

**T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**



**YÜZÜCÜLERİN ZİHİNSEL ANTRENMAN İLE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ (ADİYAMAN İL ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebru ORHAN

2020

ONAY SAYFASI

.....
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

.....
..... Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi
olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

.....	_____
.....	_____
.....	_____
.....	_____
.....	_____



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasında, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Ebru ORHAN

27.05.2020

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL

Danışman

Beden Eğitimi ve Spor

ELAĞIĞ

TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve düşüncesine başvurduğum, tez çalışmam öncesi ve sırasında yol gösteren, önerilerde bulunan, tezimin hazırlanmasından bitimine kadar emeği geçen danışmanım Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi sayın Doç.Dr. A.Serdar YÜCEL ve danışmanımdan farklı olmayan, emeğini ve desteğini maddi manevi esirgemeyen Antrenörlük Bölüm Başkanı sayın Prof.Dr. Serdar ORHAN hocama ve kıymetli eşi Meral ORHAN'a,

Tez öncesi ve aşamasında emeği geçen hocam Doç.Dr. Cumaali YAVUZ'a, tez aşamasında yine desteğini gördüğüm Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. İrfan EMRE'ye ve Eğitim Fakültesi İdari İşler Şefi Lütfü KARASU' ya

Tez aşaması sırasında bilgi ve deneyimiyle yanımda olan ve yardımını esirgemeyen arkadaşım Tansu ALAN'a

Çalışmam süresince her yönden desteğini esirgemeyen doğduğum günden bu güne yanımda olduğunu bildiğim ve hissettiğim tez aşamamın da her döneminde emeği geçen babam Fırat Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölüm Şefi Mehmet ORHAN'a, annem Nida ORHAN, kıymetli ablam Elif TOPALOĞLU ve kardeşim Sudenur ORHAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
ONAY SAYFASI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜRLER	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Zihinsel Antrenman Kavramı	4
2.2. Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Sporcu Üzerindeki Etkileri	6
2.3. Zihinsel Antrenman Teknikleri	8
2.3.1. Hedef Belirleme (Goal-setting)	9
2.3.2. Kendi Kendine Konuşma (Self-Talk)	10
2.3.3. İmgeleme (Imagery)	11
2.3.4. Uyarılma Kontrolü (Arousal Control)	13
2.4. Zihinsel Antrenman Tekniğinin Uygulanışı	13
2.5. Kişilik Özellikleri	15
2.5.1. Deneyime Açıklık	16
2.5.2. Sorumluluk	16
2.5.3. Dışadönüklük	16
2.5.4. Yumuşak Başlılık	17
2.5.5. Duygusal dengeli	17

2.6. Zihinsel Antrenman ve Kişilik	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	19
3.1. Araştırma Yöntemi	19
3.2. Araştırmanın evren ve örnekleme	19
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	19
3.4. Veri Toplama Araçları	20
3.5. Verilerin Toplanması	21
3.6. Verilerin Analizi	21
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR	56
ÖZGEÇMİŞ	62

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yüzücülerin Yaş, Cinsiyet, Aktif Sporculuk Süresi ve Haftalık Antrenman Sayısı Özelliklerine Dair Betimsel Veriler:	23
Tablo 2: Zihinsel Antrenman ve Kişilik Ölçeğinin Güvenirliğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Cronbach's Alpha Analiz Sonuçları	24
Tablo 3: Zihinsel Antrenman Ölçeğinin Yaş, Aktif Sporculuk Süresi ve Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	25
Tablo 4: Kişilik Ölçeğinin Yaş, Aktif Sporculuk Süresi ve Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	27
Tablo 6: Yüzücülerin Zihinsel Antrenman Alt Boyutunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	30
Tablo 7: Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutlarının Aktif Sporculuk Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	33
Tablo 8: Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutlarının Haftalık antrenman sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	36
Tablo 9: Yüzücülerin Kişilik Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız T Testi Sonuçları	38
Tablo 10: Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş, Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 11: Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Aktif Sporculuk Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	43

Tablo 12: Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

46



ÖZET

YÜZÜCÜLERİN ZİHİNSEL ANTRENMAN İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (ADIYAMAN İL ÖRNEĞİ)

Bu çalışmanın amacı yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerini farklı değişkenler (cinsiyet, yaş, spor yapma yılı vb.) açısından incelemektir. Araştırma, betimsel nitelikte genel bir tarama modelidir.

Araştırmanın evrenini Adıyaman il merkezi Belediye kapalı yüzme havuzuna katılım sağlayan yaz dönemindeki (2019-2020) sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise random yöntemiyle seçilen 10-20 yaş aralığında zihinsel antrenmana uyumlu 95'i kadın, 138'i erkek olmak üzere toplam 233 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılara, demografik özellikler için Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Sporda Zihinsel Antrenman Testi ve Kişilik Testi olmak üzere iki ayrı ölçek formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımına ilişkin normallik testleri, bağımsız örneklerde t-testi ve Anova testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre yüzücülerin zihinsel antrenmanın cinsiyet ve yaş ile arasındaki fark anlamlı iken aktif sporculuk süresi ve haftalık antrenman sayısı ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Kişilik özelliği ile yaş ve aktif sporculuk süresi arasındaki fark anlamlı iken cinsiyet ve haftalık antrenman sayısı arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Zihinsel antrenmanın kişilik alt boyutlarına (deneyime açık, yumuşak başlı, duygusal dengeli, sorumluluk ve dışa dönük) göre yaş değişkeni açısından deneyime açık, yumuşak başlı ve dışa dönük anlamlı iken, sorumluluk ve duygusal denge yaş değişkeni açısından anlamlı bulunmamıştır. Aktif sporculuk süresi deneyime açık ve duygusal denge kişiliğine sahip

yüzücülerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zihinsel antrenman ile kişilik alt boyutları haftalık antrenman sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Sonuç olarak zihinsel antrenman ve kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği ve önemli rol oynadığı kanısına varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, zihinsel antrenman, İmgeleme, kişilik özellikleri, kişilik özellikleri ve spor



ABSTRACT

INVESTIGATION OF SWIMMERS MENTAL TRAINING WITH PERSONALITY IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES (ADİYAMAN PROVINCIAL EXAMPLE)

The aim of this study is to investigation of swimmers the mental training with personality characteristics in terms of different variables (gender, age, years of sports, etc). The research is a general survey model of descriptive quality.

The population of the research consists of athletes in the summer period (2019-2020), who participate in the Municipality indoor pool of Adiyaman city center. The sample consists of 233 athletes selected by random method between the ages of 10-20 which are women of 95 and 138 are men, compatible with mental training. Two separate scale forms were applied to the participants; Personal Information Form for demographic features associated with Mental Training Test in Sports and Personality test. SPSS program was used for data analysis. Regarding the distribution of data was used normality tests used t-test and Anova test in independent samples.

According to the research findings, while the difference between the swimmers mental training was significant with gender and age, the difference between the duration of active athletic time and the number of weekly training was not significant. While the difference between personality trait and age and active athletic time is significant, the difference between gender and the number of weekly trainings was not significant. According to the personality sub-dimensions of mental training; responsibility and emotional balance were found insignificant. Significant differences were found in swimmers with active athletic time and

emotional balance personality. Mental training and personality sub-dimensions were not statistically significant according to weekly training frequency.

As a result, mental training and personality traits show significant differences in terms of different variables and it was concluded that it played an important role.

Keywords: Swimming, mental training, Imagination, personality traits, personality traits and sports



1. GİRİŞ

Gelişen teknoloji ve ileri eğitim düzeyi toplumdaki refah artışını sağlamakla birlikte spora ayrılan payı da artırmaktadır. Ancak bu durum sporcular arasında rekabeti artırmakta aynı zamanda hedefe ulaşmayı zorlaştırmaktadır (1). Bir yandan gelişen koşullara uyum sağlamak diğer yandan bu durumun getirdiği yoğun stres ile baş etmek zorunda kalan sporcular yoğun bir psikolojik süreç geçirebilmektedir. Yüksek düzey antrenmanlarla birlikte gelen fiziksel yorgunluğa eklenen mental baskı da sporcunun optimal performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Sporcuların optimal performansını yüksek oranda baskı altında oldukları dünya şampiyonaları, olimpiyatlar ve çeşitli ulusal ve bölgesel yarışmalar gibi ortamlarda gösterebilmelerinin kritik noktası stres ve kaygılarını kontrol altına alabilme yetenekleridir. Bu strese maruz kalma durumlarında, yetenekli sporcular da zaman zaman sorun yaşamakta ve gerçek potansiyellerini sergilemekte sorun yaşayabilmektedirler. Sporcunun baskı altındayken başarılı bir şekilde potansiyeline ulaşmasındaki temel faktörlerden biri de kendi kendini kontrol edebilme yeteneğidir (2). Bu nedenle dikkatleri üzerine çekmeyi başaran zihinsel etkinliklerle ilgili gelişmeler, bireylerin günlük yaşam stresleriyle başa çıkmada, hastalıkların tedavisinde, örgün eğitim sürecindeki öğrenciler vs. ile birlikte sporcular üzerindeki çalışmalarla da önemini kanıtlayan örnekler sunmuştur (3-8). 1980'lerin başında Kolej ve Olimpik kürekçilerdeki performansı optimize etmek için farkındalık meditasyonuna dayanan sistematik bir zihinsel eğitim programı çalışması ile sporda ilk dikkatleri üzerine çeken Kabat-Zinn ve ark., zihinsel aktivitenin spora dayalı farkındalığı arttırdığını belirtmektedir (9). Bu farkındalık ile hedef belirleme, uyarılma kontrolü, zihinsel prova, kendi kendine konuşma ve

rekabete dayalı gelenekler ile zihnin başka bir zihinsel biçimi olarak uygulanması, her geçen dönem antrenmanlarda sporcular arasında daha popüler hale gelmektedir (10). Sporcuların başarıyı elde etmeleri ve zihinsel eğitimden bireysel düzeyde kendisine yetecek kadar yararlanabilmeleri için mental olarak olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir (11). Süper Toto Süper Ligi'nde profesyonel düzeyde bir futbol kulübünün psikolojik beceri antrenman programı (12), Türkiye Futbol Federasyonu liglerinin farklı kategorilerinde futbol oynayan oyuncuların sporda imgeleme kullanım türleri ve düzeyleri (5) ile gelişmeler dikkat çekmiştir. Türkiye süper liginde kadın voleybolcular üzerinde yapılan imgeleme çalışması (8), play-off müsabakalarında oynayan kadın voleybolcuların zihinsel aktivite düzeyleri (14), Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik beceri düzeyleri (15) genel olarak zihinsel antrenman başlığı altında dikkate alındığında olumlu sonuçları ile önemi kanıtlar içermektedir. Ayrıca Unestahl, kombinasyon teknikleri ile ortaya koyduğu araştırmasında zihinsel antrenmanı farklı boyutlarda raporlayarak sporcu refahını arttırmak üzere yaptığı çalışma sonucunda Olimpiyat Oyunları'nda sporcuların başarı sonuçları ile zihinsel antrenman deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Toplam Olimpiyat takımının %29'u hazırlık aşamasında zihinsel antrenman kullanırken, finalistler için rakamlar %58 ve madalya kazananları için % 67'dir (16). Ancak zihinsel antrenmanın sporcular üzerindeki optimal seviyeyi arttırdığı yönünde önemi vurgulanan bu çalışmalar, her birey üzerinde etkili sonuçları göstermemekle birlikte bireysel farklılıkların da göz önünde bulunmasını gerektirebilir. Spor psikolojisi alanı sporcuların çeşitli antrenmanlar sonucundaki kazanımların yanında, gerekli görülen psikolojik yetkinliklere de ehil olmaları gerektiğini vurgulamaktadır (17).

Bilişsel psikolojiden ödünç alınan görüntü, görselleştirme, hedef belirleme, kendi kendine konuşma, rahatlama teknikleri ve odaklama stratejilerini kullanarak spor psikolojisi, alanında; kişilik, imgeleme, moral ve motivasyon ile ilgili kavramlar üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır (17,18). Murphy artistik buz pateni sporcularıyla yaptığı bir çalışmada sporculardan parlak bir enerji topu hayal etmelerini ve bu topu içlerine alıp, vücutlarının merkezine taşıyarak gevşemeleri istemiştir. Patencilerin imgeye yükledikleri anlam farklılıkları araştırmalarda gözlemlenmiştir ve sporculardaki bireysel farklılıklar onların kişilik özelliklerinin bilinmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (17). Zihinsel antrenmana yönelik yapılan çalışmaların çeşitli branşlar (8,12,14) üzerinden değerlendirildiği bilinmektedir. Ancak yüzme branşıyla ilgili yapılan çalışmaların literatürde yeterli olmaması bu çalışmanın amacını açıklayabilmekte ve konunun değerlendirilmesi açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı yüzücülerdeki zihinsel antrenman ve kişilik özelliklerinin cinsiyet, yaş, spor yapma yılı vb. değişkenler açısından değerlendirilmesidir. Ayrıca yüzücülerdeki kişilik özelliklerinin zihinsel antrenman açısından incelenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde zihinsel antrenman, kişilik ile ilişkili kavramlar, modeller, kuramsal temeller, ilgili araştırmalar ve zihinsel antrenmanın belirlenmesinde kullanılan ölçme araçları açıklanmıştır.

2.1. Zihinsel Antrenman Kavramı

Halk arasında sıklıkla psikolojik hazırlık veya çoğunlukla imgeleme ile eş anlamda kullanılsa da aslında farklı bir kavram olan (4) zihinsel antrenman, kendi alanında eğitilmiş ve uzman kişiler eşliğinde düzenli ve sistemli şekilde ilerlemesi zihinsel antrenmanı diğer tanımlardan ayrı tutabilmektedir. Zihinsel antrenman optimal sportif performansa ulaşmak için, moral, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme, imgeleme, dikkat, kendine güven, duygu ve düşünce kontrolü, olumlu düşünmek vb. psikolojik kabiliyetlerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistemli bir süreç olarak tanımlanmaktadır (4). Bir diğer tanımla zihinsel antrenman, yarışma veya hazırlık aşamasında ortaya çıkabilecek olumlu ya da olumsuz her türlü duruma karşı önlem alınması düşünülen hareketlerin, uygulama olmaksızın planlı ve sık tekrarlı şekilde zihinde canlandırılması şekline denir (15). Vücut bilinçli olarak yapmak istediğimiz hareketleri gerçekleştirmek için beynin verdiği komutlara uymak zorundadır (15). Örneğin bir yüzücü suyun sesini ona dokunuşunu, antrenörün uyarılarını, düdük sesini zihninde canlandırabilir. Bu deneyimler içselde net hatırlanabilir ve olay üzerinde kontrol kurulabilir sonrasında eski dışsal gerçeklerin yerine yenileri yapılandırılabilir(19). Ayrıca zihnimizin gerçek olaylar ile gerçek olmayanlar arasındaki ayırımı yapamaz. Bu sebeple doğru canlandırmalar bireyin zihninde gerçek etkisi yaparak uygulayacağı hareketin

algılaması ve yapılması için gereken sinirsel yapıyı kurar ve kaslarımız da buna göre tepki verir (19). Zihinde doğru canlandırmanın uygulama sırasında da hareketlere olumlu etkide bulunduğu savunulabilir. Gmitter ve Crawford'un zihinsel uygulama ile ilgili bir araştırmasında zihinsel uygulamayı önemli yapan konulardan bir tanesinin de olumlu düşünce kullanımı olduğunu varsaymışlardır. Gerginlik, kaygı ve motor bozuklukları gibi sınırlayıcı içsel engeller etkili bir şekilde yerine getirilmesi hedeflenen performansı kötü sonuçlandırabilir (20). Orlick, sporcuların önemli müsabaka veya yarışlarda performanslarında bir azalma görülürse, bu olayın sonuçlarının çok fazla sıkıntıya yol açacağını öne sürmüştür ve "kazanmaya odaklanmanın, kaygı düzeyini arttırdığı aynı zamanda yeteneğin etkili bir şekilde sergilenmesini engellediğini" belirtmiştir (21).

Sporcular zihinsel canlandırmayı hem antrenmanlarda hem de yarışmalarda kullanırlar, ancak yarışmalarda kullandıkları oran, antrenmandan daha yüksektir (22). Munroe ve ark. (2000) yaptığı bir çalışmada dart sporcularının belirli bir beceri performansını iyileştirmek, kendilerini geliştirmek ve eldeki göreve odaklanmak için zihinde canlandırmayı hedeflemiştir. Canlandırmanın pozitif olması ve negatif olmaması önemini dikkate alarak, bir dart fırlatma alıştırmasında olumlu görüntü grubundaki sporculardan dart hedefinde merkeze yakın olan dart inişini hayal etmelerini, negatif görüntü grubundaki sporculara ise tahtanın kenarına isabet eden çok kötü bir performans hayal etmelerini istemiştir. Çalışma sonucunda pozitif gruptaki katılımcılar performanslarını %28 artırırken, negatif grubun ortalaması %3 oranında kötüleşmiştir (23). Bu bilgiler ışığında olumsuz hisler ve baskıların ortadan kaldırılması, olumlu düşünce atmosferinin yaratılması önemlidir (20). Bu şartlar sağlandığında zihinsel antrenmanı; sezon öncesi hazırlıklarda,

müsabaka öncesi dönemde, sporcunun konsantrasyonda, antrenman ve dinlenme sırasında kullanılması gerekli görülebilmektedir. Zihinsel antrenmanın en kayda değer özelliği; sporcuya önceden görmeyi, hissetmeyi ve işitme imkânını vererek sporcuya gereken algısal deneyimi sağlamasıdır (19). Bu nedenle zihinsel beceri ilerleyişinin fiziksel beceri artışına benzer olduğu ve en etkili sonuç için sporcuların düzenli fiziksel antrenmanlara ek olarak zihinsel antrenman tekniklerini de sistematik olarak uygulamasının önem arz ettiği ifade edilmektedir (24). Başlangıç düzeyindeki sporculardan ziyade daha çok elit düzeyde veya elit olmaya aday sporculara yönelik uygulandığında olumlu sonuçlar vermektedir (8,9,14). Buna nispeten sadece elit düzey olarak ayırmaksızın, fiziki yeterliliğe sahip her sporcu düzeyine göre antrenmanlarda temel teknik öğreniminde uygulanarak zihinsel antrenman ve tekniklerinden faydalanılabileceği söylenebilir (20). Tamamıyla yeni becerilerin öğrenimine zihinsel antrenmanın ne derecede yardımcı olduğuna ilişkin kesin sonuçlar yoktur (25). Ancak, kazanımlar başlangıç olarak birkaç defa görülüp, bunların beyinde tasarımı oluştuktan sonra, zihinsel antrenmanların sporcu üzerinde yararlı olacağı düşünülmektedir (25,26). Aslan'ın golfe yeni başlayanlarda zihinsel antrenman tekniklerinin, pata vuruş tekniğini öğrenme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada fiziksel öğretilerle birlikte zihinsel bir eşgüdüm sunmanın daha faydalı olacağı yönünde sonuçlarını vurgulamıştır (26).

2.2. Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Sporcu Üzerindeki Etkileri

1980'de Sovyet bilimcileri tarafından yapılan bir araştırmada dört sporcu grubu üzerindeki zihinsel antrenman etkileri değerlendirilmiştir. Birinci grup %100 beden eğitimi, ikinci grup %75 beden eğitimi %25 zihinsel eğitim, üçüncü grup %50 beden eğitimi %50 zihinsel eğitim, dördüncü grup ise %25 beden eğitimi %75

zihinsel eğitime tabi tutulmuştur. Çalışma, en az beden eğitimi ve en fazla zihinsel eğitim alan Grup 4'ün en yüksek performansta en önemli gelişmeleri gösterdiğini, Grup 3'ün Grup 2'den daha iyi performans gösterdiğini ve Grup 2'nin Grup 1'den daha fazla iyileşme gösterdiğini göstermiştir (27). Anlaşılabacağı üzere sportif başarı; zihinsel, fiziksel ve psikolojik performansların toplamıdır. Büyük rekabetlere önemli ölçüde etkisi olan bu psikolojik süreci başarılı bir şekilde deneyimleyen sporcuların zihinde gerçekleştirme, sporcuya zihinsel ve fiziksel yönden kendini programlama alternatifleri sunar. Bunlarla birlikte zihinsel antrenman, hislerin kontrolünü sağlar. Konsantrasyonu geliştirir sporcunun strateji kurmasına yardım eder, kendine güveni geliştirir, sakatlıkların iyileşmesini hızlandırır teknik kabiliyeti artırarak maksimum kapasiteyi geliştirir (8). Becerilerin ve zihinsel aktivitenin kazanım sürecinde vücut otonom sistemlerinde birtakım aktivasyonlar gözlemlenebilir ve sinir sisteminde değişiklikler izlenebilir. Gerçek hareketin uygulanması sırasındaki kalp atım hızı ve kaslarda meydana gelen kasılmalar benzerlik gösterebilmektedir. Carpenter; sporcunun herhangi bir motor hareketi zihinde canlandırdığında o hareketi bağlayan kasların o süreye kadar var olmayan ve harekete dâhil gerekli elektriksel dalganın oluştuğunu ileri sürmüştür. “Carpenter Etkisi” olarak bilinen etki akabinde bilim insanları tarafından geliştirilmiştir. Bu etkiye benzer bir çalışmada Jacobson, zihinsel aktiviteler anında insan bedeninde ortaya çıkan fizyolojik değişimleri gözlemlemiştir. Kolun büküldüğünü ve canlandırma sırasında kol kaslarında küçük ölçülebilir kasılmalar meydana getirdiğini tespit etmiştir. Bir başka çalışmada İkai ve Steinhaus, ise hipnozun optimal güce olan etkisini incelemiştir. Hipnozla uyarım sırasında araştırmacılar tarafından sporculara güçlerini sonuna kadar kullandığını belirttiğini

ancak araştırma sonucunda sporcuların normalden daha fazla güce sahip olduklarını söylemiştir. Zihinsel antrenman esnasında bu sporcuların normal zamandaki optimal kuvvetlerinden %30 daha fazla ağırlık kaldırdıkları gözlenmiştir (28). Çalışmaya ek olarak Green ve arkadaşları "fizyolojik bir durumda görülen her bir değişikliğin beraberinde bilinçli veya bilinçsiz uygun bir zihinsel ve duygusal bir değişikliğe yol açtığını buna zıt olarak, zihinsel ya da duygusal durumda görülen her bir değişikliğin de beraberinde bilinçli veya bilinçsiz uygun bir fizyolojik değişikliğine yol açtığını savunarak fizyolojik değişimlerle birlikte seyreden duygulara da değinmiştir. Sporcuların yarış ortamlarında ortaya çıkan ve performansını etkilediği düşünülen bilişsel düzeydeki etkiler, olumsuz beklentiler, dikkat ve koordinasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile bağlantıdır. Fizyolojik düzeydeki etkiler ise doğrudan otonom sinir sisteminin etkisiyle istem dışı gelişen "kalp atım hızı artışı, kısa ve kesik kesik nefes alışverişi, gergin kaslar ve nemli eller gibi reaksiyonel dışa vurumlarla bağlantılıdır (21). Zihinsel antrenman aktivitesi sırasında aşırı stresle beraber içsellığe yansıyan bu süreç, sporcunun ilk yarışmaya katılımında meydana gelen fizyolojik dışa vurumlarının (stres, heyecan, bilinç ve kural dışı hareketler) "ilk maç heyecanı" düşüncesiyle normal görülebilmektedir. Zihinsel aktivitede de ilk deneyimler yaşıyorsa bahsedilen fizyolojik dışa vurumlar normal kabul edilebilir. Buna karşın deneyimli sporcular için bu etkilerin stres, kaygı ve ters uyarılmışlık ile ortaya çıkması ise olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

2.3. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Temeli hipnoza dayanan zihinsel antrenman amacı, sporcuyu teknik yönden iyileştirmesinin yanında, sporcuyu yarışma öncesi ve sırasında yaşanabilecek

dikkat dağıtan beklenmedik durumlara karşı psikolojik sağlamlığı formüle etme olarak nitelendirilebilir. Bununla beraber olay sırasında verilen tepkiyi en aza indirgeyip minimum hasarla üstesinden gelmeyi hedefleyen bir avantajı da olabilmektedir. Bu avantajı elde etmek isteyen sporcuların sahip oldukları ve izledikleri birtakım yöntemler mevcuttur. Spor bilimleri dergisinde yayımlanan araştırmalarda olimpiyatçıların yüksek derecede özgüven sahibi olduklarını, dikkat dağıtıcı unsurları engelleyebildiklerini, uyarılma seviyelerini yönetebildiklerini, hedefe yönelik olduklarını ve sağlıklı bir mükemmeliyetçilik biçimi gösterdiklerini bulmuştur (29-32). Graham ve ark. zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun zihinsel antrenmanlarla talepleri yönetme ve baskı altında tutarlılık, sürüş, odaklanma, güven ve kontrol gösterme konusunda rakiplerinden daha iyi performans gösterme yeteneği olduğunu ortaya çıkarmıştır (29). Zihinsel antrenmanların tamamlanması sonucu ortaya çıktığı düşünülen zihinsel tokluk, muhtemelen uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biridir. Literatür, geniş çapta farklı tanımlar ve ortaya çıkan operasyonelleştirme ile netlikten ziyade sadece karışıklığa neden olmuştur (33). Önerilen tanımlar şunları içerir: baskı, stres ve sıkıntıyla başa çıkma veya bunlarla başa çıkma yeteneği; başarısızlıkların üstesinden gelme veya geri tepme yeteneği, devam etme veya bırakmayı reddetme yeteneği; duyarsızlık veya esneklik ve üstün zihinsel becerilere sahip olmak yönündedir (33). Her sporcunun ihtiyaçları değişse de, birçok Olimpiyatçı tarafından kullanılan ortak stratejiler vardır (29).

2.3.1. Hedef Belirleme (Goal-setting)

Sporcular başarılı bir performans sergilemek için çeşitli hedef belirleme stratejileri uygulamaktadır. Bir madalya kazanma veya en iyi finaller arasına

yerleşme gibi bir sonuç hedefi olsa da, bunu performans hedefleri ile süreç hedefleri belirlemektedir (23). En iyi sonucu, sonuç odaklı bir zihin çerçevesinde değil, süreç odaklı bir zihniyet içinde gerçekleştirilir (34).

Sonuç hedefleri, sporcunun diğer rakiplerle nasıl karşılaştırmayı amaçladığını açıklar. Bu tür bir amaç, doğası sosyal karşılaştırmaya yerleştiği için benzersizdir. En yaygın sonuç hedefi kazanmaktır. Bu tür hedef en az etkilidir çünkü sporcu dışsal olan birçok faktöre bağlıdır (35).

Performans hedefleri, sonuçta kişisel başarı ile ilgili öznel hedeflerdir. Bu performans ürünleri, birey için sübjektif olan ve genellikle sayısal ölçümlere dayanan standarda dayanmaktadır. Örnekler arasında bir yarışa belirli bir zamanda bitirmek, belirli bir yüksekliğe atlamak veya belirli bir miktarda tekrar yapmak sayılabilir (35). Süreç hedefleri, performans sürecine odaklanır. Bunlar, performansın nihai ürününe ulaşma etkinliğinde kullanılan davranışların yürütülmesini içerir. Örnekler arasında solunum kontrolü, vücut duruşunun korunması veya görüntü kullanımı sayılabilir (35).

2.3.2. Kendi Kendine Konuşma (Self-Talk)

Kendi kendine konuşma, iletilmek istenen bir mesajın, iç sesle veya yüksek bir sesle gönderici ya da amaçlanan bir alıcının olduğu durumda sözün dizimsel olarak ifade edilmesi şeklinde tanımlanmıştır (3). Birçok sporcu, antrenman ve yarışma sırasında konsantrasyonu ve odaklanmayı artırmak için kendi kendine konuşma pratiği yapmaktadır (62). Olumlu konuşma kişinin anda kalıp odaklanmasına yardımcı olan, geçmişte veya o anda yaşanabilecek hatalar üzerine yoğunlaşmasını engelleyen bir kavram olarak açıklanmaktadır (1).

Olumsuz kendinle konuşma ise genellikle stresli olaylara karşı istemsiz bir tepki olarak ortaya konuşma görüntü uygulaması yapan sporculara kıyasla daha fazla serbest atış yaptığını belirtmiştir (62). Aynı zamanda başarılı Olimpiyatçıların, yamaçların tepesinde çıkarak kendi kendilerinin en iyi dostları olmalarını sağlayarak düşüncelerini etkili bir şekilde yönettikleri gözlenmiştir. Bu süreç bir sporcunun kendine güvenmesini, kontrolünü ve herhangi bir zorlukla yüzleşmeye hazır olmasını sağlamak için inanılmaz bir yetenek olduğunu düşündürmektedir (29). Rakiplerinin güçlü yönlerine değil, birinin gücüne odaklanma yeteneğine sahip sporcular bir özdenetim duygusu yaratabilirler. Zihinsel açıdan zor olan tüm atletler bu yöntemi uygulamaktadır (23).

2.3.3. İmgeleme (İmagery)

İmgeleme, öğrenmesi çok zor becerilerden biri olabilir, ancak iyi bir şekilde gerçekleştirilirse bir Olimpiyatçı'nın disiplinlerini gerçek zamanlı yapıyormuş gibi baştan sona hayal edilmesini sağlar (29). Hayal etmede sporcu bu hususları gayet özenli ve başarılı bir biçimde yapmalıdır (36). Lesgold ve Goldman'a göre zihinde canlandırma sırasında mümkün olduğu kadar dikkat çekici ve ilginç çağrışımlar kullanmak önem arz eder (37). İmgeleme, bir sporcunun gerçekleştirmek istediği gerçek eylemi görselleştirmeyi ve tüm duyularını meşgul etmeyi gerektirir. En inanılmaz olan şey ise iyi uygulandığında, gerçek hayattaki aktivitede yer alan kasların, aynı aktivite ve hızda gerçekte gerçekleştiriliyormuş gibi harekete geçireceğidir (29). İmgelenen eylem nöromüsküler sistemde uygun değişikliklere yol açtığından, bu tür eğitim fonksiyonel psikometri endekslerini iyileştirmeye yardımcı olmaktadır. Bir kişi belirli bir hareket üzerine düşündüğünde, kasları tonus, innervasyon ve kan akışında değişiklikler kaydedilebilir (38). Yapılan birçok

araştırma gerçek hareket uygulaması sırasındaki elektriksel ölçümlerin aynı hareketi imgelemesi sırasında alınan elektriksel ölçümlerle benzer olduğu belirtmektedir (21). Suinn, çalışmasında bir kayakçının bacaklarına bağladığı elektrotlar yardımı ile kayakçının kayma sırasında elektromyograf ölçümünü alıp daha sonra bu hareketi aynı kayma hareketini uygulamadan önce zihninde imgelenmesini istemiş ve yeniden ölçüm almıştır. Çalışma neticesinde; sporcunun gerçekte kayarken elde edilen değerler ile imgelenen kayma hareketi arasında benzerlik bulmuştur (2). Anlaşılabacağı üzere zihinsel imgeleme hareketleri, görüntüleri, sesleri, dokunuşları, kokuları, tatları, duyguları, düşünceleri ve eylemleri içermelidir (39). Olimpiyatçılar ve elit düzey sporcular arasında en çok güvenilen yöntemlerden biri olduğu düşünülmektedir (29). Bu nedenle sporcular arasında zihinsel imgelemenin kullanıldığına birçok örnek verilebilir. Örneğin futbolun orta saha oyuncusu Ronaldinho 2006 Dünya Kupası'nda New York Times Spor Dergisi'ne zihinsel antrenmana ilişkin konuşmasında:

"Antrenman yaptığım zaman konsantre olduğum şeylerden biri de topu takım arkadaşlarımdan birine gönderirken, mümkünse onu rakip kaleciyle karşı karşıya bırakacak şekilde nasıl yapacağımın zihinsel bir resmini görmektir. Peki ne yaparım, her oyun öncesi, her gün ve her gece, düşünür, kimsenin aklından bile geçiremeyeceği oyun ve teknikleri hayal eder ve her zaman topu göndereceğim takım arkadaşlarımdan güçlü yanlarını aklımın bir kenarında bulundururum. Bütün bu oyunları zihnimde yapılandırırdım zaman, takım arkadaşlarımdan topu ayaklarında mı yoksa önlerinde mi görmek istediklerini ve hatta sağ ayaklarının mı yoksa sol ayaklarının mı daha güçlü olduğunu dahi hesaba katarım. Bu benim işim.

Ben bunu yaparım. Ben oyunu hayal ederim." Diyerek İmgelemeyi ve önemini açıklamaktadır (26).

2.3.4. Uyarılma Kontrolü (Arousal Control)

Sporcular, ellerinden gelenin en iyisini yaparken nasıl hissetmek istedikleri konusunda çok etkili bir yere sahiptir. Bu onların optimum uyarılma düzeyidir. Bazı sporcular çok fazla pompalanmayı tercih ederken, diğerleri bir o kadar sakin olmanın keyfini çıkarmak isteyebilir (29). Buna bakılarak sporculardaki uyarılma düzeyleri farklılık gösterdiği söylenebilir. Uyarılma düzeyi, bireyin bir yandan derin uykudan, diğer yandan panik veya yoğun heyecana kadar değişen ve süreklilik gösteren, vücudun genel psikolojik ve fizyolojik aktivasyonunu ifade eder (40).

Düşük uyarılma düzeylerinde performans kalitesi düşüktür. Bu, "düşük uyarılma" veya bıkkınlık olarak tanımlanır ve elit bir sporcu ile yarışan amatör sporcuyla örneklendirilebilir. Orta uyarılma seviyelerinde, spor performansı zirve yapar. Bu "optimal" uyarılma olarak tanımlanabilir ve bir boksörün kendisini doğru bölgeye çekerek hamlesini yapması ile örneklendirilebilir. Yüksek uyarılma düzeylerinde ise performans kalitesi kötüleşir. Bu "panik" olarak tanımlanabilir ve bir futbolcunun 3-0 mağlubiyet sonucunda takımın neden kaybettiğini algılayamaması durumu örneklendirilebilir (41).

2.4. Zihinsel Antrenman Tekniğinin Uygulanışı

Zihinsel antrenman uygulamalarından önce sporcuların bulundukları çevre, iklim, hava durumu ve arazi gibi daha birçok faktör hakkında bilgi edinmiş olduğu göz önünde bulundurulmasının avantajın arttırılmasına katkı sağlamaktadır (42).

Bununla beraber sporcunun ortamda uygun şartları sağlayabilecek sakin bir köşede tamamen rahat, oturur ya da yatay bir pozisyonda teknik uygulamalarını sessiz veya sesli şu şekilde gerçekleştirebilir (20).

"Huzur doluyum aynı şekilde rahatım. Alın ve göz kaslarım gevşek. Önce onları sıkıyorum, daha sonra yavaş yavaş gevşetiyorum. Derin nefes alıyorum, alın kaslarım ve göz kaslarım bütünüyle tutuyor ve bırakıyorum. Gözlerimi sıkıyorum; Sıkı, gevşek ve rahat bir şekilde büyük bir haz duyuyorum. Alın ve göz kaslarım, tamamıyla gevşetiyorum ve rahatım, Çene kaslarım gevşek olacak bir şekilde çene kaslarımı sıkıyorum. Sıkıyorum ve daha çok sıkıp sonra bırakıyorum ve hareketi bir kez daha tekrarlıyorum. Çenemi yavaşça gevşetiyorum. Derin bir nefes alıyorum, sonra nefesimi tutuyorum ve yavaşça bırakıyorum. Çenemi gevşetiyor, kaslarım gevşek bir şekilde derin bir haz duyuyorum. Ense kaslarımı gevşetiyorum ve şimdi onları sıkıyorum. Sıkı, daha sıkı, sonra yavaşça gevşetiyorum. Derin bir nefes alıp tutuyorum ve bırakıyorum. Ense kaslarım şimdi tamamen gevşek ve rahat böylelikle gittikçe rahatlıyorum. Alın, göz, çene ve ense kaslarım gevşek ve rahat. Son derece huzur içindeyim. Her nefes verdiğimde gerginliğim yok oluyor ve rahatlıyorum. Şimdi omuz kaslarımı geriye doğru gerdiriyorum. Omuz kaslarımla beraber göğüs kaslarımı da gerip bekliyorum. Sonra yavaşça gevşetiyorum. Derin bir nefes alıyorum sonra tutuyorum ve nefesimi veriyorum. Omuz ve göğüs kaslarım şimdi tamamıyla gevşek ve rahat. Huzur içindeyim. Kol ve el kaslarımı gevşetiyorum, şimdi onları sıkıyorum. Sıkı, daha sıkıp sonra yavaş yavaş gevşetiyorum. Derin bir nefes alıyor sonra tutuyor ve veriyorum. Ellerim, kollarım rahat ve gevşek. Huzur içindeyim. Karın kaslarımı geriyorum. Önce derin nefes alıyor, Nefesimin bir bölümünü dışarı verirken karnımı sıkıyor, sıkıyor ve yavaş

yavaş gevşetiyorum. Şimdi karın kaslarım tamamıyla rahat ve gevşek. Kalça kaslarım şu an yumuşak şimdi onları sıkıyor, tutuyor ve yavaşça bırakıyorum. Derin derin nefes alıyorum. Kalça kaslarım gevşek ve rahat huzur içindeyim. Bacağımın bütün bölümlerini sıkıyorum, sıkı, daha çok sıkıyor ve gevşetiyorum. Bacak kaslarım tamamen gevşek ve rahat. Şimdi bedenimdeki bütün kaslarım gevşek ve rahat. Bütünüyle gevşemiş ve rahatlamış durumdayım. Dingin ve huzur içindeyim. Kendimi gelişmiş ve güvende hissediyorum son derece enerji dolu ve hazırım. Kendimi son derece güçlü hissediyorum. Derin nefes alıyorum. Geriniyorum. Canlı, istekli, rahatlamış bir şekilde gözlerimi açıyorum’’ (20).

2.5. Kişilik Özellikleri

Kişilik insanların davranış biçimlerini, ilgi ve yeteneklerini diğer psikolojik özellikleriyle bütünleştiren en doğal ve karakteristik halidir (63). Aynı zamanda bireyleri birbirinden ayıran, insanların çevre ve sosyal grup ilişkilerinde görülebilen hem kendiliğinden hem de edinilmiş davranışsal özellikleri içermektedir (64). TDK’ ya (Türk Dil Kurumu) göre kişilik; bireyin toplumsal ortamı içinde karşılaştığı ve edindiği izlenimlerle oluşturduğu davranış özelliğidir (65). Kişilik kavramı kendi içerisinde birçok tanım barındırmasına rağmen, insan çoğunluğunun davranış kalıplarına ve özelliklerine odaklanır (66). Bunun nedeni kişilik özelliklerinin kişilerarası ilişki niteliği, zorlu hayat şartlarına karşı uyumluluk, sosyal aktivite katılımı, kişilerin mesleki başarıları, moral düzeyi ve sağlık kalitesini yordayan en önemli değişkenlerden biridir (67). Kişilik özelliklerin beş faktör kişilik kuramına göre, bu değişkenler; deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal denge’dir (68).

2.5.1. Deneyime Açıklık

Deneyime açık olan bireyler hayal gücünü iyi kullanan, macera ve yenilikleri seven, dağınık özellikli, ilginç, soyut fikirler ortaya koyan bireyler olduğu gözlenmiştir (69). Bu insanlar genellikle daha önce yaşamadıkları yeni faaliyetleri keşfetme yönünde daha istekli olurlar. Başka özellikteki insanları yeni deneyimlere sürüklemeye, geleneksel olmayan fikirlere karşı yeni bakış açıları kazandırmaya davet ederler (70). Ayrıca bu bireyler etrafındaki çok sayıda arkadaşlığı, iş ilgilerinde girişimciliği, kulüp üyeliklerine katılımı ve sportif faaliyetleri tercih ederler (71).

2.5.2. Sorumluluk

Sorumluluk özelliğine sahip bireyler; sabırlı, dikkatli, çalışkan, özenli, donanımlı, ciddi, dakik, pratik, idareli, ekonomik ve güvenilir olarak tanımlanmıştır (67). Öz disiplin spesiyallerini içlerinde barındıran bu bireyler diğer bireylere oranla, güvenilirlik, ısrarcılık, sorumluluk, dikkatli olma, dürüstlük gibi vasıfları içlerinde daha baskın olarak bulundurmaktadır (69). Özetle sorumluluk karakteristiği; organize olabilmeyi, hedefe yönelik plan ve uygulama yapabilme becerisini temsil eder (17).

2.5.3. Dışadönüklük

Dışadönük bireyler pozitif duygu eğilimli, sempatik, dost canlısı, etkileyici, topluluklara katılmayı seven, kendine güvenen, aktif, sosyal ve girişken bireylerdir (63). Diğer özelliklere göre kişisel etkileşim içinde olup harekete geçme düzeyleri daha yüksektir (17). Dışa dönükler hızlı ve tempolu etkinliklere yatkın ve çoğunlukla yüksek düzeyde uyarılmayı tercih ederler (72).

2.5.4. Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlı kişilik; verici davranan, çevrelerindeki kişileri seven, sosyal ilgisi bulunan daha çok pasif kişiler olduğu ifade edilir, ancak yumuşak başlılık boyutunda ileri düzey davranışlar sergileyen bireyler, çevresindekilerin istekleri çerçevesinde hareket etme eğilimi “nevrotik” özelliği gösterdikleri gözlenmiştir (73). Son yıllardaki araştırmalarda yumuşak başlılık, insan ilişkilerinin destekleyici ve uyum içinde olmalarını sağlayan kişilik özelliği olarak ön plana çıkmaktadır (63).

2.5.5. Duygusal dengeli

Duygusal dengeli; duygu ve düşünce kontrollü, nesnel, mantıklı, kıskanç olmayan, sakin, dengeli mizaçlı, memnun, güvenilir, ağırbaşlı, talepkar olmayan, barışçıl nitelikleri tanımlamaktadır (67). Bu kişiler duygusal çatışmalarını genellikle içsel yollarla mantık çerçevesinde ifade etmektedir (68). Duygusal denge bireyin genel bir ruh halini anlatır. Duygusal denge boyutu yüksek kişilerin rahat, kendinden emin ayrıca stresli durumlarda sükûnetini korumaya meyilli olduğu belirtilmektedir (17).

2.6. Zihinsel Antrenman ve Kişilik

Kişilik ve başa çıkma birbirinden bağımsız değildir ve bazı kişiliklerin strese karşı daha dayanıklı veya savunmasızdır. Karşılaşılan stres faktörlerinin tipi, sıklığı ve stres etkeni baş etme mekanizmasını etkileyebileceği düşünülmektedir (74). Zihinsel aktiviteler sırasında stres ve baskı altında tutarlı bir şekilde performans göstermek, yeteneği belirleyen karakter, esneklik ve azim gibi nitelikler kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir (75). Bu nedenle sportif performansı koruyabilme ve üst düzeye taşımaya yönelik yapılan zihinsel süreçlerde plan yapma

ve problem çözme ile birlikte, bazı temel gereksinimler dikkate alınmakta ve karar verme becerilerinde kullanılan stratejiler değişmektedir (76). Sportif performans ile beraber yürütülen zihinsel antrenmanlardaki bireysel farklılıklar kişilik gelişimi ve psikososyal uyumu, benlik ve benlik ile ilgili beklentiler üzerindeki etkileri nedeniyle dikkat çekmektedir (76). Kişilik ve zihinsel süreçlerle ilgili çalışmalar (77,78) bu durumla ilişkilendirilebilir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda araştırma yöntemi, evren ve örnekleme, hipotezleri, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Yöntemi

Yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmeyi ve zihinsel antrenmanın kişilik özellikleri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bu araştırma betimsel nitelikte genel bir tarama modelindedir.

3.2. Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırma evrenini Adıyaman il merkezinde bulunan belediye kapalı yüzme havuzu yaz döneminde katılan sporcular (n=810), örneklemini ise bu katılımcılardan aktif sporcuların gönüllülük esasına dayalı, rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmanın evrenini 10-20 yaş aralığında zihinsel antrenmana uyumlu (n=233 kişi) kız ve erkekler oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Yüzücülerin cinsiyet değişkeni zihinsel antrenman açısından farklılaşmamaktadır.

Hipotez 2: Yüzücülerin yaş değişkeni zihinsel antrenman açısından farklılaşmaktadır.

Hipotez 3: Yüzücülerin aktif sporculuk değişkeni zihinsel antrenman açısından farklılaşmaktadır.

Hipotez 4: Yüzücülerin haftalık antrenman sayısı değişkeni zihinsel antrenman açısından farklılaşmamaktadır.

Hipotez 5: Yüzücülerin kişilik özellikleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 6: Yüzücülerin kişilik özellikleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 7: Yüzücülerin kişilik özellikleri aktif sporculuk süresi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 8: Yüzücülerin kişilik özellikleri haftalık antrenman sayısı değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Hipotez 9: Yüzücülerin kişilik özellikleri alt grupları (deneyime açık, yumuşak başlı, duygusal dengeli, sorumluluk, dışadönük) zihinsel antrenman açısından farklılaşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Yüzücülerin demografik özelliklerini ölçmek amacıyla kişisel bilgi belgesi, yüzücülerin zihinsel antrenman düzeylerini ölçmek amacıyla sporda zihinsel antrenman envanteri ve zihinsel antrenman düzeylerinin kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi amacıyla kişilik testi envanteri uygulanmıştır.

Veri toplama araçlarına bağlı detaylı bilgiler başlıklar halinde verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların cinsiyet, yaş, aktif sporculuk süresi ve haftalık antrenman sıklığını belirlemek amacıyla oluşturulan 4 sorudan oluşmaktadır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri: Behnke ve arkadaşlarının (43) geliştirdiği, Yarayan ve İlhan tarafından (44) ise Türkçeye çevrilen bir ölçek formudur. Sporcular için geliştirilen bu envanter, 5 faktör ve 20 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar; zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma'dır. 5'li likert tipinde olan form “tamamen katılmıyorum(1)” ve “tamamen katılıyorum(5)” şeklinde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilen en düşük puan 20, ve en yüksek puan ise 100'dür (44).

Kişilik Envanteri: Gosling ve ark.(45) ile geliştirilen ölçek on maddeden oluşmaktadır. Deneyime açık, sorumlu, dışa dönük, yumuşak başlı ve duygusal dengeli olarak beş önemli kişilik özelliğini ölçmede kullanılan ve Atak tarafından (46) Türkçeye çevrilmiş bir ölçektir. Yedi'li likert tipi olan bu ölçeğin her bir alt boyutunda iki madde yer almaktadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında verilerin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından kullanılan ölçekler sporcuların antrenmanı sonunda uygulanmıştır. Yüzücülerin gönüllülükleri esas alınmış olup uygulanan ölçek öncesinde çalışmayla ilgili kısa açıklamalar yapılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Adıyaman Belediyesi Kapalı Yüzme Havuzu yetkililerinden gerekli onay alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan yüzücülere uygulanan ölçeklerden ortaya çıkan verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Öncesinde veri setinde hatalı veri olup olmadığına ilişkin incelemeler yapılmış olup herhangi bir hatalı veriye

rastlanılmamıştır. Bir sonraki adımda analiz öncesi kayıp verilerin taraması yapılmıştır ve herhangi bir kayıp veri bulunmamıştır.

Örnekleme oluşturan yüzücülerin kişisel bilgilerine ilişkin bulgulara frekans analizi, yüzde, ortalama değerler ve standart sapma değerlerinde betimsel analiz kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım seyrine uyup uymadığını belirlemek için normallik testlerine incelenmiştir. Ölçeklerin ilgili örnekleme uygulanması sonucunda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için her bir alt boyutun Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır (79). Her iki grup arasındaki farklılıkların belirlenmesinde t-testi yapılmıştır. İki' den fazla grupların farklılığının belirlenmesinde Anova kullanılmıştır. ANOVA sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Sayısal değişikliklerle ilgili veriler tablolar halinde yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1: Yüzücülerin Yaş, Cinsiyet, Aktif Sporculuk Süresi ve Haftalık Antrenman Sayısı Özelliklerine Dair Betimsel Veriler:

Değişkenler	Alt Değişkenler	Kişi Sayısı (N)	Yüzde Dağılım (%)
Yaş	10-12	174	74,7
	13-15	45	19,3
	16-18	9	3,9
	19 ve üzeri	5	2,1
	Toplam	233	100,0
Cinsiyet	Kadın	95	40,8
	Erkek	138	59,2
	Toplam	233	100,0
Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha az	119	51,1
	2-4 yıl	107	45,9
	5 yıl ve daha uzun	7	3,0
	Toplam	233	100,0
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün	3	1,3
	3-4 gün	118	50,6
	5-6 gün	101	43,3
	7 ve daha fazla	11	4,7
	Toplam	233	100,0

Tablo incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan yüzücülerin 174'ü (%74,7) 10-12 yaş grubunda; 45'i (%19,3) 13-15 yaş grubunda; 9'u (%3,9) 16-18 yaş aralığında; 5'i de (%2,1) 19 ve üzeri yaş grubunda bulunmaktadır. Cinsiyet üzerinde örneklem grubunda 95'i (40,8) kadın; 138'i (59,2) erkek olmak üzere toplamda 233 işgören oluşturmaktadır. Aktif sporculuk süresi incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan yüzücülerin 119'u (%51,1) 1 yıl ve daha az sürede; 107'si (%45,9) 2-4 yıl; 7'si (%3,0) 5 yıl ve daha uzun sürede aktif sporculuk yaptıklarını belirtmişlerdir. Haftalık antrenman sayısında ise yüzücülerin 3'ü (%1,3) 1-2 gün; 118'i (%50,6) 3-4 gün; 101'i (%43,3) 5-6 gün; 11'i (%4,7) 7 gün ve daha fazla antrenman yaptığını belirtmişlerdir.

Tablo 2: Zihinsel Antrenman ve Kişilik Ölçeğinin Güvenirliğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Cronbach's Alpha Analiz Sonuçları

Zihinsel Antrenman		Kişilik	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
,856	20	,724	10

Tablo incelendiğinde 20 maddeden oluşan zihinsel antrenman şablonuna ilişkin uygulanan güvenirlik analizi sonucunda cronbach's alpha 0,856 değerinde bulunmuştur. Verilerin normal dağılım seyrine uyup uymadığını belirlemek için normallik testlerine incelenmiştir. Ölçeklere ait örneklem uygulanması sonucunda verilerin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek amacıyla her bir alt boyutun Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin tamamı -1,5 ile +1,5 arasında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır (47). İnceleme sonucunda basıklık değeri skewness , -648 çarpıklık değeri kurtosis ,600 olduğu bulunmuştur. Tüm maddeler için elde edilen α değeri kullanılan ölçeğin toplam güvenirliğini göstermesi ve genel kabul değeri 0.7 ve daha büyük olmasıdır (47). Bu değerler dikkate alındığında verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Kişilik ölçeği incelendiğinde ise 10 sorudan oluşan ölçeğin cronbach's alpha 0,724 değerinde bulunmuştur. Verilerin normal dağılıma uygunluğu incelendiğinde basıklık değeri skewness 0,255 çarpıklık değeri kurtosis 0,363 olduğu bulunmuştur. Bu değerler kullanılan iki ayrı ölçeğin de geçerli güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Zihinsel Antrenman Ölçeğinin Yaş, Aktif Sporculuk Süresi ve Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı fark
Yaş	10-12 Yaş ^a	174	3,88	,567	Gruplar Arası	2,641	3	,880	2,689	,047	a-b,b-d
	13-15 Yaş ^b	45	3,67	,576	Grup İçi	74,960	229	,327			
	16-18 Yaş ^c	9	3,66	,703	Toplam	77,601	232				
	19 ve Üzeri ^d	5	4,26	,437							
	Toplam	233	3,842	,578							
Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha ^a az	119	3,81	,606	Gruplar Arası	,537	2	,268	,801	,450	--
	2-4 yıl ^b	107	3,88	,547	Grup İçi	77,06	230	,335			
	5 yıl ve daha ^c uzun	7	3,63	,568	Toplam	77,6	232				
	Toplam	233	3,842	,5783							
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	4,11	,321	Gruplar Arası	1,39	3	,466	1,401	,243	--
	3-4 gün ^b	118	3,77	,620	Grup İçi	76,20	229	,333			
	5-6 gün ^c	101	3,88	,521	Toplam	77,601	232				
	7 ve daha ^d fazla	11	4,05	,609							
	Toplam	233	3,842	,5783							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri), (Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun), (Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Analiz sonuçları yüzücülerin zihinsel antrenman puanları yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark göstermektedir, $F(3,229)=2,689, p < .05$. Aktif sporculuk süresi değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır $F(2,230)=,801,p>.05$. Haftalık antrenman süresi değişkeni bakımından incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $F(3,229)=1,401,p>.05$.

Zihinsel antrenman ölçeğinin yaş, aktif sporculuk süresi ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerinin hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc (LSD) testlerinden faydalanılmıştır. Zihinsel antrenman ölçeğinde yaş değişkenine göre 10-12 yaş grubu arası ile 13-15 yaş grubu arasında 10-12 yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 10-12 yaş grubunun 13-15 yaş grubuna göre zihinsel antrenmanda daha aktif olduğunu göstermektedir. 13-15 yaş grubu ile 19 ve üzeri yaş grubu arasında 19 ve üzeri yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 19 yaş ve yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre zihinsel antrenmanda daha ön planda olduklarını göstermektedir. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Aktif sporculuk süresi alt boyutların tamamında zihinsel antrenmana göre farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Zihinsel antrenman ölçeğinin haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre de farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4: Kişilik Ölçeğinin Yaş, Aktif Sporculuk Süresi ve Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenlerinin Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						Anlamlı Fark
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	VK	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Yaş	10-12 Yaş ^a	174	4,67	,999	Gruplar Arası	14,51	3	4,83	4,969	,002	a-b, a-c
	13-15 Yaş ^b	45	4,13	1,00	Grup İçi	222,9	229	,974			
	16-18 Yaş ^c	9	3,93	,777	Toplam	237,4	232				
	19 ve Üzeri ^d	5	4,24	,427							
	Toplam	233	4,53	1,011							
Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha ^a az	119	4,70	1,10	Gruplar Arası	7,24	2	3,62	3,61	,028	a-b
	2-4 yıl ^b	107	4,37	,895	Grup İçi	230,2	230	1,00			
	5 yıl ve daha ^c uzun	7	4,12	,415	Toplam	237,47	232				
	Toplam	233	4,533	1,011							
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	4,96	1,38	Gruplar Arası	5,06	3	1,69	1,665	,175	--
	3-4 gün ^b	118	3,65	1,08	Grup İçi	232,40	229	1,01			
	5-6 gün ^c	101	3,41	,934	Toplam	237,47	232				
	7 ve daha ^d fazla	11	4,16	,562							
	Toplam	233	4,533	1,011							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri),(Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun),(Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Analiz sonuçları yüzücülerin kişilik ölçeği yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark göstermektedir, $F(4,969)$, $p < .05$. Aktif sporculuk süresi değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark göstermektedir $F(3,61)$, $p > .05$. Haftalık antrenman süresi değişkeni bakımından incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $F(1,665)$, $p > .05$.

Kişilik ölçeğinin yaş değişkenine göre alt grupların hangileri arasında farklılaştığının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi post-hoc testleri sonucunda 10-12 yaş grubu arası ile 13-15 yaş grubu ve 16-18 yaş grupları arasında 10-12 yaş grubu lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 10-12 yaş grubunun 13-15 yaş ve 16-18 yaş gruplarına göre kişilik özelliklerinde daha ön planda olduklarını göstermektedir. Diğer alt boyutlardaki farklılık istatistiksel

olarak anlamlı bulunmamıştır. Aktif sporculuk süresi değişkeni incelendiğinde 1 yıl ve daha az sürede aktif spor yapan yüzücüler ile 2-4 yıl arasında aktif spor yapan yüzücülerde 1 yıl ve daha az aktif spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, 1 yıl ve daha az sürede aktif spor yapan yüzücülerin 2-4 yıl arasında aktif spor yapan yüzücülere oranla kişilikte daha ön planda olduklarını göstermektedir. Diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişilik ölçeği haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre incelendiğinde ise farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 5: Yüzücülerin Zihinsel Antrenman Alt Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	95	3,77	,806	231	,238	,812
	Erkek	138	3,74	,755			
Zihinsel Performans Beceriler	Kadın	95	3,84	,663	231	,326	,745
	Erkek	138	3,87	,616			
Kişilerarası Beceriler	Kadın	95	3,94	,702	231	1,104	,271
	Erkek	138	3,84	,710			
Kendinle Konuşma	Kadın	95	3,82	,772	231	,948	,344
	Erkek	138	3,92	,767			
Zihinsel Canlandırma	Kadın	95	3,88	,825	231	,956	,340
	Erkek	138	3,77	,818			

$p<0,05$

Yüzücülerin zihinsel antrenman ölçeğinin zihinsel temel beceriler alt boyutu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(238)$, $p>0.05$. Bu bulgu, zihinsel temel beceriler alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel performans beceriler alt boyutu,

cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(326)$, $p>0.05$. Bu bulgu, zihinsel performans beceriler alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kişilerarası beceriler alt boyutu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(1,104)$, $p>0.05$. Bu bulgu, kişilerarası beceriler alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kendinle konuşma alt boyutu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(948)$, $p>0.05$. Bu bulgu, kendinle konuşma alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel canlandırma alt boyutu ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(238)$, $p>0.05$. Bu bulgu, zihinsel canlandırma alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 6: Yüzücülerin Zihinsel Antrenman Alt Boyutunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri						ANOVA Sonuçları						
	Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Temel Beceriler	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	3,81	,737	Gruplar Arası	9,04	3	3,01	5,30	,001	a-b, a-d, b-d, c-d
		13-15 Yaş ^b	45	3,47	,833	Grup İçi	130,1	229	,569			
		16-18 Yaş ^c	9	3,44	,788	Toplam	139,2	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,65	,335							
		Toplam	233	3,75	,774							
Zihinsel Performans Beceriler	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	3,90	,601	Gruplar Arası	1,96	3	,665	1,63	,181	--
		13-15 Yaş ^b	45	3,74	,688	Grup İçi	91,5	229	,400			
		16-18 Yaş ^c	9	3,57	,825	Toplam	93,5	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,10	,805							
		Toplam	233	3,86	,634							
Kişilerarası Beceriler	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	3,92	,686	Gruplar Arası	4,40	3	,800	1,60	,188	--
		13-15 Yaş ^b	45	3,71	,720	Grup İçi	113,8	229	,497			
		16-18 Yaş ^c	9	3,66	,984	Toplam	116,2	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,15	,651							
		Toplam	233	3,88	,707							
Kendinle Konuşma	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	3,89	,726	Gruplar Arası	,520	3	,173	,290	,833	--
		13-15 Yaş ^b	45	3,82	,900	Grup İçi	136,6	229	,597			
		16-18 Yaş ^c	9	3,85	1,02	Toplam	137,2	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,13	,556							
		Toplam	233	3,88	,769							
Zihinsel Canlandırma	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	3,84	,819	Gruplar Arası	3,37	3	1,12	1,68	,172	--
		13-15 Yaş ^b	45	3,62	,824	Grup İçi	153	229	,669			
		16-18 Yaş ^c	9	3,96	,809	Toplam	156	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,32	,641							
		Toplam	233	3,81	,821							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri),(Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun),(Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Yüzücülerin zihinsel antrenman, zihinsel temel beceriler alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(5,30)$, $p<.05$. Bu bulgu, zihinsel temel beceriler alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel performans beceriler alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,63)$, $p>.05$. Bu bulgu, zihinsel performans beceriler alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kişilerarası beceriler alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,60)$, $p>.05$. Bu bulgu, kişilerarası beceriler alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kendinle konuşma alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(290)$, $p>.05$. Bu bulgu, kendinle konuşma alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel canlandırma alt boyutu ise yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,68)$, $p>.05$. Bu bulgu, zihinsel canlandırma alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel antrenman alt boyutu puanlarının yaş değişkeninde hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Zihinsel temel beceriler alt boyutunun yaş değişkenine göre 10-12 yaş grubunun 13-15 yaş grubu arasında 10-12 yaş grubu lehine 10-12 yaş grubu ve 19 ve üzeri yaş grubu arasında 19 ve üzeri yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 10-12 yaş grubunun 13-15 yaş grubuna göre, 19 ve üzeri yaş grubunun ise 10-12 yaş grubuna göre zihinsel temel becerilerde daha nitelikli olduğunu göstermektedir. 13-15 yaş grubu ile 19 ve üzeri yaş arasında 19 ve üzeri yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 19 ve üzeri yaş grubundaki yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre zihinsel temel becerileri daha yetkin olduklarını göstermektedir. 16-18 yaş

grubu ile 19 ve üzeri yaş grubunda ise 19 ve üzeri yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 19 ve üzeri yaş grubundaki yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre zihinsel temel becerilerde daha nitelikli olduğunu göstermektedir. Zihinsel performans beceriler, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma yaş değişkeni alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.



Tablo 7: Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutlarının Aktif Sporculuk Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları						
	Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	VK	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Zihinsel Temel Beceriler	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha aza	119	3,79	,751	Gruplar Arası	,822	2	,411	,683	,506	--
		2-4 yıl b	107	3,73	,812	Grup İçi	138	230	,602			
		5 yıl ve daha uzunc	7	3,46	,548	Toplam	139	232				
		Toplam	233	3,75	,774							
Zihinsel Performans Beceriler	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha aza	119	3,86	,640	Gruplar Arası	,852	2	,426	1,05	,349	--
		2-4 yıl b	107	3,88	,626	Grup İçi	92,6	230	,403			
		5 yıl ve daha uzunc	7	3,52	,663	Toplam	93,5	232				
		Toplam	233	3,86	,634							
Kişilerarası Beceriler	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha aza	119	3,81	,722	Gruplar Arası	1,84	2	,922	1,85	,159	--
		2-4 yıl b	107	3,97	,672	Grup İçi	114	230	,497			
		5 yıl ve daha uzunc	7	3,64	,899	Toplam	116	232				
		Toplam	233	3,88	,707							
Kendinle Konuşma	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha aza	119	3,77	,834	Gruplar Arası	3,23	2	1,61	2,77	,065	a-b
		2-4 yıl b	107	4,00	,661	Grup İçi	133	230	,583			
		5 yıl ve daha uzunc	7	4,00	,942	Toplam	137	232				
		Toplam	233	3,88	,769							
Zihinsel Canlandırma	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha aza	119	3,81	,806	Gruplar Arası	,080	2	,040	,059	,943	--
		2-4 yıl b	107	3,82	,841	Grup İçi	156	230	,680			
		5 yıl ve daha uzunc	7	3,71	,874	Toplam	156	232				
		Toplam	233	3,81	,821							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri),(Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun),(Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Yüzücülerde zihinsel antrenman ölçeği, zihinsel temel beceriler alt boyutu, aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(683), p > .05$. Bu bulgu, zihinsel temel beceriler ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel performans beceriler alt boyutu, aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,05), p > .05$. Bu bulgu, zihinsel performans beceriler ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kişilerarası beceriler alt boyutu, aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,85), p > .05$. Bu bulgu, kişilerarası beceriler ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kendinle konuşma alt boyutu, aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(2,77), p < .05$. Bu bulgu, kendinle konuşma ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel canlandırma alt boyutu ise aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(0,59), p > .05$. Bu bulgu, zihinsel canlandırma ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel antrenman alt boyutu puanlarının aktif sporculuk süresi değişkeninde hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Zihinsel temel beceriler, zihinsel performans beceriler, kişiler arası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutları aktif sporculuk değişkeni alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kendinle konuşma alt boyutunun aktif sporculuk süresi değişkenine göre 1 yıl ve daha az süre ile 2-4 yıl süre aktif spor yapan yüzücülerde 2-4 yıl lehine anlamlı bir farklılık

bulunmaktadır. Bu bulgu, 2-4 yıl aktif spor yapan yüzücülerin 1 yıl ve daha az süre aktif spor yapanlara oranla kendinle konuşma becerilerini daha iyi kullandıklarını göstermektedir.



Tablo 8: Zihinsel Antrenman Ölçeği Alt Boyutlarının Haftalık antrenman sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları						
	Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	VK	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Zihinsel Temel Beceriler	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün a	3	4,08	,381	Gruplar Arası	,398	3	,133	,219	,883	--
		3-4 gün b	118	3,74	,796	Grup İçi	138	229	,606			
		5-6 gün c	101	3,76	,739	Toplam	139	232				
		7 ve daha fazla d	11	3,68	,975							
		Toplam	233	3,75	,774							
Zihinsel Performans Beceriler	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün a	3	4,27	,422	Gruplar Arası	1,29	3	,432	1,07	,361	--
		3-4 gün b	118	3,80	,647	Grup İçi	92,2	229	,403			
		5-6 gün c	101	3,89	,633	Toplam	93,5	232				
		7 ve daha fazla d	11	4,01	,519							
		Toplam	233	3,86	,634							
Kişilerarası Beceriler	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün a	3	3,83	,144	Gruplar Arası	4,20	3	1,40	2,86	,037	b-d, c-d
		3-4 gün b	118	3,79	,755	Grup İçi	112	229	,489			
		5-6 gün c	101	3,93	,653	Toplam	116	232				
		7 ve daha fazla d	11	4,40	,503							
		Toplam	233	3,88	,707							
Kendinle Konuşma	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün a	3	4,22	,508	Gruplar Arası	3,71	3	1,23	2,12	,098	--
		3-4 gün b	118	3,77	,856	Grup İçi	133	229	,583			
		5-6 gün c	101	3,97	,663	Toplam	137	232				
		7 ve daha fazla d	11	4,21	,563							
		Toplam	233	3,88	,769							
Zihinsel Canlandırma	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün a	3	5,00	,346	Gruplar Arası	1,66	3	,555	,821	,483	--
		3-4 gün b	118	4,60	,802	Grup İçi	154	229	,676			
		5-6 gün c	101	4,61	,825	Toplam	156	232				
		7 ve daha fazla d	11	4,13	,97							
		Toplam	233	4,594	,821							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri),(Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun),(Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Yüzücülerde zihinsel antrenman ölçeği; zihinsel temel beceriler alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(219), p > .05$. Bu bulgu, zihinsel temel beceriler ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel performans beceriler alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,07), p > .05$. Bu bulgu, zihinsel performans beceriler ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Kişilerarası beceriler alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(2,86), p < .05$. Bu bulgu, kişilerarası beceriler ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kendinle konuşma alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(2,12), p > .05$. Bu bulgu, kendinle konuşma ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Zihinsel canlandırma alt boyutu ise haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(821), p > .05$. Bu bulgu, zihinsel canlandırma ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Zihinsel antrenman alt boyutu puanlarının haftalık antrenman sayısı değişkeninde hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Zihinsel temel beceriler, zihinsel performans beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları haftalık antrenman değişkeni alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kişiler arası beceriler alt boyutunun haftalık antrenman sayısı değişkenine göre

haftada 3-4 gün ile 7 ve daha fazla sayıda antrenman yapan yüzücüler arasında 7 ve daha fazla lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, haftada 7 ve daha fazla sayıda antrenmana katılan yüzücülerin kişiler arası becerilerde daha ön planda olduklarını göstermektedir. Haftada 5-6 gün antrenman yapan yüzücüler ile de 7 ve daha fazla sayıda antrenman yapan yüzücüler arasında 7 ve daha fazla lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, haftada 7 ve daha fazla sayıda antrenman yapan yüzücülerin kişiler arası becerilerde daha kabiliyetli olduklarını göstermektedir.

Tablo 9: Yüzücülerin Kişilik Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
Deneyime açık	Kadın	95	4,563	1,36	231	,502	,616
	Erkek	138	4,463	1,55			
Yumuşak başlı	Kadın	95	4,536	1,40	231	,899	,370
	Erkek	138	4,706	1,42			
Duygusal denge	Kadın	95	4,368	1,35	231	1,06	,288
	Erkek	138	4,576	1,53			
Sorumluluk	Kadın	95	4,415	1,28	231	,217	,828
	Erkek	138	4,452	1,27			
Dışa dönük	Kadın	95	4,542	1,31	231	,477	,634
	Erkek	138	4,630	1,43			

$p < 0,05$

Yüzücülerin kişilik ölçeğinin deneyime açık alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(502)$, $p > 0.05$. Bu bulgu, deneyime açık alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yumuşak başlı alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(899)$, $p > 0.05$. Bu bulgu, yumuşak başlı alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Duygusal denge alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(1,06)$, $p > 0.05$. Bu bulgu, duygusal denge alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Sorumluluk alt

boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(217)$, $p>0.05$. Bu bulgu, sorumluluk alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Dışadönük alt boyutu ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(477)$, $p>0.05$. Bu bulgu, dışadönük alt boyutunun cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin anlamlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir.



Tablo 10: Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş, Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>						ANOVA Sonuçları						
	Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Deneyime Açık	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	4,74	1,40	Gruplar Arası	44,21	3	14,73	7,25	,000	a-b
		13-15 Yaş ^b	45	3,65	1,54	Grup İçi	465,28	229	2,03			
		16-18 Yaş ^c	9	4,33	1,36	Toplam	509,49	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,00	,707							
		Toplam	233	4,504	1,481							
Yumuşak başlı	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	4,71	1,31	Gruplar Arası	16,13	3	5,37	2,74	,044	a-b, b-d
		13-15 Yaş ^b	45	4,21	1,63	Grup İçi	448,46	229	1,95			
		16-18 Yaş ^c	9	4,55	1,66	Toplam	464,60	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	5,80	1,52							
		Toplam	233	4,637	1,415							
Duygusal dengeli	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	4,62	1,40	Gruplar Arası	13,51	3	4,50	2,13	,097	--
		13-15 Yaş ^b	45	4,21	1,57	Grup İçi	483,96	229	2,11			
		16-18 Yaş ^c	9	3,72	1,39	Toplam	497,483	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	3,90	2,01							
		Toplam	233	4,491	1,464							
Sorumluluk	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	4,53	1,25	Gruplar Arası	8,44	3	2,81	1,73		--
		13-15 Yaş ^b	45	4,18	1,33	Grup İçi	370,90	229	1,62		,160	
		16-18 Yaş ^c	9	3,77	1,39	Toplam	379,348	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	4,40	1,140							
		Toplam	233	4,437	1,278							
Dışadönük	Yaş	10-12 Yaş ^a	174	4,75	1,27	Gruplar Arası	33,36	3	11,12	6,18	,000	a-c, a-d, b-c, b-d
		13-15 Yaş ^b	45	4,38	1,57	Grup İçi	412,06	229	1,79			
		16-18 Yaş ^c	9	3,27	1,17	Toplam	445,42	232				
		19 ve Üzeri ^d	5	3,10	1,55							
		Toplam	233	4,594	1,385							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri),(Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun),(Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Deneyime açık alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(7,25), p < .05$. Bu bulgu, Deneyime açık alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yumuşak başlı alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(2,74), p < .05$. Bu bulgu, yumuşak başlı alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Duygusal dengeli alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(2,13), p > .05$. Bu bulgu, duygusal dengeli alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Sorumluluk alt boyutu yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,73), p > .05$. Bu bulgu, sorumluluk alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Dışadönük alt boyutu yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(6,18), p < .05$. Bu bulgu, dışadönük alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kişilik ölçeği alt boyutlarının yaş değişkenlerinin hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Deneyime açık alt boyutu yaş değişkenlerine göre incelendiğinde 10-12 yaş grubu ile 13-15 yaş grubu arasında 10-12 yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 10-12 yaş grubu yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre, deneyime daha açık kişilikte olduğunu göstermektedir. Yumuşak başlı alt boyutu yaş değişkenlerine göre incelendiğinde 10-12 yaş grubu ile 13-15 yaş grubu arasında 10-12 yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 10-12 yaş grubundaki yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre daha yumuşak başlı olduğunu göstermektedir. Duygusal denge, sorumluluk alt boyutları yaş

değişkenlerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Dışadönük alt boyutu yaş değişkenlerine göre incelendiğinde ise 10-12 yaş grubu ile 16-18 yaş ve 19 ve üzeri yaş grupları arasında 10-12 yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 10-12 yaş aralığındaki yüzücülerin 16-18 ve 19 ve üzeri yaş gruplarına göre daha dışadönük bir kişiliğe sahip olduklarını göstermektedir.



Tablo 11: Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Aktif Sporculuk Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları						
	Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	VK	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Deneyime Açık	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha az ^a	119	4,74	1,53	Gruplar Arası	14,44	2	7,22	3,35	,037	a-b
		2-4 yıl ^b	107	4,24	1,39	Grup İçi	495,05	230	2,15			
		5 yıl ve daha uzun ^c	7	4,28	1,41	Toplam	509,49	232				
		Toplam	233	4,504	1,481							
Yumuşak başlı	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha az ^a	119	4,76	1,40	Gruplar Arası	3,71	2	1,85	,928	,397	--
		2-4 yıl ^b	107	4,50	1,43	Grup İçi	460,88	230	2,00			
		5 yıl ve daha uzun ^c	7	4,57	1,20	Toplam	464,60	232				
		Toplam	233	4,637	1,415							
Duygusal dengeli	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha az ^a	119	4,63	1,50	Gruplar Arası	15,92	2	7,96	3,80	,024	a-c, b-c
		2-4 yıl ^b	107	4,41	1,38	Grup İçi	481,56	230	2,09			
		5 yıl ve daha uzun ^c	7	3,14	1,21	Toplam	497,483	232				
		Toplam	233	4,491	1,464							
Sorumluluk	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha az ^a	119	4,56	1,28	Gruplar Arası	4,19	2	2,09	1,28	,278	--
		2-4 yıl ^b	107	4,29	1,29	Grup İçi	375,15	230	1,63			
		5 yıl ve daha uzun ^c	7	4,42	,786	Toplam	379,34	232				
		Toplam	233	4,437	1,278							
Dışadönük	Aktif Sporculuk Süresi	1 yıl ve daha az ^a	119	4,78	1,41	Gruplar Arası	9,52	2	4,76	2,51	,083	a-b
		2-4 yıl ^b	107	4,40	1,36	Grup İçi	435,89	230	1,89			
		5 yıl ve daha uzun ^c	7	4,21	,906	Toplam	445,423	232				
		Toplam	233	4,594	1,385							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; a= 10-12 yaş, b=13-15, c=16-18, d=19 ve üzeri),(Aktif sporculuk süresi; a=1 yıl ve daha az, b=2-4 yıl, c=5 yıl ve daha uzun),(Haftalık antrenman sayısı; a=1-2 gün, b=3-4 gün, c=5-6 gün, d=7 ve daha fazla)

Deneyime açık alt boyutu, aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(3,35), p < .05$. Bu bulgu, deneyime açık alt boyutu ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yumuşak başlı alt boyutu, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(928), p > .05$. Bu bulgu, yumuşak başlı alt boyutu ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Duygusal dengeli alt boyutu, aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(3,80), p < .05$. Bu bulgu, duygusal dengeli alt boyutu ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Sorumluluk alt boyutu aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,28), p > .05$. Bu bulgu, sorumluluk alt boyutu ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Dışadönük alt boyutu aktif sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir, $F(2,51), p < .05$. Bu bulgu, dışadönük alt boyutu ile aktif sporculuk süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kişilik ölçeği alt boyutlarının aktif sporculuk süresi değişkenlerinin hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Deneyime açık alt boyutu aktif sporculuk süresi değişkenlerine göre incelendiğinde 1 yıl ve daha az aktif spor yapanlar ile 2-4 yıl arasında spor yapanlar arasında 1 yıl ve daha az lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 1 yıl ve daha az aktif spor yapan yüzücülerin 2-4 yıl arasında spor yapanlara oranla daha deneyime açık olduğunu göstermektedir. Yumuşak başlı alt boyutu incelendiğinde aktif sporculuk değişkenlerine göre bir farklılık bulunmamaktadır. Duygusal denge alt boyutu aktif sporculuk

değişkenine göre incelendiğinde 1 yıl ve daha az aktif spor yapanlar ile 5 yıl ve daha uzun süre aktif spor yapanlar arasında 1 yıl ve daha az lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 1 yıl ve daha az aktif spor yapan yüzücülerin 5 yıl ve daha uzun süre aktif spor yapanlara oranla daha duygusal denge sahibi olduğu görülmektedir. 2-4 yıl aktif spor yapanlar ile 5 yıl ve daha uzun aktif spor yapanlar arasında 2-4 yıl lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 2-4 yıl arasında aktif spor yapan yüzücülerin 5 yıl ve daha uzun süre aktif spor yapanlara göre daha duygusal dengeli olduğu görülmektedir. Sorumluluk alt boyutu incelendiğinde aktif sporculuk değişkenlerine göre bir farklılık bulunmamaktadır. Dışadönük alt boyutu aktif sporculuk değişkenine göre incelendiğinde 1 yıl ve daha az aktif spor yapanlar ile 2-4 yıl arasında aktif spor yapanlar arasında 1 yıl ve daha az lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, 1 yıl ve daha az aktif spor yapan yüzücülerin 2-4 yıl arasında aktif spor yapanlara göre daha dışadönük özelliğe sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 12: Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları						
	Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	VK	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Deneyime Açık	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	4,16	1,15	Gruplar Arası	7,44	3	2,48	1,13	,337	--
		3-4 gün ^b	118	4,66	1,54	Grup İçi	502,04	229	2,19			
		5-6 gün ^c	101	4,38	1,43	Toplam	509,49	232				
		7 ve daha fazla ^d	11	4,00	1,16							
		Toplam	233	4,504	1,481							
Yumuşak başlı	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	5,66	1,04	Gruplar Arası	11,58	3	3,86	1,95	,122	--
		3-4 gün ^b	118	4,79	1,47	Grup İçi	453,01	229	1,97			
		5-6 gün ^c	101	4,47	1,34	Toplam	464,60	232				
		7 ve daha fazla ^d	11	4,13	1,24							
		Toplam	233	4,637	1,415							
Duygusal dengeli	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	5,00	1,73	Gruplar Arası	9,11	3	3,04	1,42	,236	--
		3-4 gün ^b	118	4,66	1,41	Grup İçi	488,36	229	2,13			
		5-6 gün ^c	101	4,28	1,50	Toplam	497,48	232				
		7 ve daha fazla ^d	11	4,36	1,43							
		Toplam	233	4,491	1,464							
Sorumluluk	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	5,00	1,73	Gruplar Arası	3,79	3	1,26	,771	,511	--
		3-4 gün ^b	118	4,53	1,27	Grup İçi	375	229	1,64			
		5-6 gün ^c	101	4,33	1,33	Toplam	379	232				
		7 ve daha fazla ^d	11	4,18	,513							
		Toplam	233	4,43	1,278							
Dışadönük	Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün ^a	3	5,00	1,80	Gruplar Arası	2,87	3	959	,496	,685	--
		3-4 gün ^b	118	4,53	1,45	Grup İçi	442	229	1,93			
		5-6 gün ^c	101	4,33	1,30	Toplam	445	232				
		7 ve daha fazla ^d	11	4,18	1,30							
		Toplam	233	4,59	1,38							

$p < 0,05$ (Yaş değişkeni; $a = 10-12$ yaş, $b = 13-15$, $c = 16-18$, $d = 19$ ve üzeri), (Aktif sporculuk süresi; $a = 1$ yıl ve daha az, $b = 2-4$ yıl, $c = 5$ yıl ve daha uzun), (Haftalık antrenman sayısı; $a = 1-2$ gün, $b = 3-4$ gün, $c = 5-6$ gün, $d = 7$ ve daha fazla)

Yüzücülerde kişilik ölçeği, deneyime açık alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,13), p>.05$. Bu bulgu, deneyime açık alt boyutu ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yumuşak başlı alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,95), p>.05$. Bu bulgu, yumuşak başlı ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Duygusal denge alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(1,42), p>.05$. Bu bulgu, duygusal denge ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Sorumluluk alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(771), p>.05$. Bu bulgu, sorumluluk ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Dışadönük alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(496), p>.05$. Bu bulgu, dışadönük ile haftalık antrenman sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Kişilik Ölçeği alt boyutlarının haftalık antrenman sayısı değişkeninin hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası, farklılıkları ortaya koyan grupların tespitinde post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Deneyime açık, yumuşak başlı, duygusal dengeli, sorumluluk ve dışadönük alt boyutları haftalık antrenman değişkeni alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $p>.05$.

5. TARTIŞMA

Bu niteliksel çalışmada yüzücülerin zihinsel antrenman biçimlerinin kişilik özellikleri ile zihinsel antrenmanın kişilik özelliklerinin farklı değişkenler (cinsiyet, yaş, spor yapma yılı vb.) karşılaştırmalı olarak tespit değerlendirilmesi yapıldı.

Araştırma sonuçlarında zihinsel antrenmanın cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmada kadın ve erkek yüzücülerde zihinsel antrenman düzeyleri cinsiyet açısından anlamsızdır. Hocaoglu, (2019) çalışmasında sporcuların zihinsel beceri biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (3). Doğan, (2019) çalışmasında kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığı çalışmada cinsiyetler arası farklılık tespit edilmemiştir (22). Bu çalışmalar bulgularımızla paraleldir. Akman, (2019) çalışmasında erkek sporcular zihinsel tüm alt boyutlarında kadın sporculara göre daha yüksek ortalama puanlar elde etmiştir (1). Kartal ve ark., (2017) bulgularına göre erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel aktiviteleri daha ağır basmaktadır. Engur, (2002) araştırmasında erkek sporcuların galibiyete yaklaşma içgüdülerinin, kadın sporculara oranla daha yüksek değerde puana sahip oldukları neticesine varmıştır (48). Bu çalışmalar bulgularımızla çelişmektedir.

Zihinsel antrenmanın yaşlara göre farklılık olup olmadığını belirlemek için elde edilen bulgularda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. 10-12 yaş grubu arası ile 13-15 yaş grubu arasında 10-12 yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 13-15 yaş grubu ile 19 ve üzeri yaş grubu arasında ise 19 ve üzeri yaş grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer

alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durumda, 10-12 ve 19 ve üzeri yaş grubundaki yüzücülerin 13-15 ve 16-18 yaş grubuna göre zihinsel antrenmanda daha farkında ve zihinsel becerilerini daha kontrollü yürüttükleri söylenebilir. 16-18 yaş grupları zihinsel antrenman açısından anlamlı değildir. Bu durum 16-18 yaş grubundaki yüzücülerin soyut düşünme becerilerine yönelik spesifik bir durum olmadığını araştırma konusu dışındaki diğer etkenlerden (49) yaşın ergenlik için kritik bir dönem olması (50), antrenörün deneyimi, yeterliliği vb.) kaynaklanabileceği söylenebilir. Karademir ve ark. (2018) çalışmasında yaş değişkeni alt gruplarında yaşları 13-15 arası sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (11). Aktepe, (2006) araştırmasının bulgularına göre, zihinsel antrenman konusunda 15 yaş altındaki ferdi milli sporcular % 100 yeterli bulurken, 16-20 yaş arasındaki ferdi milli sporcular % 44,4 yeterli bulmaktadır (37). Kulak, (2011) imgeleme çalışmalarının futbolda beceri öğretimi esnasında 10-12 yaş grubuna olumlu etkilerinin olduğu elde edilen bulgular ortaya koymuştur(20). Aslan, (2015) 16 yaş altındaki basketbol oyuncularının atış performansına etkisini sorgulayan bir çalışmada, zihinsel antrenman uygulamalarının atış performansında ilerleme kaydedilmesini sağladığı gözlemlemiştir (26). Araştırmamıza benzer yapılan ilgili çalışmalarda çıkan sonuçlar, araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Kara ve ark., (2015) 18 yaş ve altında yer alan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin daha büyük yaş gruplarına göre daha düşük seviyede olduğu yönünde bilgi vermiştir (14). Doğan, (2019) imgelemenin yaş grupları arasındaki farklılığa olan etkilerini araştırmıştır. 20-21 yaş grubu sporcunun 12-13 yaş grubu sporculardan daha yüksek imgeleme puanına sahip olduklarını ortaya koymuştur

(22). Kartal, (2017) çalışmasında imgeleme alt boyutlarının yaşa göre karşılaştırdığında oranlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ancak ortalama değerler incelendiğinde yaşça daha büyük olan sporcuların motivasyonel özel imgeleme, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları daha yüksek olarak bulunmuştur (48). Altıparmak ve ark., (2019) imgeleme ile elde edilen verilerin yaş değişkenine göre incelendiğinde alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (17). Araştırmalarımıza benzer yapılan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar bulgularımızla çelişmektedir.

Zihinsel antrenmanın aktif sporculuk süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere elde edilen bulgulara göre aktif sporculuk süresi gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Erdoğan, (2009) yaptığı çalışmada spor yılı ile imgeleme puanları arasında bir ilişki olmadığını ifade etmiştir (22). Bu çalışma bulgularımızla paraleldir ancak Altıparmak ve ark., (2019) çalışmasında imgeleme bicilerini spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde imgelemenin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır (17). Yarayan, (2018) yaptığı çalışmada kadın ve erkek sporcularda spor yapma yılı değişkenine ait sonuçlara göre; Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık ilgili alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (51). Savaş, (2019) sportif imgeleme toplam puanlarının spor yılına ilişkin analizinde, motivasyonel özel imgeleme alt boyut puanında, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme puanları arasında anlamlı farklılık olduğunun tespiti yapılmıştır (3). Miraçoğulları ve ark., (2009) sporlarda deneyimli ve yeni başlayan sporcular üzerindeki çalışmalarında; deneyimli sporcuların bilişsel

imgeleme ve bilişsel özel imgeleme değerlerini spora yeni başlayanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir (52). Kolayış ve ark., (2015) çalışmasında elde edilen bulgulara göre bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (53). Kara ve Hoşver (2019) voleybol oyuncularını ile yaptığı bir çalışma bulgularına göre voleybol oynama süresi fazla olan sporcular zihinsel antrenman olarak daha üst seviyededir bilgisine ulaşılmıştır (14). Karademir ve ark. (2018) spor yaşı değişkenine göre; sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarına ilişkin bulgular istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (11). Savaş ve ark., (2019) spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan sporcular ile sportif imgeleme toplam puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (54). Zihinsel antrenman biçimlerinin aktif sporculuk süresine göre karşılaştırıldığında araştırmalarımıza benzer ancak bulgularımızla örtüşmeyen başka çalışmalar da mevcuttur (1,3,55). Literatürde yer alan çalışmalarda bulgular araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Bu durumda araştırmaya katılan yüzücülerin yaş grup ortalamalarına da bakılarak aktif sporculuk süresi hakkında yüzücülerin büyük çoğunluğunun henüz zihinsel becerilerini kullanmakta deneyim sahibi olmadıkları düşünülebilir.

Zihinsel antrenman ölçeği haftalık antrenman sayısı gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bayköse, (2014) motivasyonel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (39). Çalışma bulguları sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Haftalık antrenman sayısı ile zihinsel antrenman düzeyi karşılaştırmalarında literatürde spor yılı, yaşı

veya deneyimi bağı olarak çok sayıda bulguya rastlanırken “haftalık antrenman sayısı” başlığı altındaki çalışmalarda az sayıda veri sonuca ulaşılmaktadır. Dursun, (2019) haftalık spor yapma sürelerine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş olup, 6 saat ve üzeri spor yapanların puanlarının 2 saat ve altı spor yapanların puanlarına göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (56). Çalışma bulguları elde edilen bulgularımızla çelişmektedir.

Araştırma bulgularında kişilik özellikleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Şener, (2018) çalışmasında kadın ve erkeklerin kişilik özellikleri bulgularında anlamlı farklılığa rastlamıştır (78). Bu çalışma bulgularımızla paraleldir. Kaya, (2017) bulgularında beş faktör kişilik özelliklerinin cinsiyet açısından bir farklılığın olmadığını tespit edilmiştir. Altıparmak, çalışmasında kişilik özelliklerinin cinsiyete göre karşılaştırmasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar bulgularımızla çelişmektedir (17).

Kişilik özelliklerin yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere elde edilen bulgulara göre 16-18 yaş grubu arasında 13-15 ve 16-18 yaş grupları lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durumda, 13-15 ve 16-18 yaş gruplarındaki yüzücülerin 10-12 yaş grubuna göre kişilikte daha ön planda oldukları söylenebilir. Diğer tüm alt boyutlar arasındaki fark ortalamaları anlamlı bulunmamıştır. Fişne, (2017) kişilik özelliklerinin yaş değişkenine ait bulgularında yaş ile kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılıklar tespit değerlendirmesi yapmıştır (57). Lakhal ve ark., (2015) çalışmalarında kişilik özellikleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık belirlemiştir (58). Literatürde sporcu kişilik özelliklerinin yaş değişkeniyle karşılaştırma bulguları yetersiz

olduğundan sınırlı sayıda bilgiye erişim sağlanmaktadır. Bu araştırmalardan elde edilmiş bulgular, bulgularımızla paralellik göstermektedir. Ulusoy ve ark., (2011) çalışmasında ise kişilik özelliklerinin yaş ile farklılaşmadığı bilgisine ulaşılmıştır (58). Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgu, araştırma bulgularımızla çelişmektedir.

Kişilik özelliklerinin aktif sporculuk süresi değişkeni incelendiğinde 1 yıl ve daha az sürede aktif spor yapan yüzücüler ile 2-4 yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 1 yıl ve daha az sürede aktif spor yapan yüzücülerle 2-4 yıl arasında aktif spor yapan yüzücülere oranla kişilikte daha ön planda olduklarını ortaya koymaktadır. Diğer tüm alt boyutların farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Altıparmak, (2019) araştırma bulgularından elde edilen verilere göre spor yapma yılı değişkenine kişilik özellikleri alt boyutuna göre incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (17). Togo, (2016) “12 Dev Adam Basketbol Okulları” projesine katılan ve yaşları 11-14 yaş arasında değişen 30 erkek öğrencinin basketbol aktivitesinin kişilik yapılarına etkisini araştırdığında elde edilen bulgularda uzun süre devam eden sportif aktivite sonrası sporcuların kişilik üzerinde etkili olduğu bilgisine ulaşılmıştır (59). Ucheagwu ve ark., (2019) çalışmasında aktif futbol oynayan sporcuların kişilik özelliklerinde pozitif düzeyde anlamlı farklılıklar elde etmiştir (60). Allen ve ark., (2015) spor katılımına ilişkin kişilik özelliklerinde farklılaşma olup olmadığını test etmek için ön test son test bulgularında sportif aktivitede daha aktif olan çocukların daha az aktif olan çocuklara kıyasla kişilik özelliklerinde önemli ölçüde pozitif düzeyde anlamlı fark

bulgusuna rastlamıştır (61). Araştırma sonuçlarından elde edilen sonuçlar bulgulara benzer nitelikte özellikler göstermektedir.

Kişilik özellikleri haftalık antrenman sayısı değişkenine göre incelendiğinde ise tüm alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum yüzücülerin haftalık antrenman programının aktif sporculuk ve başarı düzeyine göre değiştiğini aynı zamanda dış etkenlerden kaynaklanan bazı nedenlerden (havuz antrenman programı, işleyiş, antrenör tercihi) ötürü sporcunun kendi kişiliğini yansıtmasında etkili rol oynamadığı yönünde düşünülebilir. Altıparmak (2019) kişilik özelliklerini spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde sorumluluk alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmaktadır. 13 yıl ve üstü spor yapan 5-8 yıl arası spor yapan katılımcılara göre istatistiksel olarak ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir(17). Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular, bulgularımızla çelişmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler (cinsiyet, yaş, spor yapma yılı vb.) açısından karşılaştırmalı olarak bu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet yaş, spor yapma yılı değişkenlerinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Haftalık antrenman sayısı ile zihinsel antrenman ve kişilik özellikleri açısından anlamsız bulunmuştur. Yüzücülerde zihinsel antrenmanın kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi sonuçlarında ise zihinsel antrenman düzeyinin cinsiyet, yaş, aktif sporculuk süresi değişkenlerine göre kişilik özellikleri bazı alt boyutları açısından anlamlı farklar elde edilmiştir. Genel olarak zihinsel antrenmanın yüzücülerde yaş, cinsiyet değişkenlerinden etkilendiği aynı zamanda zihinsel antrenmanın kişilik özelliklerine göre bazı değişkenlerde etkili olabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda zihinsel antrenmanın başarıyı arttırdığı ve optimal düzeye yakın sporcular üzerinde performansı önemli derecede arttırdığı düşünülerek bu konudaki çalışmaların sayısında artış sağlanabilir. Özellikle Türkiye’de yüzme branşının uluslararası ve olimpiik düzeyde başarısı göz önüne alındığında yüzücüler üzerinde zihinsel antrenman programları etkili olacağı düşünülebilir. Aynı zamanda bu konudaki eğitimler arttırılarak yüzme antrenörleri başta olmak üzere diğer tüm dallardaki antrenörlere seminerler düzenlenebilir. Kişilik özelliklerine göre zihinsel antrenman düzeylerinde ise antrenörlerin sporcuların kişilikleri hakkında bilgi sahibi olacak şekilde ilişkiler kurduğu varsayımı düşünülerek antrenörün zihinsel antrenman ve kişilik üzerine yapılan çalışmaları incelemesi sonrasında sporcunun kişiliğine göre yöntemler uygulaması optimal düzeyi arttıracığı yönünde olabilir.

KAYNAKLAR

1. Akman, D. Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, 5-11.
2. Tuna, N. Biyolojik Geri Bildirimle Zihinsel Antrenman Programının Sporcuların Performansına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018, 3.
3. Hocaoglu, G.S. Sporcuların algılanan yeterli ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, 5-11.
4. Yılmaz, O. Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2019, 69-85.
5. Miçooğulları, O., Kirazcı, S., Özdemir, R. A., Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor Hekimliği Dergisi, 2009, 44(1), 1-8.
6. Savaş, M. Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri ile Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2019, 27(5), 2347-2354.
7. Acar K., Ameliyat Öncesi ve Sonrası Uygulanan İmgeleme Tekniğinin Bulantı Kusma ve Diğer Semptomlar Üzerine Etkisi: Prospektif Randomize Kontrollü Çalışma, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019,3.
8. Akandere, M. Aktaş, S. ve ark., Y. Zihinsel Antrenman ve Spor, Türkiye Barolar Birliği, 2018, 60-74.
9. Bühlmayr L., Birrer D., et al., Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review, Springer International Publishing AG, 2017,2.
10. Jekauc D., Kittler C., Schlagheck M., Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention for Athletes, Department for Sport and Exercise Psychology, 2016, 3.
11. Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut A., Eroğlu, H. Bireysel ve Takım Sporü ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018, 20(3), 92-102.
12. Urfa, O. 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences 2018, 29.
13. Yamak, B. Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması. Spor Eğitimi Dergisi, 2019, 3(3), 55-62.

14. Kara Ö., Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, 2019, 35-42.
15. Yıldız, M. E., Erhan, S. E. Kış Sporü ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 2019, 1(2), 23-31.
16. Unestahl L.E, Alert, Eyes-Open Sport Hypnosis, American Journal of Clinical Hypnosis, 2018, 61:(2), 159-172.
17. Altıparmak Y. Temaslı ve Temasız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, 7-8.
18. Clinton Parks “Olympic Inspiration” <https://www.sciencemag.org/careers/2004/09/olympicinspiration#> 03.9.2004.
19. Güvendi, B., Güçlü, M., Işım, A. T. Amerikan Futbol Sporcularında İmgeleme ve Karar Verme (Imagination and Decision-Making In American Football Athletes), Research Gate, 04.03.2019.
20. Kulak, A., Kerkez, F. İ. ve Aktaş, Y. Zihinsel Antrenman Uygulanır 10-12 Yaş Futbolcularda Bazı Motorun Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 2011, 22 (3), 104-114.
21. Aktop, A. Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya. 2008, 24.
22. Doğan, E. Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 373-381.
23. Courtesy: “Mark Coogan, Dartmouth”, <http://www.ustfccca.org/2013/08/techniques-2/mental-toughness-the-psychological-skills-techniques>. August 23, 2013.
24. Kulak, A., Kerkez, F. İ. ve Aktaş, Y., Zihinsel Antrenman Uygulanır 10-12 Yaş Futbolcularda Bazı Motorun Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 2011, 22 (3), 104-114.
25. Yılmaz, O., Çocuklarda Motor Beceri ve İmgeleme Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, 31.
26. Aslan, Ö. Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015, 27.
27. Güneş F., Eğitim ve Değişim, Uluslararası Hakemli Dergi / International Refereed Journal 4, Sayı: 1, Haziran/June 2015, 1-2.
28. Altıntaş, A., Akalan, C., Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, 6(1), 39-43.
29. Nicole W. Forrester, How Olympians Train Their Brains to Become Mentally Tough, February 21, 2018 11-58.
30. Arnold R., Sarkar M., Preparing Athletes and Teams for The Olympic Games: Experiences and Lessons Learned From The World's Best Sport Psychologists, International Journal of Sport And Exercise Psychology, 2015, 13:(1), 4-20.

31. Gould D., Dieffenbach K., Psychological Characteristics and Their Development İn Olympic Champions, University of North Carolina Greensboro, Journal of Applied Sport Psychology, 2002, 172-204.
32. Daniel G., Ian M., Psychological preparation for the Olympic Games, Journal of Sports Sciences, 2009, 27:(13), 1393-1408.
33. Graham J., What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers, Journal of Applied Sport Psychology, 2002, 14:(3), 205-218.
34. Alison J., 5 Mental Training Techniques For Increased Performance, <https://healthbath.co.uk/blog/mental-training-for-increased-performance/>, 05.2017
35. Sport Psychology, https://en.org/wiki/sport_psychology, 10 May 2020.
36. Şinofoğlu, O. İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Eğitim Bilimlerinin Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006, 54.
37. Aktepe, K. Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, 5.
38. Grosu E.F, Grosu V.T, Delia N.B, The Relation Between Mental Training and The Physiological Index İn Artistic Gymnastics, International Journal of Sports Science 2013, 3:(4), 97-101.
39. Bayköse, N., Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014, 41.
40. International Basketball Federation Fıba, Improve Your...Mental Training - Arousal Control Route Suisse 5 - Po Box 29, 05.2016.
41. BBC, Mental Preparation, <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zyx7tyc/revision/2>, 06.2020.
42. Lance W., How To Mentally Prepare For An Ironman, <https://www.trainingpeaks.com/blog/how-to-mentally-prepare-for-an-ironman/>, August 14, 2015.
43. Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L. Komar, M. Gracz, Z. The sport mental training questionnaire: development and validation. Current Psychology, 2017, 1-13.
44. Yarayan Y.E, İlhan E.L, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences. 2018, 23(4), 205-21.
45. Gosling S.D, Rentfrow PJ, Swann WB Jr. A very brief measure of the Big Five personality domains. J Res in Pers 2003, 504-528.
46. Atak H. On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne Uyarlanması. Research Article. 2013, 314.
47. Kılıç S., Cronbachs Alpha Reliability Coefficient, Research Gate, 29 April 2016.

48. Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E., Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2017, 7(1), 41-53.
49. Uludağ, S. S., Dorak, F., Vurgun, N, Examination of The Effects of Imagery and Concentration Training On Visual Focus Control In Dart Throwing İmgeleme ve Konsantrasyon Çalışmalarının Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü Üzerine Etkisinin Araştırılması. Journal of Human Sciences, 2016,13(3), 4476-4486.
50. Dinçel, E. Y., Hisli Ş., Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı,2006,31.
51. Yarayan, Y. E., Ayan, S., Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. Journal of International Social Research, 2018, 11(60).
52. Miçooğulları, O., Kirazcı, S., Özdemir, R.A., Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor Hekimliği Dergisi, 2009, 44(1), 001-008.
53. Kolayış, H., İhsan, ,Sarı Özge, Köle, Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015, 13(2), 129-136.
54. Savaş, M., Yazıcı M., Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019,14.
55. Yamak, B., Mehmet, Ç., Eliöz, M., Küçük, H., Ceylan, L., The Comparison of Imagery Levels According To Sport Age İn Female Basketball Players. The Journal of International Anatolia Sport Science, 2018,3(1), 274-280.
56. Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E., Dursun, M., Çocukların Sporda Hayal Etme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi An Examining On Children's Imagining Levels In Sports In Terms of Different Variables. The Journal, 2019,12-68.
57. Fişne, M., Kişilik Özelliklerinin Sporda Gönüllülük Motivasyonu Üzerine Etkisi: Uluslararası Spor Organizasyonlarında Görev Alan Gönüllülere Yönelik Bir Araştırma, Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,2017,13.
58. Kaya, E.Ü. Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Kişisel Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2017,1(2), 169-190.
59. Togo, O.T., Orta Öğretim Öğrencilerinin Serbest Zamanda Yaptıkları Spor Aktivitesinin Kişilik Yapıları Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2016, 1(1), 73-82.
60. Ucheagwu V, Okoli P, Ugokwe -O.R. Some Neuropsychological Profiles and Personality Traits of Undergraduate Regular Online Football Gamblers (a New Online Gambling Game) in Nigeria. J Gambl Stud. 2019, 35(1):171- 180.

61. Allen Ms, Vella Sa, Laborde S. Sport Participation, Screen Time, and Personality Trait Development During Childhood. *Br J Dev Psychol.* 2015,33(3),375- 390.
62. Peluso E. A., Ross M.J., etc., A Comparison of Mental Strategies During Athletic Skills Performance, *Journal of Sports Science and Medicine*, 2005, 4, 543-549.
63. Şeker S. N., Öğretmen Adaylarının 5 Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 2016,35.
64. Holzman P.S., Personality, *Encyclopaedia Britannica*, Encyclopaedia Britannica, Inc., <https://www.britannica.com/topic/personality>, 24 February 2020, June 07, 2020.
65. Türk Dil Kurumu, <http://tdk.gov.tr/>, 2019.
66. Cherry K., What Is Personality and Why Does It Matter?, Medically reviewed by Steven Gans, MD on November 03, 2019.
67. Yöyen E. G., Uluslararası Kişilik Envanteri (IPI) kısa versiyonunun Türkçeye uyarlanması: Güvenilirlik ve geçerlilik analizi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2016, 2.
68. Tatlıoğlu K., Beş Faktör Kişilik Kuramı Bağlamında Kişilik Kavramına Genel Bir Bakış, *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013, 3.
69. Acartürk B.A., 5 Faktör Kişilik Özellikleri ile Bireycilik ve Toplulukçuluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Dernek Çalışma Grupları Üyeleri Üzerinde Bir Araştırma, Doktora Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2016,26.
70. Psychologist World, <https://www.psychologistworld.com/influence-personality/openness-to-experience-trait>, 2020.
71. Liam ,Extrovert Personality in Sport Psychology, <https://hubpages.com/education/Extrovert-Personality-In-Sport>, April 2, 2020.
72. Çetin E., 48-72 Aylık Çocukların Kaygı Düzeyleriyle Ebeveynlerinin 5 Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2019, 11.
73. Remco C.J. Polman, Levy Andrew, Personality and Coping in Sport: The Big Five and Mental Toughness, ResearchGate, Publisher: Nova Scientific New York, Editors: Nicholls AR, 2010, 79-93.
74. Mental Toughness, What is Mental Toughness?, <https://www.mentaltoughness.partners/what-is-mental-toughness/>, Copyright, 2020.
75. Deniz M. E., An Investigation of Decision Making Styles and the Five-Factor Personality Traits With Respect To Attachment Styles, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Educational Sciences: Theory-Practice*, 2011, 105-113.
76. Yankov G. P., Davenport N., etc., Locating mental toughness in factor models of personality, *Personality and Individual Differences*, 2019,15.

77. Zekioğlu A., Tatar A., Üniversitede Eğitim Gören Futbolcuların Empatik Becerilerinin Kişilik Özellikleriyle Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, 3.
78. Şener O.A. Mücadele Sporcularında Kişilik Özellikleri, Vücut İmajı Ve Sürekli Kaygı, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018, 9-17.
79. Tabachnick BG, LS. F. Pearson Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Boston 2013.



ÖZGEÇMİŞ

07.01.1996 yılında Elâzığ'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Elâzığ'da tamamladı. 2013 yılında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü'nde eğitimine başladı. Lisans eğitiminin üçüncü ve dördüncü döneminde Erasmus öğrenim hareketliliğine katılarak Romanya Alexandru Ioan Cuza üniversitesinde öğrenim gördü. 2016 yılı yaz döneminde Erasmus hareketliliğine katılarak Avusturya Salzburg Üniversitesi'nde staj eğitimini tamamladı. 2016 yılında Eğitim Fakültesi'nde pedagojik formasyon eğitimini aldı. Lisans eğitimini 3. kademe yüzme antrenörü olarak bitirdikten sonra çeşitli özel kurumlarda beden eğitimi ve spor öğretmeni aynı zamanda yüzme antrenörü olarak görev yaptı. 2018 yılı bahar döneminde Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne bağlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans eğitimine başladı. 2017-2019 yılları arasında Adıyaman Belediyesi Kapalı Yüzme Havuzu'nda yüzme antrenörü olarak görev yaptı.