

Spor Salonlarını Kullanan Katılımcıların Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Tahir KILIÇ 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1449042>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Süleyman Demirel
Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Isparta/Türkiye

Öz

Bu çalışmada spor salonu kullanıcılarının atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Lu vd. (2018) tarafından geliştirilerek Yıldız vd. tarafından (2020) Türkçeye uyarlanan Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ) kullanılmıştır. Çalışmaya Isparta ili spor salonlarına aktif olarak devam eden 165 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma kapsamında ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri aracılığıyla belirlenmiştir. Sonuçlar doğrultusunda göre parametrik testler uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların atletik zihinsel enerji puan ortalamalarının $66,75 \pm 16,91$ olduğu tespit edilmiştir. Atletik zihinsel enerji ölçeği alt boyutları incelendiğinde ise puan ortalamalarının dinçlik için $11,87 \pm 3,72$; güven için $11,14 \pm 3,47$; yorulmama için $11,01 \pm 3,49$; motivasyon için $11,66 \pm 3,74$; konsantrasyon için $10,31 \pm 3,18$ ve sakinlik için $10,74 \pm 3,94$ olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri, cinsiyetlerine, yaşlarına, boy ve kilolarına, mesleklerine ve medeni durumlarına göre incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin yaş, meslek ve medeni duruma göre farklılaşmadığı belirlenirken; cinsiyet, boy ve kilo açısından atletik zihinsel enerji düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara incelendiğinde atletik zihinsel enerji düzeylerinin fiziksel bazı özelliklere göre farklılaşabildiğine dair kanıtlar ortaya konduğu ifade edilebilir.

Sorumlu Yazar:
Tahir KILIÇ
tahirkilic@sdu.edu.tr

Anahtar kelimeler: Atletik Zihinsel Enerji, Fitness, Fiziksel Aktivite.

Examination of Athletic Mental Energy Levels of Participants Using Sports Gyms

Abstract

In this study, it was aimed to examine the athletic mental energy levels of gym users. In the study, the Athletic Mental Energy Scale (AEMES) developed by Lu et al. (2018) and adapted into Turkish by Yıldız et al. (2020) was used. A total of 165 people who actively attended the sports halls in Isparta province participated in the study voluntarily. Relational screening methods were used in the research. The normality distribution of the data was determined by skewness and kurtosis values. According to the results, parametric tests were applied. When the sub-dimensions of the athletic mental energy scale were examined, it was found that the mean scores were $11,87 \pm 3,72$ for vigor; $11,14 \pm 3,47$ for confidence; $11,01 \pm 3,49$ for tireless; $11,66 \pm 3,74$ for motivation; $10,315 \pm 3,18$ for concentration and $10,74 \pm 3,94$ for composed. The athletic mental energy levels of the participants were analysed according to their gender, age, height and weight, occupation and marital status. According to the results of the research, it was determined that the athletic mental energy levels of the participants did not differ according to age, occupation and marital status, while it was determined that athletic mental energy levels differed in terms of gender, height and weight. When the results obtained are examined, it can be stated that there is evidence that athletic mental energy levels can differ according to some physical characteristics.

Keywords: Athletic Mental Energy Scale, Fitness, Physical Activity.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
08.03.2024

Kabul Tarihi:
28.05.2024

Online Yayın Tarihi:
28.09.2024

Giriş

Enerji, günlük hayatta ve bilimsel araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir terim olarak karşımıza çıkar. Enerjinin tanımı basit bir tarif ile “iř yapma kapasitesidir” (Giancoli, 2009). İnsan yaşamında ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanmasında enerji oldukça önemlidir. Enerji doğada farklı biçimlerde bulunur. Kinetik enerji, kimyasal enerji, güneş enerjisi, nükleer enerji gibi farklı kaynaklardan gelir ve araştırmamızın özel ilgi alanı olan zihinsel enerji bunların bir türüdür. Çeşitli bilim dallarında insanın zihinsel enerji düzeyinin tespitine ve geliştirilmesine yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Özellikle spor psikolojisi ve sporcu beslenmesi alanındaki araştırmalar bu kapsamda ön plana çıkmaktadır (Kennedy vd., 2007; Rogers vd., 2008; Johnson vd., 2008; Snitz vd., 2009; Dammann vd., 2013; Mohajeri vd., 2015; Yıldız vd., 2020; Gülşen vd., 2021; Çimen, 2022; Çimen ve Alp, 2023; Gülşen vd., 2023).

Zihinsel enerjinin insan yaşamındaki önemi ve rolü tanımlanmış olsa da zihinsel enerji terimi açasından henüz netlik kazanmış bir tanım ve model bulunmamaktadır. Araştırmalar da zihinsel enerji tanımı; “kişinin günlük yaşamdaki görevleri yerine getirme kapasitesi hakkındaki öznel duygunun yoğunluğu”, “motivasyon, bilişsel, yaşam kalitesi, ruh hali ve uykululuk dahil olmak üzere 5 ana bileşenden oluşan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız vd., 2020). Enerjiyi toplayabilen, kendinden emin ve odaklanmış bir duruma yol açaabilen “merkezlenme” adı verilen psikolojik bir beceri” şeklinde de tanımlanmıştır (Lieberman, 2006; McNair ve Droppleman, 1981). Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda zihinsel enerji ve bunun atletik performansla olan ilişkisi güncel konular arasında değerlendirilmektedir.

Araştırmalar sonucunda sporcunun odaklandığında enerji, güven ve istikrar durumunu hissedeeğini ileri sürülmüştür (Lieberman, 2006; McNair ve Droppleman, 1981). Benzer şekilde Suinn (1986), Görsel Motor Davranış Modelinin kullanılmasının sporcuların yaşışmalarda karşı karşıya kaldıkları durum ve pozisyonlarda, odaklanmış, kendinden emin ve güçlü olmalarına yardımcı olabileeeğini ileri sürmüştür (Suinn, 1986). Spor psikologları sporcuların performansının piramit enerji yapısına dayandığını düşünmektedir. Bu kapsamda “en altta fiziksel enerji, sonra duygusal enerji, zihinsel enerji ve en üstte ise ruhsal enerji yer alır” (Loehr, 2005). Tüm enerji türleri arasında zihinsel enerji, üst düzey işlevlerle (biliş, algı, soyut düşünme, yaratıcılık, kişisel farkındalık/düzenleme) ilişkilidir. Araştırma sonuçlarında sporcuların bu modellemeler aracılığı ile atletik zihinsel enerji düzeylerini kontrol edebilecekleri görüşü ön plana çıkmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015; Sindik vd., 2015). Bu bilinenlerden yola çıkarak Yıldız vd., (2000) atletik zihinsel enerjinin ölçümü için Lu vd., (2018) tarafından geliştirilen Atletik Zihinsel Enerji Ölçeğinin (AZEÖ) Türkçe’ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin tespiti konusunda bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırma ile ortaya konulan ölçüm aracı son zamanlarda çeşitli araştırmalarda sporcuların atletik

zihinsel enerji düzeylerinin belirlenmesi amacı ile kullanılmaktadır (İslam 2023; Yıldız vd., 2020; İslam ve Öztürk, 2023; Tatlısu vd., 2022; Lu vd., 2018). Bu araştırmada ise Isparta ilindeki spor salonu kullanıcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin, değişimlerin araştırıldığı bir yöntemdir (Karasar 2004).

Etik Beyan

Mevcut araştırma süresince Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir. Ayrıca araştırma süreci Süleyman Demirel Üniversitesi Üniversite Etik Kurulu 17.04.2023 Tarih ve E- 87432956-050.99-482565 sayılı ile Bilimsel Çalışma Onayı Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'nun 07.04.2023 tarihli ve 65/9 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

Gönüllü Gruplarının Oluşturulması

Araştırmaya Isparta ilinde faaliyet gösteren spor salonlarına devam eden katılımcılardan basit tesadüfî yöntem (Çingı 1994) ile seçilmiş 165 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	64	38,8
	Erkek	101	61,2
Yaş	15-20	67	40,6
	21-25	51	30,9
	26-30	27	16,4
	31 ve üstü	20	12,1
Boy (cm)	150-160	21	12,7
	161-170	49	29,7
	171-180	53	32,1
	180 ve üstü	42	25,5
Kilo (kg)	50-60	52	31,5
	61-70	42	25,5
	71-80	36	21,8
	81 ve üstü	35	21,2
Meslek	Öğrenci	86	52,1
	Memur	22	13,3
	Serbest Meslek	57	34,5

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılanların, cinsiyetlerine göre %38,8' kadın, %61,2'sinin erkek olduğu, yaş gruplarına göre %40,6'sının 15-20 yaş, %30,9'nun 21-25 yaş, %16,4'nün 26-30 yaş ve % 12,1'nin 31 yaş ve üzeri, boylarına göre %12,7'sinin 150-160 cm, %29,7'sinin 161-170 cm,

%32,1'nin 171-180 cm, %25,5'inde 180 cm ve üstü olduğu, kilolarına göre %31,5'i 50-60 kg, %25,5'i 61-70 kg, %21,8'i 71-80 kg ve %21,2'sinin 81 kg ve üzerinde olduğu, mesleklerine durumuna göre %52,1'i öğrenci, %13,3'ü memur, %34,5'inde serbest meslek sahibi olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu ve Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ) ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılanların cinsiyet, yaş, boy, kilo ve meslek bilgilerini elde etmek amacıyla 5 soru içermektedir.

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ)

Sporcuların atletik zihinsel enerjilerine dair algılarını belirlemek amacıyla Lu vd., (2018) tarafından geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. 6 dereceli likert tipi değerlendirmeye sahip ölçek 18 sorudan oluşmaktadır. 18 soruluk ölçek bünyesinde üçer maddeden oluşan 6 alt boyutu barındırmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yıldız vd., (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları dinçlik (vigor), güven (confidence), motivasyon (motivation), yorulmama (tireless), konsantrasyon (concentration) ve sakinlik (composed) olarak adlandırılmaktadır (Yıldız vd., 2020).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normallik dağılımlarının belirlenmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2

Elde Edilen Yanıtların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	n	Çarpıklık	Basıklık	
Atletik Zihinsel Enerji	Dinçlik	165	-,003	-,835
	Güven	165	,161	-,651
	Yorulmama	165	-,194	-,373
	Motivasyon	165	-,020	-,737
	Konsantrasyon	165	-,077	-,403
	Sakinlik	165	,046	-,696

Çarpıklık basıklık değerlerinin Hong vd., (2003)'nın belirttiği -2, +7 arasında olduğu belirlendikten sonra elde edilen yanıtların normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir (Tablo. 2). Bu bilgiler doğrultusunda, parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi, atletik zihinsel enerji düzeyleri ile alt boyutlara ilişkin ortalamaları belirlemek için tanımlayıcı test; cinsiyet medeni durumlarına göre atletik zihinsel enerji düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız değişkenlerde bağımsız gruplar t-testi; yaş, boy, kilo ve mesleklerine göre atletik zihinsel enerji düzeylerini karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 3

Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

	Boyutlar	n	Ort.	Ss.	Cr Alpha
Atletik Zihinsel Enerji	Dinçlik	165	11,87	3,72	,648
	Güven	165	11,14	3,47	,638
	Yorulmama	165	11,01	3,49	,749
	Motivasyon	165	11,66	3,74	,546
	Konsantrasyon	165	10,31	3,18	,593
	Sakinlik	165	10,74	3,94	,776
	Toplam	165	66,75	16,91	,895

Çalışmaya katılanların atletik zihinsel enerji ortalamalarının $66,75 \pm 16,91$ olduğu tespit edilmiştir. Atletik zihinsel enerji ölçeği alt boyutları incelendiğinde; dinçlik $11,87 \pm 3,72$; güven $11,14 \pm 3,47$; yorulmama $11,01 \pm 3,49$; motivasyon $11,66 \pm 3,74$; konsantrasyon $10,31 \pm 3,18$; sakinlik $10,74 \pm 3,94$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Dinçlik	Erkek	64	12,26	4,01	1,720	,087
	Kadın	101	11,25	3,14		
Güven	Erkek	64	11,76	3,64	2,930	,004*
	Kadın	101	10,17	2,96		
Yorulmama	Erkek	64	11,94	3,84	1,181	,239
	Kadın	101	11,23	3,57		
Motivasyon	Erkek	64	11,22	3,56	,996	,321
	Kadın	101	10,67	3,38		
Konsantrasyon	Erkek	64	10,58	3,25	1,366	,174
	Kadın	101	9,89	3,04		
Sakinlik	Erkek	64	11,13	4,05	1,618	,108
	Kadın	101	10,12	3,70		

Atletik Zihinsel Enerji	Erkek	64	3,82	,997	2,085	,039
	Kadın	101	3,51	,813		

Tablo 4’te katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,004$), genel atletik zihinsel enerji düzeyinde ($p=,039$) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$); dinçlik ($p=,087$), yorulmama ($p=,239$), motivasyon ($p=,321$), konsantrasyon ($p=,174$) ve sakinlik ($p=,108$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5

Katılımcıların Yaşlarına Göre Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Ölçek	Yaş	n	Ort.	Ss.	f	p
Dinçlik	15-20	67	11,37	3,29	,795	,499
	21-25	51	12,43	4,00		
	26-30	27	11,96	3,40		
	31 ve üstü	20	12,00	4,71		
Güven	15-20	67	10,65	3,30	,861	,462
	21-25	51	11,56	3,48		
	26-30	27	11,14	2,78		
	31 ve üstü	20	11,70	4,70		
Yorulmama	15-20	67	10,40	3,03	,424	,736
	21-25	51	11,82	3,34		
	26-30	27	11,48	2,84		
	31 ve üstü	20	10,35	5,38		
Motivasyon	15-20	67	11,55	4,01	2,035	,111
	21-25	51	12,13	3,61		
	26-30	27	11,25	3,09		
	31 ve üstü	20	11,40	4,10		
Konsantrasyon	15-20	67	9,82	2,72	1,183	,318
	21-25	51	10,58	3,45		
	26-30	27	10,37	3,01		
	31 ve üstü	20	11,20	4,00		
Sakinlik	15-20	67	10,11	3,45	1,262	,289
	21-25	51	11,43	4,05		
	26-30	27	10,55	4,13		
	31 ve üstü	20	11,35	4,78		
Atletik Zihinsel Enerji	15-20	67	3,55	,82	1,286	,281
	21-25	51	3,88	,96		
	26-30	27	3,70	,78		
	31 ve üstü	20	3,77	1,32		

Tablo 5’te katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri yaşlarına göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,462$); dinçlik ($p=,499$), yorulmama ($p=,736$), motivasyon ($p=,111$), konsantrasyon ($p=,318$) ve sakinlik ($p=,289$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi ($p=,281$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6

Katılımcıların Boylarına Göre Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Ölçek	Boy (cm)	n	Ort.	Ss.	f	p	Lsd
Dinçlik	^a 150-160	21	11,14	2,45	1,399	,245	-
	^b 161-170	49	11,20	3,65			
	^c 171-180	53	12,43	3,62			
	^d 180veüstü	42	12,30	4,33			
Güven	^a 150-160	21	10,80	2,56	3,955	,009*	c > b d > b
	^b 161-170	49	9,97	3,56			
	^c 171-180	53	11,37	3,12			
	^d 180veüstü	42	12,38	3,81			
Yorulmama	^a 150-160	21	11,23	3,31	,727	,537	-
	^b 161-170	49	10,14	3,58			
	^c 171-180	53	11,05	3,21			
	^d 180veüstü	42	11,85	3,69			
Motivasyon	^a 150-160	21	11,47	3,09	1,893	,133	-
	^b 161-170	49	11,06	3,84			
	^c 171-180	53	12,05	3,53			
	^d 180veüstü	42	11,97	4,19			
Konsantrasyon	^a 150-160	21	10,71	2,88	,840	,474	-
	^b 161-170	49	9,73	3,06			
	^c 171-180	53	10,64	3,08			
	^d 180veüstü	42	10,38	3,58			
Sakinlik	^a 150-160	21	11,09	2,54	1,909	,130	-
	^b 161-170	49	9,71	4,13			
	^c 171-180	53	10,86	3,73			
	^d 180veüstü	42	11,61	4,37			
Atletik Zihinsel Enerji	^a 150-160	21	3,69	,67	2,305	,079	-
	^b 161-170	49	3,43	,908			
	^c 171-180	53	3,80	,882			
	^d 180veüstü	42	3,91	1,09			

Tablo 6’te katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri boylarına göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda (p=,009) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (p<0,05); Dinçlik (p=,245), yorulmama (p=,537), motivasyon (p=,133), konsantrasyon (p=,474) ve sakinlik (p=,130) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi (p=,079) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 7

Katılımcıların Kilolarına Göre Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Ölçek	Boy (cm)	n	Ort.	Ss.	f	p	Lsd
Dinçlik	^a 50-60	52	11,61	2,91	4,301	,006*	c > b

	^b 61-70	42	10,42	3,60			d > b
	^c 71-80	36	13,00	3,81			
	^d 81 ve üstü	35	12,82	4,30			
Güven	^a 50-60	52	10,63	2,89			
	^b 61-70	42	10,38	3,13	2,589	,055	-
	^c 71-80	36	11,72	3,75			
	^d 81 ve üstü	35	12,22	4,08			
Yorulmama	^a 50-60	52	10,46	3,27			
	^b 61-70	42	10,57	3,16	,819	,485	-
	^c 71-80	36	11,67	3,56			
	^d 81 ve üstü	35	11,68	3,99			
Motivasyon	^a 50-60	52	11,42	3,68			
	^b 61-70	42	11,14	3,80	1,522	,211	-
	^c 71-80	36	12,36	3,65			
	^d 81 ve üstü	35	11,94	3,89			
Konsantrasyon	^a 50-60	52	9,84	2,88			
	^b 61-70	42	10,00	2,77	2,067	,107	-
	^c 71-80	36	11,4	3,02			
	^d 81 ve üstü	35	10,22	3,99			
Sakinlik	^a 50-60	52	10,17	3,83			
	^b 61-70	42	10,40	3,47	1,080	,359	-
	^c 71-80	36	11,25	3,62			
	^d 81 ve üstü	35	11,48	4,82			
Atletik Zihinsel Enerji	^a 50-60	52	3,56	,778			
	^b 61-70	42	3,49	,819	2,669	,049*	c > a
	^c 71-80	36	3,96	,987			c > b
	^d 81 ve üstü	35	3,91	1,15			

Tablo 7’te katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven (p=,055) marjinal anlamlılığa rastlanmıştır. Yorulmama (p=,239), motivasyon (p=,321), konsantrasyon (p=,174), sakinlik (p=,108) alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05); dinçlik (p=,006) ve genel atletik zihinsel enerji düzeyi (p=,049) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (p<0,05).

Tablo 8

Katılımcıların Mesleklerine Göre Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Ölçek	Meslek	n	Ort.	Ss.	f	p	lsd
Dinçlik	Öğrenci	86	11,60	3,49			
	Memur	22	11,81	3,98	,594	,553	-
	Serbest Meslek	57	12,29	3,97			
Güven	Öğrenci	86	10,73	3,20			
	Memur	22	11,09	3,42	1,600	,205	-
	Serbest Meslek	57	11,78	3,83			
Yorulmama	Öğrenci	86	10,96	3,26			
	Memur	22	11,18	3,20	,575	,564	-

	Serbest Meslek	57	11,01	3,96			
Motivasyon	Öğrenci	86	11,38	3,82			
	Memur	22	11,72	3,64	,033	,967	-
	Serbest Meslek	57	12,07	3,69			
Konsantrasyon	Öğrenci	86	10,04	2,84			
	Memur	22	9,81	3,78	1,585	,208	-
	Serbest Meslek	57	10,91	3,39			
Sakinlik	Öğrenci	86	10,54	3,63			
	Memur	22	10,22	4,21	,756	,471	-
	Serbest Meslek	57	11,24	4,27			
Atletik Zihinsel Enerji	Öğrenci	86	3,62	,84			
	Memur	22	3,65	1,03	1,020	,363	-
	Serbest Meslek	57	3,85	1,03			

Tablo 8’te katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri mesleklerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,462$); dinçlik ($p=,499$), yorulmama ($p=,736$), motivasyon ($p=,111$), konsantrasyon ($p=,318$) ve sakinlik ($p=,289$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi ($p=,281$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi

Ölçek	Medeni Durum	n	Ort.	Ss.	t	p
Dinçlik	Evli	21	11,76	4,47	-,144	,886
	Bekar	143	11,88	3,63		
Güven	Evli	21	11,52	4,00	,522	,602
	Bekar	143	11,09	3,41		
Yorulmama	Evli	21	11,14	3,74	-,705	,482
	Bekar	143	11,76	3,76		
Motivasyon	Evli	21	9,66	4,66	-1,87	,062
	Bekar	143	11,18	3,26		
Konsantrasyon	Evli	21	10,71	4,13	,628	,531
	Bekar	143	10,24	3,04		
Sakinlik	Evli	21	10,38	4,62	-,457	,648
	Bekar	143	10,80	3,86		
Atletik Zihinsel Enerji	Evli	21	3,62	1,18	-,452	,652
	Bekar	143	3,72	,905		

Tablo 9’da katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri medeni durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,602$); dinçlik ($p=,886$), yorulmama ($p=,482$), motivasyon ($p=,062$), konsantrasyon ($p=,531$) ve sakinlik ($p=,648$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi ($p=,652$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların atletik zihinsel enerji puan ortalamalarının $66,75 \pm 16,91$ olduğu tespit edilmiştir. Atletik zihinsel enerji ölçeği alt boyutları incelendiğinde ise puan ortalamalarının dinçlik için $11,87 \pm 3,72$; güven için $11,14 \pm 3,47$; yorulmama için $11,01 \pm 3,49$; motivasyon için $11,66 \pm 3,74$; konsantrasyon için $10,31 \pm 3,18$ ve sakinlik için $10,74 \pm 3,94$ olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,004$), atletik zihinsel enerji düzeyinde ($p=,039$) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$); dinçlik ($p=,087$), yorulmama ($p=,239$), motivasyon ($p=,321$), konsantrasyon ($p=,174$) ve sakinlik ($p=,108$) alt boyutlarında ise anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri yaşlarına göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,462$); dinçlik ($p=,499$), yorulmama ($p=,736$), motivasyon ($p=,111$), konsantrasyon ($p=,318$) ve sakinlik ($p=,289$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi ($p=,281$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri boylarına göre karşılaştırılması sonucunda ise güven alt boyutunda ($p=,009$) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$); dinçlik ($p=,245$), yorulmama ($p=,537$), motivasyon ($p=,133$), konsantrasyon ($p=,474$) ve sakinlik ($p=,130$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyinde ise ($p=,079$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven ($p=,055$) marjinal anlamlılığa rastlanmıştır. Yorulmama ($p=,239$), motivasyon ($p=,321$), konsantrasyon ($p=,174$), sakinlik ($p=,108$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$); dinçlik ($p=,006$) ve genel atletik zihinsel enerji düzeyinde ise ($p=,049$) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri mesleklerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,462$); dinçlik ($p=,499$), yorulmama ($p=,736$), motivasyon ($p=,111$), konsantrasyon ($p=,318$) ve sakinlik ($p=,289$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi ($p=,281$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri medeni durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda, güven alt boyutunda ($p=,602$); dinçlik ($p=,886$), yorulmama ($p=,482$), motivasyon ($p=,062$), konsantrasyon ($p=,531$) ve sakinlik ($p=,648$) alt boyutları ile genel atletik zihinsel enerji düzeyi ($p=,652$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Tatlısu vd., (2020)

araştırmalarında elit boksörlerin cinsiyet ve eğitim değişkenleri dışında diğer değişkenlerin sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir. Öner (2022) futbolcularda yaptığı araştırmasında atletik zihinsel enerji; dinçlik, güven, motivasyon ve yorulmama ile pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiğini bildirmiştir. İslam (2023) araştırma sonuçlarına göre, psikolojik becerilerin sporcuların zihinsel enerjisini ve cesaretini olumlu yönde etkilediğini ve atletik zihinsel enerji, düzeylerinin de sporcularda cesaret düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir. İslam ve Öztürk (2023) kayak sporcuları ile yaptıkları araştırmalarında sporcuların tutkularının atletik zihinsel enerji düzeylerini pozitif yönlü, kayak sporcuların atletik zihinsel enerjileri sporcuların cesaret düzeylerini olumlu yönde, kayak sporcuların tutkuları onların cesaret düzeylerini pozitif yönlü ve kayak sporcuların atletik zihinsel enerjileri, sporcuların tutku ve cesaret düzeylerinde tam aracılık etkisinin olduğunu bildirmişlerdir. Gülşen vd., (2023) araştırmalarında sporcuların uyku davranışının atletik zihinsel enerji düzeyinin bir belirleyicisi olduğunu bildirmişlerdir.

Sonuç olarak; günümüz spor dünyasında özellikle spor psikologları tarafından araştırma konusu olan atletik zihinsel enerji düzeyi, fiziksel performansın geliştirilmesi ve yeteneğin geliştirilmesi konularının yanında göz ardı edilmiş bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcu performansı göz önüne alındığında zihinsel ve psikolojik hazırlık oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporculardan beklenen performansın ortaya çıkmasında atletik zihinsel enerji düzeyleri fiziksel performansın geliştirilmesi ve yeteneğin geliştirilmesi aşamalarında unutulmaması gereken ve eşgüdümlü bir şekilde bu süreçlere dâhil olması gereken bir konudur. Atletik zihinsel enerji düzeylerinin yüksek olması performans çıktılarını doğrudan belirleyen ve sürdürülmesini sağlayan bir unsurdur. Çalıştırmacıların dikkat etmesi gereken konu, bir sporcunun motivasyon, güven, konsantrasyon ve ruh hali yoğunluğuyla karakterize edilen, algılanan mevcut enerji durumunu daima yüksek düzeyde tutmasını sağlamaktır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Süleyman Demirel Üniversitesi Üniversite Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 17.04.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E- 87432956-050.99-482565. 07.04.2023 tarihli ve 65/9 sayılı karar

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırmada Isparta ili spor salonları işletmecilerine ve salonları aktif olarak kullanan katılımcılara teşekkür ederim.

Kaynakça

- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı*. H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi, Beytepe.
- Öner, Ç. (2022). The determinative role of athletic mental energy and mindfulness in the flow experience of football players. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 20, 2052-2085. Doi: 10.35826/ijetsar.527.
- Çimen, E. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel üniversitesi örneği. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10.
- Çimen, M., ve Alp, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı ile ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(4), 1096-1110. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1287601>
- Dammann, K. W., Bell, M., Kanter, M., ve Berger, A. (2013). Effects of consumption of sucromalt, a slowly digestible carbohydrate, on mental and physical energy questionnaire responses. *Nutr. Neurosci*, 16, 83-95. doi: 10.1179/1476830512Y.0000000034.
- Giancoli, D. C. (2009). *Physics for Science and Engineers*. London: Pearson Education, Ltd.
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E., ve Yıldız, A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275. DOI: 10.33459/cbubesbd.1261294.
- Gülşen, D., Eryücel, M., Turna, B., Yıldız, M., ve Eryücel, S. (2021). Are dispositional hope levels in athletes a predictor of athletic mental energy?. *Progress in Nutrition*, 23.
- Hong, S., Malik, M. L., ve Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- İslam, A. (2023). Kadın futbolcuların psikolojik becerileri ile tutumlarına göre zihinsel enerjileri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1243-1262. DOI: 10.48146/odusobiad.1206721.
- İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: the relationship between psychological skills, mental energy and courage. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 373-390. DOI: 10.19160/e-ijer.1230389.
- İslam, A., ve Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163. DOI: 10.33689/spormetre.1137033.
- Johnson, E. J., McDonald, K., Caldarella, S. M., Chung, H. Y., Troen, A. M., ve Snodderly, D. M. (2008). Cognitive findings of an exploratory trial of docosahexaenoic acid and lutein supplementation in older women. *Nutr. Neurosci*, 11, 75-83. doi: 10.1179/147683008X301450.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kennedy, D. O., Jackson, P. A., Haskell, C. F., ve Scholey, A. B. (2007). Modulation of cognitive performance following single doses of 120 mg Ginkgo biloba extract administered to healthy young volunteers. *Hum. Psychopharmacol.* 22, 559-566. doi: 10.1002/hup.885.
- Lieberman (2006). Mental energy: assessing the cognition dimension. *Nutr. Rev.*, 64, S10-S13. doi: 10.1301/nr.2006.jul.S10-S13.

- Loehr, J. E. (2005). *Leadership: full engagement for success*. in The Sport Psychology Handbook, ed S. Murphy (*Champaign, IL: Human Kinetics*), 157–158.
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Yang, C. M. C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., ve Kuan, G. (2018). Measuring Athletic Mental Energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02363.
- McNair, P. M., Lorr, M., ve Droppleman, L. F. (1981). POMS Manual, 2nd Edn. San Diego, CA: *Educational and Industrial Testing Service*.
- Mohajeri, M., Wittwer, H., Vargas, J. K., ve Hogan, E. (2015). Chronic treatment with a tryptophan-rich protein hydrolysate improves emotional processing, mental energy levels and reaction time in middle-aged women. *Br. J. Nutr.* 113, 350–365. doi: 10.1017/S0007114514003754.
- Nideffer, R. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rogers, P. J., Appleton, K. M., Kessler, D., Peters, T. J., Gunnell, D., Hayward, R. C., et al. (2008). No effect of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid (EPA and DHA) supplementation on depressed mood and cognitive function: a randomized controlled trial. *Br. J. Nutr.*, 99, 421–431. doi: 10.1017/S0007114507801097.
- Sindik, J., Botica, A., ve Fiskus, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the multidimensional inventory of sport excellence: attention scales and mental energy. *Montenegrin J. Sport Sci. Med.*, 2, 17–28.
- Snitz, B. E., O'Meara, E. S., Carlson, M. C., Arnold, A. M., Ives, D. G., Rapp, S. R., et al. (2009). Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial. *JAMA*, 302, 2663–2670. doi: 10.1001/jama.2009.1913.
- Suinn, R. (1986). *Seven steps to peak performance*. Hans Huber, Toronto.
- Suna, G., Karatay, G., Pepe, O., ve Arısoy, A. (2023). Sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(78), 5422-5427. DOI: http://dx.doi.org/10.29228/sm_rj.73947
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., ve Kan, E. (2022). Investigation of the effects of different variables on athletic mental energy levels in elite boxers. *Anatolia Sport Research*, 3(1), 1-13. Retrieved from <https://anatoliasr.org/index.php/asr/article/view/48>.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., ve Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (3) , 108-119. DOI: 10.33689/spormetre.684587.
- Yıldız, A., Doğu, G., Büyükakgöl, S., ve Yılmaz, C. (2020). The relationship between athletic mental energy and eating behaviors. *Progress in Nutrition*, 22.



This work by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)