




Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile Sürekli Sportif Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki

Muhammet Cihat ÇİFTÇİ¹ , Ersan TOLUKAN¹ , Baki YILMAZ¹ 
¹ Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

Araştırma Makalesi

Öz

Bu araştırmanın amacı sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla araştırma için genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılar ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilerek onayları alındıktan sonra araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplamda 321 sporcudan veri toplanmıştır. Araştırmaya dâhil olma kriteri olarak 3 yıldır herhangi bir spor branşı ile ilgilenmek ve branşındaki en az 1 müsabakaya katılmış olmaları şart koşulmuştur. Eleme kriteri uygulandıktan sonra 298 veri analizlere dahil edilmiştir. Anketin birinci bölümünde demografik bilgiler toplanırken ikinci bölümünde ise Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKÖ) kullanılmıştır. SZAE toplamda 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin bu araştırma için genel iç tutarlılık katsayısı 0,91 bulunmuştur. SSKÖ Vealey (1986) tarafından geliştirilen 13 maddeden oluşan ölçek Engür (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0,89 bulunurken bu araştırma için 0,93 bulunmuştur. Katılımcıların ilgili spor branşındaki deneyim yılı erkekler için 11,63±6,88 yıl iken; kadınlar için ise 10,54±5,31 yıl olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonucunda ZTB ile toplam öz güven puanı arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda sporda zihinsel antrenman becerileri öz güven düzeyi değişkenini önemli bir oranda açıkladığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucu sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin sportif öz güven düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Sportif öz güven, Sürekli sportif güven, Zihinsel antrenman, Zihinsel antrenman becerileri, Zihinsel antrenman teknikleri, Spor psikolojisi

The Interaction Between Mental Skills Training and Trait Sports Confidence Level of Athletes

Abstract

This study aimed to examine the interaction between mental training abilities in sports and trait sport confidence level of athletes. To this end, study was conducted with relational survey model which is one of the general survey model. The participants were sampled through convenient sampling method after consent obtained prior to data collection. Data was collected with survey method from 321 athletes who actively involved in sports. Participants were required (a) to have sport experience at least 3 years in any kind of sports and (b) to attend at least one competition in their specific sports. Participants completed demographic form, Mental Training Skills in Sport (MTSS) scale and Trait Sport Confidence Inventory (TSCI). MTSS scale was developed by Vealey (2007) and adapted to Turkish by Yarayan and İlhan (2018). It consists 20 factors and 5 subscales. TSCI is a 13 factor scale developed by Vealey and adapted to Turkish version by Engür (2006). The internal consistency of the MTSS and TSCI for this study was found respectively 0,91 and 0,93 (Cronbach α). The statistical analyses of the study included descriptive statistics, correlation and regression analyses. Experience level in related sport was found for male 11,63±6,88 years and for female 10,54±5,31 years. Pearson correlation analyses revealed that basic mental skills subscale of MTSS had positive strong correlations with TSCI. Regression analyses showed that MTSS have significant effect on the confidence level of the athletes. Consequently, it could be argued that mental skills training in sport seems to have important effect on sport confidence level of the athletes.

Keywords: *Mental training, Mental skills, Sport confidence, Trait sport confidence, Sport psychology*

Giriş

Günümüzde antrenörlere ve sporculara en az fiziksel antrenman kadar zihinsel antrenman tekniklerinin de birçok kez tekrar edilmesi gerektiği önerilmektedir. Sporda zihinsel antrenman performansı yükseltmek, egzersizden haz almayı artırmak ve fiziksel aktivitede doyuma ulaşmak amacıyla sistematik ve tutarlı bir biçimde zihinsel veya psikolojik becerilerin uygulamasının yapılması şeklinde ifade edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2014). Zihinsel antrenman, psikolojik testler aracılığıyla sporcuların performans önündeki engelleri tespit ederek bu engelleri aşma işlevini sporculara sağlamaktadır. Psikolojik testler, sporcuların performanslarındaki güçlü ve zayıf olduğu yönleri ortaya çıkarmaya yardımcı olarak uygulayıcıların bu sorunlar üzerinde çözümler üretmesini mümkün kılmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005).

Literatürde yapılan bazı araştırmalarda sportif güveni artırmak ve bu tekniklerin sporcuların performanslarını geliştirmesi için zihinsel antrenman müdahale yöntemleri kullanılmıştır. Bu antrenmanların performans üzerindeki etkileri incelenirken daha doğru yorumlama yapabilmek için zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerinin ayrı değerlendirilmesi gerektiği önerilmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018). Zihinsel beceriler sporda odaklanmayı artırmak, antrenman çıktılarını geliştirmek veya stresle başa çıkmayı geliştiren özel süreçler olarak ifade edilirken; zihinsel teknikler ise sportif performansı artırmak için kullanılan zihinsel antrenman metotları olarak tanımlanmaktadır (Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar ve Gracz, 2017).

Bilişsel strateji, hedef belirleme, kendinle konuşma, rahatlama, motivasyon ve duygusal düzenleme gibi tekniklerin sporcular üzerinde olumlu değişimlere katkı sağladığı belirtilmektedir. Örneğin hedef belirlemenin yön amaçlı olması sporcuların istedikleri amaçlara ulaşmak için kendi formüllerini geliştirmelerine olanak sağladığı ileri sürülmektedir (Sachs, 1991). Kendinle konuşmayı zihinsel beceriler ile birleştiren araştırmacılar ise bu tekniğin sporcular üzerinde performans açısından olumlu katkılar sağladığını belirtmişlerdir (Kolovelonis, Goudas, Hassandra ve Dermitzaki, 2012). Pozitif kendinle konuşma sporcuların sesli veya sessiz olarak yaptıkları ve onları güçlendirme amacı olan içsel konuşmalarını ifade eder. Müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında yapılabilir.

Sportif öz güven ise, performansı etkileyen önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak ifade edilmektedir. Sporcuların sahip olduğu öz güvenin performans parametreleri için önemli bir kaynak olduğu belirtilmektedir (Thomas, Lane ve Kingston, 2011). Sportif öz güven literatürde farklı yaklaşımlarla incelenmiştir. Bu alanda yapılan ilk araştırmalarda ana akım psikolojiden esaslarını alan öz güven kavramının Bandura (1977)'nin öz yeterlilik kuramından esinlenerek geliştirildiği görüşü hakimdir. Bu sebeple sportif öz güven alanında yapılan araştırmaların öz yeterlilik kuramıyla yakından ilişkili olduğu da söylenebilir. Bandura kendini referans alan düşüncelerin bilgi ve yetenekleri eyleme dökmek amacıyla bilişsel, motivasyonel ve duygusal süreçleri harekete geçirdiğini öne sürmektedir. Öz yeterlilik kavramı sporcuların ne kadar yeteneğe sahip olduklarını değil, onların müsabakalarda veya antrenmanlarda başarıya ulaşabilmek için yeteneklerine yönelik algılarını açıklamaktadır (Hays, Maynard, Thomas ve Bawden, 2007). Bazı araştırmacılar ise sportif öz güveni operasyonel olarak performans beklentileri kavramını kullanarak tanımlamışlardır (Vealey, 1986).

Vealey (1986) ileri sürdüğü kuramsal çerçevesinde sportif öz güveni kişilik özelliği ve durumsallık ayrımı yaparak açıklamıştır. Özellik olarak ileri sürülen sürekli sportif güvenin sporcuların eğilimi olarak belirtmektedir. Sürekli sportif güvenin bireylerin başarılı olabilmek için sahip oldukları yeteneğe olan inanç derecesi şeklinde tanımlamıştır. Bunun yanı sıra sportif güvenin durumsal değişken olarak da ifade edilebileceğini ileri sürmektedir. Durumsal öz güvenin zaman içerisinde anlık olarak değişkenlik gösterebilecek bir olgu olduğundan bahsetmektedir. Durumluk sportif güven ise, sporcuların başarılı olabilmek için sahip oldukları yeteneklere belirli bir anda olan inançlarını temsil eden olgu şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Vealey, sportif güven kavramını öne sürdükten sonra bu öz güvenin kaynaklarını belirttiği araştırmasını gerçekleştirmiş ve bu çalışmada ustalaşma, sosyal destek, antrenör liderliği, yetenekleri gösterebilme, deneyim, çevresel rahatlık, durumsal olumluluk, fiziksel benliği temsil etme kavramlarının sportif güvenin temel kaynakları olduğunu belirtmektedir (Vealey, Garner-Holman, Hayashi ve Giacobbi, 1998).

Öz güven literatürüne bakıldığında, kavramın çok boyutlu bir olgu olduğu anlayışı hakimdir. Sportif öz güvenin risk alma, yaratıcılık, performans düşüşleriyle başa çıkma ve öz düzenleme becerilerini etkilediği ileri sürülmektedir. Ayrıca, zihinsel canlandırma, hedef belirleme ve kendi kendinle konuşma gibi olguların sportif öz güven düzeyini de

etkilediği belirtilmektedir (Vealey ve diğerleri, 1998). Öz güven kavramı çok yönlü olması dolayısıyla sadece bireysel sporcular için değil takım açısından da önemli olduğu belirtilmektedir (Fransen, Mertens, Feltz ve Boen, 2017). Takım içindeki akran etkileşiminin bilişsel verimliliğini artırarak öz güven düzeyini olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Hwang, Machida ve Choi, 2017). Hays ve diğerleri (2007) yaptığı araştırmayla fiziksel ve mental hazırlık, müsabaka ve antrenman başarıları, antrenör, sosyal destek, deneyim ve kişiye özgü bazı faktörlerin elit sporcular için sportif öz güven düzeylerini etkileyen kaynaklar olduğunu ifade ederken; öz güveni düşüren etmenler olarak ise kötü performans, sakatlık, eksik hazırlık, baskı, beklentiler ve bazı psikolojik faktörler yer aldığını belirtmektedir.

Yapılan araştırmalarda kendinle konuşmanın performans gelişimiyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Hardy, Jones ve Gould (1996) kendinle konuşmanın öz güveni artırdığı ve stresi azalttığını belirtmektedir. Zihinsel canlandırma sportif güveni artırabilecek diğer bir tekniktir (Marshall ve Gibson, 2017). Zihinsel canlandırma motor becerileri sembolik olarak zihinde resmederek herhangi bir kas hareketi olmadan deneyimleme sürecidir (Jeannord, 2001). Performans hedeflerini gerçekleştirmek için sporcular tarafından kullanılan bu teknik bilişsel bir süreç olması sebebiyle sportif öz güven ile de ilişki içindedir (Hall, Rodgers ve Barr, 1990). Bunun yanı sıra bireysel spor ve takım sporu yapanların kendinle konuşma yöntemini kullandıkları belirtilmektedir (Gülşen, Yıldız, Bayköse ve Eryücel, 2018). Ayrıca psikolojik beceri eğitiminin genç sporcuların özgüven düzeyine de etki ettiği ifade edilmektedir (Miçoğulları ve Kirazcı, 2016).

Literatürde yapılan bu araştırmalarda zihinsel tekniklerin öz güven düzeyi üzerine etkisi belirli bir düzeyde incelenmiştir. Ancak operasyonel olarak zihinsel becerilerin ve teknik kavramların ayrımının temel alındığı yaklaşımlar ile öz güven düzeyinin incelendiği araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada literatüre sporda zihinsel antrenman becerilerinin ve tekniklerinin sportif öz güven ile arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik katkı sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmada iki hipotez geliştirilmiştir. Bunlardan ilkinde sporda zihinsel antrenman beceri ve teknikleri ile sürekli sportif güven arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmiştir; ikinci hipotezde ise zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin öz güvenin yordayıcısı olup olmadığı durumu araştırılmıştır.

Yöntem

Araştırma süresince tüm etik ilkeler takip edilerek veri toplama süreçleri gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmada toplanan verilerin herhangi bir şekilde üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı veya araştırma dışında herhangi bir amaçla kullanılmasının mümkün olmayacağı belirtilmiştir. Bu açıklamalardan sonra bireylerden araştırmaya katılım onayı alınarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Toplanan tüm veriler bilgisayar ortamında muhafaza edilmiştir. Ayrıca katılımcılara veri toplama sürecini başlattıktan sonra araştırmanın herhangi bir evresinde anketlere cevap vermeyi bırakabilecekleri ve araştırmayı terk edebilecekleri bilgisi verilmiştir. Araştırmanın

bitimini takiben veri toplama süreci tamamlanan katılımcılara verilerini analizlerden çıkarttırmak istemeleri halinde bunun mümkün olabileceği de açıklanmıştır. Araştırma verileri internet ortamında toplanmıştır. Katılımcılar basit rastgele örneklem yöntemiyle seçilerek araştırmaya dâhil edilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmaya 321 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya dâhil olma kriterleri, 3 yıldır herhangi bir spor branşı ile ilgileniyor olmak ve ilgili branşta en az 1 müsabakaya katılmış olmak şeklinde belirlenmiştir. Bu şartı sağlayamayan katılımcıların verileri güvenlik ilkeleriyle saklanmış ancak nihai analizlere dahil edilmemiştir. Eleme kriterleri uygulandıktan sonra toplamda 298 sporcunun verileri araştırma için nihai analizlere dâhil edilmiştir. Verilerin toplanması sonrasında analiz işlemleri başlatılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde 192'si kadın, 129'u erkek iken; bu bireylerin 104'ü amatör, 88'i profesyonel ve 106'sının milli sporcu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya toplamda 139 bireysel sporcu ve 159 takım sporcusu katılmıştır. Katılımcıların ilgili spor branşındaki deneyim yılı erkekler için $11,63 \pm 6,88$ yıl iken; kadınlar için ise $10,54 \pm 5,31$ yıl olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması ise erkekler için $24,92 \pm 7,65$ yıl olarak tespit edilirken; kadınlar için $23,98 \pm 6,85$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Formun birinci bölümünde demografik bilgilerle ilgili sorular yer almaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde ise Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKÖ) kullanılmıştır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE): Envanter toplamda 20 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanter spor ortamındaki zihinsel beceri ve teknikleri ölçmek amacıyla Behnke ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiştir. Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan envanter 5'li likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Kesinlikle katılmıyorum ifadesi 1'e karşılık gelirken kesinlikle katılıyorum ifadesi 5'i temsil etmektedir. Envanter uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0.91 iken alt boyutlar için 0.82 ve 0.91 arasında değişmektedir. Envanterin bu araştırma için genel iç tutarlılık katsayısı 0.91 iken alt boyutlardaki madde ve iç tutarlılık katsayısı; Zihinsel Temel Beceriler (ZTB) için 4 madde $\alpha=0.77$; Zihinsel Performans Becerileri (ZPB) için 6 madde $\alpha=0.76$; Kişilerarası Beceriler (KB) için 4 madde $\alpha=0.86$; Kendinle Konuşma (KK) için 3 madde $\alpha=0,87$ ve Zihinsel Canlandırma (ZC) için 3 madde $\alpha=0.78$ bulunmuştur.

Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ): Bu ölçek spor ortamındaki sürekli öz güven düzeyini ölçmek için Vealey (1986) tarafından geliştirilmiştir ve Engür (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 13 maddeden oluşmaktadır ve sportif öz güven ölçeğinin bir boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0.89 iken, bu araştırma için 0,93 olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında toplanan verilerin istatistiksel yöntemle çözümlenmesi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma analiz sürecinin ilk aşamasında varsayımların kontrolü ve analizlerin uygunluğunu belirlemek adına boş verilerin ve Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değerdeki analizlerin incelenmesi yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, araştırma kriterini sağlayan 298 kişinin veri sayısında bir değişiklik olmadan analizler yapılmıştır. Normallik testi için çarpıklık basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçlar incelendiğinde dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçla birlikte değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla parametrik testlerin yapılması için şartlar sağlanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayıları 0.60'tan büyük olduğunda güçlü ilişki olarak yorumlanırken, 0.30 ve 0.60 arasındaki korelasyon katsayıları orta derecede ilişki ve 0.30'dan küçük korelasyon katsayıları düşük ilişki şeklinde yorumlanmıştır (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003). Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni ne düzeyde yordadığını belirlemek için ise, basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinin varsayım kriteri olan modele dahil edilen değişkenler arasında korelasyon değerlerinin 0.70'in altında olduğu belirlendikten sonra varyans artış faktörünün (VIF) 10'un altında olması ve tolerans değerinin ise 0.2'nin üstünde olması sonucunda çoklu bağlantı probleminin olmadığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bulgular

Araştırmada toplanan verilerin analizlerinin yapılmasının sonucunda bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi ve zihinsel antrenman becerileri bağımsız değişkeninin sürekli sportif kendine güven bağımlı değişkenini ne düzeyde yordadığını gösteren bulgular bu bölümde tablolarla birlikte verilmiştir.

Tablo 1. Sporda zihinsel antrenman envanteri ile sürekli sportif kendine güven ölçeği puanlarının ilişkisi

		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişiler Arası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	SZAE (Toplam Puan)
SSKGÖ (Toplam Öz güven)	p	,631**	,592**	,442**	,268**	,480**	,631**
Zihinsel Temel Beceriler	r	1	,643**	,589**	,459**	,638**	,853**
Zihinsel Performans Becerileri	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Kişiler Arası Beceriler	r	,643**	1	,541**	,296**	,570**	,825**
Kendinle Konuşma	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Zihinsel Canlandırma	r	,638**	,570**	,591**	,499**	1	,820
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000

** p<0.01

Korelasyon analizine SZAE ölçeği alt boyutları ve sürekli sportif kendine güven ölçeği toplam puanı dahil edilmiştir. Tukey'in toplanabilirlik testi sonucunda anlamlı fark tespit edildiği için için öz güven ölçeğinin istatistiksel olarak toplanabilecek özellikte olduğu varsayılmıştır ($f=5.249$, $p<0.05$). Öz güven ölçeğinin toplam puan alınmasının sebebi olarak ise, (a) tek boyutlu yapısının olması ve (b) ölçeğin öz-değerlendirme olması sebebiyle alınan puanları daha iyi yorumlanabileceğinden kaynaklanmaktadır. Ancak öz güven ölçeğinin ortalamasının alındığı analizlerde de korelasyon değerlerinde büyük değişiklikler olmadığı tespit edilmiştir. Analiz sonucunda iki grubun puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, SZAE alt boyutlarıyla SSKGÖ ölçeği arasında pozitif yönde kuvvetli ilişkiler tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda zihinsel temel beceriler ile toplam öz güven puanı arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,631$, $p=0,000$) bulunmuştur. Buradan hareketle bu iki kavramın birbirleri ile etkileşim içinde olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 2. Sporda zihinsel antrenman envanteri puanlarının sürekli sportif kendine güven ölçek puanlarını yordama düzeyi

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Tahmin Hatası	Değişim İstatistikleri					Durbin-Watson
					R ² Değişimi	F Değişimi	B	p	F	
1	,631 ^a	,398	,396	5,81753	,398	195,474	,631	0,000	195,474	1,892

a. Yordayıcı (Constant): SZAE

b. Bağımlı Değişken: SSKGÖ

Araştırmada cevap aranan sorulardan biri de zihinsel antrenman becerileri algısının öz güven düzeyinin bir yordayıcısı olup olmadığını tespit etmektir. Bu amaçla bağımsız değişken olarak sporda zihinsel antrenman becerilerinin sürekli sportif öz güven düzeylerini ne kadar yordadığını açıklayabilmek için regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 2 incelendiğinde sporda zihinsel antrenman puanlarının sürekli sportif öz güven puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda sporda zihinsel antrenman becerileri bağımsız değişkeninin sürekli sportif öz güven düzeyi değişkenini önemli bir oranda yordadığı bulunmuştur ($r=0,39$, $p=0,000$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin onların sürekli sportif öz güven düzeyleri ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla geliştirilen hipotezlerden ilki zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin sürekli sportif öz güven düzeyleri ile korelasyon göstereceğidir. Sonuçlar incelendiğinde zihinsel beceri ve teknikleri ayırımı yapan bir ölçek kullanılan bu araştırmada bazı önemli bulgular elde edilmiştir.

İlk olarak, sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerini değerlendirdikleri SZAE ölçek puanları ile algıladıkları sürekli sportif öz güven düzeyleri arasında pozitif

yönde kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.63$, $p<0.001$, Tablo 1). Bu doğrultuda sporda zihinsel antrenman teknikleri ve sportif kendine güven olgularının birbirleriyle yakından ilişkili iki kavram olduğu söylenebilir. Çünkü öz güvenin sportif başarı ile tutarlı ilişki içinde olan bir kavram olduğu belirtilmektedir (Feltz, 2007). Zihinsel antrenman kavramı sporcuların zihinsel becerilerini kullanarak psikolojik özelliklerini güçlendirmeyi hedefleyen ve bu doğrultuda amaca yönelik teknikleri barındıran bir olgudur (Weinberg ve Gould, 2014). Sportif kendine güven ise sporcuların yeteneklerine olan sürekli ve durumsal inançlarını temsil etmesi sebebiyle bu psikolojik parametrelerden biri olarak algılanmaktadır. Araştırma sonuçlarından hareketle, bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olması ve bu ilişki düzeyinin yüksek olması önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü sporcular zihinsel antrenman teknikleri ile becerilerine olan inançlarını artırarak kendi fiziksel kapasitelerinin sınırlarını aşmayı hedeflemektedirler. Yapılan bir araştırmada, zihinsel antrenman becerilerinin sürekli ve durumsal öz güven düzeyini artırdığı da belirtilmektedir (Heydari, Soltani ve Mohammadi-Nezhad, 2018). Fulgham (1999) ise hedef belirleme ve zihinsel antrenman tekniklerini müdahale yöntemi olarak kullandığı araştırmasında, zihinsel antrenmanın öz güven düzeyini artırdığını belirtmektedir. Zihinsel antrenman tekniklerinin kullanıldığı araştırma sonuçları göz önüne alındığında Miçooğulları ve Kirazci (2016) kendinle konuşmanın sportif öz güven düzeyi ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Wilson, Sullivan, Myers ve Feltz (2004) ise, fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel hazırlığın da profesyonel sporcular için önemli bir sürekli öz güven kaynağı olduğunu belirtmektedir. Araştırma bulgularımız yukarıda bahsedilen çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Buradan hareketle bu çalışmada, zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin sürekli sportif öz güveni artırabileceğini desteklediği bulunmuştur.

Araştırmada ikinci olarak, zihinsel antrenman beceri ve teknikleri sürekli sportif öz güvenin yordayıcısı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Bu sebeple geliştirilen ikinci hipotez, zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin sürekli sportif öz güvenin bir yordayıcısı olduğudur. Regresyon analizleri sonucunda elde edilen bulgularda zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin öz güven düzeylerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Psikososyal faktörler açısından değerlendirildiğinde, Tablo 2'deki anlamlı çıkan bu düzeyin yüksek olduğu söylenebilir ($r=0.39$, $p<0.001$).

Bu sonuç zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin sporcuların sürekli sportif öz güven düzeyleri için önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle, rekabet sporlarında ön koşul olarak sportif öz güveni belirleyebilmek için zihinsel hazırlık düzeyinin yüksek olması gerektiği söylenebilir. Çünkü bu sonuç ile, öz güvenin psikolojik parametrelerden etkilendiği çıkarımı yapılabilmektedir. Sporcuların öz güven düzeylerinin sadece fiziksel beceri ve yetenekleriyle değil psikolojik faktörler ile de etkileşim içinde olduğu söylenebilir. Sportif öz güvenin performansta etkili olabilmesi için kaynağının belirgin olması gerekmektedir. Vealey ve diğerlerinin (1998) belirttiği gibi öz güvenin belirli olmayan kaynaklardan sağlanması daha zayıf ve düzensiz bir yetkinlik algısına sebebiyet vermektedir.

Öz güven alanında yapılan güncel bir araştırma (Thomas, Thrower, Lane ve Thomas, 2019) da bu çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Thomas ve diğerleri (2019), elit akademide futbol oynayan gençlerin baskıya göğüs germe, iletişim, cesaret ve pozitif zihin gibi psikolojik faktörleri bir öz güven çeşidi olarak ifade ettiklerini belirtmektedir. Bu yaklaşım araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bir başka çalışmada ise, Thomas ve diğerleri (2011) psikolojik becerilerin öz güvenin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için gerekli olduğunu öne sürmektedir. Buradan hareketle psikolojik faktörlerin farklı yaş gruplarında da çeşitli şekillerde öz güven düzeyini etkilediği de belirtilebilir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta psikolojik faktörlerin bir öz güven çeşidi olarak belirtilmesidir. Çünkü, bu öz güven çeşidinin altını dolduran kavramların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri ile geliştirilebileceği literatürde belirtilmektedir. Öz güven düzeyinin önemini ise Feltz (2007) literatürde bu kavramın performans ile en tutarlı anlamlı ilişkiyi gösteren olgulardan biri konumunda olmasından kaynaklandığını belirtmektedir. Hays ve diğerlerinin (2007) araştırmasındaki dünya klasmanında yarışan başarılı sporcuların çoğu öz güven kaynağı zihinsel hazırlığın öneminden bahsetmektedir. Bu ifade ise, çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Ayrıca, bu çalışma ile benzerlik gösteren bir diğer çalışma ise, Gould ve Maynard'ın (2009) derleme çalışmasıdır. Bu çalışmada yazarlar olimpik başarı için sportif güvenin öneminden bahsederken, bu kavramın psikolojik faktörlerle açıklanabildiğini belirtmektedir. Sonuç olarak zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin sportif öz güveni etkileyebileceği söylenebilir.

Öneriler ve Sınırlılıklar

Yukarıdaki bulgular ve tartışma ışığında öz güven kavramının birçok faktörden etkilenebileceği durumu değerlendirmeye alınmalıdır. Örneğin, literatürdeki çalışmalarda çalışma grupları arasındaki farklılık sebebiyle öz güven kaynaklarının bazı noktalarda kesiştiği ancak bazı noktalarda da farklı olabildiği gözlemlenmiştir (Hays ve diğerleri, 2007; Thomas ve diğerleri, 2019). Gelecek çalışmalarda sporculuk düzeyi ve deneyim faktörleri üzerinde yoğunlaşılabilir. Buna ek olarak uygulamalı spor psikologları bu araştırma çıktılarına müdahale programları geliştirmek amacıyla kullanabilir. Sporcuların öz güven düzeylerini artırma girişimlerinde zihinsel antrenman becerilerinin ve tekniklerinin de önemini göz ardı edilmemesi gerektiği tavsiye edilmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından ilki, çalışmamızda toplanan verilerin sporculardan öz değerlendirme yöntemiyle temin edilmesidir. İleride yapılacak çalışmalarda örtük ölçme yöntemleri kullanılarak sporcuların belirli durumlardaki sportif güven düzeylerini veya sürekli sportif güvenleri ölçülerek farklı sonuçlara ulaşılabilir. İkinci sınırlılık ise, örneklem grubunun nispeten küçük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple araştırma sonuçları uygulama çalışmalarında kullanılmadan önce detaylı bir şekilde gözden geçirilmelidir. Bunun yanı sıra çalışmadaki bağımsız değişkenin (SZAE) bağımlı değişken (SSKGÖ) ile olan ilişkisini açıklamak için korelasyon testi kullanılmıştır. Korelasyon testi, ilişkiyi analiz ettiği için bağımsız ve bağımlı değişkenin birbirinden etkilenebileceği durumu göz önünde bulundurulmalı ve yapılacak deneysel çalışmalar ile bu etkileşimin neden-sonuç ilişkisi detaylı bir şekilde incelenebilir.

Son olarak, bu araştırmada sürekli sportif güven kavramı temel alınarak araştırma yapılmıştır. Sonraki araştırmalarda durumsal sportif güven kaynaklarını hangi olguların etkileyebileceği de göz önünde bulundurulabilir.

Yazar Notu:

Bu çalışma 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'ne (13-16 Kasım 2019, Antalya) sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

Yazıřma Adresi (Corresponding Address):

Arř. Gör. Muhammet Cihat ÇİFTÇİ

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

ORCID: 0000-0002-6892-8564

E-posta: mcciftci@ybu.edu.tr

Kaynaklar

1. **Bandura, A.** (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
2. **Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M. ve Gracz, J.** (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 1-13.
3. **Engür, M., Tok, S. ve Tatar, A.** (2006). Durumluk ve sürekli sportif güven envanterinin Türkçeye uyarlanması. *Performans*, 11(3).
4. **Feltz, D. L.** (2007). Self-confidence and sports performance. D. Smith and M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (s. 278-294). Champaign: Human Kinetics.
5. **Fransen, K., Mertens, N., Feltz, D. ve Boen, F.** (2017). "Yes, we can!" review on team confidence in sports. *Current Opinion in Psychology*, 16, 98-103.
6. **Fulgham, A.** (1999). Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes. *National Undergraduate Research Clearing House*, 2.
7. **Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N. ve Eryücel, M. E.** (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
8. **Gould, D. ve Maynard, I.** (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
9. **Hall, C. R., Rodgers, W. M. ve Barr, K. A.** (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
10. **Hardy, L., Jones, J. G. ve Gould, D.** (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. UK: John Wiley and Sons Inc.
11. **Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. ve Bawden, M.** (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434-456.
12. **Heydari, A., Soltani, H. ve Mohammadi-Nezhad, M.** (2018). The effect of psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189-194.
13. **Hinkle, D. E., Wiersma, W. ve Jurs, S. G.** (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Houghton Mifflin College Division.
14. **Hwang, S., Machida, M. ve Choi, Y.** (2017). The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 45(6), 1007-1018.
15. **Jeannord, M.** (2001). Neural simulation of action: a unifying mechanism for motor cognition. *Neuroimage*, 14, 103-109.
16. **Kolovelonis, A., Goudas, M., Hassandra, M. ve Dermitzaki, I.** (2012). Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and self-control practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 383-389.
17. **Marshall, E. A., & Gibson, A. M.** (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics—a pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1), 1-45.
18. **Miçoğulları, B. O. ve Kirazci, S.** (2016). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence anxiety: A case of youth basketball players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761-2768.

19. **Sachs, M. L.** (1991). Reading list in applied sport psychology: Psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 5(1), 88-91.
20. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Pearson.
21. **Taylor, J. E. ve Wilson, G. E.** (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*, Champaign: Human Kinetics.
22. **Thomas, O., Lane, A. ve Kingston, K.** (2011). Defining and contextualizing robust sport-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189-208.
23. **Thomas, O., Thrower, S. N., Lane, A. ve Thomas, J.** (2019). Types, sources, and debilitating factors of sport confidence in elite early adolescent academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-26.
24. **Vealey, R. S.** (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
25. **Vealey, R. S.** (2007). Mental skills training in sport (3th Edition). In G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*. NJ: Wiley.
26. **Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W. ve Giacobbi, P.** (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
27. **Weinberg, R. S. ve Gould, D. S.** (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
28. **Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D. ve Feltz, D. L.** (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 369-384.
29. **Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L.** (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.