



Bale Dansçılarının Zihinsel Antrenman Becerileri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ülkü Sibel ALTINSOY¹, Fatih YAŞARTÜRK²

¹ Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek ve arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırmanın evreni, 2022/2023 sanat sezonunda Ankara ilinde yaşayıp aktif olarak dans eden bale dansçılarından meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklem grubunu ise amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilen Ankara Devlet Opera ve Balesi ile Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarından 84'ü erkek 124'ü kadın 208 profesyonel dansçıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)" ve "Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-Testi ve Pearson Korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar $p<0,01$, $p<0,05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmiştir. Yaş değişkeni ve SZAE ve SÖYÖ toplam puan ortalamaları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bale dansçılarının etkili yöntemlerle zihinsel antrenman becerilerini geliştirmesinin, öz yeterlik düzeylerini artıracacağı söylenebilir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 24.06.2024
Kabul Tarihi: 12.12.2024
Online Yayın Tarihi: 25.12.2024

Anahtar kelimeler: Bale dansçıları, Zihinsel antrenman becerileri, Öz yeterlik.

Examining the Relationship Between Ballet Dancers' Mental Training Skills and Self-Efficacy Levels

Abstract

The aim of this study is to examine the mental training skills and self-efficacy levels of ballet dancers in terms of various variables and to test the relationship between them. The population of the study consists of ballet dancers living in Ankara and actively dancing in the 2022/2023 art season. The sample group of the study consists of a total of 208 professional dancers, 84 men and 124 women, professional dancers from Ankara State Opera and Ballet and Hacettepe University Ankara State Conservatory, where data were collected in line with purposive sampling. "Mental Training Inventory in Sport (MTI)" and "Athlete Self-Efficacy Scale (ASES)" were used as data collection tools in the study. T-Test and Pearson Correlation analyzes were used to analyze the data and results $p<0,01$, $p<0,05$ were evaluated at significance levels. A significant relationship was detected as a result of the correlation analysis between the age variable and the total score averages of MTI and ASES. A high and positive significant relationship was found between the mental training skills and self-efficacy levels of ballet dancers. As a result, it can be said that ballet dancers' development of mental training skills with effective methods will increase their self-efficacy levels.

Original Article

Article Info

Received: 24.06.2024
Accepted: 12.12.2024
Online Published: 25.12.2024

Keywords: Ballet dancers, Mental training skills, Self-efficacy.

Sorumlu Yazar: Fatih YAŞARTÜRK

E-mail: fatihyasarturk@gmail.com

Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanlığında yürütülen birinci yazar'a ait yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

How to cite this article: Altınsoy, Ü.S. & Yaşartürk, F.(2024). Bale Dansçılarının Zihinsel Antrenman Becerileri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, VII (3):13-24. DOI: 10.55142/jogser.1504103.

GİRİŞ

Dünya üzerinde başta klasik tarz olmak üzere farklı versiyonları bulunan bale; müzik, dans, teatral unsurlar, dekor, kostüm, sahne ve ışık, jest ve mimikler, zengin hareket kombinasyonları gibi pek çok tamamlayıcı prensibin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bale, oldukça şiddetli fiziksel aksiyonlara sahip olması nedeniyle sakatlanma, yaralanma, bu durumlara bağlı olarak sahneye çıkamama ve mesleği bırakma gibi yoğun strese, zihinsel yorgunluğa ve çöküşe yol açabilecek risk faktörleri taşımaktadır. Bale mesleğinin kendine özgü zorlayıcı tekniği nedeniyle, bu mücadelede kaçınılmaz olan fiziksel deformasyonun yanı sıra “ilerleyen yaş” faktörü de bale dansçıları için sahne kariyerini zamanla dezavantaja dönüştürmektedir (Ayvazoğlu, 2012).

Bale eğitimi bireylerin serbest zaman etkinliği olarak aktif veya pasif katılımlarla değerlendirilebilse de, genellikle çocukluk döneminde başlayan ve mesleğin gerektirdiği profesyonellik düzeyine geçişle birlikte daha zorlayıcı bir nitelik kazanarak spora yönelik tutumunu arttırmaktadır (Subaygil, 2017; Yaşartürk vd., 2022). Bale kavramını, Foster (2010) “genellikle bir dansçı, dans eden bir beden yaratmak için her gün 6-8 saatini ciddi bir çalışma disipliniyle provalarda harcar.” diyerek açıklamaktadır. Her dans performansının başarıyla sonuçlanmasında maharet, estetik ve teknik gibi unsurların belirleyici olduğu düşüncesi genel anlamda kabul görse de yine de bu tamamlayıcı unsurlar dansçıların bir sonraki performans dinamiklerinin nasıl olacağını kestirmekte yetersiz kalabilmektedir (Steinberg vd., 2008). Dansçının fiziksel yapısı mükemmel yakın ve antrenman performansı istikrarlı olsa da, mesleki süreçte tükenmişlik ve aşırı zihinsel yorgunluk yaşamaması veya bu olumsuz süreçleri en az hasarla atlatabilmesi için ruhen ve bedenen sağlıklı bir ritimde devam etmesi, stresle başa çıkabilme yeteneğine ve yoğun baskı altındaki rekabet koşullarına uyum sağlayabilmesine bağlıdır.

Spor ve performans psikolojisi alanındaki araştırmalar, dansçıların bedenlerini başarıya ulaşmak için birer araç olarak kullanabilmelerini sağlamak amacıyla, rekabet ve performans sırasında kullanılacak çeşitli stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunmuştur (Klockare vd., 2011). Bir bale dansçısının performans başarısı, tüm ekstremiteler üzerine kurulmuş ve vücut kompozisyonunu destekleyen klasik bale eğitiminin yanı sıra, ek olarak yapılacak alternatif çalışmalarla da desteklenebilir (Ayvazoğlu, 2012). Bu çalışmalar içinde bulunan zihinsel antrenman, sporcularda olduğu kadar dansçılar için de oldukça önemlidir. Zihinsel antrenman pratiklerinin stresle başa çıkma stratejileriyle birlikte gözle görülmeyen eylemlerin yalnızca zihinde canlandırılarak eksiksiz bir şekilde yerine getirildiği düşüncesine dayanır. Bu süreç, antrenman ve yarışma sırasında gerçek performansa dönüşmesine yardımcı olur (Akandere vd., 2018; Acar vd., 2019; Akay vd., 2022). Dansçının sergileyeceği performans doğrultusunda uygulayacağı teknik karmaşıklaştıkça, zihinsel antrenman da daha önemli hale gelebilir. Bu nedenle, bir dansçının performansına dolaylı etki edecek diğer bir unsur ise öz yeterlik düzeyi olarak ifade edilebilir.

Öz yeterlik, ferden bambaşka vaziyetlerle baş etme, bir görevi başarabilmesi için gereken yeteneğe ve kapasiteye sahip olup olmadığı hakkında kendine olan inancı olarak açıklanmaktadır (Senemoğlu, 2007). Bandura (1977) tarafından temelleri atılan öz yeterlik

kavramı, insanların kendileri için koydukları hedeflere ulaşabilmek adına gösterecekleri gayreti, negatif ve beklenmeyen durumlarla karşılaştıklarında bunları kolaylıkla aşarak pozitif hale dönüştürme yeteneğini etkilemektedir (Çetin, 2011; Adıgüzel, 2018). Öz-yeterlik kavramı, bireyin kendi yetenekleri, güçleri ve becerileri hakkındaki duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Yaşartürk, 2019). Öte yandan öz yeterlik inancı, süreç içerisinde bireyin beklenmedik bir durumla karşılaşması durumu karşısında ne kadar sürede ve ne kadar çaba sarf edeceğini de belirlemektedir. Herhangi zor bir durumla karşılaşan bireyin kendi yetenekleri konusunda endişeleri var ise sergilemesi gereken çabadan daha azını gösterebilir. Hatta birey görevi yerine getirmekten bile vazgeçebilir. Fakat kendine, yeteneklerine ve görevi yerine getirebileceğine güveni yeterli seviyede olan bireyler, gereken durumlarda ihtiyacı olan çabayı ve beceriyi göstermek için daha kararlı davranırlar. Eğer bireyler yüksek düzeyde öz yeterlilik sahibi olursa, hedeflerine rahatça ulaşabilir ve zor görevleri başarıyla tamamlayarak sosyal etkinliklere istekli bir şekilde katılım gösterebilirler (Bandura, 1994; Bıkmaz, 2002; Akay ve Yaşartürk, 2023). Dolayısıyla insanların öz yeterlik inançları sağlam bir şekilde oluşursa, problemlere karşı daha dirençli kalırlar. Aksine, kendine olan inancı zayıf bireyler değişime ve yeni deneyimlere karşı oldukça savunmasızdır. Olaylar karşısında olumsuz düşüncelere kapılma eğiliminde olabilmektedir (Wood ve Bandura, 1989).

Bu çalışmada “zihinsel antrenman” ve “öz yeterlik” kavramları arasındaki ilişki, bale dansçıları açısından ele alınmıştır. Bu bağlamda, spor ve performans psikolojisi ile sahne-performans sanatçıları için psikolojik beceri eğitimi konularında yapılacak sonraki çalışmalara ışık tutması ve literatüre katkıda bulunması hedeflenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı, bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından inceleyerek test etmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Bu modelle, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığı ve/veya değişimin derecesinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021; Karasar, 2022)

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2022/2023 sanat sezonunda Ankara ilinde yaşayıp aktif olarak dans eden bale dansçıları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise, amaçsal örnekleme doğrultusunda verilerin toplandığı Ankara Devlet Opera ve Balesindeki dansçılar ile Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı bünyesinde hem öğrenci hem dansçı olan toplam 208 profesyonel dansçı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın kişisel bilgi formunda cinsiyet ve yaş gibi sorular bulunmaktadır. Ayrıca “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” ve “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği” yer almaktadır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE): Çalışmada araştırma grubunun zihinsel antrenman becerilerini ölçmek amacıyla kullanılan “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri-SZAE”, Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilmiş, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. SZAE, toplamda 20 maddeden ve zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. SZAE, 5’li likert tipi formundadır; (1) “Kesinlikle Katılmıyorum” ve (5) “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100 olarak belirlenmiştir (Behnke vd., 2017).

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ): Çalışma grubunun öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla da Koçak (2020) tarafından geliştirilen “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği-SÖYÖ” kullanılmıştır. Söz konusu ölçeğin uyarlanmasında araştırmanın örneklemini Türkiye’de çeşitli spor dallarında aktif olarak spor faaliyetlerine devam eden 325 kıdemli sporcu oluşturmuştur. SÖYÖ 16 madde ve spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği, kişilik yeterliği olmak üzere 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. 5’li likert tipi formunda olan ölçek; (1) “Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80 olmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 29.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımı için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-Testi ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri ($p < 0,05$) olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2021).

Tablo 1. SZAE ve SÖYÖ alt boyutlarına ait cronbach alpha katsayıları

	Cronbach’s Alpha	Skewness	Kurtosis
Zihinsel Temel Beceriler	0,858	-0,593	-0,418
Zihinsel Performans Becerileri	0,885	-0,389	-0,706
Kişilerarası Beceriler	0,806	-1,471	2,001
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	0,885	-0,837	0,729
Zihinsel Canlandırma	0,839	-0,530	-0,049
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	0,950	-0,355	-0,663
Spor Dalı Yeterliği	0,863	-0,868	-0,329
Psikolojik Yeterlik	0,852	-0,890	0,095
Profesyonel Düşünce Yeterliği	0,889	-1,286	1,474
Kişilik Yeterliği	0,831	-1,178	0,363
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	0,949	-0,924	0,083

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği ve alt boyutlarına ait cronbach alpha katsayıları 0,80 ile 0,95; Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach alpha katsayıları 0,83 ile 0,94 aralığında değişmektedir. Cronbach alpha katsayısının 0,70’in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Değerler incelendiğinde, ölçek toplam puanının ve alt boyutlarının güvenilir olduğu saptanmıştır (Büyüköztürk, 2021; Field, 2009).

Araştırmanın Etik Kurul İzni: Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 10.03.2022 tarihli ve 5 numaralı toplantıda 2022-SBB-0068 numaralı başvuruya oy birliği ile karar verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tablo sonuçları

Değişkenler	n	%	\bar{x}	S
Cinsiyet	Kadın	124	59,6	
	Erkek	84	40,4	
Yaş			24,78	4,93

Tablo 2'ye göre incelendiğinde, katılımcıların %59'6'sının kadın, %40,4'ünün erkek olduğu ve yai ortalamasının ise 24,78 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre SZAE korelasyon analizi sonuçları

	Yaş	1	2	3	4	5	6	
Yaş	r	1	,592**	,658**	,381**	,540**	,499**	,642**
Zihinsel Temel Beceriler	r		1	,806**	,632**	,606**	,709**	,884**
Zihinsel Performans Becerileri	r			1	,647**	,687**	,731**	,932**
Kişilerarası Beceriler	r				1	,470**	,606**	,762**
Kendinle Konuşma	r					1	,715**	,814**
Zihinsel Canlandırma	r						1	,871**
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	r							1

**p<0,01

Tablo 3'e göre, yaş ve zihinsel temel beceriler ($r=0,592;p<0,01$), zihinsel performans becerileri ($r=0,658;p<0,01$), kişiler arası beceriler ($r=0,381;p<0,01$), kendinle konuşma ($r=0,540;p<0,01$), zihinsel canlandırma ($r=0,499;p<0,01$) alt boyutları ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ($r=0,642;p<0,01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre SÖYÖ korelasyon analizi sonuçları

	Yaş	1	2	3	4	5	
Yaş	r	1	,524**	,490**	,371**	,395**	,492**
Spor Dalı Yeterliği	r		1	,730**	,680**	,746**	,862**
Psikolojik Yeterlik	r			1	,750**	,773**	,912**
Profesyonel Düşünce Yeterliği	r				1	,846**	,911**
Kişilik Yeterliği	r					1	,925**
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	r						1

**p<0,01

Tablo 4'e göre, yaş ve spor dalı yeterliği ($r=0,524$; $p<0,01$), psikolojik yeterlik ($r=0,490$; $p<0,01$), profesyonel düşünce yeterliği ($r=0,371$; $p<0,01$), kişilik yeterliği ($r=0,395$; $p<0,01$) ve sporcu öz yeterlik ölçeği ($r=0,492$; $p<0,01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre SZAE T testi sonuçları

	Cinsiyet				t	p
	Kadın (124)		Erkek (84)			
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Zihinsel Temel Beceriler	17,10	2,49	17,93	2,13	-2,489	,014*
Zihinsel Performans Becerileri	25,14	3,63	26,77	3,24	-3,333	,010*
Kişilerarası Beceriler	18,51	1,94	18,77	1,65	-1,028	,305
Kendinle Konuşma	12,25	2,38	12,73	2,18	-1,485	,139
Zihinsel Canlandırma	12,23	2,06	12,74	2,07	-1,756	,081
Sporcu Zihinsel Antrenman Envanteri	85,22	10,62	88,95	10,05	-2,523	,012*

* $p<0,05$

Tablo 5'e göre, cinsiyet değişkeni ile SZAE ve zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) ve kadınların ortalama puanları daha düşüktür. Cinsiyet ile kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Cinsiyet değişkenine göre SÖYÖ T testi sonuçları

	Cinsiyet				t	p
	Kadın (124)		Erkek (84)			
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Spor Dalı Yeterliği	18,07	2,07	18,74	1,71	-2,435	,016*
Psikolojik Yeterlik	16,96	2,84	17,90	2,23	-2,564	,011*
Profesyonel Düşünce Yeterliği	17,81	2,38	18,24	2,47	-1,262	,208
Kişilik Yeterliği	18,26	2,09	18,85	1,71	-2,132	,034*
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	71,10	8,43	73,73	7,42	-2,314	,022*

* $p<0,05$

Tablo 6'ya göre, cinsiyet değişkeni ile spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, kişilik yeterliği, sporcu öz yeterlik ölçeği ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda kadınlar ve erkeklerde ortalama puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 7. SZAE ve SÖYÖ arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		SÖYÖ	Spor Dalı Yeterliği	Psikolojik Yeterlik	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Kişilik Yeterliği
SZAE	r	,840**	,752**	,789**	,724**	,771**
Zihinsel Temel Beceriler	r	,746**	,676**	,718**	,621**	,679**

Zihinsel Performans	r	,767**	,715**	,743**	,627**	,684**
Becerileri						
Kişilerarası Beceriler	r	,741**	,578**	,615**	,741**	,746**
Kendinle Konuşma	r	,617**	,591**	,566**	,531**	,548**
Zihinsel Canlandırma	r	,735**	,626**	,715**	,628**	,679**

**p<0,01

Tablo 7'ye göre sporda zihinsel antrenman envanteri ile sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puan ortalamaları ($r=0,840$; $p<0,01$) ve alt boyutları arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan bulgular ve literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırılarak yordanmaya çalışılmıştır. Dansçıların yaş değişkeni ile SZAE ve alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 3). Güven (2022) futbolcuların yaş değişkenine göre SZAE ve zihinsel temel beceriler alt boyutu korelasyon analizi sonucunda orta düzeyde ve pozitif yönde, kişilerarası becerilerle kendinle konuşma alt boyutlarında ise orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Cankurtaran (2020) ise okçular üzerinde yürütülen araştırmasında yaş değişkeni ve zihinsel antrenman becerileri alt boyutlarında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Connaughton vd., (2008) yaş faktörünün sporcuların zihinsel antrenman becerilerine doğrudan etki ederek yaş ile antrenman becerisinin eş zamanlı artabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmada katılımcıların yaşı ile SZAE ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu göz önünde bulduğunda Akınay (2022) yaş değişkeni ile profesyonel futbolcuların zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit etmezken, Kaya (2022) çalışmasında sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri üzerinde yaşlarının etkili olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda sporcuların zihinsel antrenman beceri veya tekniği uygularken yaş ve doğrudan tecrübenin ilişkili olduğu dolayısıyla performansına etki edebileceği söylenebilir.

Yaş değişkenine bağlı olarak sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu sonuca göre yaşın artmasıyla SÖYÖ ve alt boyut becerilerinin de artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Aydın (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada genel öz yeterlik düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Doğaner vd., (2020) yaş değişkeni ile öz yeterlik arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Scholz vd., (2002) ve Creed ve Patton (2003) yaptığı çalışmada genel öz yeterlik puanı üzerinde yaşın etkili bir faktör olduğunu belirlemiştir. Bu bilgiler doğrultusunda yaş faktörünün özyeterlik üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Farklı spor branşındaki sporcuların öz yeterlik düzeylerini inceleyen Sabah (2022) katılımcıların SÖYÖ toplam puanları ve alt boyutları ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Özkan (2019) tarafından ortaya koyulan çalışmada, yaş değişkenine göre üniversite öğrencisi kadın futbolcuların sporcu öz yeterlik algılarında istatistiksel olarak farklılık bulunmaması çalışmamızın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Cinsiyet değişkeni ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, SZAE arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanırken, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma (içsel konuşma), zihinsel canlandırma alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasındaki ortalama puanlardaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 5). Atıcılık branşı sporcularında zihinsel antrenman teknik ve becerilerinin, zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini inceleyen Çat (2023), SZAE zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerileri boyutlarında cinsiyet değişkeninin etkili olduğunu belirlemiştir. Çelik ve Güngör (2020) ve Karaca ve Gündüz (2021) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin erkeklerin lehine olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akman (2019) araştırmasında erkek sporcuların zihinsel antrenman envanteri ve alt boyutlarında kadın sporculara nazaran yüksek puanlara sahip olduğunu tespit etmesi bu çalışmanın araştırma sonuçları ile uyumluluk göstermektedir. Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014), cinsiyet değişkeninin sporcuların zihinsel performans becerileri üzerinde etkili bir unsur olması nedeniyle dikkate alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Hocoğlu (2019) yaptığı çalışmada sporcuların zihinsel beceri formlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Doğan (2019), erkek ve kadın sporcuların imgeleme şekillerinin karşılaştırılmasına yönelik araştırmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmemiş ve araştırma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Mevcut çalışma kapsamında cinsiyet değişkeni ile spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, kişilik yeterliği alt boyutları ve SÖYÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılırken, cinsiyete bağlı olarak profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasındaki ortalama puanlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmemiştir (Tablo 6). Özkan (2019) üniversite öğrencisi kadın futbolcular üzerinde ve Bozyiğit (2001) üniversite 1. Lig voleybol oyuncularını ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin sporcu öz yeterliğine etkisinin olması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Guillén ve Feltz (2011), Sarıdede (2018) ve Aytaç vd., (2022), voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinde katılımcıların cinsiyet değişkeni puanları arasında farklılık olduğunu ve erkeklerin öz yeterliğinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğuna yönelik bulgular çalışmamızın sonuçları ile benzerlik sergilemektedir. Sabah (2022) farklı spor branşındaki sporcuların öz yeterlik düzeylerini inceleyen çalışmasında erkeklerin ve kadınların SÖYÖ ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Acuner (2012) farklı dansları sergileyen bireylerin çeşitli değişkenlere göre öz yeterlik ve özgüvenini inceleyen araştırmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farka ulaşmamıştır. Cengiz vd., (2012) taekwondo sporcularıyla yapmış oldukları çalışmada, sporcuların cinsiyetleriyle öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda bale dansçıların cinsiyet değişkenine göre kendine özgü özyeterlik becerisi geliştirmesi performans öncesinde farklılık oluşturabileceği söylenebilir.

SZAE ve SÖYÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda yüksek düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7). Bale dansçılarında sahne öncesi zihinsel hazırlık dönemi oldukça yoğun ve yüksek motivasyon içermesi aynı şekilde sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi yaptığı zihinsel antrenman ile benzerlik göstermektedir. Zihinsel antrenmanın, sporcuların özgüvenini artırarak

performans süreçlerine olumlu etkiler sunduğu bilinmektedir (Bandura, 1997; Vealey, 2007). Araştırmalar, benzer şekilde zihinsel antrenmanın spor performansını artırmaya yönelik etkileri üzerine yapılan çalışmalar, öz yeterliğin performans üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Beauchamp vd., 2002; Vealey & Chase, 2008; Feltz, Short & Sullivan, 2008). Ayrıca, öz yeterlik algısı yüksek olan sporcuların, performans gerektiren durumlarla başa çıkmada daha başarılı olduğu ve performans düzeylerini koruyabilme motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Cresswell & Eklund, 2005). Bu sonuç, zihinsel antrenman tekniklerinin sporcuların öz yeterlik algılarını güçlendirdiğini ve böylece performans hedeflerine ulaşmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda, sporcularda zihinsel antrenmanın öz yeterlik algısını olumlu yönde etkileyebileceğini ve performans gelişimine katkıda bulunabileceği belirtilmektedir. Özellikle rekabetçi düzeydeki sporcularda, zihinsel antrenman programlarının öz yeterlik düzeylerini artırmaya yönelik olarak uygulanmasının, performans başarılarına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultu da verimli şekilde yapılan zihinsel antrenman becerilerinin hem müsabaka performansına hem de motivasyon, özgüven veya öz yeterlik gibi psikolojik etmenlere doğrudan etki edeceği söylenebilir. Sonuç olarak, bale dansçılarının etkili yöntemlerle zihinsel antrenman becerileri geliştirmesi, öz yeterlik düzeylerini artırabileceği söylenebilir.

Öneriler

- Bu çalışma karakteristik olarak yalnızca belli bir dans türüne (bale) yöneliktir. Gelecekte farklı dans türleri ile söz konusu dansın dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ve öz yeterlik düzeylerini karşılaştırmak amacıyla uygulanabilir.
- Dans eğitimi programlarında zihinsel antrenmanın öneminin daha fazla vurgulanması ve kullanılması, dansçılara zihinsel becerilerini bilinçli olarak geliştirebilmeleri için rehberlik sağlayabilir.
- Benzer örneklem grubu ile zihinsel antrenman becerileri ve özgüven, kaygı, stres yönetimi, mental sağlık, tükenmişlik gibi konuların incelendiği çalışmalar ortaya konarak literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H., Genç, S., Tutkun, E., Genç, A. (2019). Lise öğrencilerinde beden eğitimi ve spor dersinin sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Muş ili örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 23-29.
- Acuner, A. (2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz yeterliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Adıgüzel, N. S. (2018). Basketbol hakemlerinin fiziksel öz saygıları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 129-137. <https://doi.org/10.30769/usbd.482410>
- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). *Zihinsel antrenman ve spor*. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş Zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.
- Akay, B. & Yaşartürk, F. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 318-330. <https://doi.org/10.24315/tred.1032955>
- Akınay, S. M. (2022). *Profesyonel futbolcularda müzik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, D. (2019) *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü., & Öz, K. A. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 953-965. <https://doi.org/10.38021/asbid.1209485>
- Ayvazoğlu, S. (2012). Türkiye’de bale sanatçılarının aktif dans yaşamı ve sorunları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi*, 5(9):39-54.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M. & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1>
- Beauchamp, M. R., Halliwell, W., Fournier, J. F., & Koestner, R. (2002). Effects of cognitive-behavioral interventions on the self-efficacy and performance of young athletes: The mediating role of motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 95-110.
- Bıkmaz, F. (2002). Fen öğretiminde öz yeterlik inancı ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2): 197-210.
- Bozyiğit, E. (2001). *Üniversite 1. Lig voleybol oyuncularında denetim odağı ile başarı ve başarısızlık ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (31. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Cengiz, R., Aytan, G. K. & Abakay, U. (2012). Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 69-78.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Creed, P. A. & Patton, W. (2003). Predicting two components of career maturity in school-based adolescents. *Journal of Career Development*, 29(4), 277-290. <https://doi.org/10.1023/A:1022943613644>
- Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Çat, N. (2023). *Zihinsel antrenman becerileri ve tekniklerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, O. B. & Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students anxiety level. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(9), 888-929.
- Çetin, F. (2011). Örgüt içi girişimcilikte öz yeterlik algısı ve kontrol odağının rolü. *Business and Economics Research Journal*, 2(3), 69-85.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3): 373-381. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.605586>
- Doğaner, S., Görmüş, M. & Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(69): 1465-1480. <https://doi.org/10.17719/jisr.2020.40584>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (3rd ed.). New York: Sage Publishing.
- Foster, S. L. (2010). Dancing bodies an addendum. *Yale School of Drama/Yale Repertory Theater Research Paper*, 40(1), 25-29. <https://doi.org/10.1215/01610775-2009-016>
- Guillén, F. & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2(25), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Güven, N. (2022). *Profesyonel ve amatör futbolcuların zihinsel antrenman özellikleri ile toparlanma bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.
- Habacha, H., Molinaro, C. & Dosseville, F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3), 313-323. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.127.3.0313>
- Hocaoğlu, G.S. (2019). *Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaca, R. & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Klockare, E., Gustafsson, H. & Nordin-Bates, S. M. (2011). An interpretative phenomenological analysis of how professional dance teachers implement psychological skills training in practice. *Research in Dance Education*, 12(3), 277-293. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.614332>
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 41-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Sabah, S. (2022). Examination of self-efficacy levels of individuals with different sports branches. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 563-587. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.561>
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Scholz, U., Gutierrez- Dona, B., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.18.3.242>
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Gönül Yayıncılık: Ankara.
- Steinberg, N., Siev-Ner, I., Peleg, S., Dar, G., Masharawi, Y. & Hershkovitz, I. (2008). Growth and development of female dancers 8-16 years. *American Journal Human Biology*, 20, 299-307. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20718>
- Subaygil, S. (2017). Profesyonel bale dansçılarında aşırı kullanımdan kaynaklanan sakatlıklar ve nedenleri. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 4, 64-95.
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287-309). New York: Wiley.
- Vealey, R. S. & Chase, M. A. (2008). *Self-confidence in sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 66-97). Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E. & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3988>.
- Yaşartürk, F., Genç, A., Peker, H., Bakar, M. & Bayburtlu, M. B. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Spora Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 402-416.
- Wood, R. & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3), 361-384. <https://doi.org/10.5465/AMR.1989.4279067>