



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜZÜCÜLERİN HAYAL KURMA DÜZEYLERİNİN

ALGILANAN STRES DURUMLARINA ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Leyla İPEK

Çorum - 2025



**YÜZÜCÜLERİN HAYAL KURMA DÜZEYLERİNİN  
ALGILANAN STRES DURUMLARINA ETKİSİ**

**Leyla İPEK**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ**

**Çorum - 2025**

Leyla İPEK tarafından hazırlanan “Yüzücülerin Hayal Kurma Düzeylerinin Algılanan Stres Durumlarına Etkisi” başlıklı bu çalışma, 15/01/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak yüksek lisans/ doktora/ sanatta yeterlilik tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Rafet ÜNVER

.....

Başkan

Doç.Dr.Çisem ÜNLÜ

.....

Danışman

Doç.Dr.Levent CEYLAN

.....

Üye

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve ..... sayılı kararı ile .....'ın ..... Anabilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora derecesi alması onanmıştır.

Prof.Dr. Osman ÇUBUK

Enstitü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

Leyla İPEK



# YÜZÜCÜLERİN HAYAL KURMA DÜZEYLERİNİN ALGILANAN STRES DURUMLARINA ETKİSİ

Leyla İPEK

ORCID: 0000-0002-6659-0598

HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Şubat 2025

## ÖZET

Bu araştırma, 8-12 yaş grubundaki yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Spor psikolojisinde hayal kurma, bireylerin zihinsel süreçlerini ve motivasyonlarını güçlendirerek performanslarını artırırken, stres yönetimi ise duygusal dayanıklılığı destekleyerek olumsuz etkileri en aza indirmeye yardımcı olmaktadır. Bu çalışmada, hayal kurma ve stres arasındaki ilişki analiz edilmiş ve demografik faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup, veriler "Çocuklar İçin Spor Etkinliği Hayal Etme Ölçeği" ve "Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle, gruplar arası farklılıklar t-testi ve ANOVA ile, değişken ilişkileri Pearson korelasyonu ile, stres üzerindeki etkiler ise çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Araştırma bulguları, genel stres seviyesi ile hayal kurma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak özel motivasyon boyutunda stres ile hayal kurma arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sosyoekonomik durumun belirleyici bir faktör olduğu görülmüş, düşük gelir grubundaki bireylerin stres seviyelerinin daha yüksek olduğu, yüksek gelir seviyesindeki bireylerin ise bilişsel farkındalık ve motivasyonel süreçlerde daha başarılı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, annenin eğitim düzeyinin bireylerin bilişsel farkındalığını etkilediği belirlenmiştir. Yarışmalara katılan bireylerin genel bilişsel puanlarının yarışmalara katılmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yarışmada derece hedefi olan bireylerin stres seviyelerinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma, spor psikolojisi literatürüne katkı sağlamak ve gelecekte farklı spor branşları ve yaş gruplarında ileriki çalışmaların yapılmasını önermektedir.

**Anahtar Kavramlar:** Hayal kurma düzeyleri, Stres durumları, Yüzücüler

**Bilim Kodu : 130105**



**THE EFFECT OF SWIMMERS' DREAMING LEVELS ON  
THEIR PERCEIVED STRESS SITUATIONS**

Leyla İPEK

ORCID: 000-0002-6659-0598

HİTİT UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

February 2025

**ABSTRACT**

This study was conducted to examine the effect of the level of daydreaming on perceived stress in swimmers aged 8-12. In sports psychology, daydreaming increases individuals' performance by strengthening their mental processes and motivation, while stress management helps to minimize negative effects by supporting emotional resilience. In this study, the relationship between daydreaming and stress was analyzed and the effects of demographic factors on these variables were evaluated. The relational screening model was used in the study, and the data were collected with the "Children's Sports Activity Imagination Scale" and the "Children's Perceived Stress Scale". Since the data showed normal distribution, differences between groups were examined with t-test and ANOVA, variable relationships were examined with Pearson correlation, and effects on stress were examined with multiple regression analysis. The research findings revealed that there was no significant relationship between general stress level and daydreaming scores, but there was a negative relationship between stress and daydreaming in the specific motivation dimension. It was observed that socioeconomic status was a determining factor, and it was determined that individuals in the low-income group had higher stress levels, while individuals in the high-income group were more successful in cognitive awareness and motivational processes. In addition, it was determined that the mother's level of education affected individuals' cognitive awareness. It was observed that the general cognitive scores of individuals who participated in competitions were higher than those who did not participate in competitions. It was determined that individuals who aimed to rank in the competition had significantly higher stress levels. This research contributes to the sports psychology literature and suggests that future studies be conducted in different sports branches and age groups.

**Key Words:** Daydreaming levels, Stress situations, Swimmers

**Science Code :** 130105



## TEŞEKKÜR

Çalıőmamın hazırlanma sürecinde sahip olduğu engin bilgi birikimiyle, tecrübeleriyle bana yol gösteren ve danışmanlık yapan değerli hocam Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ'ye teşekkür ederim.

Hayatım her anında maddi manevi desteğini esirgemedен yanımda olan, bugünlere gelmemde en büyük paya sahip olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Leyla İPEK



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar DİZİNİ .....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xv
GİRİŞ.....	1

### 1.BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Amacı .....	3
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1. Alt problemler .....	3
1.3. Hipotezler (Denenceler).....	4
1.4. Sayıtlılar .....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5

### 2.BÖLÜM

#### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Zihinsel Süreçler .....	6
2.1.1. Zihinsel süreçlerin tanımı ve kapsamı .....	6
2.1.2. Zihinsel süreçlerin spor performansına etkisi.....	6
2.2. Hayal Kurma.....	8
2.2.1. Hayal kurma kavramı.....	8
2.2.2. Spor psikolojisinde hayal kurma .....	8
2.2.3. Sporcularda hayal kurma türleri .....	9

2.3. İmgeleme .....	11
2.3.1. İmgeleme kavramı .....	11
2.3.2. İmgelemenin zihinsel hazırlıktaki rolü .....	11
2.3.3. Sporcuların performansında imgeleme tekniklerinin yeri .....	11
2.4. Başarı Üretmedeki Yeri.....	12
2.4.1. Hayal kurma ve başarı ilişkisi .....	12
2.4.2. İmgelemenin başarıyla ilişkisi .....	13
2.4.3. Spor psikolojisinde başarı .....	14
2.4.4. Sporcularda başarıya ulaşmada içsel ve dışsal faktörler .....	15
2.5. Stres .....	16
2.5.1. Stres kavramı .....	16
2.5.2. Sporcularda stres türleri .....	16
2.5.3. Stresin spor performansına etkileri .....	17
2.5.4. Stresle başa çıkma stratejileri .....	18
2.6. Stres Yönetimi.....	18
2.6.1. Sporcularda stres yönetimi teknikleri .....	18
2.6.2. Stresle başa çıkma stratejileri .....	19
2.6.3. Spor psikolojisinde stres yönetiminin önemi .....	19
2.7. Yüzücülerde Hayal Kurma ve Stres.....	20

### **3. BÖLÜM**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli .....	23
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	23
3.3. Veri Toplama Süreci .....	23
3.4. Veri Toplama Araçları .....	24
3.4.1. Sosyo-demografik bilgiler .....	24
3.4.2. Çocuklarda (8-11 Yaş) algılanan stres ölçeği.....	25

3.4.3. Çocuklarda sporda hayal etme ölçeği .....	25
3.5. Veri Değerlendirme Süreci .....	26

## **4.BÖLÜM**

### **BULGULAR**

4.1. Ölçek ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Durumlarına Ait Bulgular .....	28
4.2. Demografik Değişkenlere Göre Stres Düzeyleri ve Hayal Etme Puanları .....	30
4.3. Stres Düzeyleri ile Hayal Etme Puanları Arasındaki İlişkiler .....	42
4.3.1. Regresyon analizi bulguları .....	43

## **5.BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

5.1. Demografik Değişkenler .....	45
5.2. Cinsiyete Göre Stres ve Hayal Etme .....	47
5.3. Aile Gelir Düzeyine Göre Hayal Etme .....	48
5.4. Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme .....	49
5.5. Yarışmaya Katılma Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme .....	51
5.6. Yüzme Lisansı Sahibi Olma Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme .....	52
5.7. Kulüpte Spor Yapma Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme .....	53
5.8. Haftalık Antrenman Yoğunluğuna Göre Stres ve Hayal Etme .....	54
5.9. Yarışmada Derece Hayali Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme .....	56
5.10. Stres Düzeyleri ile Hayal Etme Puanları Arasındaki İlişkiler .....	57
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>59</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>62</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>69</b>
<b>EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>69</b>
<b>EK-2. Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği .....</b>	<b>70</b>
<b>EK-3. Çocuklar İçin Spor Etkinliği Hayal Etme Ölçeği .....</b>	<b>71</b>
<b>EK-4. Anket Kullanım İzni .....</b>	<b>72</b>

<b>EK-6. Etik Kurul Onayı.....</b>	<b>74</b>
<b>EK-7. Kurum İzni .....</b>	<b>75</b>



## TABLÖLAR DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 3. 1.</b> Asgari örneklem büyüklüğü sayısı.....	<b>23</b>
<b>Tablo 4. 1.</b> Ölçek ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık sonuçları.....	<b>28</b>
<b>Tablo 4. 2.</b> Demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları.....	<b>29</b>
<b>Tablo 4. 3.</b> Cinsiyete göre puanlar .....	<b>30</b>
<b>Tablo 4. 4.</b> Aile gelir düzeyine göre puanlar.....	<b>31</b>
<b>Tablo 4. 5.</b> Anne eğitim durumuna göre hayal etme puanları .....	<b>33</b>
<b>Tablo 4. 6.</b> Baba eğitim durumuna göre puanlar.....	<b>35</b>
<b>Tablo 4. 7.</b> Yarışmaya katılma durumuna puanlar .....	<b>36</b>
<b>Tablo 4. 8.</b> Yüzme lisansı sahibi olma durumuna göre test sonuçları .....	<b>38</b>
<b>Tablo 4. 9.</b> Kulüpte spor yapma durumuna göre.....	<b>39</b>
<b>Tablo 4. 10.</b> Haftalık antrenman sayısına göre sonuçlar .....	<b>40</b>
<b>Tablo 4. 11.</b> Yarışmada derece hayali durumuna göre test sonuçları.....	<b>41</b>
<b>Tablo 4. 12.</b> Stres düzeyi ile hayal etme puanları arasındaki korelasyon sonuçları .....	<b>42</b>
<b>Tablo 4. 13.</b> Stres düzeyini yordayan çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları.....	<b>43</b>

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil

Sayfa

Şekil 2. 1. Sporcularda stres türleri .....16



## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Kısaltmalar

SSPS	Statistical Package for the Social Sciences
%	Yüzde
f	Frekans
p	Anlamlılık değeri
$\bar{X}$	Aritmetik Ortalama
N	Öğrenci sayısı



## GİRİŞ

Bu çalışma, yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algıladıkları stres üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Hayal kurma ve hayal gücü, bireyden bireye değişiklik gösteren, oldukça soyut ve öznel kavramlar olarak bilinmektedir. Maxine Greene'e (1988) göre hayal gücü; nesnelere olduklarından farklı algılama, var olanın ötesine bakma, henüz var olmayan bir şeye yönelme ve başka birisinin bakış açısından görülebilecek şeyleri tahmin etme yetisidir (Ornstein ve Hunkins, 2017). Bu tanım, hayal gücünün bireyin zihinsel süreçlerinde büyük bir özgürlük alanı sunduğunu gösterir. Greene'in bu tanımlaması sporcuların performans süreçlerinde hayal kurmanın nasıl bir zihinsel hazırlık aracı olabileceğine işaret etmektedir. Zihinsel süreçlerin bir parçası olan hayal kurma ve imgeleme, bireylerin performans üzerinde doğrudan etkili olabilir.

İmgeleme (hayal kurma), spor psikolojisinde uzun yıllardır önemli bir araştırma konusu olarak ele alınmıştır. Konter (1999), imgelemenin sporcuların performanslarını zihinsel olarak hazırlamaları ve fiziksel başarı elde etmeleri açısından ne kadar kritik bir rol oynadığını belirtir. İmgeleme, bir hareketi zihinde canlandırarak uygulama sürecinde o hareketi mükemmel bir şekilde hayal etme yoludur. Weinberg (2008), imgelemenin sporcularda yalnızca fiziksel hazırlıkla kalmayıp, aynı zamanda zihinsel hazırlığı da geliştirdiğini ifade eder. Bu zihinsel hazırlık, sporcuların müsabaka sırasında daha güvenli ve odaklanmış olmalarına katkı sağlamaktadır. Short ark. (2001) de sporcularda imgeleme yeteneğinin performans gelişiminde önemli bir araç olduğunu ortaya koyar. Zihinsel olarak bir hareketi başarıyla hayal edebilmek, sporcuların fiziksel performansını destekleyen güçlü bir faktördür.

Sporcular, sadece fiziksel performanslarıyla değil, aynı zamanda karşılaştıkları çeşitli zorluklarla da başa çıkmak zorundadır. Spor yaşamı, bireylere hem olumlu hem de olumsuz deneyimler sunar. Morgan ve ark. sporcuların sakatlıklar, izolasyon, finansal sorunlar, uykusuzluk ve olumsuz çevresel koşullar gibi durumlarla karşılaşabileceklerini ve bu zorluklar karşısında ayakta kalabilmek için psikolojik sağlık geliştirmeleri gerektiğini belirtir. Psikolojik sağlık, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve sporcularda pozitif uyum sağlamalarına yardımcı olur. Bu bağlamda psikolojik sağlık, stresle başa çıkma süreçlerinde oldukça önemlidir. Morgan, Fletcher ve Sarkar (2019), sporcuların karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıktıklarını incelemiş ve bu süreçte psikolojik sağlamlığın başarıya ulaşmada kritik bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Galli ve Vealey (2008), sporcuların psikolojik sağlık süreçlerini açıklayan kavramsal bir model önermektedir. Bu modele göre, sporcuların deneyimleri ve psikolojik sağlık alguları, yaşadıkları zorluklar ve stresli durumlar karşısında direnç geliştirmelerini sağlar.

Sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendiren sosyal destek, odaklanma ve başa çıkma stratejileri gibi unsurlar, bu süreçte öne çıkan önemli faktörlerdir. Aynı zamanda,

Fletcher ve Sarkar (2012), optimum spor performansı ve psikolojik dayanıklılık modelinde, sporcuların stres faktörlerine verdiği bilişsel ve psikolojik tepkilerin, performans üzerinde nasıl etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu modele göre, stresli durumlar karşısında geliştirilen bilişsel değerlendirme, meta biliş ve kolaylaştırıcı tepkiler, sporcuların stresle başa çıkmasına ve performanslarını yüksek tutmasına yardımcı olur. Her iki model de, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirerek stres faktörlerine karşı daha güçlü olmalarına ve olumlu sonuçlar elde etmelerine olanak tanımaktadır.

Sporcuların yaşadığı stres ile psikolojik sağlamlık süreçleri arasındaki ilişki, çeşitli faktörler ve bireysel özellikler tarafından şekillendirilmektedir. Başa çıkma stratejileri, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla nasıl başa çıktıklarını belirleyen bilişsel ve davranışsal tepkilerden oluşur (Short ark., 2001). Spor ortamında stresli bir durumla karşılaşıldığında, bireylerin bu duruma verdikleri tepki, performanslarını doğrudan etkileyebilir. Weinberg (2008), sporcuların müsabakalar sırasında karşılaştıkları yüksek stres seviyelerine karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejilerinin, onların müsabakalarda başarılı olmalarına nasıl yardımcı olduğunu ifade eder. Bu stratejiler, sporcuların stresli durumları daha iyi yönetmelerini ve böylece performanslarını korumalarını sağlar. Fletcher ve Sarkar (2012), bu süreçte başa çıkma stratejilerinin sporcuların optimal performanslarını sürdürmelerine nasıl katkıda bulunduğunu açıklamaktadır. Bu stratejiler, sporcuların stresle başa çıkabilme yeteneklerini güçlendirir ve sporcularda stresin olumsuz etkilerini azaltır.

Bu çalışmada, yüzücülerin hayal kurma düzeyleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenmektedir. Aynı zamanda, bu iki faktörün demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiği araştırılmaktadır. Hayal kurma düzeyleri ve stres algısı arasındaki bu ilişki, sporcuların başarıya ulaşmalarında önemli bir etken olabilir. Weinberg (2008) ve Morgan, Fletcher ve Sarkar (2019) tarafından ortaya konulan bu ilişkiler, sporcuların zihinsel süreçlerinin ve stresle başa çıkma yetilerinin, sportif performanslarını nasıl etkilediğini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, sporcuların performanslarını iyileştirmek için hayal kurma ve stres yönetimi stratejilerinin etkin bir şekilde kullanılması gerekmektedir.

# 1.BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 8-12 yaş arasındaki yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırma, hayal kurma düzeylerinin yüzücülerin stresle başa çıkma stratejilerini nasıl etkilediğini araştırmaktadır.

### 1.2. Problem Cümlesi

Yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algıladıkları stres üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

#### 1.2.1. Alt problemler

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin cinsiyetine göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin aile gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin bir kulüpte spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yüzme lisansına sahip olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yarışmaya katılma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yarışmada derece alma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin haftalık antrenman yoğunluğuna göre farklılık göstermekte midir?

Stres düzeyi ile hayal etme ölçeğinin alt boyutları (özel bilişsel motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Stres düzeyinin, hayal etme ölçeğinin alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

### **1.3. Hipotezler (Denenceler)**

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin cinsiyetine göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin aile gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin aile gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin bir kulüpte spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin bir kulüpte spor yapma durumuna göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yüzme lisansına sahip olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yüzme lisansına sahip olma durumuna göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yarışmaya katılma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yarışmaya katılma durumuna göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yarışmada derece alma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin yarışmada derece alma durumuna göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin haftalık antrenman yoğunluğuna göre farklılık göstermektedir.

H0: Stres düzeyi ve hayal etme ölçeğinin alt boyutları, bireylerin haftalık antrenman yoğunluğuna göre farklılık göstermemektedir.

H1: Stres düzeyi ile hayal etme ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Stres düzeyi ile hayal etme ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Stres düzeyi, hayal etme ölçeğinin alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

H0: Stres düzeyi, hayal etme ölçeğinin alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

#### **1.4. Sayıtlar**

Katılımcıların anket ve ölçek formlarını dürüst ve doğru bir şekilde dolduracağı varsayılmaktadır. Elde edilen verilerin, yüzücülerin genel durumlarını yansıtacağı kabul edilmektedir.

Hayal kurma ve stres ölçeklerinin, katılımcıların bu durumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir araçlar olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırma, yalnızca 8-12 yaş arasındaki yüzücüler üzerinde yapılacak olup, bu yaş grubunun ötesine genelleme yapılamaz.

Veri toplama süreci belirli bir zaman dilimi ile sınırlıdır ve bu dönemdeki olaylar katılımcıların stres düzeylerini etkileyebilir.

Araştırma, TOBB ETÜ havuzu yüzme kulüplerinde yüzen sporcularla sınırlıdır; diğer yüzme kulüplerindeki sporcular araştırmaya dahil edilmemiştir.

## 2.BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Zihinsel Süreçler

##### 2.1.1. Zihinsel süreçlerin tanımı ve kapsamı

Zihinsel süreçler, bireylerin çevreden gelen uyarınları algılaması, bu bilgilere anlam yüklemesi, düşünce ve davranışlarını organize ederek uygun tepkiler geliştirmesini sağlayan karmaşık mekanizmalar bütünü olarak tanımlanır. Bu süreçler; algı, dikkat, hafıza, öğrenme, problem çözme ve karar verme gibi bilişsel işlevleri içerir (Neisser, 2014). Zihinsel süreçler, bireyin çevresine adapte olmasını sağlayarak hem günlük yaşamda hem de belirli hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynar.

Spor psikolojisi bağlamında, zihinsel süreçler sporcuların fiziksel performanslarını destekleyen ve onların duygusal ve bilişsel dayanıklılığını artıran temel unsurlar olarak kabul edilir (Weinberg ve Gould, 2023). Sporcular, müsabaka sırasında yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerini de kullanarak üstün başarı elde ederler. Örneğin, bir yüzücünün yarış sırasında tekniklerini doğru bir şekilde uygulayabilmesi ve dikkatini dağıtan unsurları engelleyebilmesi, zihinsel süreçlerin etkinliğine bağlıdır (Moran, 2013).

Zihinsel süreçlerin kapsamı, bireyin yalnızca fiziksel becerilerinden değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığında da sorumludur. Kremer ve ark. (2019), zihinsel süreçlerin bilinçli yönetiminin sporcuların performanslarını artırmakla kalmayıp, uzun vadeli psikolojik iyilik hallerine de katkı sağladığını belirtmektedir. Özellikle dikkat ve konsantrasyon gibi bilişsel süreçler, sporcuların müsabaka anında baskı altında nasıl hareket ettiklerini doğrudan etkiler.

Zihinsel süreçlerin kapsamı aynı zamanda sporcuların motivasyonlarını nasıl artırdığı ve stresli durumlarla nasıl başa çıktıkları gibi konuları da içerir. Dikkatin sürdürülebilmesi, hedefe odaklanma ve motivasyonu koruma gibi zihinsel beceriler, rekabetçi spor ortamlarında başarının temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Moran (2013), zihinsel süreçlerin sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda duygusal düzenlemelerini de etkilediğini ifade etmektedir.

##### 2.1.2. Zihinsel süreçlerin spor performansına etkisi

Zihinsel süreçlerin spor performansı üzerindeki etkisi, iki temel boyutta ele alınabilir: bilişsel etkiler ve duygusal dayanıklılık. Bu süreçler, sporcuların müsabaka öncesinde ve sırasında karşılaştıkları zorluklara yanıt verme kapasitelerini ve rekabet koşullarında üstün performans gösterebilme becerilerini şekillendirir.

#### 2.1.2.1. Performans Üzerindeki Bilişsel Etkiler

Bilişsel süreçler, sporcuların performansı için kritik bir öneme sahiptir. Bu süreçler, dikkat yönetimi, problem çözme ve hızlı karar alma gibi becerilerle sporcuların müsabaka sırasında etkili bir şekilde hareket etmelerini sağlar. Moran (2013), sporcularda dikkat ve konsantrasyonun başarı üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamakta ve bu becerilerin performansı optimize etmede temel bileşenler olduğunu ifade etmektedir.

Örneğin, yüzücüler açısından yarışma sırasında dikkatlerini yalnızca kendi tekniklerine ve hedeflerine odaklayabilme becerisi, dikkatin yönetilmesine bağlıdır. Yarışma sırasındaki en küçük bir dikkatsizlik, sporcuların başarısını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, spor psikolojisi literatüründe dikkatin yönlendirilmesi ve kontrolü, özellikle bireysel spor dallarında önemli bir araştırma konusu olarak ele alınmaktadır (Vickers, 2007).

Karar verme becerileri, bilişsel süreçlerin spor performansındaki bir diğer kritik unsurdur. Karar verme, sporcuların anlık ve doğru tepkiler vermelerini sağlar. Örneğin, bir yüzücünün çıkış anında doğru zamanda harekete geçmesi, karar verme süreçlerinin etkinliğini göstermektedir. Literatürde, karar verme süreçlerinin etkili yönetiminin özgüven ve başarı üzerindeki pozitif etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır (Kremer ve ark., 2019).

#### 2.1.2.2. Duygusal Dayanıklılıkla İlişkisi

Zihinsel süreçler, sporcuların duygusal dayanıklılıklarını artırmada da önemli bir role sahiptir. Fletcher ve Sarkar (2013), duygusal dayanıklılığı, bireylerin stresli ve zorlu durumlarda kontrolü elde tutma ve yüksek performans sergileme becerisi olarak tanımlamaktadır. Sporcuların duygusal dayanıklılıklarını geliştirmeleri, zihinsel süreçlerini etkin bir şekilde yönetmelerine bağlıdır.

Duygusal dayanıklılık, sporcuların yalnızca müsabaka sırasında değil, aynı zamanda antrenman dönemlerinde de baskıyı yönetebilme becerisini artırır. Hayes, Strosahl ve Strosahl (2004), zihinsel süreçlerin bireylerin duygusal regülasyon becerilerini artırarak kaygıyı kontrol etmelerine ve daha yüksek performans göstermelerine olanak sağladığını belirtmektedir. Örneğin, müsabaka sırasında stres yaşayan bir yüzücünün bu baskıyı yönetebilmesi, zihinsel süreçlerinin etkin kullanımı ile ilişkilidir.

Zihinsel süreçlerin düzenli çalıştırılması ve geliştirilmesi, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Suinn (1997), zihinsel antrenman tekniklerinin sporcuların özgüvenini artırdığını ve bu durumun performansa olumlu bir şekilde yansıdığını ifade etmektedir. Ayrıca, düzenli olarak zihinsel süreçlerini geliştiren sporcuların, stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları ve performanslarında sürdürülebilir bir artış sağladıkları literatürde sıklıkla belirtilmiştir.

## **2.2. Hayal Kurma**

### **2.2.1. Hayal kurma kavramı**

Hayal kurma, bireyin zihinsel olarak bir düşünce veya senaryo etrafında meşgul olduğu, dış dünya ile olan farkındalığının azalabildiği bir bilişsel süreçtir. Bu süreç, kişinin geçmiş, şimdi ve geleceği içeren olayları zihinsel olarak işlediği, yaratıcı fikirler üretebildiği ve duygusal düzenleme sağladığı bir içsel alan yaratır (Soffer-Dudek ve Somer, 2022). Hayal kurma, bireyin mevcut durumdan zihinsel olarak uzaklaşmasını ve alternatif senaryolar üretmesini sağlar. Bu süreç genellikle "konstrüktif hayal kurma" ve "maladaptif hayal kurma" olarak iki şekilde ele alınır. Konstrüktif hayal kurma, bireyin yaratıcı süreçlerini ve duygusal dengeleme becerilerini güçlendirirken, maladaptif hayal kurma bireyin günlük yaşam aktivitelerini sekteye uğratabilir (Theodor-Katz ve ark, 2022).

Bireylerde hayal kurmanın bilişsel etkileri, özellikle problem çözme, yaratıcılık ve duygusal regülasyon süreçlerinde belirginleşir. Hayal kurma sırasında aktif olan beyin bölgeleri, bireyin deneyimleri yeniden işleyerek zihinsel olarak alternatif çözümler üretebilmesine olanak tanır. Örneğin, hayal kurmanın bireylerde yaratıcılığı artırarak yeni fikirler üretme süreçlerini tetiklediği gösterilmiştir (Helin ve ark, 2022). Aynı zamanda, hayal kurma bireylerin duygusal düzenleme mekanizmalarını destekleyerek stres ve kaygıyı azaltabilir. Bu, sporcular için özellikle önemli bir avantaj sağlar; çünkü duygusal dengelerinin korunması, yarışma sırasında odaklanmayı artırabilir.

### **2.2.2. Spor psikolojisinde hayal kurma**

Spor psikolojisi bağlamında hayal kurma, zihinsel hazırlığın ve performansın bir parçası olarak ele alınır. Sporcuların hayal kurma süreçleri, genellikle zihinsel imgeleme (mental imagery) teknikleriyle bağlantılıdır ve bireyin başarıyı görselleştirmesine olanak tanır. Bu teknikler, motor becerilerin geliştirilmesinden özgüvenin artırılmasına ve kaygı yönetimine kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır (Predoiu ve ark, 2020). Özellikle, zihinsel imgeleme teknikleri, sporcuların fiziksel hareketleri önceden zihinsel olarak deneyimlemesine olanak sağlayarak performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir koşucunun yarış anını zihinsel olarak detaylı bir şekilde hayal etmesi, gerçek yarışta daha yüksek bir odaklanma ve motivasyon sağlayabilir.

Hayal kurmanın spor performansı üzerindeki etkileri, birçok akademik çalışmada ele alınmıştır. Katz (2010) tarafından yapılan bir çalışma, hayal kurmanın özellikle sporcularda motivasyonel süreçleri desteklediğini ve bu sürecin performans artırıcı etkileri olduğunu vurgulamıştır. Aynı şekilde, McCarthy (2009) tarafından genç yüzücüler üzerinde yapılan bir çalışma, hayal kurmanın duygusal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratarak, sporcuların performanslarına doğrudan katkı sağladığını göstermiştir (McCarthy, 2009).

Literatürde, hayal kurmanın bireysel farklılıklar gösterdiği ve sporcunun psikolojik durumu, deneyim seviyesi ve spor dalına bağlı olarak farklı etkiler yarattığı belirtilmektedir. Özellikle genç sporcularda hayal kurmanın daha spontane ve yaratıcı olduğu, deneyimli sporcularda ise bu sürecin daha planlı ve performansa yönelik bir yapıya büründüğü gözlemlenmiştir (Mukhopadhyay, 2021).

### **2.2.3. Sporcularda hayal kurma türleri**

#### **2.2.3.1. Yarışma Öncesi Hayal Kurma**

Yarışma öncesi hayal kurma, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinin en önemli parçalarından biri olarak kabul edilir. Bu süreçte sporcular, karşılaşabilecekleri olası senaryoları zihinsel olarak canlandırır ve potansiyel engellerle nasıl başa çıkacaklarına dair stratejiler geliştirir. Yarış öncesi hayal kurma, yalnızca fiziksel becerilerin değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine de katkı sağlar.

Beşler (2021), zihinsel antrenman ve hayal kurma uygulamalarının, sporcuların kaygı düzeylerini düşürerek performanslarını artırmada etkili olduğunu belirtmiştir. Bu tür bir hazırlık, özellikle bireysel spor dallarında, sporcuların belirli hareketleri veya stratejileri zihinsel olarak prova etmelerine olanak tanır. Örneğin, bir yüzücünün starttan finişe kadar tüm yarışma sürecini zihinsel olarak detaylı bir şekilde hayal etmesi, hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha hazır hissetmesine yardımcı olabilir. Bu tür imgeleme çalışmaları, sporcuların kendilerine olan güvenini artırır ve yarış sırasında daha iyi bir odaklanma sağlar.

Gevşeme tekniklerinin ardından yapılan hayal kurma ve imgeleme uygulamalarının etkinliği, Gburı (2024) tarafından incelenmiştir. Çalışmada, sporcuların yarışma öncesinde uyguladıkları gevşeme ve hayal kurma tekniklerinin kaygı düzeylerini azalttığı ve performanslarını olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir. Örneğin, bir basketbol oyuncusu, serbest atış yapmadan önce atış anını zihninde canlandırarak, daha yüksek bir başarı oranı elde edebilir. Bu tür zihinsel hazırlık süreçleri, yalnızca bireysel sporcular için değil, takım sporcuları için de büyük önem taşır.

#### **2.2.3.2. Performans Sonrası Değerlendirme**

Performans sonrası değerlendirme hayal kurması, sporcuların yarışma veya antrenman sonrası gerçekleştirdikleri zihinsel bir süreçtir. Bu süreçte, sporcular geçmişteki performanslarını detaylı bir şekilde analiz eder, yaptıkları hataları gözden geçirir ve bu hataları nasıl düzeltebileceklerini zihinsel olarak planlar. Performans sonrası hayal kurma, özellikle öğrenme ve gelişim sürecinde kritik bir öneme sahiptir.

Cankurtaran (2021), başarısızlık korkusunun imgeleme ve hayal kurma süreçleriyle ilişkisini ele aldığı çalışmada, sporcuların başarısızlık sonrası yaptıkları zihinsel değerlendirmelerin motivasyonlarını artırmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Örneğin, bir tenis oyuncusu, maç sırasında yaptığı bir hatayı zihninde tekrar canlandırarak, gelecekte bu hatayı nasıl önleyeceğine dair stratejiler geliştirebilir. Bu tür değerlendirmeler, sporcuların yalnızca bireysel becerilerini geliştirmelerine değil, aynı zamanda gelecekteki performanslarına dair daha güçlü bir özgüven kazanmalarına olanak tanır.

Performans sonrası değerlendirme süreci, yalnızca bireysel sporcular için değil, takım sporcuları için de önemlidir. Takım sporcuları, maç sonrası yapılan kolektif değerlendirme toplantılarında takım arkadaşlarıyla birlikte performanslarını gözden geçirir ve gelecek maçlar için daha etkili stratejiler geliştirir. Örneğin, Solmaz ve Bahadır (2021), takım sporcularının hayal kurma ve değerlendirme süreçlerini kolektif bir şekilde ele alarak, takım uyumunu artırmada ve performansı geliştirmede önemli bir araç olarak kullandıklarını belirtmiştir.

Performans sonrası hayal kurmanın başka bir avantajı da sporcuların duygusal dayanıklılıklarını geliştirmesidir. Özellikle başarısızlık sonrası yapılan değerlendirme hayal kurmaları, sporcuların olumsuz duygularını düzenlemesine ve bu duyguları gelecekteki performanslarını artıracak birer öğrenme fırsatına dönüştürmesine olanak tanır. Örneğin, bir futbol oyuncusu, kaçırdığı bir penaltı vuruşunu zihninde tekrar ederek, gelecekte daha başarılı bir vuruş yapmanın yollarını keşfedebilir.

### 2.2.3.3. Hayal Kurmanın Türlerinin Performansa Etkisi

Yarışma öncesi ve sonrası hayal kurma süreçleri, sporcuların fiziksel, bilişsel ve duygusal hazırlıklarını etkileyen önemli zihinsel becerilerdir. Literatürde bu süreçlerin sporcuların özgüvenini artırdığı, kaygı düzeylerini azalttığı ve performanslarını optimize ettiği sıkça belirtilmiştir. Örneğin, Gburı (2024) ve Beşler (2021) tarafından yapılan çalışmalar, bu tür zihinsel hazırlıkların hem bireysel hem de takım sporlarında başarının temel bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır.

Nihai olarak, hayal kurma süreçleri sporcularda yalnızca zihinsel bir aktivite olmanın ötesinde, öğrenme, gelişim ve başarıyı artıran bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu süreçlerin etkin bir şekilde uygulanması, sporcuların performanslarını sürdürülebilir bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olur. Yarışma öncesi hayal kurma odaklanmayı ve özgüveni artırırken, performans sonrası değerlendirme hayal kurmaları öğrenme ve gelişim süreçlerine katkıda bulunur.

## **2.3. İmgeleme**

### **2.3.1. İmgeleme kavramı**

İmgeleme, zihinsel olarak bir durumu, hareketi veya performansı canlandırmayı ifade eder ve bireylerin zihinsel süreçlerini geliştiren bir strateji olarak spor psikolojisinde önemli bir yere sahiptir. Bu süreç, yalnızca motor becerilerin zihinsel olarak yeniden yapılandırılmasını değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerin güçlendirilmesini de içerir. Örneğin, Predoiu ve arkadaşları (2020), görselleştirmenin sporcuların özgüvenlerini artırdığını, anksiyeteyi azalttığını ve performansı geliştirdiğini belirtmiştir. İmgeleme, özellikle stres yönetimi, konsantrasyon ve stratejik düşünme gibi alanlarda sporcuların ihtiyaç duyduğu temel bir zihinsel araçtır.

Bu yöntem, bireyin zihinsel bir simülasyon yaparak performansa yönelik bilişsel süreçlerini iyileştirmesine olanak tanır. Kaplan ve Bozdağ (2022) tarafından yapılan çalışmada, imgelemenin sporcuların zihinsel enerjisini artırdığı, bu durumun konsantrasyon ve motivasyon üzerinde pozitif etkiler yarattığı gösterilmiştir. Sporcularda kullanılan imgeleme teknikleri, sadece bireysel performansı artırmakla kalmayıp takım dinamiklerini de güçlendirmektedir.

### **2.3.2. İmgelemenin zihinsel hazırlıktaki rolü**

İmgeleme, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde kritik bir rol oynar. Yarışma öncesinde yapılan görselleştirme çalışmaları, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak müsabakalara hazırlanmasını sağlar. Nopiyanto ve ark. (2025) yüzücüler üzerinde yaptığı çalışmada, düzenli olarak uygulanan imgeleme tekniklerinin odaklanmayı artırdığı ve motivasyonu geliştirdiği görülmüştür. Araştırmada, özellikle genç yaş grubundaki sporcuların imgeleme yoluyla yarış öncesi endişelerini azalttığı ve performanslarında anlamlı iyileşmeler sağladığı belirtilmiştir.

Görselleştirmenin bir diğer önemli etkisi ise sporcuların zihinsel dayanıklılık geliştirmesidir. Ramadhan ve ark. (2024) basketbol oyuncularını üzerinde yaptığı araştırmada, serbest atış gibi karmaşık motor becerilerin imgeleme yoluyla zihinsel olarak prova edilmesinin, oyuncuların konsantrasyon ve başarı oranlarını artırdığı saptanmıştır. Bu bulgu, görselleştirmenin sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel süreçleri desteklediğini göstermektedir.

### **2.3.3. Sporcuların performansında imgeleme tekniklerinin yeri**

İmgeleme teknikleri, sporcuların bireysel performanslarını optimize etmeleri ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmaları açısından önemli bir yere sahiptir. Bu tekniklerin uygulama alanları, bireysel becerilerden takım dinamiklerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar.

Örneğin, Stephen ve arkadaşlarının (2022) yaptığı bir çalışmada, görselleştirmenin oyuncuların başarı oranlarını artırdığı ve onların stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiği vurgulanmıştır.

Ayrıca, Badau (2024) tarafından yapılan bir başka çalışmada, mini futbol oyuncularının zihinsel imgeleme becerilerinin geliştirilmesiyle motivasyon, konsantrasyon ve takım içi uyumda belirgin iyileşmeler sağlandığı belirtilmiştir. İmgeleme tekniklerinin düzenli bir şekilde uygulanması, sporcuların sadece bireysel başarılarını değil, aynı zamanda takım içindeki koordinasyonlarını ve stratejik karar alma kapasitelerini de artırmaktadır.

Literatürdeki çalışmalara göre, imgeleme sadece zihinsel süreçleri güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda duygusal süreçleri de olumlu yönde etkiler. Kaplan ve Bozdağ (2022), zihinsel enerji düzeyi yüksek olan sporcuların imgeleme tekniklerini daha etkin kullandıklarını ve bu durumun özgüven üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgu, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde imgelemenin vazgeçilmez bir araç olduğunu göstermektedir.

## **2.4. Başarı Üretmedeki Yeri**

### **2.4.1. Hayal kurma ve başarı ilişkisi**

Hayal kurma, bireylerin zihinsel süreçlerinde kendilerini hedeflerine ulaşmış bir şekilde görerek motivasyonlarını artırmalarına ve başarıya ulaşmalarına yardımcı olan önemli bir psikolojik stratejidir. Bu zihinsel süreç, bireylerin hedeflerini netleştirmesine, başarıya giden yolda atılacak adımları zihinsel olarak planlamasına ve kendilerini gelecekteki bir başarıya ulaşmış gibi hissetmelerine olanak tanır. Sporda hayal kurmanın bireysel ve takım başarıları üzerindeki etkisi, birçok araştırma ile kanıtlanmıştır.

Aksoy (2021) tarafından yapılan çalışmada, futbolcuların ve taekwondocuların zihinsel antrenman becerileri incelenmiş ve hayal kurma yeteneğinin sporcuların performanslarını artırmada etkili olduğu vurgulanmıştır. Çalışma, sporcuların kendilerini performans sergilerken zihinsel olarak canlandırmasının, hem teknik becerilerinde hem de özgüvenlerinde belirgin artışlara yol açtığını göstermiştir. Bu, hayal kurmanın yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel performans üzerinde de olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Hayal kurmanın bireysel başarıyı artırmadaki rolü, sporcuların motivasyon düzeylerini yükseltmesi ve hedef belirleme süreçlerine katkı sağlamasıyla da ilişkilidir. Gül Filik ve Uz Baş (2023) tarafından yapılan bir derlemede, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmek için uygulanan müdahale programlarının, hayal kurma tekniklerini içermesi durumunda daha etkili sonuçlar verdiği belirtilmiştir. Bu teknikler, sporcuların stres düzeylerini düşürerek, yarışma öncesi ve sırasında daha iyi bir odaklanma ve kontrol sağlamalarına yardımcı olmaktadır.

Hayal kurma aynı zamanda liderlik ve başarı motivasyonu ile de ilişkilidir. Dayıcan ve Demiray (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, masa tenisi oyuncularının liderlik becerileri ile hayal kurma kapasiteleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma, hayal kurmanın yalnızca bireysel başarıyı değil, aynı zamanda takım içindeki liderlik ve iletişim becerilerini geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, hayal kurmanın bireysel hedeflerin yanı sıra sosyal ve grup hedeflerine ulaşmada da kritik bir araç olduğunu göstermektedir.

Sporla başarıyı artırmak için hayal kurma, özellikle motivasyonel ve bilişsel süreçlerle birlikte ele alınmalıdır. Sezgin (2022), sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, hayal kurmanın bireylerin kendilerini başarıya ulaştırmış olarak görmelerine yardımcı olarak motivasyonu artırdığını belirtmiştir. Sporcuların hedef belirleme süreçlerine destek olan bu zihinsel strateji, aynı zamanda özgüveni artırmakta ve performansı olumlu yönde etkilemektedir.

Hayal kurmanın başarının üretilmesindeki rolü, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda takım başarısında da kritik öneme sahiptir. Karadağ (2021) tarafından yapılan bir çalışma, adolesan sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin başarıya ulaşmadaki etkisini incelemiş ve hayal kurmanın sporcuların hem akademik hem de atletik hedeflerine ulaşmada önemli bir zihinsel araç olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya göre, sistematik bir şekilde uygulanan hayal kurma teknikleri, sporcuların kariyer hedeflerini destekleyerek uzun vadeli başarılarında önemli bir rol oynamaktadır.

Hayal kurmanın başarı ile ilişkisi, yalnızca bireysel çaba ve motivasyonu değil, aynı zamanda sporcuların karşılaştıkları zorluklara yönelik çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmelerini de kapsamaktadır. Bu bağlamda, liderlik, takım çalışması ve bireysel hedeflere ulaşma süreçlerinde hayal kurmanın etkili bir yöntem olduğu açıktır.

#### **2.4.2. İmgelemenin başarıyla ilişkisi**

İmgeleme, bireylerin başarı hedeflerini zihinsel olarak görselleştirdiği ve bu hedeflere ulaşmayı deneyimlediği etkili bir zihinsel teknik olarak kabul edilmektedir. Sporda imgeleme, yalnızca fiziksel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların motivasyonlarını, özgüvenlerini ve hedefe ulaşma kararlılıklarını güçlendiren bir süreçtir. Fazlıoğlu ve Karadenizli (2024), son on yılda yapılan çalışmaların derlemesinde, sporcuların düzenli olarak imgeleme tekniklerini kullandıklarında başarı motivasyonlarında anlamlı bir artış gözlemlendiğini ifade etmişlerdir. Çalışmada, sporcuların hedeflerini zihinsel olarak görselleştirmesinin, performanslarını geliştirmekle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Atasoy ve Ekiz (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma, futbolcuların motivasyon düzeyleri ile imgeleme becerileri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmada, motivasyonel imgeleme tekniklerini daha sık kullanan sporcuların, hedeflerine ulaşma oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, bu sporcuların özgüvenlerinin de imgeleme çalışmaları sayesinde daha güçlü bir şekilde inşa edildiği vurgulanmıştır. Aynı şekilde, Ulucan ve Bölükbaşı (2020), farklı spor dallarında faaliyet gösteren üniversite düzeyindeki sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, bireysel sporcuların imgeleme tekniklerini daha etkin kullandığını ve bu durumun bireysel performansa olan katkısını net bir şekilde ortaya koymuştur. Başarı hedeflerini görselleştirme, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel hazırlık süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Beşiktaş (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, olumlu imgeleme tekniklerinin, sporcuların başarıya ulaşma motivasyonunu güçlendirdiği ve yarışma stresini azalttığı görülmüştür. Çalışma, özellikle yarışma öncesi yapılan imgeleme uygulamalarının, sporcuların performanslarının yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını da artırdığına dikkat çekmektedir. Bu, sporcuların hedeflerine daha fazla odaklanmalarına ve yarışma sırasında dışsal stres faktörlerini kontrol altına almalarına olanak tanımaktadır. Selucik ve Dilek (2020), taekwondo sporcuları üzerinde yaptıkları incelemelerde, imgeleme çalışmalarının sadece fiziksel başarıyı değil, aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılık ve odaklanma kapasitelerini artırmada da etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışma, özellikle yarışma sırasında kullanılan motivasyonel ve bilişsel imgeleme tekniklerinin, sporcuların performansını olumlu yönde etkilediğini ve başarı oranlarını artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, imgelemenin yalnızca fiziksel performansla sınırlı kalmayıp, genel sporcu psikolojisi üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. İmgeleme teknikleri, sporcuların başarıya ulaşma sürecindeki zihinsel hazırlıklarını destekleyen önemli araçlar arasında yer alır. Fazlıoğlu ve Karadenizli (2024), imgelemenin başarı motivasyonu üzerindeki etkisini değerlendirirken, sporcuların hedeflerini daha somut bir şekilde görselleştirdiklerinde bu hedeflere ulaşma konusunda daha kararlı olduklarını vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Beşiktaş (2022), olumlu imgeleme tekniklerinin başarıyı artırmada etkin bir yöntem olduğunu, sporcuların yarışma sırasında yüksek konsantrasyon ve özgüvenle hareket etmelerini sağladığını belirtmiştir. Atasoy ve Ekiz (2021) tarafından yapılan çalışmada, imgeleme tekniklerini düzenli olarak kullanan futbolcuların başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve bu durumun sahada daha etkili performans sergilemelerine katkı sağladığı ifade edilmiştir. Selucik ve Dilek (2020) ise taekwondo sporcularının, özellikle yarışma öncesi kullandıkları imgeleme teknikleri sayesinde hedeflerine ulaşmada daha etkili olduklarını ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, imgelemenin sporcuların yalnızca fiziksel değil, zihinsel hazırlık süreçlerinde de vazgeçilmez bir araç olduğunu göstermektedir.

### **2.4.3. Spor psikolojisinde başarı**

Spor psikolojisinde zihinsel teknikler, başarıya ulaşmanın en etkili yöntemlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Zihinsel teknikler arasında imgeleme, hedef belirleme, motivasyon artırma ve stres yönetimi gibi uygulamalar bulunmaktadır.

Ağkün (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcularda zihinsel tekniklerin kullanımı, sadece fiziksel performansı artırmakla kalmamış, aynı zamanda motivasyonu güçlendirerek bireylerin performans kaygılarını azaltmıştır. Araştırma, zihinsel tekniklerin düzenli uygulanmasının, sporcuların rekabetçi ortamlarda daha dayanıklı ve hedef odaklı olmalarını sağladığını göstermiştir.

Bayrakçeken ve arkadaşları (2021), öğrenme motivasyonlarını artırmada zihinsel tekniklerin önemine değinerek, sporcuların başarıya ulaşmada gereken çabayı daha verimli bir şekilde harcadığını belirtmişlerdir. Özellikle, hedef belirleme tekniklerinin, sporcuların başarılarını planlama ve uygulama süreçlerinde kritik bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Şahinler ve ark (2021) ise spor psikolojisinin sadece zihinsel süreçleri yönetmekle kalmadığını, aynı zamanda sporcuların özgüven ve konsantrasyon gibi temel psikolojik becerilerini geliştirdiğini vurgulamışlardır.

#### **2.4.4. Sporcularda başarıya ulaşmada içsel ve dışsal faktörler**

Sporcularda başarıya ulaşmada hem içsel hem de dışsal faktörlerin rolü büyüktür. İçsel faktörler arasında motivasyon, özgüven, öz disiplin ve zihinsel dayanıklılık gibi bireysel özellikler yer alırken, dışsal faktörler arasında antrenör desteği, takım arkadaşlarının katkısı ve çevresel koşullar bulunmaktadır. Gürbüz ve Hıncal (2024), sporcuların başarıya ulaşmalarında içsel faktörlerin, özellikle öz motivasyon ve zihinsel dayanıklılık, kritik öneme sahip olduğunu belirtmiştir. Çalışma, sporcuların içsel faktörleri güçlendirmek için zihinsel teknikler ve motivasyonel stratejilerden faydalandığını ortaya koymuştur. Tunca ve Gülsoy (2023), spor motivasyonu üzerine yaptıkları literatür taramasında, içsel ve dışsal motivasyon faktörlerinin bütüncül bir yaklaşım ile ele alınmasının sporcularda başarıya ulaşmayı desteklediğini ifade etmişlerdir. Özellikle içsel motivasyonun, bireyin bağımsız olarak hedefe yönelmesini sağladığı, dışsal motivasyonun ise bu süreçte yönlendirme ve destekleyici bir rol oynadığı belirtilmiştir. Kahya (2023) ise içsel motivasyonun sporcuların bireysel gelişimlerinde etkili olduğunu, dışsal faktörlerin ise daha çok performansı optimize etmede rol oynadığını vurgulamıştır. Yanar (2023) tarafından yapılan çalışmada, sporcularda etik değerler ve dışsal faktörler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, dışsal faktörlerin, özellikle antrenörlerin etkili liderlik becerilerinin, sporcuların hedef belirleme ve başarıya ulaşma süreçlerinde önemli bir motivasyon kaynağı olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda, etik ilkelerin başarıya ulaşmada bir rehber görevi üstlendiği ve bu bağlamda zihinsel tekniklerin başarıya ulaşmayı desteklediği ifade edilmiştir.

## 2.5. Stres

### 2.5.1. Stres kavramı

Stres, bireyin içsel veya çevresel taleplerle karşı karşıya kaldığında bu talepleri aşma kapasitesine yönelik bir tehdit algıladığı durumlarda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bir tepki olarak tanımlanabilir (Mbiydzenyuy ve Qulu, 2024). Stres, bireyin hayatındaki her alanda etkisini gösteren karmaşık bir süreç olup spor psikolojisi bağlamında, özellikle sporcular için performans üzerinde belirleyici bir faktör haline gelir. Sporcularda stres; müsabaka baskısı, performans kaygısı, antrenör ve seyirci beklentileri gibi faktörlerden kaynaklanabilir (Özdemir ve Cömert, 2023).

Stresin temel özellikleri arasında bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal sistemlerini etkileyen çok yönlü bir yapı olması yer alır. Sporcular için stres, fiziksel kapasitenin sınırlarına ulaşması, zihinsel dayanıklılığın azalması veya sosyal ilişkilerin baskısı gibi durumlarla ilişkilidir. Selye'nin stres modeli, organizmanın stresörlere karşı verdiği üç aşamalı bir süreç olan "Genel Adaptasyon Sendromu"nu tanımlar. Bu modelde alarm, direnç ve tükenme aşamaları bulunur (Türkyay ve Demir, 2021). Sporcularda tükenme aşamasına ulaşan kronik stres, fiziksel sakatlık riskini artırır ve performansta ciddi düşüslere yol açabilir.

### 2.5.2. Sporcularda stres türleri

Sporcularda stres, genellikle fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda sınıflandırılır. Her bir stres türü spor performansını farklı mekanizmalarla etkileyebilir:



Şekil 2. 1. Sporcularda Stres Türleri

Fizyolojik stres, vücudun fiziksel stresörlere verdiği tepkileri içerir. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar, kas hasarı, oksidatif stres ve aşırı antrenman sendromu, sporcularda fizyolojik stresin yaygın örnekleridir. Örneğin, oksidatif stresin sporcular üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, antioksidan takviyelerin kas toparlanmasını hızlandırabileceğini göstermiştir (Sönmez, Yılmaz ve Kaldırımçı, 2023). Bunun yanı sıra, sıvı dengesinin sağlanması ve uygun beslenme stratejileri, fizyolojik stresin etkilerini hafifletebilir (İpek, 2020). Psikolojik stres, sporcuların içsel baskılar ve duygusal süreçler nedeniyle yaşadığı zorlanmayı ifade eder. Performans kaygısı, özgüven eksikliği ve zihinsel yorgunluk gibi durumlar, psikolojik stresin temel bileşenlerindedir. Örneğin, müsabakalar öncesinde yaşanan kaygı, bireyin odaklanma becerilerini azaltabilir ve hata yapma riskini artırabilir (Akman ve Var, 2023). Ayrıca, uzun süreli psikolojik stres, tükenmişlik sendromu ve depresyona yol açabilir (Özdemir ve Cömert, 2023). Sosyal stres, sporcuların çevresel faktörlerden ve sosyal ilişkilerden kaynaklanan baskıları içerir. Antrenör-oyuncu ilişkisi, takım içi rekabet, seyirci baskısı ve medyanın yarattığı beklentiler, sporcuların sosyal stres seviyesini belirleyen unsurlardır. Bu tür stres, özellikle takım sporlarında daha belirgin hale gelir ve bireylerin performansına doğrudan etki edebilir (Çelik ve Karabilgin, 2022).

### **2.5.3. Stresin spor performansına etkileri**

Stresin spor performansına etkisi, bireyin stres düzeyi, stresle başa çıkma becerileri ve stresin türüne bağlı olarak değişiklik gösterir. Araştırmalar, stresin kontrol altına alınmaması durumunda sporcuların fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitelerinde azalmaya yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Türkay ve Demir, 2021).

Stres, kas gerginliği, enerji metabolizmasının bozulması ve kas yorgunluğuna neden olabilir. Özellikle dayanıklılık sporcuları üzerinde yapılan çalışmalarda, yüksek stres seviyelerinin kas toparlanma süreçlerini uzattığı ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediği görülmüştür (Aras ve ark., 2020). Buna karşın, düzenli egzersizle desteklenen stres yönetimi stratejilerinin, bireyin fiziksel dayanıklılığını artırabileceği belirtilmiştir (Bozdoğan ve Tazeoğlu, 2023).

Psikolojik düzeyde, stresin motivasyon, özgüven ve odaklanma üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Eustress (olumlu stres) bireyi motive edebilirken, distress (olumsuz stres) bireyin performansını bozabilir. Örneğin, müsabaka sırasında yaşanan aşırı kaygı, sporcuların karar verme becerilerini olumsuz etkileyebilir (Akman ve Var, 2023). Ayrıca, tükenmişlik sendromu ve motivasyon kaybı, stresin uzun vadeli etkileri arasında yer alır (Özdemir ve Cömert, 2023).

#### **2.5.4. Stresle başa çıkma stratejileri**

Sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, performanslarını korumak ve artırmak için kritik bir öneme sahiptir. Literatürde, stres yönetimi için önerilen başlıca stratejiler bulunmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkmada temel bir beceridir. Gevşeme teknikleri, mindfulness uygulamaları ve zihinsel antrenman, sporcuların stres seviyelerini düşürmede etkili araçlardır (Türkey ve Demir, 2021). Özellikle derin nefes alma ve progresif kas gevşetme tekniklerinin, bireylerde kortizol seviyelerini azalttığı ve rahatlama sağladığı bilinmektedir.

Beslenme, sporcuların stres yönetiminde önemli bir rol oynar. Probiotik takviyeler ve antioksidanlar, stresin biyolojik etkilerini azaltmada etkili olabilir (Bozdoğan ve Tazeoğlu, 2023). Örneğin, Bifidobacterium ve Lactobacillus türleri, bağırsak mikrobiyotasını düzenleyerek bireyde stres düzeyini düşürebilir ve genel sağlığı destekleyebilir (Şentürk ve Göbel, 2022).

Antrenör-oyuncu ilişkisi, takım arkadaşlığı ve aile desteği, sporcuların stresle başa çıkma sürecinde kritik bir faktördür. Araştırmalar, empatik bir antrenörlük yaklaşımının sporcuların öz güvenini artırdığını ve stres seviyelerini azalttığını göstermektedir (Çelik ve Karabilgin, 2022).

### **2.6. Stres Yönetimi**

#### **2.6.1. Sporcularda stres yönetimi teknikleri**

Sporcularda stres yönetimi, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını korumak ve performansını artırmak için geliştirilmiş yöntemlerden oluşur. Özellikle stres azaltıcı nefes teknikleri ve zihinsel gevşeme gibi yöntemler, sporcuların stresle başa çıkmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Stres Azaltıcı Nefes Teknikleri, sporcuların fiziksel ve zihinsel rahatlamasını sağlamak için etkili bir araç olarak görülmektedir. Diyafram nefesi, ritmik nefes alma ve derin nefes egzersizleri gibi yöntemler, vücudun stres tepkisini kontrol eder ve sinir sistemini dengeler (Beşiktaş, 2022). Nefes tekniklerinin, rekabetçi ortamlarda sporcuların kaygı düzeylerini azalttığı ve konsantrasyonlarını artırdığı belirtilmektedir (Murdoch ve ark, 2024). Bu tekniklerin, sporcuların duygusal durumlarını kontrol etmelerine ve zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmelerine olanak tanıdığı görülmüştür.

Buna ek olarak, Zihinsel Gevşeme ve Farkındalık Yöntemleri, sporcuların strese karşı dirençlerini artırmak ve odaklanma becerilerini geliştirmek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır.

Meditasyon ve farkındalık temelli stres azaltma programlarının, sporcuların yarışma sırasında duygu durumlarını dengelediği ve performans üzerindeki olumsuz etkileri azalttığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Nuetzel, 2023). Özellikle farkındalık egzersizlerinin, sporcuların rekabet ortamındaki stres kaynaklarına karşı duyarlılıklarını azalttığı ve anlık odaklanmayı güçlendirdiği bilinmektedir (Assa ve Reizer, 2023).

### **2.6.2. Stresle başa çıkma stratejileri**

Sporcularda stresle başa çıkma stratejileri, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel yaklaşımla ele alınır. Her iki yaklaşım da stresin yönetimi ve sporcuların performanslarının sürdürülebilirliği açısından büyük öneme sahiptir.

Problem Odaklı Başa Çıkma, stresin kaynağına yönelik çözüm geliştirmeye odaklanır. Bu strateji, sporcuların strese neden olan faktörleri analiz ederek bunları ortadan kaldırmak için somut adımlar atmasını sağlar. Örneğin, yoğun antrenman programları veya müsabaka baskısıyla başa çıkmak için zaman yönetimi ve etkin planlama yapılması, problem odaklı bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (Aksoy ve Temur, 2022). Araştırmalar, bu tür stratejilerin sporcuların stres düzeylerini azalttığını ve onların psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir (Lopes Dos Santos ve ark., 2020).

Duygu Odaklı Başa Çıkma, sporcuların strese verdikleri duygusal tepkileri yönetmelerine odaklanır. Pozitif düşünce geliştirme, sosyal destek arama ve gevşeme teknikleri, bu stratejilerin temel unsurlarıdır (Nuetzel, 2023). Özellikle sosyal destek mekanizmalarının, sporcuların stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynadığı ve takım ruhunun bu süreçte destekleyici bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Sağ ve ark, 2024).

### **2.6.3. Spor psikolojisinde stres yönetiminin önemi**

Stres yönetimi, spor psikolojisinin en önemli alanlarından biri olarak kabul edilir. Rekabetçi spor ortamlarında stres yönetimi, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırırken aynı zamanda fiziksel performanslarını da olumlu yönde etkiler.

Rekabetçi Ortamda Stres Yönetimi: Sporcuların yüksek düzeyde performans sergileyebilmeleri için kritik bir rol oynar. Rekabetçi ortamlarda stresin erken tespiti ve uygun başa çıkma stratejilerinin uygulanması, sporcuların duygusal dengelerini korumalarına yardımcı olur (Murdoch ve ark, 2024). Özellikle yarışma öncesi ve sonrası uygulanan stres yönetimi tekniklerinin, sporcuların fiziksel ve zihinsel tükenmişliklerini azalttığı tespit edilmiştir (Tossici ve ark, 2024). Bunun yanı sıra, stres yönetimi programlarının sporcuların motivasyonlarını artırdığı ve odaklanmalarını güçlendirdiği ifade edilmektedir (Camkıran ve ark, 2021).

Psikolojik Dayanıklılık ve Stres Yönetimi: Sporcuların stresli durumlarda gösterdikleri dayanıklılığı artırmayı hedefler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, stresli durumlara daha iyi adapte olabildikleri ve performanslarının bu durumdan daha az etkilendiği belirlenmiştir (Devi, 2023). Farkındalık temelli tekniklerin ve nefes egzersizlerinin bu süreçte önemli bir destek sağladığı bilinmektedir (Assa ve Reizer, 2023). Ayrıca, sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerinin artırılması için yapılan psikolojik müdahalelerin, uzun vadede daha sürdürülebilir performans sonuçları doğurduğu belirtilmektedir (Lopes Dos Santos ve ark, 2020).

## 2.7. Yüzücülerde Hayal Kurma ve Stres

Yüzücülerde zihinsel süreçlerin etkili yönetimi, performansın artırılması ve stresle başa çıkmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, hayal kurma ve stres yönetimi, yüzücüler için performans odaklı psikolojik beceriler arasında önemli bir yer tutar. Hayal kurma, bireyin zihinsel olarak olası senaryoları canlandırmasını ve bu senaryolar doğrultusunda zihinsel hazırlık yapmasını sağlar. Bu süreç, özellikle yüzme gibi bireysel sporlarda, sporcuların yarış öncesi kaygılarını azaltmada ve performanslarını optimize etmede etkili bir strateji olarak kullanılmaktadır (Akman ve Var, 2023).

Araştırmalar, yüzücülerde hayal kurma egzersizlerinin, hem yarış öncesi hem de yarış sonrası süreçlerde kullanılmasının olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Yarış öncesi hayal kurma, sporcuların performans hedeflerini netleştirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve odaklanmalarını sağlamalarına yardımcı olur. Örneğin, hayal kurma egzersizleri sırasında sporcular, başarılı bir yüzme performansını zihinsel olarak canlandırır ve bu da olumlu bir içsel motivasyon yaratır (Aras ve ark, 2020). Yarış sonrası yapılan hayal kurma çalışmaları ise sporcuların performanslarını değerlendirmelerine ve gelecekteki stratejilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu süreç, yüzücülerin deneyimlerinden öğrenerek daha iyi bir performans için hazırlanmalarını sağlar (Meijen ve ark, 2023).

Stres, yüzücülerde hem fiziksel hem de zihinsel süreçleri etkileyen önemli bir faktördür. Sporcular, yüksek beklentiler, performans baskısı ve rekabetçi ortam gibi faktörler nedeniyle stresle karşı karşıya kalırlar. Araştırmalar, yüzücülerde stresin, performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle yarış öncesi yüksek stres düzeyleri, sporcuların dikkatlerini dağıtarak performanslarını olumsuz etkileyebilir (Bozdoğan ve Tazeoğlu, 2023; Sönmezve ark, 2023). Bununla birlikte, etkili stres yönetimi teknikleri, sporcuların bu olumsuz etkilerden korunmasını sağlayabilir. Nefes teknikleri, farkındalık çalışmaları ve zihinsel gevşeme stratejileri, stres yönetiminde sıkça kullanılan yöntemler arasında yer alır (Çelik ve Karabilgin, 2022).

Yüzücülerde hayal kurma ve stres yönetimi arasındaki ilişki, literatürde sıklıkla vurgulanmıştır. Hayal kurma egzersizleri, sporcuların stres algılarını yönetmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, zihinsel olarak başarılı bir performansı hayal eden bir yüzücü, bu süreçte stres kaynaklarını minimize edebilir ve kendine güveni artırabilir (Zhu ve ark, 2023). Ayrıca, stres yönetimi teknikleri ile birlikte kullanılan hayal kurma stratejileri, yüzücülerin zihinsel dayanıklılığını güçlendirebilir. Bu kombinasyon, sporcuların yalnızca stresle başa çıkmalarını değil, aynı zamanda performanslarını optimize etmelerini sağlar (Chin, 2024).

Yüzücülerde hayal kurma ve stres yönetimi üzerine yapılan araştırmalar, bu alanların spor psikolojisi açısından ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Akman ve Var (2023) çalışmalarında, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında stresle başa çıkma tekniklerinin önemine dikkat çekmiştir. Bozdoğan ve Tazeoğlu (2023), probiyotik desteklerin yüzücülerde stres seviyelerini düşürdüğünü ve bunun performansa olumlu yansıdığını belirtmiştir. Ayrıca, Meijen ve ark. (2023), yüzme gibi dayanıklılık gerektiren sporlarda hayal kurma tekniklerinin performans üzerindeki olumlu etkilerini göstermiştir.

Sonuç olarak, yüzücülerde hayal kurma ve stres yönetimi, performans artırıcı ve psikolojik dayanıklılığı destekleyen temel faktörlerdir. Bu süreçlerin birbiriyle olan etkileşimi, yüzücülerin rekabetçi ortamlarda daha başarılı olmalarını sağlar. Spor psikolojisi uzmanlarının, bu alanlarda yapılan araştırmalar doğrultusunda stratejiler geliştirmesi, sporcuların bireysel başarılarına katkı sağlayacaktır.

Spor psikolojisi, sporcuların zihinsel süreçlerini ve bu süreçlerin spor performansı üzerindeki etkilerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bu süreçler, yalnızca fiziksel hazırlığın ötesinde, sporcuların psikolojik hazırlıklarını da kapsamaktadır. McLean (1986) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel süreçlerin, özellikle de zihinsel canlandırma ve karar verme stratejilerinin, spor performansı üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Araştırmada, sporcularda zihinsel süreçlerin doğru yönetimi ile performansın arttığı ifade edilmektedir.

Bununla birlikte, Vickers ve Williams (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada, elit sporcuların performansının, stresli durumlarda bilişsel kontrol ile bağlantılı olduğu ve istemsiz düşüncelerin baskılanmasının performansı olumlu etkilediği belirtilmiştir. Özellikle stresli durumlarda “sessiz göz (qe)” olarak adlandırılan dikkat süresinin uzatılması, istenmeyen düşüncelerin azalmasına ve performansın artmasına katkı sağlamaktadır.

İronik zihinsel süreçler teorisine göre, sporcular stresli durumlarda istemedikleri düşüncelere daha fazla odaklanabilir ve bu da performansı düşürebilir (Janelle, 1999). Ayrıca, Lindsay ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan sistematik bir incelemede, zihinsel canlandırma tekniklerinin spor becerilerini geliştirdiği ve müdahale süresi ile beceri türünün performans üzerinde belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır.

Son olarak, sporcularda psikolojik hazırlığın eksikliği, özellikle de yoğun stres altında, performansın olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel süreçleri etkin bir şekilde yönetmeleri ve olumsuz düşünceleri kontrol edebilmeleri, performanslarını artırmaları açısından kritik öneme sahiptir (Mavlyanov ve Usmonalieva, 2020).



## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algıladıkları stres üzerindeki etkilerini incelemek üzere ilişkisel tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışmalar çok sayıda katılımcıdan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan nicel araştırmalardır. Tarama türünde yapılan araştırmalar; büyük gruplar üzerinde çalışma fırsatı sağlar (Karasar, 2005). Ayrıca ilişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine odaklanan bir yöntemdir ve bu çalışmada, hayal kurma düzeyi ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın katılımcılarını 2023-2024 yılında TOBB ETÜ havuzu yüzme kulüplerinde yüzen sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. TOBB ETÜ havuzunda yüzen 8-12 yaş arası yüzücüler 685 sporcu olarak araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken kullanılan formül sonucunda, %99 güven düzeyi ve %5 hata payı için tespit edilen örneklem sayısı 247 sporcu olarak belirlenmiştir (Tablo 3.1)

**Tablo 3. 1.** Asgari örneklem büyüklüğü sayısı

$n = \frac{NPQZ^2}{((N-1)d^2 + PQZ^2)}$							
N	P	Q	Z <sup>2</sup>	d <sup>2</sup>	P	Q	Z <sup>2</sup>
685	0,5	0,5	2,58	0,05	0,5	0,5	2,58
246,357849							

#### 3.3. Veri Toplama Süreci

Birincil kaynaklardan veri toplayı amaçlayan araştırmacılar, bu bilgileri gözlem, anket ve deney yöntemi ile toplayabilmektedirler. Anket, birincil veri toplamak amacıyla hazırlanan soru formudur. Amacı, hipotezlerin test edilmesinde gerekli olan bilgileri sistematik bir

biçimde toplamaktır. Anket yöntemi uygulanış biçimine göre; yüz yüze, telefon, posta, internet, e-posta olarak sınıflandırılır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016).

Veri toplama yöntemi olarak bu araştırmada anket yöntemi tercih edilmiştir. Anket katılımcılarının ek soru sorabilmesi ve en üst düzeyde cevaplama oranı sağlaması göz önünde bulundurulduğunda, uygulanış biçimi olarak yüz yüze yöntemi ile veriler toplanmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analiz edilebilmesi için, IBM SPSS 26 paket programı kullanılmıştır

Çalışmanın etik kurul izni Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 05.06.2024 tarih ve 2024/0219 başvuru numarası, 2024-13 karar numarası ile onaylanmıştır. Araştırma TOBB ETÜ havuzu yönetimi tarafından 08.03.2024 tarih ve yazılı uygunluk onayı ile onaylanmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcılara yönelik kişisel bilgi formu ile sporcuların imgeleme durumlarını ölçmek amacıyla Snoeren-Hoefnagels (2014) tarafından geliştirilen ve Oral ve Ersan (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği” ve Hall, Munroe-Chandler, Fishburne ve Hall (2009) tarafından geliştirilen ve Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuklarda Sporda Hayal Etme Ölçeği” kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Sosyo-demografik bilgiler**

Yüzücülerin temel sosyo-demografik özelliklerini ve spor geçmişlerini anlamak için hazırlanmıştır (Ek-1). Araştırmada, bireylerin yaşam koşulları, spor alışkanlıkları ve aile ortamları gibi faktörlerin, algıladıkları stres düzeyleri ve hayal kurma becerileri üzerindeki etkilerini değerlendirmek hedeflenmiştir. Katılımcıların bireysel özelliklerini ve sosyal çevrelerini anlamak, araştırmanın bulgularını daha kapsamlı bir şekilde yorumlanmasına yardımcı olmuştur.

Ankette, katılımcılardan öncelikle cinsiyet gibi temel bilgiler toplanmıştır. Haftalık antrenman yoğunluğu, çocukların fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek için sorulmuş ve düzenli spor yapmanın stres algısı üzerindeki olası etkilerini anlamak amacıyla analiz edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların yüzme lisansına sahiplik durumları ve yüzme yarışlarına katılım geçmişleri sorgulanmıştır. Bu sorular, çocukların spor disiplinine ve rekabet ortamına ne kadar dahil olduklarını anlamak için önemlidir.

Ankette yer alan diğer sorular, çocukların aile ortamlarını değerlendirmeye yöneliktir. Anne ve baba eğitim düzeyleri, bireyin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik koşulları ve ailesinden aldığı

desteği yansıtmak için ölçülmüştür. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin, çocukların stresle başa çıkma becerileri ve hayal kurma alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünölmüştür.

Anket, katılımcılara gönüllölük esasına göre uygulanmış ve yanıtların tamamen bilimsel amaçlarla kullanılacağı konusunda açıklamalar yapılmıştır. Toplanan veriler, araştırmanın ana sorularını yanıtlamak ve yüzücülerin bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkili algılanan stres düzeylerini anlamak için analiz edilmiştir. Bu süreç, hem çocukların hem de ailelerinin katılımıyla daha zengin bir veri seti elde edilmesini sağlamıştır.

### **3.4.2. Çocuklarda (8-11 Yaş) algılanan stres ölçeği**

Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği Snoeren ve ark. tarafından 2014 yılında geliştirilmiş 9 maddeden oluşan bir ölçektir (Snoeren ve Hoefnagels 2014). Ölçeğin yönergesinde çocuktan, geçen haftayı değerlendirdiğinde her bir maddenin kendisi için ne kadar uygun olduğuna ilişkin cevaplar vermesi istenmektedir. 4'lü likert tipte olan ölçek, hiç=1 puan, bazen=2 puan, sık sık=3 puan ve her zaman=4 puan şeklinde puanlanmaktadır. Puanlar arttıkça stres düzeyi de artmaktadır. Ölçekten en az 9 ve en fazla 36 puan alınmaktadır. Ters kodlanan madde yoktur. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.76 ve test-tekrar test korelasyonu 0.79 olarak bildirilmiştir (Snoeren ve Hoefnagels 2014). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Oral ve Ersan 2017 yılında yapmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.76 ve test-tekrar test korelasyonu 0.71 olarak bulunmuştur (Oral ve Ersan 2017). Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur.

### **3.4.3. Çocuklarda sporda hayal etme ölçeği**

Hall, Munroe-Chandler, Fishburne ve Hall (2009) tarafından geliştirilen ve Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği (ÇİSHEÖ), yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda üç alt boyuttan oluşacak şekilde düzenlenmiştir. Faktör analizleri sonucunda Özel Bilişsel-Motivasyonel, Genel Bilişsel ve Genel Motivasyon-Üstünlük olmak üzere üç alt boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. Yapı geçerliğini test etmek için uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, ölçeğin toplam varyansın %51.9'unu açıkladığı ve üç faktörlü bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve Cronbach Alfa değerleri Ölçek toplam puanı için 0.87, Özel Bilişsel-Motivasyonel alt boyutu için 0.82, Genel Bilişsel alt boyutu için 0.66 ve Genel Motivasyon-Üstünlük alt boyutu için 0.75 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, bireyin ilgili alt boyuttaki hayal etme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Özel Bilişsel-Motivasyonel alt boyutu, bireyin sportif becerileri ve hareketleri zihninde

canlandırma düzeyini ifade ederken; Genel Bilişsel alt boyut, bireyin oyun stratejileri ve planlama süreçleri ile ilgili zihinsel imgeleme düzeyini ölçmektedir. Genel Motivasyon-Üstünlük alt boyutu ise bireyin kendine güven, odaklanma ve motivasyon artırmaya yönelik zihinsel imgeleme becerilerini değerlendirmektedir.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, ÇİSHEÖ'nün çocukların sportif faaliyetlerde hayal etme düzeylerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Kafkas, 2011).

### **3.5. Veri Değerlendirme Süreci**

Bu araştırmada, toplanan verilerin sistematik bir şekilde analiz edilmesi için bir dizi istatistiksel yöntem uygulanmıştır. Öncelikle, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını anlamak amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır.

George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması, normal dağılıma uygunluk için kabul edilebilir bir aralık olarak değerlendirilmiştir. Normal dağılım varsayımı sağlanmadığı durumlarda, parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerini ve temel değişkenlerin dağılımlarını belirlemek amacıyla frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Cinsiyet, aile gelir düzeyi, ebeveyn eğitim durumu, yüzme lisansı sahipliği, yarışma deneyimi ve kulüpte spor yapma durumu gibi demografik değişkenler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Gruplar arası farklılıkları değerlendirmek için uygun istatistiksel testler kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında yapılan karşılaştırmalarda Bağımsız Gruplar T-Testi uygulanmıştır. Örneğin, cinsiyet, yüzme lisansı sahipliği, yarışmaya katılma durumu, kulüpte spor yapma durumu ve derece hayali olup olmama gibi değişkenlerin stres, bilişsel ve motivasyonel puanlar üzerindeki etkileri bu test ile analiz edilmiştir.

Üç veya daha fazla grubun karşılaştırılması gerektiğinde Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Anne ve baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi ve haftalık antrenman sayısı gibi değişkenlere göre gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ANOVA testi ile değerlendirilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek amacıyla Games-Howell Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır. Bu yöntem, gruplar arasındaki heterojen varyansların etkisini en aza indirgeyerek daha güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlamıştır. Bulgular, stres ölçeği, özel bilişsel motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklılıkları ortaya koymuş; hangi grupların farklılaştığını detaylı bir şekilde açıklamak amacıyla post-hoc analizlerle desteklenmiştir (George ve Mallery, 2010). Değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu yöntem, stres düzeyi ile hayal etme puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünü değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Daha ileri düzeyde, bağımlı değişken olan stres düzeyi üzerindeki etkileri incelemek için regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir (Tan, 2017).



## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

Bulgular başlığı altında, çalışmanın istatistiksel sonuçları tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

#### 4.1. Ölçek ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Durumlarına Ait Bulgular

Stres Ölçeği ve Hayal Etme Ölçeği alt boyutlarına ait puanların dağılım özelliklerini çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile göstermektedir. Çarpıklık değeri, puan dağılımının simetrik olup olmadığını; basıklık ise uç değerlerin dağılım üzerindeki etkisini gösterir. Bu ölçümler, verilerin normal dağılımdan ne kadar sapma gösterdiğinin anlamasına olanak tanır. Tablo 4.1'de, ölçek ve alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 1.** Ölçek ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık sonuçları

Ölçek/Alt Boyut	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Ort. ± S.s
Stres Ölçeği Toplam	0.268	0.137	17,50±4,12
Özel Bilişsel	0.177	-1.030	3,31±0,83
Genel Bilişsel	0.490	-0.603	2,96±0,94
Genel Motivasyon (Üstünlük)	0.306	-1,106	3,38±0,98

Stres Ölçeği Toplam Puan: Çarpıklık değeri (Skewness = 0,268) ve basıklık değeri (Kurtosis = 0,137) normal dağılıma yakın bir dağılım göstermektedir. Ölçeğin ortalama puanı (Ort. = 17,50 ± 4,12) olarak hesaplanmıştır. Özel Bilişsel Alt Boyut: Çarpıklık değeri (Skewness = 0,177) ve basıklık değeri (Kurtosis = -1,030) bu alt boyutun hafif basık bir dağılım gösterdiğini işaret etmektedir. Alt boyutun ortalama puanı (Ort. = 3,31 ± 0,83) olarak belirlenmiştir. Genel Bilişsel Alt Boyut: Çarpıklık değeri (Skewness = 0,490) bu alt boyutun dağılımının sağa çarpık olduğunu göstermektedir. Basıklık değeri (Kurtosis = -0,603) ise dağılımın normalden biraz daha düz olduğunu göstermektedir. Alt boyutun ortalama puanı (Ort. = 2,96 ± 0,94) olarak hesaplanmıştır. Genel Motivasyon (Üstünlük) Alt Boyutu: Çarpıklık değeri (Skewness = 0,306) ve basıklık değeri (Kurtosis = -1,106) alt boyutun hafif sağa çarpık ve basık bir dağılım

sergilediğini işaret etmektedir. Alt boyutun ortalama puanı (Ort. = 3,38 ± 0,98) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2’de bu araştırmaya katılan 263 kişinin demografik özelliklerine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

**Tablo 4. 2.** Demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Alt Kategori	f	%
Cinsiyet	Erkek	138	52,5
	Kız	125	47,5
Aile Gelir Düzeyi	0-17,000	22	8,4
	17,001-27,000	55	20,9
	27,001 ve üzeri	186	70,7
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	75	28,5
	Lise	48	18,3
	Üniversite	98	37,3
	Lisansüstü	42	16,0
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	36	13,7
	Lise	73	27,8
	Üniversite	112	42,6
	Lisansüstü	42	16,0
Bir Kulüpte Spor	Evet	229	87,1
	Hayır	34	12,9
Yüzme Lisansı	Evet	123	46,7
	Hayır	140	53,3
Yarış Deneyimi	Evet	94	35,7
	Hayır	169	64,3
Yarışmada Derece	Evet	208	79,1
	Hayır	55	20,9
Antrenman Yoğunluğu	1-3 gün	187	71,1
	4 ve üzeri	76	28,9

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi bu araştırmaya katılan 263 kişinin demografik özelliklerine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların %52,5’inin erkek ve %47,5’inin kız olduğu görülmektedir. Aile gelir düzeyi dağılımına göre, katılımcıların %70,7’sinin 27.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. %20,9’u 17.001-27.000 TL aralığında yer alırken, %8,4’ü 0-17.000 TL aralığındadır. Ebeveynlerin eğitim durumu incelendiğinde, annelerin %37,3’ünün üniversite mezunu, %28,5’inin ilköğretim mezunu, %18,3’ünün lise mezunu ve %16,0’sının lisansüstü eğitim aldığı görülmektedir. Babaların eğitim durumu ise %42,6 ile en fazla üniversite mezunu oranında iken, %27,8’i lise, %16,0’ı lisansüstü ve %13,7’si ilköğretim

mezunudur. Katılımcıların bir kulüpte spor yapma durumları incelendiğinde, %87,1'inin bir kulüpte spor yaptığı, %12,9'unun ise herhangi bir kulüpte spor yapmadığı görülmüştür. Yüzme lisansına sahip olan katılımcıların oranı %46,7 iken, lisansı olmayanların oranı %53,3'tür. Yarış deneyimine sahip katılımcıların oranı %35,7 iken, yarışma deneyimi olmayanların oranı %64,3'tür. Yarışmada derece yapma durumları değerlendirildiğinde, katılımcıların %79,1'inin yarışmalarda derece yaptığı, %20,9'unun ise derece yapmadığı görülmüştür.

Haftalık antrenman yoğunluğu incelendiğinde, katılımcıların %71,1'inin haftada 1-3 gün, %28,9'unun ise 4 gün ve üzeri antrenman yaptığı tespit edilmiştir.

#### 4.2. Demografik Değişkenlere Göre Stres Düzeyleri ve Hayal Etme Puanları

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, erkek ve kadın katılımcıların çeşitli ölçeklere ilişkin puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 3.** Cinsiyete göre puanlar

	Cinsiyet	N	Ort.±S.s	S.s	t	p
Stres Ölçeği Toplam Puan	Erkek	138	16,84	3,31	-2,737	0,007*
	Kadın	125	18,24	4,77		
Özel Bilişsel Motivasyonel	Erkek	138	3,37	,83	1,003	0,317
	Kadın	125	3,26	,83		
Genel Bilişsel	Erkek	138	3,19	,94	4,191	0,000*
	Kadın	125	2,71	,89		
Genel Motivasyon- Üstünlük	Erkek	138	3,48	,89	1,606	0,110
	Kadın	125	3,29	1,07		

\* $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Erkeklerin ortalaması (Ort. = 16,84, SS = 3,31) ile kadınların ortalaması (Ort. = 18,24, SS = 4,77) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = -2,737$ ,  $p = 0,007$ ). Kadın katılımcıların stres puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Erkeklerin ortalaması (Ort. = 3,37, SS = 0,83) ile kadınların ortalaması (Ort. = 3,26, SS = 0,83) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 1,003, p = 0,317). Bu durumda, özel bilişsel motivasyonel düzeyler açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Genel Bilişsel Puan: Erkeklerin ortalaması (Ort. = 3,19, SS = 0,94) ile kadınların ortalaması (Ort. = 2,71, SS = 0,89) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = 4,191, p < 0,001). Erkeklerin genel bilişsel puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Erkeklerin ortalaması (Ort. = 3,48, SS = 0,89) ile kadınların ortalaması (Ort. = 3,29, SS = 1,07) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 1,606, p = 0,110). Cinsiyetler arasında genel motivasyon-üstünlük açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.4'te, farklı gelir düzeyine sahip katılımcıların çeşitli ölçeklere ilişkin puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 4.** Aile gelir düzeyine göre puanlar

		N	Ort.±S.s	F	p	Çoklu Karşılaştırma
Stres Ölçeği Toplam Puan	Düşük Gelir 0-17000 (A)	22	20,18±3,50	18,312	,000*	A>B,C
	Orta Gelir 17.001- 27.000 (B)	55	19,56±4,56			
	Yüksek gelir 27.001 ve üzeri (C)	186	16,58±3,68			
	Toplam	263	17,50±4,12			
Özel Bilişsel Motivasyonel	Düşük Gelir 0-17000 (A)	22	3,59±,85	1,668	,191	
	Orta Gelir 17.001- 27.000 (B)	55	3,36±,78			

	Yüksek gelir 27.001 ve üzeri (C)	186	3,26±,83			
	Toplam	263	3,31±,83			
Genel Bilişsel	Düşük Gelir 0-17000 (A)	22	3,12±1,00	2,718	,068	
	Orta Gelir 17.001- 27.000 (B)	55	3,18±,89			
	Yüksek gelir 27.001 ve üzeri (C)	186	2,87±,94			
	Toplam	263	2,96±,94			
Genel Motivasyon Üstünlük	Düşük Gelir 0-17000 (A)	22	3,71±,71	4,087	,018*	A>C
	Orta Gelir 17.001- 27.000 (B)	55	3,62±1,04			
	Yüksek gelir 27.001 ve üzeri (C)	186	3,27±,97			
	Toplam	263	3,38±,98			

\*  $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Gelir düzeyine göre stres ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 18,312$ ,  $p < 0,001$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, düşük gelir grubunun ortalaması (Ort. =  $20,18 \pm 3,50$ ) orta gelir grubundan (Ort. =  $19,56 \pm 4,56$ ) ve yüksek gelir grubundan (Ort. =  $16,58 \pm 3,68$ ) anlamlı derecede yüksektir ( $A > B, C$ ). Bu bulgu, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Gelir düzeyine göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F = 1,668$ ,  $p = 0,191$ ). Düşük gelir grubunun ortalaması (Ort. =  $3,59 \pm 0,85$ ), orta gelir grubunun ortalaması (Ort. =  $3,36 \pm 0,78$ ) ve yüksek gelir grubunun ortalaması (Ort. =  $3,26 \pm 0,83$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Genel Bilişsel Puan: Gelir düzeyine göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte ( $F = 2,718$ ,  $p = 0,068$ ), düşük gelir grubunun ortalaması ( $Ort. = 3,12 \pm 1,00$ ) orta gelir grubundan ( $Ort. = 3,18 \pm 0,89$ ) ve yüksek gelir grubundan ( $Ort. = 2,87 \pm 0,94$ ) biraz daha yüksek görünmektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Gelir düzeyine göre genel motivasyon-üstünlük puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 4,087$ ,  $p = 0,018$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, düşük gelir grubunun ortalaması ( $Ort. = 3,71 \pm 0,71$ ) yüksek gelir grubundan ( $Ort. = 3,27 \pm 0,97$ ) anlamlı derecede yüksektir ( $A > C$ ). Bu bulgu, düşük gelir grubunun genel motivasyon-üstünlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te, anne eğitim durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki hayal etme puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 5.** Anne eğitim durumuna göre hayal etme puanları

		N	Ort.±S.s	F	p	Çoklu Karşılaştırma
Stres Ölçeği Toplam Puan	İlköğretim	75	20,00±4,34	15,772	,000*	A>B,C,D
	Lise	48	16,20±3,62			
	Üniversite	98	16,31±3,90			
	Lisansüstü	42	17,30±2,57			
	Toplam	263	17,50±4,12			
Özel Bilişsel Motivasyonel	İlköğretim	75	3,37±81	,423	,736	
	Lise	48	3,37±,73			
	Üniversite	98	3,24±,94			
	Lisansüstü	42	3,32±,69			
	Toplam	263	3,31±,83			
Genel Bilişsel	İlköğretim	75	2,98±1,01	2,378	,070	
	Lise	48	3,22±,86			
	Üniversite	98	2,91±,92			
	Lisansüstü	42	2,71±,89			
	Toplam	263	2,96±,94			

**Tablo 4. 6.** Anne eğitim durumuna göre hayal etme puanları (devam)

Genel Motivasyon Üstünlük	İlköğretim	75	3,43±1,08	3,558	,015*	B>C,D
	Lise	48	3,76±,91			
	Üniversite	98	3,24±,96			
	Lisansüstü	42	3,22±,77			
	Toplam	263	3,38±,98			

\*  $p < ,05$  A: İlköğretim; B:Lise; C:Üniversite; D:Lisansüstü

Stres Ölçeği Toplam Puan: Anne eğitim durumuna göre stres ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 15,772$ ,  $p < 0,001$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, ilköğretim düzeyindeki annelerin çocuklarının ortalama puanı (Ort. =  $20,00 \pm 4,34$ ) lise (Ort. =  $16,20 \pm 3,62$ ), üniversite (Ort. =  $16,31 \pm 3,90$ ) ve lisansüstü (Ort. =  $17,30 \pm 2,57$ ) eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarının puanlarından anlamlı derecede yüksektir ( $A > B, C, D$ ). Bu bulgu, anneleri ilköğretim düzeyinde eğitim almış bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Anne eğitim durumuna göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F = 0,423$ ,  $p = 0,736$ ). İlköğretim düzeyindeki annelerin çocuklarının ortalama puanı (Ort. =  $3,37 \pm 0,81$ ), diğer eğitim düzeylerine sahip annelerin çocuklarının puanlarına benzer düzeydedir.

Genel Bilişsel Puan: Anne eğitim durumuna göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F = 2,378$ ,  $p = 0,070$ ). Ancak lise düzeyindeki annelerin çocuklarının ortalama puanı (Ort. =  $3,22 \pm 0,86$ ), üniversite (Ort. =  $2,91 \pm 0,92$ ) ve lisansüstü (Ort. =  $2,71 \pm 0,89$ ) eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarının puanlarından biraz daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Anne eğitim durumuna göre genel motivasyon-üstünlük puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 3,558$ ,  $p = 0,015$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, lise düzeyindeki annelerin çocuklarının ortalama puanı (Ort. =  $3,76 \pm 0,91$ ) üniversite (Ort. =  $3,24 \pm 0,96$ ) ve lisansüstü (Ort. =  $3,22 \pm 0,77$ ) eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarının puanlarından anlamlı derecede yüksektir ( $B > C, D$ ). Bu bulgu, lise düzeyinde eğitim almış annelerin çocuklarının genel motivasyon-üstünlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi, baba eğitim durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki puanların anlamlı bir fark gösterip göstermediği Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 7.** Baba eğitim durumuna göre puanlar

		N	Ort.±	S.s	F	p	Çoklu Karşılaştırma
Stres Ölçeği Toplam Puan	İlköğretim	36	19,22	3,29	8,858	,000*	A>,C,D
	Lise	73	18,88	4,58			B>,C,D
	Üniversite	112	16,41	3,46			
	Lisansüstü	42	16,58	4,48			
	Toplam	263	17,51	4,12			
Özel Bilişsel Motivasyonel	İlköğretim	36	3,41	0,91	0,193	0,901	
	Lise	73	3,31	0,76			
	Üniversite	112	3,30	0,85			
	Lisansüstü	42	3,29	0,85			
	Toplam	263	3,32	0,83			
Genel Bilişsel	İlköğretim	36	2,74	1,13	0,851	0,467	
	Lise	73	3,04	0,77			
	Üniversite	112	2,96	0,96			
	Lisansüstü	42	3,00	1,01			
	Toplam	263	2,96	0,94			
Genel Motivasyon Üstünlük	İlköğretim	36	3,21	1,06	1,19	0,314	
	Lise	73	3,55	0,99			
	Üniversite	112	3,34	0,94			
	Lisansüstü	42	3,38	1,00			
	Toplam	263	3,39	0,98			

\* $p < ,05$  A: İlköğretim; B:Lise; C:Üniversite; D:Lisansüstü

Stres Ölçeği Toplam Puan: Baba eğitim durumuna göre stres ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 8,858$ ,  $p < 0,001$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, ilköğretim

düzeyindeki babaların çocuklarının ortalama puanı (Ort. = 19,22 ± 3,29) üniversite (Ort. = 16,41 ± 3,46) ve lisansüstü (Ort. = 16,57 ± 4,48) düzeyine sahip babaların çocuklarının puanlarından anlamlı derecede yüksektir (A > C, D). Ayrıca lise düzeyindeki babaların çocuklarının ortalama puanı (Ort. = 18,88 ± 4,58) üniversite ve lisansüstü düzeyine sahip babaların çocuklarının puanlarından anlamlı derecede yüksektir (B > C, D). Bu bulgu, daha düşük eğitim düzeyine sahip babaların çocuklarının stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Özel Bilişsel Motivasyonel Puan:** Baba eğitim durumuna göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 0,193, p = 0,901). İlköğretim düzeyindeki babaların çocuklarının ortalama puanı (Ort. = 3,41 ± 0,91) diğer gruplarla benzer düzeydedir. **Genel Bilişsel Puan:** Baba eğitim durumuna göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 0,851, p = 0,467). Lise düzeyindeki babaların çocuklarının ortalama puanı (Ort. = 3,04 ± 0,77) diğer gruplardan biraz daha yüksek görünse de, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

**Genel Motivasyon-Üstünlük Puan:** Baba eğitim durumuna göre genel motivasyon-üstünlük puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 1,190, p = 0,314). Lise düzeyindeki babaların çocuklarının ortalama puanı (Ort. = 3,55 ± 0,99) diğer gruplardan biraz daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 4.7'de görüldüğü gibi, yarışmaya katılma durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki puanların anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 8.** Yarışmaya katılma durumuna puanlar

	Yarışmaya Katılma Durumu	N	Ort.±	S.s	t	p
Stres Ölçeği Toplam Puan	Evet	94	17,89	4,86	1,05	0,295
	Hayır	169	17,29	3,64		
Özel Bilişsel Motivasyonel	Evet	94	3,34	0,87	0,321	0,749
	Hayır	169	3,30	0,81		
Genel Bilişsel	Evet	94	3,23	0,93	3,578	,000*
	Hayır	169	2,81	0,92		

Genel Motivasyon-Üstünlük	Evet	94	3,39	0,97	0,027 0,979
	Hayır	169	3,39	0,99	

\*  $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Yarışmaya katılma durumuna göre stres ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 1,050$ ,  $p = 0,295$ ). Yarışmaya katılanların ortalama puanı (Ort. =  $17,89 \pm 4,86$ ) yarışmaya katılmayanların ortalama puanına (Ort. =  $17,29 \pm 3,64$ ) yakındır.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Yarışmaya katılma durumuna göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 0,321$ ,  $p = 0,749$ ). Yarışmaya katılanların ortalama puanı (Ort. =  $3,34 \pm 0,87$ ) yarışmaya katılmayanların ortalama puanına (Ort. =  $3,30 \pm 0,81$ ) benzer düzeydedir.

Genel Bilişsel Puan: Yarışmaya katılma durumuna göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = 3,578$ ,  $p < 0,001$ ). Yarışmaya katılanların ortalama puanı (Ort. =  $3,23 \pm 0,93$ ) yarışmaya katılmayanların ortalama puanından (Ort. =  $2,81 \pm 0,92$ ) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, yarışma deneyimi olan bireylerin genel bilişsel düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Yarışmaya katılma durumuna göre genel motivasyon-üstünlük puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 0,027$ ,  $p = 0,979$ ). Yarışmaya katılanların ortalama puanı (Ort. =  $3,39 \pm 0,97$ ) yarışmaya katılmayanların ortalama puanına (Ort. =  $3,39 \pm 0,99$ ) neredeyse eşittir.

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi, yüzme lisansına sahip olma durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 9.** Yüzme lisansı sahibi olma durumuna göre test sonuçları

Yüzme Lisansı Sahibi Olma Durumu		N	Ort.±	S.s	t	p
Stres Ölçeği Toplam Puan	Evet	123	18,28	4,60	2,864	,005*
	Hayır	140	16,82	3,53		
Özel Bilişsel Motivasyonel	Evet	123	3,42	0,88	1,908	,058*
	Hayır	140	3,23	0,77		
Genel Bilişsel	Evet	123	3,08	0,98	1,951	,052*
	Hayır	140	2,85	0,90		
Genel Motivasyon-Üstünlük	Evet	123	3,47	0,99	1,188	0,236
	Hayır	140	3,32	0,97		

\*  $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Yüzme lisansına sahip olma durumuna göre stres ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = 2,864$ ,  $p = 0,005$ ). Lisansa sahip olanların ortalama puanı (Ort. =  $18,28 \pm 4,60$ ) lisansa sahip olmayanların ortalama puanından (Ort. =  $16,82 \pm 3,53$ ) anlamlı derecede yüksektir. Bu sonuç, yüzme lisansına sahip bireylerin daha yüksek stres düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Yüzme lisansına sahip olma durumuna göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark sınırdadır bulunmuştur ( $t = 1,908$ ,  $p = 0,058$ ). Lisansa sahip olanların ortalama puanı (Ort. =  $3,42 \pm 0,88$ ) lisansa sahip olmayanlardan (Ort. =  $3,23 \pm 0,77$ ) biraz daha yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Genel Bilişsel Puan: Yüzme lisansına sahip olma durumuna göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark sınırdadır bulunmuştur ( $t = 1,951$ ,  $p = 0,052$ ). Lisansa sahip olanların ortalama puanı (Ort. =  $3,08 \pm 0,98$ ) lisansa sahip olmayanlardan (Ort. =  $2,85 \pm 0,90$ ) biraz daha yüksek görünmektedir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Yüzme lisansına sahip olma durumuna göre genel motivasyon-üstünlük puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 1,188$ ,  $p = 0,236$ ).

Lisansa sahip olanların ortalama puanı (Ort. = 3,47 ± 0,99) lisansa sahip olmayanların ortalama puanına (Ort. = 3,32 ± 0,97) yakındır.

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi, bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 10.** Kulüpte spor yapma durumuna göre

Kulüpte Spor Yapma Durumu		N	Ort.±	S.s	t	p
Stres Ölçeği Toplam Puan	Evet	229	17,53	4,22	0,276	0,783
	Hayır	34	17,32	3,44		
Özel Bilişsel Motivasyonel	Evet	229	3,36	0,83	2,233	,026*
	Hayır	34	3,02	0,81		
Genel Bilişsel	Evet	229	3,01	0,94	2,355	,019*
	Hayır	34	2,61	0,88		
Genel Motivasyon- Üstünlük	Evet	229	3,43	0,95	1,779	0,076
	Hayır	34	3,11	1,14		

\*  $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumuna göre stres ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 0,276$ ,  $p = 0,783$ ). Spor yapanların ortalama puanı (Ort. = 17,53 ± 4,22) spor yapmayanların ortalama puanına (Ort. = 17,32 ± 3,44) yakındır.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumuna göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = 2,233$ ,  $p = 0,026$ ). Spor yapanların ortalama puanı (Ort. = 3,36 ± 0,83) spor yapmayanların ortalama puanından (Ort. = 3,02 ± 0,81) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, spor yapan bireylerin özel bilişsel motivasyonel düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Bilişsel Puan: Bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumuna göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = 2,355$ ,  $p = 0,019$ ). Spor yapanların ortalama

puanı (Ort. = 3,01 ± 0,94) spor yapmayanların ortalama puanından (Ort. = 2,61 ± 0,88) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, spor yapan bireylerin genel bilişsel düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumuna göre genel motivasyon-üstünlük puanları arasında anlamlı bir fark sınırdadır bulunmuştur (t = 1,779, p = 0,076). Spor yapanların ortalama puanı (Ort. = 3,43 ± 0,95) spor yapmayanların ortalama puanından (Ort. = 3,11 ± 1,14) biraz daha yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, haftalık antrenman sayısına göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 11.** Haftalık antrenman yoğunluğuna göre sonuçlar

Haftalık Antrenman Yoğunluğu		N	Ort.±	S.s	t	p
Stres Ölçeği Toplam Puan	1-3 gün	187	17,53	3,52	0,649	0,902
	4 ve üzeri	76	17,45	5,35		
Özel Bilişsel Motivasyonel	1-3 gün	187	3,25	0,83	-1,979	,049*
	4 ve üzeri	76	3,48	0,83		
Genel Bilişsel	1-3 gün	187	2,80	0,91	-4,527	,000*
	4 ve üzeri	76	3,36	0,90		
Genel Motivasyon- Üstünlük	1-3 gün	187	3,41	1,01	0,456	0,123
	4 ve üzeri	76	3,35	0,92		

\*  $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Haftalık antrenman sayısına göre stres ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,649, p = 0,902). Haftada 1-3 gün antrenman yapanların ortalama puanı (Ort. = 17,53 ± 3,52) ile haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapanların ortalama puanı (Ort. = 17,45 ± 5,35) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Haftalık antrenman sayısına göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = -1,979, p = 0,049). Haftada 4 gün ve üzeri

antrenman yapanların ortalama puanı (Ort. = 3,48 ± 0,83) haftada 1-3 gün antrenman yapanların ortalama puanından (Ort. = 3,25 ± 0,83) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, daha fazla antrenman yapan bireylerin özel bilişsel motivasyonel düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Bilişsel Puan: Haftalık antrenman sayısına göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = -4,527, p < 0,001). Haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapanların ortalama puanı (Ort. = 3,36 ± 0,90) haftada 1-3 gün antrenman yapanların ortalama puanından (Ort. = 2,80 ± 0,91) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, daha fazla antrenman yapan bireylerin genel bilişsel düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Haftalık antrenman sayısına göre genel motivasyon-üstünlük puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,456, p = 0,123). Haftada 1-3 gün antrenman yapanların ortalama puanı (Ort. = 3,41 ± 1,01) ile haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapanların ortalama puanı (Ort. = 3,35 ± 0,92) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi, yarışmada derece hayali olup olmama durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 4. 12.** Yarışmada derece hayali durumuna göre test sonuçları

Yarışmada Derece Hayali Durumu		N	Ort.±	S.s	t	p
Stres Ölçeği Toplam Puan	Evet	208	17,87	4,09	2,826	,005*
	Hayır	55	16,13	3,98		
Özel Bilişsel Motivasyonel	Evet	208	3,32	0,84	0,128	0,898
	Hayır	55	3,30	0,80		
Genel Bilişsel	Evet	208	2,95	0,97	-0,346	0,729
	Hayır	55	3,00	0,83		
Genel Motivasyon- Üstünlük	Evet	208	3,33	0,99	-1,801	0,073
	Hayır	55	3,60	0,95		

\*  $p < ,05$

Stres Ölçeği Toplam Puan: Yarışmada derece hayali olup olmama durumuna göre stres ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = 2,826, p = 0,005). Derece hayali olanların

ortalama puanı (Ort. = 17,87 ± 4,09) derece hayali olmayanların ortalama puanından (Ort. = 16,13 ± 3,98) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, derece hayali olan bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Özel Bilişsel Motivasyonel Puan: Yarışmada derece hayali olup olmama durumuna göre özel bilişsel motivasyonel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,128, p = 0,898). Derece hayali olanların ortalama puanı (Ort. = 3,32 ± 0,84) derece hayali olmayanların ortalama puanına (Ort. = 3,30 ± 0,80) yakındır.

Genel Bilişsel Puan: Yarışmada derece hayali olup olmama durumuna göre genel bilişsel puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = -0,346, p = 0,729). Derece hayali olanların ortalama puanı (Ort. = 2,95 ± 0,97) derece hayali olmayanların ortalama puanına (Ort. = 3,00 ± 0,83) yakındır.

Genel Motivasyon-Üstünlük Puan: Yarışmada derece hayali olup olmama durumuna göre genel motivasyon-üstünlük puanları arasında anlamlı bir fark sınırdadır bulunmuştur (t = -1,801, p = 0,073). Derece hayali olanların ortalama puanı (Ort. = 3,33 ± 0,99) derece hayali olmayanların ortalama puanından (Ort. = 3,60 ± 0,95) biraz daha düşük görünmektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

#### 4.3. Stres Düzeyleri ile Hayal Etme Puanları Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada, bireylerin stres düzeyleri ile sporda hayal etme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Stresin, hayal etme ölçeğinin alt boyutları olan Özel Bilişsel Motivasyonel, Genel Bilişsel ve Genel Motivasyon Üstünlük üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayıları (r) ve p-değerleri (p), değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve anlamlılığını belirlemek için kullanılmıştır. Sonuçlar aşağıda, stres düzeyi ile hayal etme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren bir tablo halinde sunulmuştur. Tablo 4.12'de, stres düzeyi ile hayal etme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

**Tablo 4. 13.** Stres düzeyi ile hayal etme puanları arasındaki korelasyon sonuçları

Değişkenler	r	p
Stres Düzeyi ve Özel Bilişsel Motivasyonel	-0.134	0.015*
Stres Düzeyi ve Genel Bilişsel	-0.116	0.030*
Stres Düzeyi ve Genel Motivasyon Üstünlük	-0.094	0.065

\*  $p < ,05$

Tablo 4.12’de gösterildiği gibi, stres düzeyi ile bilişsel ve motivasyonel faktörlerin üç alt boyutu (Özel Bilişsel Motivasyonel, Genel Bilişsel ve Genel Motivasyon Üstünlük) arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bulgular, stres düzeyi ile Özel Bilişsel Motivasyonel boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu ( $r = -0.134$ ,  $p = 0.015$ ), stres düzeyi ile Genel Bilişsel boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu ( $r = -0.116$ ,  $p = 0.030$ ), ancak Genel Motivasyon Üstünlük boyutu ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ( $r = -0.094$ ,  $p = 0.065$ ) göstermektedir.

#### 4.3.1. Regresyon analizi bulguları

Regresyon analizi, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin sayısal olarak hesaplanıp açıklanabilmesi için kullanılan bir yöntem iken, bağımlı değişken bağımsız değişkenden etkilenen, bağımsız değişken bağımlı değişkenden etkilenen bir değişkendir (Deniz ve Koç, 2019, s.106). Regresyon modelinde anlamlılık değeri 0,05 değerinden ne kadar daha az bir değere sahip ise, modelin bağımlı değişkendeki varyansı açıklama oranı daha iyi olduğu ifade edilir (Gürbüz ve Şahin, 2017, s. 271).

Korelasyon ilişkisi incelenen değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişki dereceleri ve yönünün belirlenmesi amacıyla oluşturulan hipotezleri test etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Stres Ölçeği Toplam Puanı bağımlı değişken olarak belirlenmiş ve Özel Bilişsel Motivasyonel, Genel Bilişsel ve Genel Motivasyon Üstünlük bağımsız değişkenleri kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Modelin genel anlamda anlamlı olup olmadığı F-istatistiği ile test edilmiştir. Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.13’te gösterilmektedir.

**Tablo 4. 14.** Stres düzeyini yordayan çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Ss	Beta	T	p	F	$R^2$
Stres Ölçeği Toplam Puanı	Özel Bilişsel Motivasyonel	-0.486	0.433	-0.098	-1.123	0.263	1.709	0.019
	Genel Bilişsel	-0.198	0.374	-0.045	-0.530	0.596		
	Genel Motivasyon Üstünlük	-0.044	0.333	-0.010	-0.131	0.896		

Tablo 4.13'te, Stres Ölçeği Toplam Puanı'nı yordamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, bağımsız değişkenler olan Özel Bilişsel Motivasyonel, Genel Bilişsel ve Genel Motivasyon Üstünlük değişkenlerinin model genelinde Stres Ölçeği Toplam Puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu durum, modelin genel uyumunu ifade eden F değerinin 1.709 olması ve buna karşılık gelen  $R^2$  değerinin 0.019 olarak hesaplanması ile açıkça görülmektedir.

$R^2$  değeri, bağımsız değişkenlerin Stres Ölçeği Toplam Puanı'ndaki toplam varyansın yalnızca %1.9'unu açıklayabildiğini göstermektedir; bu, modelin açıklayıcılığının oldukça düşük olduğunu ve bağımsız değişkenlerin stres düzeyini güçlü bir şekilde yordayamadığını ifade etmektedir.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayılarına ve anlamlılık seviyelerine bakıldığında, Özel Bilişsel Motivasyonel değişkeni için  $\beta = -0.098$ ,  $t = -1.123$  ve  $p = 0.263$  olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, Özel Bilişsel Motivasyonel değişkeninin Stres Ölçeği Toplam Puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Genel Bilişsel değişkeni için  $\beta = -0.045$ ,  $t = -0.530$  ve  $p = 0.596$  olarak hesaplanmış olup, bu değişkenin de stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Genel Motivasyon Üstünlük değişkenine ilişkin sonuçlar ise  $\beta = -0.010$ ,  $t = -0.131$  ve  $p = 0.896$  olarak belirlenmiştir; bu değişken de stres düzeyini anlamlı bir şekilde yordayamamaktadır.

## 5.BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Demografik Değişkenler

Bu araştırmada yüzme sporuna katılımın demografik, ekonomik ve sosyal değişkenler açısından şekillendiği görülmüştür. 263 katılımcının %52,5'i erkek, %47,5'i kadın olup, cinsiyet dağılımının nispeten dengeli olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde genellikle erkeklerin spora katılım oranlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Biernat, 2012). Ancak, bu çalışmadaki kadın katılım oranının erkeklere yakın olması, yüzme sporunun cinsiyet açısından daha kapsayıcı bir spor dalı olduğunu göstermektedir. Bu durum, yüzmenin bireysel bir spor olması ve takım sporlarına kıyasla daha az fiziksel temas içermesi nedeniyle kadın katılımını teşvik edebileceğini düşündürmektedir.

Aile gelir düzeyi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %70,7'sinin 27.001 TL ve üzeri, %20,9'unun 17.001-27.000 TL aralığında ve %8,4'ünün 0-17.000 TL gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Literatürde, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin spor yapma olasılığının daha yüksek olduğu ve sporun ekonomik kaynaklarla doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Kovács ve Szakál, 2024). Bu çalışmada da yüksek gelir grubundaki bireylerin spor yapma oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anne eğitim durumu açısından incelendiğinde, annelerin %37,3'ünün üniversite, %28,5'inin ilköğretim, %18,3'ünün lise ve %16,0'ının lisansüstü eğitim aldığı görülmüştür. Baba eğitim durumunda ise %42,6'sının üniversite mezunu, %27,8'inin lise, %16,0'ının lisansüstü ve %13,7'sinin ilköğretim mezunu olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, ebeveyn eğitim seviyesinin çocukların spor yapma alışkanlıklarını artırdığı ve ebeveynlerin spor kültürüne sahip olmasının çocuklarının spora katılımını etkilediği belirtilmektedir (Strandbu ve ark., 2020).

Katılımcıların %87,1'inin bir kulüpte spor yaptığı belirlenmiştir. Kulüp ortamında spor yapmanın bireylerin düzenli antrenman yapmasını sağladığı ve uzun vadede spor katılımını artırdığı belirtilmektedir (Tóth ve ark., 2024). Ancak, bir kulüpte spor yapan bireylerin tümünün yarışma deneyimine sahip olmaması, spor kulüplerine yalnızca fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim amacıyla katılan bireylerin de bulunduğunu göstermektedir.

Yüzme lisansına sahip bireylerin oranı %46,7 olarak belirlenmiştir. Literatürde, yüzme lisansı olan bireylerin rekabetçi düzeyde spor yapma eğiliminin daha fazla olduğu, ancak tüm lisans sahiplerinin yarışmalara katılmadığı görülmektedir (Wijtzes ve ark., 2014).

Mevcut çalışmada da yüzme lisansına sahip bireylerin bir kısmının herhangi bir yarışmaya katılmadığı belirlenmiştir.

Yarışma deneyimi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %35,7'sinin yarışmalara katıldığı, %64,3'ünün ise hiçbir yarışma deneyimine sahip olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde, yarışma deneyimi olan bireylerin spor yapma motivasyonunun daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Ancak, mevcut çalışmada yarışma deneyimi oranının görece düşük olması dikkat çekicidir.

Yarışmalarda derece alan bireylerin oranı %79,1 olarak belirlenmiştir. Derece alma oranının yüksek olması, yarışmalara katılan bireylerin büyük kısmının başarılı olduğunu göstermektedir. Literatürde, rekabetçi sporcuların daha yüksek antrenman yoğunluğuna ve spor motivasyonuna sahip olduğu vurgulanmaktadır (Sarı ve Sağ, 2021).

Haftalık antrenman yoğunluğu açısından incelendiğinde, katılımcıların %71,1'inin haftada 1-3 gün, %28,9'unun ise haftada 4 gün ve üzeri antrenman yaptığı belirlenmiştir. Literatürde, yüksek performans gösteren sporcuların haftada en az 4 gün antrenman yaptığı belirtilmektedir (Tóth ve ark., 2024). Ancak mevcut çalışmada bireylerin büyük çoğunluğunun haftada yalnızca 1-3 gün antrenman yapması, katılımcıların büyük kısmının sporu rekabetten ziyade fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam amacıyla sürdürdüğünü düşündürmektedir.

Beklenen sonuçlar arasında, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla spor yapması, ebeveyn eğitim seviyesinin spor yapma oranlarını artırması ve bir kulüpte spor yapan bireylerin spora daha fazla bağlı olması yer almaktadır. Ancak, yarışma deneyimi oranının beklenenden düşük olması dikkat çekici bir bulgudur. Literatürde, spor kulüplerinde yer alan bireylerin daha fazla yarışmalara katıldığı belirtilmektedir (Popovych, Kryzhanovskiyi, ve Zavatskiy, 2025; Sha ve Dai, 2025).

Özellikle, Popovych ve arkadaşları (2025) genç sporcuların öz-düzenleyici davranışlarının yarışmalara katılımı artıran önemli bir faktör olduğunu vurgularken, Sha ve Dai (2025) futbol oyuncularının fiziksel performans seviyelerinin rekabetçi etkinliklere katılımı belirleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Buna karşın, bu çalışmada yarışmaya katılım oranının daha düşük olması, bireylerin rekabetçi spordan ziyade fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim amacıyla spor yaptığını düşündürmektedir.

Benzer şekilde, Frühauf, Loinger ve Kopp (2025) sosyal medyanın gençlerin spor yapma motivasyonları üzerinde etkili olduğunu ancak katılımlarının her zaman rekabetçi spora yönelmediğini ifade etmektedir. Bu durum, bireylerin spor kulüplerine katılım amacının yalnızca yarışmalara odaklanmaktan çok sağlıklı yaşam, fiziksel iyilik hali ve sosyal bağlar kurma gibi unsurlarla da şekillendiğini göstermektedir.

Bir diğer beklenmeyen bulgu, haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapan bireylerin oranının yalnızca %28,9 olmasıdır. Literatürde, rekabetçi sporcuların genellikle haftada en az 4 gün antrenman yaptığı belirtilmektedir (Tóth ve ark., 2024). Ancak mevcut çalışmada bireylerin çoğunun haftada 1-3 gün antrenman yaptığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, katılımcıların çoğunun sporu hobi olarak sürdürdüğünü ve rekabetçi düzeyde spor yapmadığını göstermektedir. Bu

çalışma, demografik faktörlerin spor yapma alışkanlıkları üzerindeki etkisini anlamak için önemli veriler sunmaktadır. Ancak, bireylerin spor yapma motivasyonlarını belirleyen psikososyal faktörlerin daha detaylı olarak incelenmesi gerekmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bireylerin bir kulüpte spor yapma durumu ile yarışma deneyimi arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak ele almalı, uzun vadeli spor alışkanlıklarının sürdürülebilirliğini inceleyen boylamsal çalışmalar gerçekleştirilmelidir.

## 5.2. Cinsiyete Göre Stres ve Hayal Etme

Bu araştırmada, cinsiyetin stres düzeyi, bilişsel süreçler ve motivasyon üzerindeki etkisi incelenmiştir (Tablo 4.3). Bulgular, kadın katılımcıların stres düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $t = -2,737$ ,  $p = 0,007$ ). Literatürde, kadınların stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve bunun biyolojik, psikososyal ve kültürel faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Wellman ve ark., 2018). Yapılan nörobiyolojik çalışmalarda, stresin kadınlarda hipotalamik-hipofiz-adrenal (HHA) ekseninde daha uzun süreli bir etki yarattığı ve bunun da stres duyarlılığını artırdığı gösterilmiştir. Ayrıca, sosyal beklentilerin ve cinsiyet rollerinin de kadınların stres seviyelerini yükselten faktörler arasında olduğu ifade edilmektedir.

Özel bilişsel motivasyonel puanlar açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 1,003$ ,  $p = 0,317$ ). Bu durum, bireylerin motivasyonel süreçlerinin cinsiyet farklarından ziyade bireysel deneyimler, akademik ve sosyal faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Bonneville-Roussy ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada, motivasyon süreçlerinin cinsiyetten bağımsız olarak öz-düzenleme becerileri, akademik hedefler ve sosyal destek sistemleri tarafından şekillendiği belirlenmiştir. Dolayısıyla, bu çalışmada da benzer bir eğilim gözlemlenmiş ve cinsiyetin özel bilişsel motivasyon üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Genel bilişsel puanlar açısından ise erkeklerin ortalama puanlarının kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $t = 4,191$ ,  $p < 0,001$ ). Bu bulgu, erkeklerin problem çözme, mekânsal algı ve bilişsel dayanıklılık gibi konularda kadınlardan daha yüksek performans gösterdiğini öne süren araştırmalarla tutarlıdır (Lourenco ve Liu, 2023). Mekânsal biliş ve rotasyon becerilerinde erkeklerin genellikle daha başarılı olduğu ve bunun biyolojik, çevresel ve deneyimsel faktörlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Ancak, bazı araştırmalar kadınların detay odaklı bilişsel süreçlerde ve dil becerilerinde daha başarılı olduğunu göstermektedir (Meece ve Painter, 2012). Bu farklılıkların, erken çocukluk döneminde bireylerin bilişsel gelişim süreçlerinde farklı uyaranlara maruz kalmalarıyla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Genel motivasyon-üstünlük puanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 1,606, p = 0,110$ ). Bu bulgu, bireylerin motivasyon seviyelerinin cinsiyetten bağımsız olarak çevresel faktörler, hedef yönelimi ve akademik başarının doğrudan etkisi altında olduğunu göstermektedir. Shekhar ve Kumar (2016) tarafından yapılan çalışmada, akademik stres ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin cinsiyetten bağımsız olduğu ve her iki cinsiyetin de benzer başarı güdülerine sahip olabileceği bulunmuştur. Bu bağlamda, bu çalışmanın bulguları da motivasyonel süreçlerin cinsiyet farklılıklarından ziyade bireysel ve çevresel faktörlerle şekillendiğini desteklemektedir.

Bu bulguların genel çerçevede değerlendirilmesi, kadınların daha yüksek stres seviyelerine sahip olması ve erkeklerin genel bilişsel puanlarının daha yüksek olması gibi cinsiyet farklılıklarının bazı psikolojik ve bilişsel süreçlere etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, özel bilişsel motivasyonel süreçler ve genel motivasyon açısından anlamlı farklılıkların bulunmaması, bu değişkenlerin daha çok bireysel hedefler ve çevresel faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir.

### **5.3. Aile Gelir Düzeyine Göre Hayal Etme**

Bu araştırmada, aile gelir düzeyinin stres, bilişsel süreçler ve motivasyon üzerindeki etkisi Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir (Tablo 4.4). Bulgular, düşük gelir grubundaki bireylerin stres düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $F = 18,312, p < 0,001$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, düşük gelir grubunun stres puanı (Ort. =  $20,18 \pm 3,50$ ), orta gelir grubundan (Ort. =  $19,56 \pm 4,56$ ) ve yüksek gelir grubundan (Ort. =  $16,58 \pm 3,68$ ) anlamlı derecede yüksektir ( $A > B, C$ ). Bu bulgu, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde, ekonomik stresin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar, düşük gelir düzeyinin, finansal güvensizlik nedeniyle stresin artmasına sebep olduğunu ve bunun da bireylerin zihinsel sağlığını etkilediğini göstermektedir (Hornung, 1980; Evans ve Stecker, 2004; Uludağ, 2019).

Özel bilişsel motivasyonel puan açısından gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F = 1,668, p = 0,191$ ). Düşük gelir grubunun ortalama puanı (Ort. =  $3,59 \pm 0,85$ ), orta gelir grubunun (Ort. =  $3,36 \pm 0,78$ ) ve yüksek gelir grubunun (Ort. =  $3,26 \pm 0,83$ ) ortalama puanlarından farklı olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürde, bireylerin bilişsel motivasyon seviyelerinin sosyoekonomik durumdan çok bireysel özellikler, eğitim seviyesi ve çevresel desteklerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Forstmeier ve Maercker, 2008; Cacioppo ve ark., 1996).

Genel bilişsel puan açısından gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte ( $F = 2,718, p = 0,068$ ), düşük gelir grubunun ortalama puanı (Ort. =  $3,12 \pm 1,00$ ), orta gelir grubunun (Ort. =  $3,18 \pm 0,89$ ) ve yüksek gelir grubunun (Ort. =  $2,87 \pm 0,94$ ) ortalama

puanlarından biraz daha yüksek görünmektedir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yapılan çalışmalarda, düşük gelir seviyesinin bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkileri olabileceği, ancak erken çocukluk döneminde sağlanan eğitim desteğinin bu farkı azaltabileceği belirtilmektedir (Güven, 2023; Akdoğan, 2023).

Genel motivasyon-üstünlük puanı açısından gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 4,087$ ,  $p = 0,018$ ). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, düşük gelir grubunun ortalama motivasyon-üstünlük puanı ( $Ort. = 3,71 \pm 0,71$ ), yüksek gelir grubunun ortalamasından ( $Ort. = 3,27 \pm 0,97$ ) anlamlı derecede yüksektir ( $A > C$ ). Bu bulgu, düşük gelirli bireylerin motivasyonel olarak daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Literatürde, düşük gelirli bireylerin finansal ve sosyal kısıtlamalara rağmen daha yüksek akademik veya mesleki motivasyona sahip olabileceği belirtilmektedir (Lyubomirsky, 2001; Kay ve Jost, 2003; Manti, 2020).

Bu bulgular değerlendirildiğinde, düşük gelir grubundaki bireylerin stres seviyelerinin daha yüksek olduğu, ancak genel motivasyonlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, bireylerin ekonomik zorluklarla karşılaşmalarına rağmen yüksek motivasyona sahip olabileceklerini, ancak bu durumun uzun vadede tükenmişlik veya psikolojik yıpranma ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

#### **5.4. Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme**

Tablo 4.5'te, anne eğitim durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki hayal etme puanlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.6'da görüldüğü gibi, baba eğitim durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki puanların anlamlı bir fark gösterip göstermediği Tek Yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, ebeveynlerin eğitim seviyesinin çocukların psikolojik ve akademik gelişiminde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, annesi ilköğretim mezunu olan bireylerin stres düzeylerinin, lise ve üzeri eğitim almış annelerin çocuklarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ebeveyn eğitiminin çocukların stres yönetimi ve duygusal regülasyon süreçleri üzerindeki etkisini vurgulayan önceki araştırmalarla paraleldir (Varıcıer, 2019). Eğitim seviyesi düşük olan annelerin, çocuklarıyla daha az bilişsel ve duygusal destek sağlayabilmesi, çocukların stres seviyelerini artırabilmektedir (Bolat, 2018). Ayrıca, annelerin eğitim düzeyi arttıkça, çocuklarına sağladıkları sosyal ve duygusal destek seviyelerinin arttığı ve bu durumun stres düzeyini azalttığı bilinmektedir (Dağgöl, 2016).

Öte yandan, özel bilişsel motivasyonel puanlar açısından anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, bireysel bilişsel motivasyonun, aileden bağımsız olarak kişisel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Ancak bazı çalışmalarda, eğitim düzeyi

düşük annelerin çocuklarının bilişsel gelişim süreçlerinin sınırlı kaynaklar nedeniyle yavaşladığı ve bu durumun akademik başarılarını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Uykan ve Akkaynak, 2019).

Genel bilişsel puan açısından da anlamlı bir fark bulunmama ile birlikte, lise mezunu annelerin çocuklarının bilişsel puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Önceki araştırmalar, eğitim seviyesi daha yüksek ebeveynlerin, çocuklarının bilişsel gelişimini desteklemek için daha fazla akademik kaynak sağladığını ve onları bilişsel açıdan teşvik edici ortamlara yönlendirdiğini göstermektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Motivasyonel üstünlük açısından ise, lise mezunu annelerin çocuklarının daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, lise mezunu annelerin çocuklarıyla daha fazla etkileşimde bulunarak onları akademik ve sosyal başarıya motive etmeleriyle açıklanabilir. Önceki çalışmalar, eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının, daha fazla akademik destek aldığını ve daha güçlü öz düzenleme becerilerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Bornstein ve ark., 2020).

Baba eğitim düzeyine göre yapılan analizler, ilköğretim mezunu babaların çocuklarının stres seviyelerinin, üniversite ve lisansüstü mezunu babaların çocuklarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Önceki çalışmalar, babaların eğitim seviyelerinin çocukların psikolojik sağlamlığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını desteklemektedir (Altun, 2020). Düşük eğitim seviyesine sahip babalar, çocuklarının duygusal ve akademik gelişimlerini desteklemede daha sınırlı imkânlarla sahip olabilirler ve bu durum çocukların stres seviyelerini artırabilir (Karakoç, 2022).

Özel bilişsel motivasyonel ve genel bilişsel puanlar açısından baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmalar, eğitim seviyesi yüksek olan babaların, çocuklarına daha fazla bilişsel uyarım sağladığını ve onların problem çözme becerilerini desteklediğini öne sürmektedir (Sezer, 2010).

Bu nedenle, mevcut çalışmada fark gözlemlenmemesi, örneklem grubunun özelliklerinden veya diğer sosyoekonomik değişkenlerin etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

Genel motivasyon-üstünlük puanları açısından anlamlı bir fark bulunmama ile birlikte, lise mezunu babaların çocuklarının motivasyon seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Önceki araştırmalar, eğitim düzeyi daha yüksek ebeveynlerin, çocuklarının motivasyonlarını artıracak daha fazla sosyal ve akademik destek sunduğunu ortaya koymuştur (Bornstein ve Zlotnik, 2008).

Bu çalışma, ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların stres, bilişsel gelişim ve motivasyonları üzerindeki etkisini destekleyen önceki literatürle büyük ölçüde uyumludur. Araştırma bulguları, ebeveyn eğitiminin çocukların psikososyal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığını ve ebeveynlerin eğitim seviyelerinin artmasıyla çocukların stres seviyelerinin

azaldığını, bilişsel gelişimlerinin daha iyi desteklendiğini ve motivasyonel üstünlüklerinin arttığını göstermektedir. Önceki çalışmalar da benzer şekilde, yüksek eğitim seviyesine sahip ebeveynlerin çocuklarının daha fazla duygusal destek aldığı ve akademik açıdan daha başarılı olduğunu öne sürmektedir (Varıcıer, 2019).

### 5.5. Yarışmaya Katılma Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme

Bu araştırmada, yarışmaya katılımın bireylerin stres seviyeleri, bilişsel gelişimleri ve motivasyonları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, yarışmaya katılan bireylerin genel bilişsel puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu, ancak stres seviyeleri ve motivasyonel faktörler açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir (Tablo 4.7).

Çalışmada, yarışmaya katılan bireylerin stres ölçeği toplam puanı (Ort. = 17,89 ± 4,86) yarışmaya katılmayan bireylerinkinden (Ort. = 17,29 ± 3,64) farklı olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = 1,050$ ,  $p = 0,295$ ). Bu bulgu, yarışmalara katılımın bireyler üzerinde ek bir stres kaynağı oluşturmadığını veya bireylerin stres yönetimi açısından belirgin bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Literatürde, yarışma ortamlarının stres seviyelerini artırabileceği, ancak bireylerin yeterli stres yönetim becerilerine sahip olması durumunda bu stresin yönetilebilir hale gelebileceği belirtilmektedir (DiMenichi ve Tricomi, 2015).

Bununla birlikte, bazı araştırmalar, yarışmalara katılan bireylerin uzun vadede stresle başa çıkma becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Kumartaşlı ve arkadaşları (2020), elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, yarışmaya katılımın anksiyete seviyelerini doğrudan artırmadığını, ancak rekabet ortamında olan bireylerin daha iyi stres yönetimi becerileri geliştirdiğini tespit etmiştir.

Araştırmada, yarışmaya katılan bireylerin özel bilişsel motivasyonel puanı (Ort. = 3,34 ± 0,87) ile yarışmaya katılmayan bireylerin puanı (Ort. = 3,30 ± 0,81) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 0,321$ ,  $p = 0,749$ ). Bu bulgu, yarışmaya katılmanın bireylerin bilişsel motivasyonları üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Literatürde, bilişsel motivasyonun genellikle kişisel hedefler, içsel motivasyon ve çevresel faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (Ryan ve ark., 2021). Sulu ve arkadaşları (2021), bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha yüksek öz-yeterlik ve farklı stresle başa çıkma stratejileri kullandığını belirlemiştir. Bu nedenle, yarışmaların bireylerin bilişsel süreçlerini olumlu yönde etkileyebileceği, ancak motivasyonel süreçlerin daha geniş bir faktörler yelpazesine bağlı olduğu düşünülebilir.

Araştırmada genel bilişsel puanlar açısından yarışmaya katılımın anlamlı bir fark yarattığı tespit edilmiştir ( $t = 3,578$ ,  $p < 0,001$ ). Yarışmaya katılan bireylerin genel bilişsel puan

ortalaması (Ort. = 3,23 ± 0,93) yarışmaya katılmayan bireylere (Ort. = 2,81 ± 0,92) kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Bu bulgu, yarışma deneyimi olan bireylerin genel bilişsel düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, yarışmaların bireylerin stratejik düşünme, problem çözme ve analitik becerilerini geliştirebileceğini göstermektedir. Loch ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmada, yarışmaların bireylerin bilişsel kapasitesini artırarak öğrenme süreçlerini daha verimli hale getirdiği belirlenmiştir.

Benzer şekilde, Ivanova ve Korostelev (2019) çalışmasında, rekabet ortamlarının öğrencilerin akademik performanslarını artırdığı ve bilişsel gelişimlerini desteklediği belirlenmiştir. Bu bağlamda, yarışmaların bireylerin zihinsel gelişimini teşvik edici bir etki yarattığı ve bilişsel esnekliklerini geliştirdiği söylenebilir.

Araştırmada, yarışmaya katılımın genel motivasyon-üstünlük puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir (t = 0,027, p = 0,979). Yarışmaya katılan bireylerin genel motivasyon-üstünlük puanı (Ort. = 3,39 ± 0,97) yarışmaya katılmayan bireyelerinkine (Ort. = 3,39 ± 0,99) neredeyse eşit çıkmıştır. Bu bulgu, yarışmalara katılımın bireylerin motivasyon seviyelerini doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Ancak, bazı araştırmalar yarışma ortamlarının bireylerde öz-motivasyonu artırabileceğini ortaya koymaktadır (Eubank ve Gilbourne, 2003).

Ayrıca, Scanlan ve ark. (2005) çalışmasında, bireylerin motivasyon seviyelerinin rekabet ortamlarının doğasından bağımsız olarak kişisel hedeflerine ve içsel motivasyonlarına bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, yarışmalara katılımın bireylerin bilişsel gelişimine katkı sağladığı, ancak motivasyonel süreçlerin daha karmaşık faktörlerle şekillendiği söylenebilir.

Bu çalışma, yarışmaya katılımın bilişsel gelişim üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, ancak stres seviyeleri ve motivasyon açısından belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bilişsel Gelişim Açısından: Yarışmalara katılım, bireylerin problem çözme, stratejik düşünme ve analitik becerilerini geliştirebilir. Stres Seviyesi Açısından: Yarışmalara katılan bireylerin stres seviyeleri değişmemiştir, ancak bu durum bireylerin stres yönetimi becerilerine bağlı olabilir. Motivasyon Açısından: Yarışmalara katılımın motivasyonu doğrudan etkilemediği, ancak bireylerin öz-yeterlikleri ile ilişkili olabileceği belirlenmiştir.

## **5.6. Yüzme Lisansı Sahibi Olma Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme**

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi, yüzme lisansına sahip olma durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir. Stres ölçeği toplam puanı açısından, yüzme lisansına sahip bireylerin ortalama stres seviyelerinin (Ort. = 18,28 ± 4,60) lisansa sahip olmayanlardan (Ort. = 16,82 ± 3,53) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (t = 2,864, p = 0,005). Özel bilişsel motivasyonel puanlar

açısından, lisansa sahip bireylerin puanları daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = 1,908$ ,  $p = 0,058$ ). Genel bilişsel puanlar açısından benzer şekilde istatistiksel olarak sınırdaki bir fark gözlenmiştir ( $t = 1,951$ ,  $p = 0,052$ ). Genel motivasyon-üstünlük puanı açısından ise yüzme lisansına sahip olma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 1,188$ ,  $p = 0,236$ ).

Literatürde sporun bilişsel süreçler, stres yönetimi ve motivasyon üzerindeki etkileri üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Serra ve ark. (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, yüzme gibi aerobik egzersizlerin bilişsel süreçleri geliştirdiği ve stres yönetimine katkı sağladığı belirtilmiştir. Ancak, bazı çalışmalarda yüzmenin stres seviyelerini artırabileceği ifade edilmektedir. Karvonen (2024) çalışmasında, yüksek seviyede rekabetçi yüzme sporuna katılan bireylerin artan performans baskısı nedeniyle daha yüksek stres seviyelerine sahip olabileceği gösterilmiştir.

Bilişsel süreçler açısından, Hesari ve ark. (2024) yaptığı çalışmada, düzenli yüzmenin post-travmatik stres bozukluğu (PTSD) modeli üzerindeki etkileri incelenmiş ve özellikle bilişsel süreçlerde belirgin bir iyileşme sağladığı belirtilmiştir. Ancak, Penna ve ark. (2021) yaptığı bir çalışmada, yüzücülerde zihinsel yorgunluk ve bilişsel süreçler arasında belirgin bir ilişki bulunmadığı bildirilmiştir. Motivasyon açısından, De Kloet ve Molendijk (2016) çalışması, fiziksel egzersizin motivasyon ve ödül sistemleri üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, bu çalışmanın sonuçları, yüzme lisansına sahip olmanın motivasyon seviyeleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı yönündeki bulgumuzla çelişmektedir.

Araştırma bulguları, yüzme lisansına sahip bireylerin daha yüksek stres seviyelerine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu durum, sporcuların rekabet baskısı, antrenman sürekliliği ve başarı beklentileri nedeniyle artan stres yaşamalarıyla açıklanabilir. Literatürde de rekabetçi yüzmenin stres seviyelerini artırabileceğine dair bulgular mevcuttur (Karvonen, 2024). Ancak, genel bilişsel ve motivasyon puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış olması, yüzme lisansına sahip olmanın doğrudan bu faktörleri etkilemeyebileceğini göstermektedir.

Bilişsel süreçlerde gözlenen küçük farklılıklar, düzenli yüzmenin beyin fonksiyonları üzerindeki olumlu etkileriyle ilişkili olabilir. Ancak, motivasyon puanlarının benzer çıkması, yüzme lisansına sahip olmanın bireylerin motivasyonel süreçlerine anlamlı bir katkı sağlamadığını düşündürmektedir.

## **5.7. Kulüpte Spor Yapma Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme**

Tablo 4.9'da görüldüğü gibi, bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir. Stres ölçeği toplam puanı açısından, kulüpte spor yapan bireyler (Ort. =

17,53 ± 4,22) ile yapmayan bireyler (Ort. = 17,32 ± 3,44) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,276, p = 0,783). Özel bilişsel motivasyonel puanlar açısından, kulüpte spor yapan bireylerin puanları daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = 2,233, p = 0,026). Genel bilişsel puanlar açısından da spor yapan bireylerin puanları anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır (t = 2,355, p = 0,019). Genel motivasyon-üstünlük puanı açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark sınırda bulunmuştur (t = 1,779, p = 0,076).

Literatürde, düzenli olarak kulüp seviyesinde spor yapmanın stres, bilişsel süreçler ve motivasyon üzerindeki etkileri geniş çapta araştırılmıştır. Martín-Rodríguez ve Gostian-Ropotin (2024) yaptığı çalışmada, düzenli egzersizin stres seviyelerini düşürmeye ve bilişsel işlevleri geliştirmeye yardımcı olduğu belirtilmiştir. Ancak, bu çalışmada düzenli spor yapmanın stres üzerinde anlamlı bir etkisinin olmaması, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarına ve sporun nasıl bir ortamda yapıldığına bağlı olabilir.

Bilişsel süreçler açısından, Castro-Sánchez ve Zurita-Ortega (2019) araştırması, düzenli spor yapmanın akademik başarı ve bilişsel gelişim ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgu, kulüpte spor yapan bireylerin daha yüksek bilişsel puanlara sahip olduğu yönündeki araştırmamızın sonuçlarıyla tutarlıdır.

Motivasyon açısından, Chang ve ark. (2020) çalışması, spor kulüplerine katılımın akademik stresin azalmasına ve bireylerin motivasyonlarını artırmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. Ancak, motivasyon konusunda sınırda anlamlı bulunan fark, bireylerin spor yapma nedenlerine göre farklılık gösterebilir.

Araştırma bulguları, kulüpte düzenli spor yapmanın bilişsel gelişime katkı sağlayabileceğini ve bireylerin motivasyonel süreçlerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, stres seviyeleri açısından beklenen düşüş gözlemlenmemiştir. Bu durum, bireylerin spor yapma nedenleri, antrenman yoğunlukları ve kişisel stres yönetim becerileri ile ilgili olabilir.

Bilişsel süreçlerde gözlenen anlamlı fark, sporun beyin fonksiyonlarını geliştirme potansiyelini desteklemektedir. Literatürde de düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri geliştirdiğine dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Castro-Sánchez ve Zurita-Ortega, 2019). Motivasyon açısından, spor yapan bireylerin daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olması beklenen bir durumdur. Ancak, motivasyon farkının istatistiksel olarak tam anlamıyla anlamlı çıkmaması, bireylerin spor yapma motivasyonlarının kişisel faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

## **5.8. Haftalık Antrenman Yoğunluğuna Göre Stres ve Hayal Etme**

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, haftalık antrenman yoğunluğuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir. Stres ölçeği toplam puanı açısından, haftada 1-3 gün antrenman yapan bireyler (Ort.

= 17,53 ± 3,52) ile haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapan bireyler (Ort. = 17,45 ± 5,35) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,649, p = 0,902). Özel bilişsel motivasyonel puanlar açısından, haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapanların puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir (t = -1,979, p = 0,049). Genel bilişsel puanlar açısından da haftada daha fazla antrenman yapan bireylerin puanları anlamlı şekilde daha yüksektir (t = -4,527, p < 0,001). Genel motivasyon-üstünlük puanı açısından ise anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,456, p = 0,123).

Literatürde, düzenli ve sık antrenmanın stres, bilişsel işlevler ve motivasyon üzerindeki etkileri geniş çapta araştırılmıştır. Harada ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, düzenli egzersizin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiş ve egzersiz süresinin stres seviyelerini doğrudan etkileyebileceği belirtilmiştir. Ancak, antrenman yoğunluğunun tek başına stres üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir. Bu durum, bu çalışmadaki stres puanları açısından anlamlı fark bulunmamasıyla uyumludur.

Bilişsel süreçler açısından, Basso ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada, haftalık antrenman yoğunluğunun artmasının bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Özellikle düzenli aerobik egzersiz yapan bireylerde bilişsel esneklik ve karar verme süreçlerinin geliştiği ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Vega Marcos ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel süreçleri güçlendirdiği ve stresle başa çıkma mekanizmalarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, çalışmamızda daha sık antrenman yapan bireylerin daha yüksek bilişsel puanlara sahip olduğu yönündeki sonuçlarla örtüşmektedir.

Motivasyon açısından, Eul (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sık antrenman yapan bireylerin motivasyon seviyelerinin yüksek olduğu ve iş yerinde daha üretken oldukları belirtilmiştir. Ancak, bu etkinin bireylerin içsel motivasyon düzeyleri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Çalışmamızda motivasyon açısından anlamlı bir fark bulunmaması, bireylerin spor yapma nedenlerinin farklılık göstermesiyle açıklanabilir.

Sarı ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının haftalık antrenman sayısına göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Haftada en az 6 kez antrenman yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, haftada 1-3 kez antrenman yapanlara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, bu çalışmadaki bilişsel süreçler ve motivasyonel puanlar açısından elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Ayrıca, İnceoğlu Ayaz (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların akran ve antrenör motivasyonel iklim algılarının spora bağlılıklarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, motivasyonel iklimin sporcuların spora bağlılık düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Kalkavan ve Ayyıldız (2021), haftalık antrenman yoğunluğunun stres yönetimi becerileri üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını ancak düzenli spor yapmanın genel anlamda algılanan stresi azaltabileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Öztürk (2023), savunma sporlarıyla uğraşan bireylerde antrenman yoğunluğunun kaygıyı etkileyebileceğini, ancak stres düzeylerindeki değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmiştir.

Sonuçlar, haftalık antrenman yoğunluğunun bilişsel süreçler üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu, ancak stres ve motivasyon seviyeleri açısından belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir. Literatürle karşılaştırıldığında, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik ve zihinsel dayanıklılığı artırdığı, ancak stres yönetimi ve motivasyon üzerindeki etkilerinin bireysel farklılıklara bağlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, gelecekteki araştırmaların antrenman türlerine, süresine ve bireysel faktörlere daha fazla odaklanması önerilmektedir.

### 5.9. Yarışmada Derece Hayali Durumuna Göre Stres ve Hayal Etme

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, yarışmada derece hayali olup olmama durumuna göre çeşitli ölçeklerdeki test sonuçlarının anlamlı bir fark gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T-Testi ile analiz edilmiştir. Stres ölçeği toplam puanı açısından, derece hayali olan bireylerin (Ort. = 17,87 ± 4,09) stres düzeylerinin, derece hayali olmayan bireylere (Ort. = 16,13 ± 3,98) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (t = 2,826, p = 0,005). Özel bilişsel motivasyonel puanlar açısından, derece hayali olan bireyler (Ort. = 3,32 ± 0,84) ve derece hayali olmayan bireyler (Ort. = 3,30 ± 0,80) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,128, p = 0,898). Genel bilişsel puanlar açısından, derece hayali olan bireylerin (Ort. = 2,95 ± 0,97) ve olmayanların (Ort. = 3,00 ± 0,83) benzer sonuçlara sahip olduğu görülmüştür (t = -0,346, p = 0,729). Genel motivasyon-üstünlük puanı açısından, derece hayali olan bireylerin puanı (Ort. = 3,33 ± 0,99) derece hayali olmayan bireylere (Ort. = 3,60 ± 0,95) göre biraz daha düşük görünse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t = -1,801, p = 0,073).

Literatürde, yarışmalarda derece hayali ve performans odaklı hedeflerin bireylerin stres ve motivasyon seviyeleri üzerindeki etkileri geniş çapta ele alınmıştır. Altunkalem (2020) tarafından yapılan çalışmada, elit düzeydeki sporcularda zihinsel antrenmanın, zihinsel dayanıklılığı artırdığı ve yarışma stresini yönetmede etkili olduğu belirlenmiştir. Sporcuların yarışma sırasında stres, motivasyon ve dikkat gibi faktörler açısından zorlandığı, ancak zihinsel antrenmanların bu süreci kolaylaştırdığı gösterilmiştir.

Benzer şekilde, Alkan (2019), elit taekwondocular üzerinde yaptığı çalışmada, kaygının sportif performans üzerine etkisini incelemiş ve yüksek kaygı seviyelerinin motivasyonu düşürebildiğini, ancak belirli bir düzeyde kaygının sporcular için itici güç oluşturabileceğini belirtmiştir. Bu çalışma, araştırmamızda stres seviyelerinin derece hayali olan bireylerde daha yüksek bulunmasıyla tutarlıdır.

Özer (2024) tarafından bilek güreşçileri üzerinde yapılan araştırmada, müsabaka öncesinde sporcuların güven, motivasyon ve stres yönetimi stratejileri kullanmasının performanslarını artırdığı gösterilmiştir. Ancak, kronik stresin sporcuların başarılarını olumsuz etkileyebileceği vurgulanmıştır. Bu bulgu, bu çalışmadaki stres düzeylerinin derece hayali olan bireylerde daha yüksek bulunması ile örtüşmektedir. Ayrıca, Boz (2019) tarafından elit karate sporcuları üzerinde yapılan araştırmada, sporcuların imgeleme tekniklerini kullanarak stres ve motivasyonlarını yönlendirdiği belirlenmiştir. Sporcuların yarışma öncesinde oluşturdukları zihinsel imgeler, kendine güveni artırırken, stres seviyelerini yönetmede önemli bir rol oynamaktadır.

Türk futbol liglerinde görev yapan hakemler üzerinde yapılan bir başka araştırmada, Küçükıymaz (2019), sporcuların yarışma anında gerçek ya da hayali tehdit algıladıklarında kaygı, stres ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerin önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu sonuç, araştırmamızdaki stres seviyelerinin yüksek bulunmasını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre, yarışmada derece hayali olan bireylerin stres seviyelerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, ancak bilişsel süreçleri veya motivasyonel süreçleri açısından belirgin bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, rekabet ortamlarının stres seviyelerini artırdığı ve bireyin içsel motivasyonu ile dışsal ödüller arasında bir denge kurması gerektiği belirtilmektedir. Rekabetin, bireyin uzun vadeli motivasyonu üzerinde farklı etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

### **5.10. Stres Düzeyleri ile Hayal Etme Puanları Arasındaki İlişkiler**

Bu araştırmada, bireylerin stres düzeyleri ile sporda hayal etme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4.12). Stres düzeyi ile Özel Bilişsel Motivasyonel boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = -0.134$ ,  $p = 0.015$ ). Stres düzeyi ile Genel Bilişsel boyutu arasında da benzer şekilde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0.116$ ,  $p = 0.030$ ). Ancak, Genel Motivasyon Üstünlük boyutu ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r = -0.094$ ,  $p = 0.065$ ).

Regresyon analizi sonuçları, bağımsız değişkenlerin stres düzeyini anlamlı düzeyde yordayamadığını ortaya koymaktadır (Tablo 4.13). F değeri = 1.709 ve  $R^2 = 0.019$  olarak hesaplanmış olup, bağımsız değişkenlerin toplam varyansın yalnızca %1.9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin stres düzeyi ile hayal etme alt boyutları arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Stres düzeyi ile bilişsel ve motivasyonel süreçler arasındaki ilişki, spor bilimlerinde sıklıkla ele alınan bir konudur. Fazlıoğlu ve Karadenizli (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sporcuların stres düzeyleri ile imgeleme becerileri arasında zayıf ancak anlamlı bir ilişki

olduđu tespit edilmiřtir. Bu sonuçlar, mevcut arařtırmada elde edilen dūřuk korelasyon katsayıları ile rtūřmektedir.

Benzer şekilde, Ulucan ve Bölükbaşı (2020) tarafından niversite sporcuları üzerinde yürütülen bir araştırmada, sporcuların hayal etme düzeyi ile zgven, stres ve motivasyon faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak, farklı spor branşlarında değişkenlerin etkisinin farklılaştığı vurgulanmıştır.

Altan (2021) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres seviyeleri arasındaki ilişki ele alınmış ve stresin özellikle yoğun rekabet ortamlarında belirgin hale geldiği belirlenmiştir. Mevcut çalışmada stres düzeyi ile zel Bilişsel Motivasyonel ve Genel Bilişsel boyutları arasındaki negatif ilişkilerin bulunması, stresin sporcuların zihinsel süreçleri üzerindeki baskılayıcı etkisini destekler niteliktedir.

Ayrıca, Afacan ve Tokmakçı (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada, sporcuların stres yönetimi becerilerinin gelişmiş olması durumunda motivasyon ve performans üzerindeki olumsuz etkilerin azalabileceği ifade edilmiştir. Bu alışmada, Genel Motivasyon stnlk değişkeninin stres düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermemesi, motivasyon faktörlerinin bireysel farklılıklar gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Sarı ve Sağ (2021) tarafından gerçekleştirilen sistematik bir derleme çalışmasında, sporda motivasyonun bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiği vurgulanmış ve stresin motivasyon düzeyleri üzerindeki olumsuz etkileri ele alınmıştır. Mevcut çalışmada yapılan regresyon analizi bulguları, bu çıkarımları desteklemektedir.

Araştırma bulguları, stres düzeyinin bireylerin hayal etme kapasitesi ile dūřuk düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, bu ilişkinin yönü negatif olup, yüksek stresin bilişsel süreçleri olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Regresyon analizi sonuçları, bağımsız değişkenlerin stres düzeyini anlamlı şekilde yordamadığını ortaya koymuştur. Bu durum, stresin bireylerin hayal etme süreçleri üzerindeki etkilerinin diğer çevresel ve bireysel faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, bireylerin stres düzeyleri ile hayal etme yetenekleri arasındaki ilişki incelenmiş ve demografik faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkileri detaylı olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, bireylerin stres seviyeleri ile bilişsel ve motivasyonel süreçleri arasında belirli ilişkilerin varlığını ortaya koyarken, bazı değişkenlerin beklenenin aksine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini de göstermiştir.

Araştırma sonuçları, erkek ve kadın bireyler arasında stres seviyeleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, genel bilişsel puanlar açısından erkek bireylerin kadınlara kıyasla daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bilişsel süreçlerin gelişiminde cinsiyetin belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, özel motivasyon ve genel motivasyon açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bilişsel süreçlerde bireysel farklılıkların cinsiyet temelinde değişebileceğini ancak motivasyonel süreçlerin daha çok bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir.

Araştırma bulguları, bireylerin sosyoekonomik durumlarının stres ve hayal etme yetenekleri üzerindeki belirleyici etkisini açıkça ortaya koymuştur. Düşük gelir grubunda yer alan bireylerin stres seviyelerinin daha yüksek olduğu, buna karşılık yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin bilişsel farkındalık ve motivasyonel süreçlerde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, gelir düzeyinin bireylerin zihinsel süreçleri üzerindeki kritik etkisini vurgulamaktadır. Özellikle düşük gelir grubundaki bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha fazla zorluk yaşadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bireyler için destekleyici spor ve psikososyal programların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Ebeveynlerin eğitim seviyesinin bireylerin hayal etme yeteneği ve stres seviyeleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Annelerin eğitim seviyesinin yüksek olduğu durumlarda, bireylerin genel bilişsel farkındalık seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, babaların eğitim seviyesinin düşük olduğu durumlarda bireylerin stres seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgular, aile ortamının bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini göstermektedir. Özellikle eğitim seviyesi yüksek ebeveynlerin çocuklarının daha fazla bilişsel farkındalık geliştirdiği ve geleceğe yönelik daha güçlü motivasyonel hedefler oluşturabildiği görülmektedir.

Kulüpte düzenli spor yapan bireylerin özel bilişsel motivasyonel düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, düzenli spor yapmanın stres seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, sporun bireylerin bilişsel

süreçlerini geliştirdiğini ancak stres yönetimi konusunda tek başına yeterli olmadığını göstermektedir.

Araştırma sonuçları, yarışmalara katılım oranlarının beklenenden düşük olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı düzenli spor yapmasına rağmen, yalnızca %35,7'sinin yarışma deneyimine sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, yarışmaya katılan bireylerin genel bilişsel puanlarının, yarışmaya katılmayan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, yarışma deneyiminin bilişsel süreçleri destekleyebileceğini, ancak bireylerin spora katılım motivasyonlarının rekabetçi olmaktan ziyade fiziksel aktivite, sağlık ve sosyalleşme gibi unsurlar tarafından şekillendiğini göstermektedir.

Genel stres seviyeleri ile hayal etme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak özel motivasyon boyutunda stres ile hayal etme yeteneği arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Stres seviyeleri arttıkça bireylerin başarıya yönelik hayal kurma eğilimlerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, yüksek stres seviyelerinin bireylerin uzun vadeli hedefler belirleme ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler oluşturma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları, haftada 4 gün ve üzeri antrenman yapan bireylerin genel bilişsel puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Daha fazla antrenman yapan bireylerin özel motivasyonel düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, haftalık antrenman süresinin stres seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli antrenmanın bireylerin zihinsel süreçlerini ve motivasyonlarını güçlendirdiğini ancak stres yönetiminde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Araştırmada, yarışmada derece hedefi olan bireylerin stres seviyelerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Derece yapma hedefi taşıyan bireylerin stres seviyelerinin, derece hedefi olmayan bireylere kıyasla belirgin şekilde arttığı görülmüştür.

Bu sonuç, rekabetin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini gözler önüne sermektedir. Yüksek performans beklentisi ve yarışma baskısı, bireylerin stres seviyelerini artırabilirken, motivasyonel süreçleri de şekillendirmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, bireylerin stres düzeyleri, bilişsel süreçleri ve spor yapma alışkanlıkları arasındaki ilişkilere dair önemli veriler sunmaktadır. Sonuçlar, bireylerin zihinsel süreçlerini destekleyen eğitim ve spor programlarının önemini ortaya koyarken, stres yönetimi stratejilerinin bireylerin motivasyonel süreçlerine olan etkisinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Bulgular doğrultusunda, bireylerin spor yapma motivasyonlarını artırmak, bilişsel süreçlerini desteklemek ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Spor kulüplerinde yarışmalara katılımı teşvik eden ancak bireysel gelişime de odaklanan programlar oluşturulmalıdır.
- Düşük gelir grubundaki bireylerin spora erişimini artırmak amacıyla yerel yönetimler ve özel kuruluşlar tarafından destekleyici projeler geliştirilmeli, ücretsiz spor imkanları artırılmalıdır.
- Ebeveynlerin spor bilinci artırılmalı ve çocukların düzenli spor yapmasını teşvik eden bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- Stres yönetimi konusunda bireylere yönelik destek mekanizmaları oluşturulmalı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri artırılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Afacan, E., & Tokmakçı, H. H. (2022). Sporda Öfkenin Kaynağı Problemi: İsmail Müfid İstanbul Merkezli Bir Çözümleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 391-403.
- Ağkün, F. E. (2024). Spor Performansını Etkileyen Motivasyonel Faktörlerin İncelenmesi. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5(6), 1026-1040.
- Akdoğan, A. (2023). *Akademik motivasyonun yordayıcıları olarak çok boyutlu algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş halinin rolü* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Akman, H., & Var, L. (2023). Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 233-246.
- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Alkan, B. (2019). Elit taekwondocularda kaygının sportif performans üzerine etkisi.
- Altan, M. Z. (2021). Bilinçli farkındalık ve İngiliz dili ve öğretimi lisans öğrencilerinin MAAS'a (The mindful attention awareness scale/bilinçli farkındalık dikkat ölçeği) dayalı farkındalık ve dikkat düzeyleri. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(16), 612-649.
- Altun, G. (2021). Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aras, D., Yiğit, S., Kayam, S., Arslan, E., & Akça, F. (2020). Bilişsel yorgunluğun Egzersiz ve spor performansına Etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-32.
- Atasoy, M., & Ekiz, M. A. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Basso, J. C., Oberlin, D. J., Satyal, M. K., O'Brien, C. E., Crosta, C., Psaras, Z., ... & Suzuki, W. A. (2022). Examining the effect of increased aerobic exercise in moderately fit adults on psychological state and cognitive function. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 833149.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. J. A. G. P. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch gen psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beşiktaş, M. Y. (2022). Esporda Zihinsel Antrenman Teknikleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 3-11.
- Beşler, H. K. (2021). Sporda zihinsel antrenman. *Efe Akademi, İstanbul*, 5, 51-68.
- Biernat, E. (2012). Socio-demographic determinants of participation in swimming amongst working residents of Warsaw. *Journal of Human Kinetics*, 32, 175.
- Bolat, E. Y. (2018). Anne baba tutumlarının çocukların sosyal becerileri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Çocuk Edebiyatı ve Eğitim Araştırmaları Dergisi (ÇEDAR)*, 2(2), 32-38.
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary educational psychology*, 48, 28-42.
- Bornstein, M. H., & Zlotnik, D. (2008). Parenting styles and their effects. *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, 496-509. <https://doi.org/10.1016/b978-012370877-9.00118-3>

- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., Costlow, K. M., & Suwalsky, J. T. (2020). Retrospective report revisited: Long-term recall in European American mothers moderated by developmental domain, child age, person, and metric of agreement. *Applied developmental science*, 24(3), 242-262.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Bozdoğan, F. B. K., & Tazeoğlu (2023), A. Sporcularda Probiyotik Takviyesi Ve Mikrobiyatanın Performansa Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 217-230.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological bulletin*, 119(2), 197.
- Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordama gücü* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., García-Marmol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivational climate in sport is associated with life stress levels, academic performance and physical activity engagement of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1198.
- Chan, D. K. C., Lee, A. S. Y., & Hamilton, K. (2020). Descriptive epidemiology and correlates of children's swimming competence. *Journal of sports sciences*, 38(19), 2253-2263.
- Chang, C. M., Chou, Y. H., Hsieh, H. H., & Huange, C. K. (2020). The effect of participation motivations on interpersonal relationships and learning achievement of female college students in sports club: Moderating role of club involvement. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6514.
- Chin, S. (2024). The role of torso stiffness and prediction in the biomechanics of anxiety: a narrative review. *Frontiers in sports and active living*, 6, 1487862.
- Çelik, Ç., & Karabilgin, B. N. (2022). Müziğin sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 38-44.
- Dağgöl, H. C. (2016). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerileri ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Dayıcan, Y., & Demiray, E. (2021). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 257-268.
- De Kloet, E. R., & Molendijk, M. L. (2016). Coping with the forced swim stressor: towards understanding an adaptive mechanism. *Neural plasticity*, 2016(1), 6503162.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması* (Master's thesis, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- DiMenichi, B. C., & Tricomi, E. (2015). The power of competition: Effects of social motivation on attention, sustained physical effort, and learning. *Frontiers in psychology*, 6, 1282.
- Erkan, S., & Toran, M. (2004). Alt sosyo-ekonomik düzey annelerin çocuklarını kabul ve reddetme davranışlarının incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27).
- Eubank, M., & Gilbourne, D. (2003). The psychology of competition: Implications for coaching. *Taylor & Francis*.
- Eul, J. P. (2020). The impact of frequent exercise on work motivation, productivity, and well-being. *University of Wisconsin*, Doctoral dissertation.

- Evans, G. W., & Stecker, R. (2004). Motivational consequences of environmental stress. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 143-165.
- Fazlıoğlu, Ö., & Karadenizli, Z. İ. (2024). 2013-2023 Yılları Arası Sporda İmgeleme Kullanımı Alanında Yapılan Çalışmaların İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 67-79.
- Forstmeier, S., & Maercker, A. (2008). Motivational reserve: lifetime motivational abilities contribute to cognitive and emotional health in old age. *Psychology and aging*, 23(4), 886.
- Frühauf, A., Loinger, M., & Kopp, M. (2025). Adventure sports athletes on social media: potential effects on adolescents' sports participation and risk-taking behavior. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 1-10.
- Gburı, N. H. M. A. (2024). *Basketbol maçında yarış öncesi ve sonrası gevşemenin kaygı ve performans etkinliğine etkisi* (Master's thesis, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi).
- Gül Filik, Y. S., & Uz Baş, A. (2023). Sporda Psikolojik Becerilere Yönelik Uygulanan Müdahale Programlarının Sistemik Derlemesi. *International Journal of Innovation in Science & Mathematics Education*, 31(5).
- Gürbüz, F., & Hincal, M. A. (2024). İlköğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ve Yüzme Branşına Yönelik Performansı Etkileyen Faktörlerin Önceliklendirilerek İncelenmesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 85-106.
- Güven, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Harada, K., Izawa, S., Nakamura-Taira, N., Yoshikawa, T., Akamatsu, R., Ikeda, H., & Kubo, T. (2024). Cross-sectional associations of weekly time, social context, and motivation of exercise with mental health among workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 97(1), 23-33.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Helin, J., Dahl, M., & Guillet de Monthoux, P. (2022). The power of daydreaming: the aesthetic act of a new beginning. *Culture and Organization*, 28(1), 64-78.
- Hesari, F. S., Ebrahimiasl, S., Zakari-Milani, P., Honarmand, H., Dashkasan, M. H., & Jabbarpour, N. (2024). Effects of voluntary, involuntary exercise and sertraline on anxiety, social and cognitive behavior in female rat model of post-traumatic stress disorder. *Learning and Motivation*, 88, 102045.
- Hornung, C. A. (1980). Status inconsistency, achievement motivation, and psychological stress. *Social Science Research*, 9(4), 362-380.
- Hu, J., Ye, X., & Gu, S. (2024). The impact of subjective consumer knowledge on consumer behavioral loyalty through psychological involvement and perceived service quality: sports clubs. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*.
- Ivanova, N. L., & Korostelev, A. A. (2019). The impact of competitive approach on students' motivation in sport. *Amazonia Investiga*, 8(18), 483-490.
- İnceoğlu Ayaz, E. (2024). *Takım sporlarında akran, antrenör motivasyonel ikliminin spora bağlılık ile ilişkisi* (Master's thesis).
- İpek, K. D. (2020). Sıvı Dengesi Ve Sporcu Performansına Etkisi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 131-136.
- Janelle, C. M. (1999). Ironic mental processes in sport: Implications for sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 13(2), 201-220.
- Kafkas, M. E. (2011). Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 101-109.

- Kahya, S. (2023). Sporda esneklik ve gen ilişkisinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 55-65.
- Kalkavan, A., & Ayyıldız, Y. (2021). Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 14-20.
- Kaplan, E., & Bozdağ, B. (2022). The relationship of use of imagery in sports with athletic mental energy. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 892-903.
- Karadağ, D. (2021). Adolesan Sporcularda Çift Kariyer Yetkinliğinin Belirleyicileri ve Sonuçları. Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Karakoç, Ö. (2022). Yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ile anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Karvonen, E. M. (2024). *High-Level Swimmer Perceptions of Motivation and Resilience* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Katz, H.M. (2010). The Athlete's Dream. *Contemporary Psychoanalysis*, 46(4), 523-538. <https://doi.org/10.1080/00107530.2010.10746079>
- Kay, A. C., & Jost, J. T. (2003). Complementary justice: effects of "poor but happy" and "poor but honest" stereotype exemplars on system justification and implicit activation of the justice motive. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 823.
- Kieckhafer, C., Schilbach, L., & Bzdok, D. (2023). Social belonging: brain structure and function is linked to membership in sports teams, religious groups, and social clubs. *Cerebral cortex*, 33(8), 4405-4420.
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap—the experience of a systematic review. *BMC psychology*, 12(1), 1-14.
- Kremer, J., Moran, A., & Kearney, C. J. (2019). *Pure sport: Sport psychology in action*. Routledge.
- Kumartaşlı, M., Erbaş, İ., Yılmaz, E. ve Koçyiğit, B. (2020). Elit Atletlerin Anksiyete Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 456-467
- Küçükylmaz, H. (2019). *Türkiye futbol liglerinde görev yapan klasman ve amatör hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi (Balıkesir örneği)* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Lin, B., Ye, Z., Ye, Y., Wang, K., & Zhang, Y. (2024). The effect of childhood emotional abuse and neglect on disturbed dreaming frequency: The important role of rumination and perceived social support. *Dreaming*.
- Lindsay, R., Spittle, M., & Larkin, P. (2019). The effect of mental imagery on skill performance in sport: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22, S92.
- Loch, F., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2023). Acute effects of mental recovery strategies in simulated air rifle competitions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1087995.
- Lourenco, S. F., & Liu, Y. (2023). The impacts of anxiety and motivation on spatial performance: implications for gender differences in mental rotation and navigation. *Current Directions in Psychological Science*, 32(3), 187-196.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Mantı M (2020) Akademisyenlerde örgütsel stres ve örgütsel sessizlik davranışları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37.

- Mavlyanov, I. R., & Usmonalieva, N. S. (2020). On the issue of studying the psychological status and personality characteristics in sports activities. *Sports medicine: research and practice*, 9(2), 62-67.
- Mbiydzennyuy, N. E., & Qulu, L. A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamic-pituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic brain disease*, 1-24.
- McCarthy, J. (2009). Using visualization techniques to improve athletic performance: A study on young swimmers. *British Journal of Sports Psychology*.
- McLean, N. J. (1986). Cognitive processes and sports performance. *Behaviour Change*, 3(2), 112-119.
- Meece, J. L., & Painter, J. (2012). Gender, self-regulation, and motivation. In *Motivation and self-regulated learning* (pp. 339-367). Routledge.
- Meijen, C., Brick, N., McCormick, A., Lane, A., Marchant, D., Marcora, S., ... & Robinson, D. (2023). Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *Sport and Exercise Psychology Review*, 18(1), 4-37.
- Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Mukhopadhyay, D. K. (2021). Mental Imagery and Self Hypnosis in Sports Performance. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 7(1), 105-115.
- Neisser, U. (2014). *Cognitive psychology: Classic edition*. Psychology press.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., Defliyanto, D., Insanisty, B., Wibowo, C., Sartika, D., ... & Nanda, F. A. (2025). The impact of imagery training on motivation for achievement among young swimmers aged 10-15 years. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (62), 374-378.
- Oral, T., & Ersan, C. (2017). Çocuklarda (8-11 yaş) algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması.
- Ornstein, A. C., & Hunkins, F. P. (2017). *Curriculum: Foundations, principles, and issues*. Pearson Higher Ed.
- Özdemir, D., & Cömert, I. T. (2023). Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu ve Depresyon Hakkında Bir Derleme Çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 9(2), 27-47.
- Özer, U. (2024). *Zihinsel antrenmanın bilek güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve spor kaygı düzeyi üzerine etkileri* (Master's thesis).
- Öztürk, E. (2023). Savunma Sporu ile Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.
- Penna, E. M., Filho, E., Campos, B. T., Ferreira, R. M., Parma, J. O., Lage, G. M., ... & Prado, L. S. (2021). No effects of mental fatigue and cerebral stimulation on physical performance of master swimmers. *Frontiers in Psychology*, 12, 656499.
- Popovych, I., Kryzhanovskiy, O., & Zavatskiy, V. (2025). *Self-regulatory behavior styles of juniors in achieving winning outcomes*. *European Federation of Sport Psychology*. Journal of Physical Education and Sport @ (JPES), Vol. 25 (issue 1), Art 2, pp. 11 – 20
- Predoiu, R., Predoiu, A., Mitrache, G., Firănescu, M., Cosma, G., Dinuță, G., & Bucuroiu, R. A. (2020). Visualisation Techniques In Sport-The Mental Road Map For Success. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 59(3).
- Ramadhan, M. N., Sukarmin, Y., Arovah, N. I., Anwar, N. I. A., & Aksir, M. I. (2024). The effect of imagery training on the accuracy of free throws in basketball players in terms of concentration. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 603-609.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97.

- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematik derleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 373-405.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In *Organized activities as contexts of development* (pp. 287-322). Psychology Press.
- Selucik, A., & Dilek, A. N. (2020). Taekwondo Sporcuları Üzerine Yapılmış Psikolojik Çalışmaların Sistematik Derlemesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 603-614.
- Serra, L., Petrosini, L., Mandolesi, L., Bonarota, S., Balsamo, F., Bozzali, M., ... & Gelfo, F. (2022). Walking, running, swimming: an analysis of the effects of land and water aerobic exercises on cognitive functions and neural substrates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16310.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Sezgin, İ. (2022). *Sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi).
- Sha, Z., & Dai, B. (2025). Strength and dynamic balance performance in soccer players in the United States: age, sex, and bilateral differences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1510803.
- Shekhar, C., & Kumar, R. (2016). Gender differences in achievement motivation, self-efficacy academic stress and academic achievement of secondary school students. *J. Appl. Soc. Sci*, 3(5&6), 117-24.
- Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2022). Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory. In *Dissociation and the dissociative disorders* (pp. 547-563). Routledge.
- Solmaz, A. R., & Bahadır, T. K. (2020). *Basketbolda oyuncu pozisyonları ve beyin imgeleme çalışmalarının önemi*. Çizgi Kitabevi.
- Sönmez, Ş., Yılmaz, H. H., & Kaldırımçı, M. (2023). Kakao flavanollerinin spor performansı üzerine etkisi: oksidatif stres ve toparlanma. *Journal of Athletic Performance Researches*, 1(1), 1-18.
- Stephen, F. A., Ermalyn, L. P., Mangorsi, B. Y., Louise, L. J., & Juvenmile, T. B. (2022). A Voyage into the Visualization of Athletic Performances: A Review. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(3), 105-109.
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931-945.
- Suinn, R. M. (1997). Mental practice in sport psychology: where have we been, where do we go?. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(3), 189.
- Sulu, B., Bayar, P., & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Sportmetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(2), 112-122.
- Şahinler, Y., Ün, B., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye’de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.
- Şentürk, G., & Göbel, P. (2022). Sporcularda Egzersiz Sonrası Gecikmiş Kas Ağrısı (Doms) ve Beslenme Müdahaleleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 101-115.
- Tezel-Şahin, F., & Özyürek, A. (2008). 5-6 yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 395-414.
- Tóth, B. T., Tóth, H. L., Lukácsi, C., Kocsner, O. C., Lovas, B., Selejó Joó, B. T., ... & Kovács, K. E. (2024). Exploring individual components of sport persistence in the light of gender, education, and level and type of sport. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 205.

- Tunca, M. Z., & Gülsoy, S. G. (2023). Spor motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor ve e-spor karşılaştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-197.
- Ulucan, H., & Bölükbaşı, T. (2020). Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Uludağ, G. (2019). İş stresi ve motivasyon ilişkisine yönelik bir alan araştırması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 411-439.
- Uykan, E., & Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1620-1644.
- Varıcier, Ş. E. (2019). Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Vega Marcos, R. D. L., Jiménez-Castuera, R., & Leyton-Román, M. (2021). Impact of weekly physical activity on stress response: an experimental study. *Frontiers in Psychology\_US*.
- Vickers, J. N. (2007). Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action. *Human Kinetics*.
- Vickers, J. N., & Williams, A. M. (2017). The role of mental processes in elite sports performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 3(1).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wellman, C. L., Bangasser, D. A., Bollinger, J. L., Coutellier, L., Logrip, M. L., Moench, K. M., & Urban, K. R. (2018). Sex differences in risk and resilience: stress effects on the neural substrates of emotion and motivation. *Journal of Neuroscience*, 38(44), 9423-9432.
- Wijtzes, A. I., Jansen, W., Bouthoorn, S. H., Pot, N., Hofman, A., Jaddoe, V. W., & Raat, H. (2014). Social inequalities in young children's sports participation and outdoor play. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-10.
- Yanar, N. (2023). Sporcularda etik ilkelere aykırı davranış biçimleri: Derleme çalışması. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-99.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yu, S., Liu, L., Li, M., He, S., Hu, Y., Sun, S., ... & Zhang, X. (2024). Swimming behavior indicates stress and adaptations to exercise. *Frontiers in Physiology*, 15, 1357120.
- Zhang, Z., Cui, D., Zhang, T., Sun, Y., & Ding, S. (2020). Swimming differentially affects T2DM-induced skeletal muscle ER stress and mitochondrial dysfunction related to MAM. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 1417-1428.
- Zhu, Z., Qin, S., Dodd, A., & Conti, M. (2023). Understanding the relationships between emotion regulation strategies and Big Five personality traits for supporting effective emotion regulation tools/interventions design. *Advanced Design Research*, 1(1), 38-49.

## EKLER

### EK-1. Kişisel Bilgi Formu

#### Değerli Katılımcı,

Bu form gönüllük esasına dayanarak doldurulacaktır. Hitit Üniversitesi'nde yürüttüğüm "Yüzücülerin Hayal Kurma Düzeylerinin Algılanan Stres Durumlarına Etkisi " isimli tez çalışmam için hazırlanmıştır. Katılımınız için teşekkürler.

Leyla İPEK

Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

#### Demografik Özellikler

- 1.) Cinsiyetiniz?  Kadın  Erkek
- 2.) Haftada kaç gün antreman yapıyorsunuz?  1-2  3-4  4-5
- 3.) Bir kulüpte düzenli olarak spor yapıyor musunuz?  Evet  Hayır
- 4.) Yüzme lisansına sahip misiniz?  Evet  Hayır
- 5.) Daha önce yüzme yarışına katıldınız mı?  Evet  Hayır
- 6.) Anne eğitim durumu  İlköğretim  Lise  Üniversite  Lisansüstü
- 7.) Baba eğitim durumu  İlköğretim  Lise  Üniversite  Lisansüstü

## EK-2. Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği

### Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği


	Hiç	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Geçen hafta sakinleşmekte zorlandın mı?	( )	( )	( )	( )
2. Geçen hafta çok fazla işin ya da ödevin olduğunu ama çok az zamanın kaldığını düşündün mü?	( )	( )	( )	( )
3. Geçen hafta düşünmen gereken sorunlar oldu mu?	( )	( )	( )	( )
4. Geçen hafta sınıfındaki diğer çocuklara kolayca kızdın mı?	( )	( )	( )	( )
5. Geçen hafta bir sorun hemen çözülmediğinde sabırsızlandın mı?	( )	( )	( )	( )
6. Geçen hafta olan kötü şeyleri düşündün mü?	( )	( )	( )	( )
7. Geçen hafta bir şeyi beklerken sabırsızlandın mı?	( )	( )	( )	( )
8. Geçen hafta kolayca keyfin kaçtı mı?	( )	( )	( )	( )
9. Geçen hafta kolayca üzüldün mü?	( )	( )	( )	( )


### EK-3. Çocuklar İçin Spor Etkinliği Hayal Etme Ölçeği

N o	Bu ankette yapmış olduğunuz spor branşını hayal etme durumunuz ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi <b>dikkatlice okuyup</b> size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.	HIÇ	BAZEN	SIK SIK	ÇOĞUNLUKLA	HER ZAMAN
		1	2	3	4	5
1	Genellikle bir becerinin neye benzediğini kafamda canlandırabilirim.	1	2	3	4	5
2	Kendimi bir beceriyi yaparken hayal ettiğimde, o beceriyi her zaman mükemmel yaptığımı görürüm.	1	2	3	4	5
3	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5
4	Yeni bir şey öğrenirken, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5
5	Kafamda yeni oyun planları tasarlarım.	1	2	3	4	5
6	Eğer oyun planlarım işe yaramazsa ne yapabileceğimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
7	Oyun planım yolunda gitmese bile yapmaya devam ettiğimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
8	Yarışmalarda kendimi oyun planlarını uygularken hayal ederim.	1	2	3	4	5
9	Kendimi en iyi performansımı sergilerken hayal ederim.	1	2	3	4	5
10	Başkalarının bana iyi bir iş çıkardığımı söylediğini hayal ederim.	1	2	3	4	5
11	Seyircilerin bana tezahürat ettiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5
12	Kendimi bir şampiyon olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5
13	Aklımda yarışmadan önce ne kadar soğukkanlı olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5
14	Yarışmalarda soğukkanlılığımı muhafaza ettiğimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
15	Bir yarışmayı düşünürken, kendimi heyecanlı hayal ederim.	1	2	3	4	5
16	Bir yarışmada olmanın ne kadar heyecan verici olacağını hayal ederim.	1	2	3	4	5
17	Yarışmada kendinden emin biri olarak kendimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi zihinsel olarak güçlü hayal ederim.	1	2	3	4	5
19	Zor bir durumda dikkatimi toplamış olarak kendimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
20	Dikkat isteyen şaşırtıcı bir durumda kontrolümü kaybetmemiş olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5
21	Kendimi zor durumlardan başarılı sonuçlarla çıkmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5

#### EK-4. Anket Kullanım İzni

Re: Yüksek Lisans

 **TUNCAY ORAL** 7 Mar  
Siz kişisine ...

 algılanan stres ölçeği ve uyg. esasları  
DOCX - 16 KB

Merhaba Leyla Hocam

Ölçeği ekte sundum, kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Tuncay Oral

2024-03-07 09:59, Leyla İPEK yazmış:

Merhaba hocam. İsmim Leyla İPEK.  
Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden  
Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans  
öğrencisiyim. Doç. Dr. Çisem Ünlü'nün  
danışmanlığında " Yüzücülerin Hayal Kurma  
Düzeylerinin Algılanan Stres Durumlarına  
Etkisi " konulu Yüksek Lisans tezim için ; "Çocuklarda  
(8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği " isimli ölçeğinizi  
izniniz olursa kullanmak istiyorum.  
Saygılarımla Teşekkürler

Undeliverable: Re: Ölçek izni



Muhammed Emin Kafkas  
Siz kişisine

13 Mar

...



Çocuklar İçin Spor Etkinliği Hayal Etme Ölçeği  
DOCX - 20 KB

Merhaba Sayın İpek,

İstemiş olduğunuz ölçek formu ektedir.  
Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Saygılarımla,

Prof.Dr. Muhammed Emin Kafkas

İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri

EK-6. Etik Kurul Onayı



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2024-160

06/06/2024

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.



Başvuru Numarası	2024-0219
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Çisem ÜNLÜ
Araştırma Başlığı	Yüzücülerin Hayal Kurma Düzeylerinin Algılanan Stres Durumlarına Etkisi
Toplantı Tarihi	05.06.2024
Karar Numarası	2024-13

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.\*
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.



