



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**YETENEK SINAVI İLE ÜNİVERSİTE KAZANAN  
ÖĞRENCİLERİN MENTAL YETENEKLERİNİN YAŞAM  
KALİTELERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mutlu KABADAYI**

**Samsun  
Haziran-2019**





ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**YETENEK SINAVI İLE ÜNİVERSİTE KAZANAN  
ÖĞRENCİLERİN MENTAL YETENEKLERİNİN YAŞAM  
KALİTELERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mutlu KABADAYI**

**Danışman  
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

**Samsun  
Haziran-2019**

T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mutlu KABADAYI tarafından Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında hazırlanan ‘‘Yetenek Sınavı İle Üniversite Kazanan Öğrencilerin Mental Yeteneklerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi ‘‘ başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 27/06/2019 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Özgür BOSTANCI  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU  
Fırat Üniversitesi

ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

... /... /2019

**Prof. Dr. Ahmet UZUN**  
**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü**



## TEŞEKKÜR

Öncelikle Yüksek Lisans sürecimde ve “Yetenek Sınavı İle Üniversite Kazanan Öğrencilerin Mental Yeteneklerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi” başlıklı araştırmamızın her aşamasında değerli görüş ve önerileriyle beni yönlendiren, sabırla dinleyen, tecrübelerini, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tez danışmanım Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Lisansüstü eğitimim süresince bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. M. Yalçın TAŐMEKTEPLİGİL, Doç. Dr. Menderes KABADAYI, Doç. Dr. Özgür BOSTANCI'ya teşekkürü bir borç bilirim. Tamamlamış olduğumuz çalışmanın çeşitli aşamalarında görüş ve düşüncelerinden faydalandığım, Coşkun YILMAZ'a, OMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün akademik ve idari personellerine teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak tüm bu süreçte her daim arkamda olduğunu hissettiren, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, sabırla çalışmalarımı tamamlamam için güç veren, çoğu zaman ihmal etmek zorunda kaldığım değerli aileme teşekkür ederim.

## ÖZET

### YETENEK SINAVI İLE ÜNİVERSİTE KAZANAN ÖĞRENCİLERİN MENTAL YETENEKLERİNİN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ

**Amaç:** Yetenek Sınavı İle Üniversite Kazanan Öğrencilerin Mental Yeteneklerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi.

**Materyal ve Metot:** Ondokuz Mayıs Üniversitesinde (OMÜ) 2018-2019 eğitim öğretim yılında aktif olarak öğrenim hayatına devam eden, yetenek sınavı ile üniversite kazanan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik kişisel bilgi formu, Sporcuların mental yetenek düzeylerini belirlemek için "Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği" ve son olarakta yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla SF-36 ölçeği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yetenek sınavı ile üniversiteye giriş ile mental yeteneklerin karşılaştırılmasına baktığımızda plan alt boyutunda anlamlı farklılık ( $p<0,05$ ), yaşam kalitelerinin karşılaştırılmasında bedensel ağrı, fiziksel sağlık sorunları, canlılık ve genel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Cinsiyet ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılmasına baktığımızda ise fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı ve bedensel ağrı alt boyutları arasında anlamlı farklılık mental yetenek durumlarının karşılaştırılmasında özgüven (erkeklerin daha yüksek puan olmasına rağmen) ve canlandırma (kadınların daha yüksek puan olmasına rağmen) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ( $p>0,05$ ), diğer alt boyutlarda (plan, zihinde canlandırma, hayal gücü, yeniden odaklanma, odaklanma, rahatlama, stres, hedef, kararlılık) anlamlı farklılık görülmüştür. Elde edilen 450 veri IBM SPSS Statistics 21. 0 programında normal dağılım gösteren ( $p>0,05$ ) verilerin karşılaştırılması için bağımsız t testi, ANOVA analizler yapılmıştır. Tüm istatistiki işlemler  $p<0,05$  anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

**Sonuç:** Yetenek sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerin, kazandıkları bölümün yaşam kalitesine ve mental yeteneğin plan alt boyutuna etkisi hesaplanmıştır. Cinsiyetin yaşam kalitesine etki ettiği ve spor yapanların daha planlı oldukları bulunmuştur. Yaşın yaşam kalitesine etkisi olmadığı, plan ve korku kontrolünde etkili olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Yetenek ve yaşam kalitesi; yetenek ve mental yetenek

**Mutlu KABADAYI, Yüksek Lisans Tezi  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Samsun, Haziran, 2019**

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF MENTAL ABILITIES ON LIFE QUALITY OF THE**  
**UNIVERSITY-WINNING STUDENTS THROUGH TALENT TEST**

**Aim:** The Effect Of Mental Abilities On Life Quality Of The University-Winning Students Through Talent Test

**Material and Method:** Ondokuz Mayıs University (OMU) in the 2018-2019 academic year actively continuing education, 7-point personal information form prepared by the researcher to the participants who have won the university with a talent exam, "Ottawa Mental Ability Assessment-3 Scale" to determine mental ability levels of athletes and finally, the SF-36 scale was used to evaluate the quality of life.

**Results:** When we compare the mental abilities with the university entrance exam, a significant difference was determined in the subscale of the plan ( $p < 0,05$ ), and a significant difference was determined in terms of bodily pain, physical health problems, vitality and general health sub-dimensions in the comparison of quality of life. When we look at the comparison of gender and quality of life, physical function significant difference between role limitation and bodily pain sub-dimensions There is no significant difference between self-esteem (although men have a higher score) and resuscitation (although women have higher scores) compared to the sub-dimensions of self-esteem (although there is a higher score).  $p > 0.05$ ), other sub-dimensions (plan, mind animation, imagination, refocus, focus, relaxation, stress, goal, stability) significant difference was seen. The obtained 450 data via the IBM SPSS Statistics 21.0 program, independent t test, ANOVA analyzes were performed to compare the data with normal distribution ( $p > 0.05$ ). All statistical procedures were evaluated according to  $p < 0.05$  significance level.

**Conclusion:** The effect of mental abilities of the students who won the university entrance exam with the talent exam on the quality of life of the department they gained and the sub-dimension of mental ability was calculated. The effect of gender on the quality of life and sportsmen are found to be more planned. It has been observed that age has no effect on quality of life but on control of plan and fear.

**Keywords:** Ability and quality of life; talent and mental ability

**Mutlu KABADAYI, Master Thesis**  
**Ondokuz Mayıs University - Samsun, June, 2019**



## SİMGELER VE KISALTMALAR

YK :Yaşam kalitesi



## **İÇİNDEKİLER**

<b>ÖZET</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	vi
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	2
2.1. Yaşam Kalitesi .....	2
2.1.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler .....	4
2.1.2. Yaşam Kalitesi Değerlendirmeleri .....	4
2.1. Zihinsel Beceri .....	5
2.1.1 Zihinsel Beceri Çeşitleri .....	6
2.1.2. Zihinsel Beceri Faktörleri .....	8
2.1.3. Zihinsel Antrenmanın Etkileri.....	8
2.1.4. Zihinsel Beceri’de Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar .....	9
2.1.5. Zihinsel Beceri Modelleri .....	10
<b>3. MATERYAL VE METOT</b> .....	12
<b>4. BULGULAR</b> .....	16
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	30
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	37
<b>KAYNAKLAR VE EKLER</b> .....	34
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	43

## 1.GİRİŞ

Yaşam kalitesi kavramı, sağlık durumu ile fonksiyonel kapasite arasındaki ilişkiyi ve bu konularda kişinin kendisini nasıl algıladığını göstermek için kullanılmaktadır. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir.

Mental yetenek ise, yarışma veya sportif bir hareket esnasında meydana gelecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı düşünülen bir davranışın pratik olmaksızın planlı veya yoğun olarak zihinde canlandırılması şeklinde ifade edilmektedir. Beynin verdiği emirler vücudun doğru hareket etmesini sağlamaktadır. Başka bir deyişle zihinsel beceri, vücudu gerçek müsabakalara hazır bekleme ve hazırlanmasına yardımcı olur (Koruç, 1990).

Zihinsel yetenek boyutları ile ilgili birçok araştırma da terimsel olarak şu ifadeler kullanılmıştır. Goal-setting: Motivasyon ve yönlendirme sağlayan amaç ve program hedeflerin belirlenmesi (Burton, 1993). “Hedef -belirleme” olarak tanımlanır. Confidence: Hedef ve beceriye olan inancı ifade etmektedir (Vealey, 1986). “Özgüven” olarak tanımlanır. Commitment: Amaca yoğunlaşma ve adanmayı ifade etmektedir (Orlick, 1992). “Kararlılık” olarak tanımlanır. Stress-reaction: Taleplere verilen tepkileri ifade etmektedir (Selye, 1993). “Stres tepkileri” olarak tanımlanır. Fear-control: Düşünce, korkuya ve kaygıya sebep olan öğeler ve durumlarla başa çıkma kabiliyeti ifade etmektedir (Rotella & Lerner, 1993). Korku kontrolü olarak tanımlanır. Relaxation: Psikolojik düşüncelerini, huzursuzluğun ve kaygı düzeyini azaltma olasılığını mümkün olmayı ifade etmektedir (Williams & Harris, 1998). “Rahatlamak” olarak tanımlanır. Imagery: Enerji, motivasyon ve yoğunlaşmanın yükselme gerektiren durumları fizyolojik ve zihinsel durumu yükselten prosesi ifade etmektedir (Zaichkowsky & Takenaka, 1993). “Canlandırma” olarak tanımlanır. Focussing: Amaca uygun dikkatlice yönlendirebilme ve sürdürebilme yeteneğini ifade etmektedir (Nideffer & Sagal, 1998). “Odaklanma” olarak tanımlanır. Refocusing: Zihnin dağıldığı zamanlarda etkili olan odaklanmayı tekrar kazanma yeteneğini ifade eder (Orlick,1992). “Yeniden Odaklanma” tanımlanır. Imagination: Farklı durumları zihinde canlandırmak için duygu ve fikirlerin kullanılmasını ifade etmektedir (Murphy & Jowdy, 1992). “Hayal Gücü” olarak tanımlanır. Mental-practice: Bedenin açık bir biçimde hareket ettirmeksizin fiziksel becerilerini, faaliyetin zihninde prova ettiği süreci ifade eder

(Murphy & Jowdy,1992). “Zihinde Canlandırma” olarak tanımlanır. Competition-  
planification: Bir yarışma öncesi ve sonrası, yarışma sırasındaki fikri ve hareketlerine  
rehberlik edecek hedefe ulaşmasını ifade etmektedir (Orlick & Partington, 1983).  
“Mücadele Planı” olarak tanımlanır.

Eldeki bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; yetenek sınavı ile üniversite  
kazanan öğrencilerin mental yeteneklerinin yaşam kalitelerine etkisinin incelenmesidir.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Yaşam Kalitesi Kavramı

Yaşam kalitesi (YK) kavramı, sağlık durumu ile fonksiyonel kapasite arasındaki ilişkiyi ve bu konularda kişinin kendisini nasıl algıladığını göstermek için kullanılmaktadır. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi hastalığın olmaması yanında, kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olmasını, kendisini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar. Fonksiyonel kapasite ise kişinin gün boyu yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan kendine bakım, yemek yeme, giyinme, ev işleri, alışveriş yapma ve sosyal aktivitelerde kimseden yardım almadan bağımsız olabilme yeteneğini gösterir. Amerika Gerontoloji Derneği “ Yaşama yıllar değil, yıllara yaşam katma ” sözü ile yaş almak yanında yaşam kalitesi ve başarılı yaşlanmanın önemine dikkat çekmektedir (Kayıhan, 2007). Flanagan’ın insan yaşamındaki önemli alanlar sınıflaması (Güler, 2006):

Fiziksel ve maddesel iyilik

1. Maddesel iyilik hali ve finansal güvenlik
2. Kişisel güvenlik ve sağlık

Diğer insanlarla ilişkiler

1. Eş ilişkileri
2. Çocuk sahibi olma ve büyütme
3. Aile ilişkileri
4. Arkadaş ilişkileri

Sosyal ve toplumsal ilişkiler

1. Başkalarına yardım etme ve destek
2. İdari ve yerel işlere katılım

Kişisel gelişme ve görevleri yerine getirme

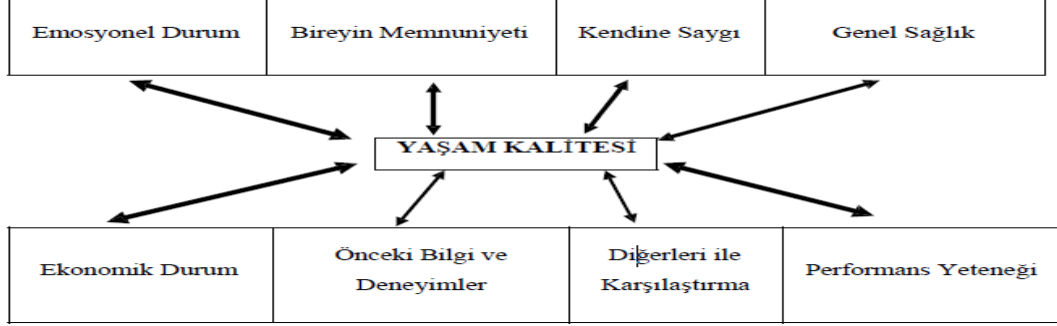
1. Entellektüel gelişim
2. Anlama ve planlama
3. Mesleki rolü kazanımı ve sürdürme
4. Yaratıcılık ve kendini ifade etme

Eğlence, dinlenme

1. Başkaları ile sosyal ilişkiler

2. Pasif ve gözlemsel eğlence, dinlenme eylemleri
3. Aktif eğlenceye katılım

### 2.1.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler



Şekil 1. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler ( Glenda'dan, 1993).

Yaşam kalitesinin objektif ve subjektif göstergeleri vardır. Yaşam kalitesinin objektif göstergeleri; fiziksel aktivite yapabilme becerisi, çalışma durumu, fonksiyonel yetersizlik, hastalık semptomları, sağlık durumu ile algıları içeren fizyolojik konuları kapsamaktadır. Subjektif göstergeler ise; emosyonel iyilik hali, yaşam doyumu, psikolojik etki ile ilgili konuları kapsamaktadır (Bozdemir, 2006).

### 2.1.2. Yaşam Kalitesi Değerlendirmeleri

Yaşam kalitesi değerlendirmeleri genellikle 3 araştırma tasarımı içinde kullanılmaktadır:

1. Geniş örneklerle gerçekleştirilen ve yaşam kalitesini belirleyen bileşenleri tanımlayan kesitsel veya randomize olmayan longitudinal araştırmalar,
2. Bir program veya tedavinin sağlık üzerine etkilerini değerlendiren maliyet-etkinlik ve maliyet-yarar araştırmaları,
3. Randomize kontrollü klinik girişimler (Tesla, 1994).

**SF 36;** Klinik araştırmalarda ve tedavide sağlık durumunu değerlendirmek ve medikal tedavinin sonuçlarını belirlemek amacıyla giderek artan bir şekilde kullanılmaktadır. Birçok farklı dile çevrilmiştir. Soruların yanıtlanması kısa süre almaktadır. “Medical Outcomes Study”den geliştirilen daha uzun sorgulamalardan alınan 36 maddeyi baz alan, 8 alt boyut ve 2 sağlık durumu skoru (fiziksel ve mental

sağlık durumu) içerir. SF 36'nın Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği ile ilgili çalışma, Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Güler, 2006).

SF 36 alt grup parametreleri:

### **Fiziksel Sağlık durumu**

1. Fiziksel Aktivite: Gün boyunca yapılan tüm aktiviteler araştırılır (Savaş, 2009).
2. Fiziksel rol güçlüğü: Kişinin vücut sağlığından dolayı, iş ve diğer günlük etkinliklerde bir sorunla karşılaşması değerlendirilir (Güler, 2006).
3. Ağrı: Vücut ağrısının derecesini ve kişinin günlük hayatına etkisi değerlendirir (Özbay, 2010).
4. Genel sağlık: Bireyin kendini nasıl hissettiği ve genel sağlık durumunu tahmininde bulunulur (Yıldız, 2010).

### **Mental Sağlık durumu**

1. Vitalite (Enerji): Kişinin kendini yaşam dolu, enerjik, tükenmiş, yorgunluk seviyesi araştırılır (Savaş, 2009).
2. Sosyal işlevsellik: Kişilerin aile, arkadaş ve diğer gruplarla olan sosyal aktivitelerini fiziksel ve emosyonel problemlerin ne kadar etkilediğini sorgular (Özbay, 2010).
3. Emosyonel (Ruhsal durum rolü veya emosyonel rol güçlüğü): Kişinin duygusal sorunları iş ve aktivite durumuna etkisi araştırılır (Güler, 2006).
4. Ruhsal (Zihin) sağlık (mental sağlık): Kişinin sınırlı, üzgün veya sakin ve uyumluluk durumu, kederli, hüznü veya mutlu vs. durumları araştırılır (Savaş, 2009).

### **2.1. Zihinsel Beceri**

Hecker ve Kaczo (1988), göre sportif olan bir hareketin önceden yapılmasını yoğun bir şekilde zihinde canlandırma becerisi olarak ifade edebiliriz. Bütün duygularımızla içsel ve dışsal dünyayı ve buna bağlı olarak ters bir şekilde içsel dünyamızı dışsal dünyamızda intikal edebilmesi ve tekrardan yaşayabilme becerisi bizi gelecekte olan olaylar karşı deneyimli, bilgili ve cesaretli ve daha öz-güvenli davranışlar sergilememizde yardımcı olabilmektedir (Konter, 2006).

Spor psikolojisinin gelişiminde zihinsel becerinin etkileri çoğu çalışmaların konusu haline gelmiştir. Zihinsel canlandırma yaratıcı bir içsel süreç olarak bireyin amaçlarına varmasında yardımcı olabilecek güçtedir (Konter, 2006).

Belirli bir seviyede olan sporcular ve takımlar fizik kondisyon ve yetenek bakımından hemen hemen aynıdır. Sporcunun öğrenmeye çalıştığı yetenekleri sergilemeye geçmeden önce kafasına doğru şekillerde kaç kez tekrarlamaları harekete geçtiklerinde çok daha basitçe yapmalarını imkan sağlayabilir. Başarılı bir sporcu zihinsel becerilerini daha iyi kullanma yeteneğine sahip olan kişidir. Zihinsel becerinin bir diğer faydası da sporcunun yarışmaya tamamen adapte ederek izleyiciler, rakip ve yarışma baskısı gibi dış etkenleri umursamaması için yardımcı olur (Atalay, 2018).

Sporcular imgeleme becerilerinin dikkate alınması ve geliştirilmesi suretiyle performanslarında olumlu yönde ilerleme kaydedecektir. Bu bağlamda imgelemenin spor performansın üzerindeki ilişkilerinin ön plana çıkması zihinsel beceriden programlı ve hedefli bir şekilde yararlanılması gerekmektedir (Türkiye parkour derneği, 2014).

Günümüzde elit düzeyde başarılı sporcular zihinsel beceriyi antrenmanlarında sistematik olarak kullanmaktadır. Bütün dünya düzeyinde farklı spor dallarında başarılar elde etmiş sporcular fiziksel ve teknik faktörlerin yanı sıra zihinsel hazırlık ve daha önemlisi imgeleme antrenman tekniklerinden faydalanmışlar. Buna bağlı olarak farklı bireysel ve takım sporlarında çalışan spor psikolojisi danışmanlarının hemen hepsi zihinsel beceri tekniklerinden yararlanmaktadır (Konter, 2006).

Zihinsel antrenmanlar sporcuları ilerde yapılan sportif faaliyetlere hazırlanmalarında, önemli bir araçsal nitelik taşımaktadır. Sporcular zihinsel antrenmanlar sayesinde antrenmanlarını planlı ve programlı bir şekilde amaçsal faaliyet haline getirerek var olan zihinsel yeteneklerini daha da geliştirilebilir. Böylece ilerde sporcuların daha etkili olma ve belirli ölçülerde kontrol kurmalarına yardımcı olunabilmektedir. Zihinsel tekniklerini uygulayan bir teknik, antrenmanın veya başarısına gerçekten ne kadar sonuçlar vereceği halen spor psikolojisi içerisinde tartışılmaktadır (Konter, 2006).

### **2.1.1. Zihinsel Beceri Çeşitleri**

**Zihinsel Antrenman;** Sportif faaliyet sırasında, bu eylemin ondan önce veya ondan sonra bulunan bireyi etkileyen algı, dikkat, öğrenme, motivasyon, stres vb. psikolojik süreçlerin sevk ve idaresinin sistemli bir şekilde iyileştirilmesi sürecine denir (İkizler, 1994).

**Gizli Algı Antrenmanı;** Bu antrenman modelinde sporcu yapılan bir hareketin başkası tarafından yapılmasını zihninde canlandırır. Seyredilen kişi genelde model



alınan kimsedir. Dikkat ve hafıza öğrenme sürecinde etkili olması yapılan hareketin şeklinin başarısında büyük önem taşımaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1999).

**Kendi Kendine Telkin Antrenmanı;** Alman psikiyatrisi Schultz tarafından 1920-1930 yılları arasında geliştirilen, otojen kendi kendine telkin yöntemidir (Başer, 1986). Bu antrenman sırasında hiç kimsenin etkisi olmaksızın rahatlatıcı bir uykuya benzer. Kişinin tüm dikkatini kendi içine çevrilmesi ile başlanır. Birey kendi iç dünyasının güçlerinden olabildiğince yararlanma olanağı bulur. Kendi kendine telkin antrenmanı verimin, sağlığın, kendine hâkim olmanın, dinlenmenin artmasını sağlayabilmektedir (Aktop, 2008).

**Kendini Canlandırma Antrenmanı;** Sporcu yapılan bir hareketin kendisinin nasıl icra ettiğini ve etmesi gerektiğini hayal ederek kendisinin bu hareketi daha önce fiilen icra ettiği ve kendini özel bir ortam veya beceri gerektiren bir aktivite de canlandırmasını içermektedir. Sporcu bu antrenmanda yapılan hareket ve teknikleri başarı bir şekilde yapması gerekmektedir. Bu modelde sporcu kendini hareket sırasında eğlenecek ve performanslarından memnun olması gerekmektedir. Kendini canlandırma antrenmanı bütün düşlerin şekillenmesi ya da şekillenmemesini kapsayan zihinsel bir yetenektir (Gill, 2000).

**Nefes Alıp Verme Antrenmanı;** Nefes alıp verme yapılış şekli, göğüs solunumu ve karın solunumu olarak bilinmektedir (Diyafram Solunumu). Göğüs solunumunda yüzeysel olarak nefes alıp verdiğimiz için akciğerler tam olarak hava ile dolmaz ama diyafram solunumunda diyafram karna doğru hareket eder ve akciğerler daha fazla hava ile dolarak daha fazla oksijen alırız. Ayrıca bu tarz nefes alıp verme formu diyafram solunum iç organlara masaj etkisi de göstermektedir (Aktop, 2008).

Başka bir sınıflandırmada nefes alıp verme şekli; Dengeli nefes alıp verme (Nefes alma ve verme süresi bir birine eşit olmalıdır), temizleyici nefesi alıp verme (nefes verme süresi nefes alma süresinden daha uzun olmalıdır) ve enerji verici nefes alıp verme formudur (nefes alma nefes vermede daha uzun olmalıdır) (Aktop, 2008).

**Biyolojik Geri Bildirim;** Biofeedback 1960'lı yılların sonlarında ortaya çıkan biyolojik geri bildirim tekniği bireyin fizyolojik aktivitelerini ve bu aktiviteler ile ilgili bilgi almasını sağlayacak, istemli olarak kontrol etmesini artırmaya çalışan teknikler olarak tanımlanmaktadır. Biofeedback, kısaca "Biyolojik süreçler ile ilgili bilgi edinme" tekniği olarak tanımlanmıştır (Olton, 1980). Biyolojik geri bildirim temeli

amacı bireyin bu fonksiyonları kendisini düzenleyebilmesini sağlamaktır. Biofeedback tekniğiyle bireyin istenen değişiklikleri ve düzenlemeleri ekipman kullanmadan yapabilmesi hedeflenmektedir. Sağlık ile ilgili olan alanlarda kullanılmasının yanı sıra, biofeedback özellikle bireyin spor ve egzersiz performansından elde edilen varsayımlar ile keşfedilmiştir (Perry, 1995).

**Yoga;** Hindistan kökenli olan bu yöntemde bireyin kendi bedeni üzerinde hakimiyet kurması için, çeşitli duruş şekilleri alınır veya solunum alıştırmaları yapılır. Bu yöntem sporda konsantrasyon sürecinin iyileştirilmesi amacıyla kullanılmaktadır (Şinoforoğlu, 2006).

### **2.1.2. Zihinsel Beceri Faktörleri**

Zihinde canlandırmayı beş temel duyumuz ile hayatlandırırız. Bunlar zihinde canlandırma yaparken kullanacağımız iç deneyimlerin oluşmasının temel faktörleri olarak geçmektedir (Singer ve ark., 1993).

**Görsel;** Zihinde canlandırılan düşler optik bir resim yada film şeridi gibidir. Zihinde canlandırırken her şeyin gerçekçi olması ve bu gerçeklerin yaşanabilmesi bu deneyimde önemlidir. En önemli yere sahip olan görsel faktör zihinde canlandırma resimlerle düşünmek becerisi olarak ifade edebiliriz. (Singer ve ark., 1993).

**İşitsel;** Bu deneyimin kuvvetlendirmesi halinde iç deneyimlerin daha güçlü ve gerçeğe uygun hale getirmesinde yardımcı olur. Basketbolcu şut antrenman esnasında hareketi zihninde canlandırarak topun elinde olan yankısı, çemberden geçmesi ve yere değerken çıkarttığı sesi zihninde yaşaması bu deneyime örnek olarak gösterebiliriz (Singer ve ark., 1993).

**Dokusal Deneyimler;** Duyular ve vücut hareketleriyle ilgili olan bu deneyimlerde sporcu zihninde canlandırarak kendini ileri derecede bir sporcu (model) gibi görür ve onun gibi hareket ederek modelin becerilerini öğrenmeye başlar. Bu deneyimlerde duygu ağırlığı, şiddet, aralığı, hafif ya da ağır oluşu, sıcak ya da soğukluğu, keskinliği, şiddeti, ölçülebilir yada benzer olması bir ölçüdür. Dokusal deneyimlerde dış dünyada nasıl gerçekleşmesi mümkün olan hareketler isteniyorsa eğer bu deneyim de aynı şekilde yapılması önerilir (Singer ve ark., 1993).

### **2.1.3. Zihinsel Antrenmanın Etkileri**

Yapılan araştırmalarda zihinsel beceri ağırlık olarak iki farklı yönde gelişmiştir. ABD’de yapılan çalışmalarda ağırlık egzersiz esnasında fizyolojik değişikliklerin

saptanması konusuna dikkat çekilmiştir. Başka yapılan çalışmalarda ise Alman araştırmacılar, zihinsel antrenmanın etkilerini dikkate almışlardır. Yapılan bir hareketin ağırlıklı bir şekilde yapılmasına bağlı olarak merkezi sinir sisteminde bulunan hareket merkezi uyarılarak kaslarda kasılmalar ortaya çıkar. Bu olayın ortaya çıkmasına “Corpenter” etkisi denir (İkizler ve Karagözoğlu, 1999). Sporcu tarafından karşılaşılan problemlerle kaygı, konsantre olamama, gevşeyememe, baskı ve engellemeyle karşı karşıya kalma vs. ile ilgili olabilmektedir.

Zihinsel antrenman problemlerin nasıl tanımlanacağını, performansı düzeltmeyi hedefleyen düzenli uygulamalar yapılması ve sporcuya fiziksel ve zihinsel açıdan kendini programlama ve tekniğin fiziksel olarak yapılabilmesi için doğru karar vermek ve olayları organize edebilmeyi gösterir. Bu bağlamda diğer etkilerini şöyle sınıflandırabiliriz. Zihinde canlandırma;

- Duyguları kontrol eder
- Odaklanmayı geliştirir
- Hataları düzeltir
- Strateji oluşturmaya yardımcı olur
- Özgüveni geliştirir
- Becerileri artırarak sporcunun maksimum kapasiteye ulaşmasını rahatlatır
- Sakatlıkların iyileşmesini hızlandırır
- Isınmayı kolaylaştırır (Seyr, 1998).

#### **2.1.4. Zihinsel Beceri 'de Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**

Muhtemel olaylara kendinizi hazırlayın ve gerçekçi olmaya çalışın. Bir hareketi zihinde canlandırırken abartmadan mümkün olabilen hareketleri istemek gerekir. Gerçekçilik sınırları bireye göre değişen ve belli olmayan bir şeydir. Sporcular yapılması güç ve olamaz denen amaçları gerçekleştirebiliyorsa onun limitleri sorgulanabilir. Bu yüzden, her şey isteye bağlıdır (Baran, 2012).

- Güçlü, olumlu ve etkili imajlar oluşturarak uygulama denemesini yapın.
- Zor durumlarla nasıl davranacağınızı bilin ve uygulayın.
- Daha çok çaba sarf ederek olumsuz olan düşüncelerinizi olumlu ve etkili hale getirin.

- Çalışma temponuzu hiç bir koşul altında aksatmadan ve ara vermeden yapın (Baran, 2012).

### 2.1.5. Zihinsel Beceri Modelleri

- İçsel Çalışma Modeli
- Grup Çalışması Modeli
- Sessiz Ortam Modeli
- Sesli Ortam Modeli
- Obje Çalışma Modeli (Aktepe, 1999).
- İçsel Çalışma Modeli

**İçsel Çalışma Modeli;** “İçsel koçluk” denilen dinamik bir sorgulama işlemi olan bu modelde sporcunun yalnızlık duygularını ve beceriler ile ilgili şüphelere düştüğü zaman kendi olumlu içsel duygularına geri dönmesi içinde kullanılan bir çalışmadır (Aktepe, 1999).

**Grup Çalışması Modeli;** Birden fazla sporcunun bir araya gelmesi ile hem sportif deneyimleri hem de bu deneyimler sonunda ortaya çıkan içsel duygularından konuşularak bireylerin problemlerini antrenörler tarafından farkına varılması, diğer sporcularında karşılaşılabilecekleri sorunların ne olduğuna dair bilgi sahibi olmaları ve kendileri için sonradan ortaya çıkabilecek bu sorunları nasıl önleyebileceklerine dair ön hazırlık yapmalarına fırsat vermesidir. Bu model çalışma sayesinde birçok konu daha canlı, yaşantısal hale gelir. Gerçek nesnelere ya da gerçek nesnelere yerine konulan simgesel nesnelere yardımcı ile çeşitli konulardaki birçok kavram ve bu kavramlara ait tanımlayıcı, açıklayıcı bilgiler daha çabuk ve kalıcı olarak öğrenilebilir (Aktepe, 1999).

**Sessiz Ortam Modeli;** Bu model çalışması sporcunun dış etkenlerden etkilenmeden kendi içsel sesini daha iyi bir şekilde dinleyebilmesi ve gürültülü bir ortamda antrenman veya müsabaka sırasında ortam değişikliğine çabuk adapte olabilmesi amacı ile yapılmaktadır. Sporcu maç ve antrenman öncesi ve sonrasında yaşadığı olayları sessiz bir ortamda değerlendirmesi ve zihinde canlandırıp yaşayabileceği olaylara karşı kendini hazır hale getirmesi hedeflenir. Bu hedefle sporcunun gürültüden arındırılmış bir ortamda olması sağlanır ve içsel bir çalışma içine girmesi hedeflenir. Böylece sporcu tamamen kendi içsel sesini dinleyerek

konsantrasyon halinde olması hedeflenmektedir. Sporcu bu çalışmada duyu organlarını daha iyi çalıştırarak dış etmenlerin sporcunun kendisini kendi içsel sesine daha iyi odaklanarak olumsuz düşüncelerin engellemesine dönük bir çalışmadır. Bu çalışma antrenman veya müsabaka ortamlarına yönelik bir modelidir (Aktepe, 1999).

**Sesli Ortam Modeli;** Sesli bir ortamda sporcu sadece kendisi veya yanında bulunan antrenörün sözleri ile kendini konsantre olmaya çalışır. Bu modelde sonradan duyulan seslerin konsantre olma halini bozması önlenir. Bu olay yarışma esnasında yaşandığı takdirde geri bildirim yani sporcunun tekrar konsantre olmasına yardımcı olur. Sporcu zihinsel canlandırma yaparak bireyi yarışma veya antrenman esnasında ortaya çıkabilecek ve sporcuyu etkileyebilecek ortamlara hazırlanabilmesi ve kendi dış etkilere karşı sporcunun kendini hazır bir hale getirmesini sağlamaya yönelik bir zihinsel hazırlık çalışmasıdır (Aktepe, 1999).

**Objektif Çalışma Modeli;** Bu modelde, spor sahasının çizgilerinden, kullanılan sportif aletlere, yarışmalardan seyircilere kadar her şey tıpkı fiziksel objeler gibidir. Yani özellikleri, metotları ve olayları vardır. Zihinsel antrenmanın bu modelinde obje, haricinde veya içeriden sporcuyu etkileyecek her özelliği dikkate alınarak incelenir. Yapısı, özellikleri, hareket tarzı, etkisi gibi objenin özelliklerine bakılarak bölümlere ayrılır. Bu bölümler arasında gerekli ilişkiler ve bağlantılar kurulmak suretiyle sporcunun bu objelere karşı zihinsel hazırlık modeli hazırlanır. Bu da obje çalışma modelini oluşturur (Aktepe, 1999).

### **3. MATERYAL VE METOT**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırma, Yetenek Sınavı İle Üniversite Kazanan Öğrencilerin Mental Yeteneklerinin Yaşam Kalitelerine Etkisinin belirlenmesi için yapılmıştır. Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinde (OMÜ) 2018-2019 eğitim öğretim yılında aktif olarak öğrenim hayatına devam eden, yetenek sınavı ile üniversite kazanan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik kişisel bilgi formu ve Sporcuların mental yetenek düzeylerini belirlemek için Durand-Bush, Salmela ve Green-Demers (2001), tarafından geliştirilen ve Erhan, Güler, Ağduman ve Gerek tarafından güvenilirlik çalışmaları (2013) yapılan "Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği" ve katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla, (Ware, 1987) tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Koçyiğit ve ark.1999) tarafından yapılmış olan SF-36 ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma, mevcut durumu tespit etmeyi amaçladığı için tarama modeli türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002).

#### **3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi**

Örneklem hacmi için literatürde çeşitli pratik kurallar vardır. Bunlardan biri 'ölçek çalışmalarında örneklem hacmi her ölçek maddesinin minimum 5 katı olmalıdır' (Tavşancıl, 2014) önerisi dikkate alınmıştır. Bu nedenle araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde ölçeklerde bulunan (Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği-48, Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36)-36 madde) ölçek sayısının beş katı kadar katılımcı oluşturduğu için minimum 420 katılımcı, olası problemleri ortadan kaldırmak için 450 kişi belirlenmiştir.

Araştırmamıza OMÜ'de 2018-2019 Eğitim-öğretim döneminde eğitimine devam etmekte olan 18-30 yaş arası 450 yetenek sınavı ile üniversiteyi kazanan öğrenci

gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar blok rastgeleleştirmeye uygun olacak bir şekilde, okulların ders öncesi ve sonrasındaki serbest zamanlarında veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçekler ile ilgili, araştırmanın amacı hakkında açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen, 7 sorudan oluşan demografik bilgi anketi uygulanacaktır. Bununla birlikte Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36) uygulanmıştır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Anket üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; 7 maddeden oluşan, anketi cevaplayanların kişisel özellikleri ile ilgili sorular sorulmuştur. İkinci bölümde;

**Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği:** Sporcuların mental yetenek düzeylerini belirlemek için Durand-Bush, Salmela ve Green-Demers (2001), tarafından geliştirilen ve Erhan, Güler, Ağduman ve Gerek tarafından güvenilirlik çalışmaları (2013) yapılan "Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 48 madde, 12 alt boyut 4 madde ve 7'li likert tipinden oluşmaktadır. Bunlar: Hedef Belirleme; amaca doğru motivasyon ve programları hedefler ile ilişkili olan, Özgüven; hedef ve beceriye olan inancı ifade etmekle ilgili olan, Kararlılık; amaca yoğunlaşma ile ilgili Stres; taleplere verilen tepkileri ilgili olan, Korku Kontrolü; düşünce, kaygıya sebep olan ve başa çıkmak kabiliyeti ile ilgili olan, Rahatlama; huzursuzluk ve kaygı düzeyini azaltmasıyla ilişkili olan, Canlandırma; enerji, fizyolojik ve zihinsel durumu yükselten süreç ile ilgili olan, Odaklanma; amaca uygun dikkatlice yönlendirebilme ve sürdürebilme yeteneğini ile ilgili olan, Yeniden Odaklanma; zihnin dağıldığı zaman odaklanmayı tekrar kazanmakla ilişkili olan, Hayal Gücü; zihinde canlandırmak için duygu ve fikirlerin kullanılmasını ile ilişkili olan, Zihinde Canlandırma; vücudu hareket ettirmeksizin fiziksel becerilerini, faaliyetin zihninde prova etmek ile ilişkili olan ve Mücadele Planı; yarışma esnasında, hisleri ve hareketlerine rehberlik ederek amacına ulaşma ile ilgili 12 temel zihinsel beceri özelliğini analiz etmektedir. Hedef belirleme alt ölçeği (1., 10., 23., 41. soru), Özgüven alt ölçeği (2., 12., 28., 48. soru), Kararlılık alt ölçeği (39., 17., 30., 7. soru) Stres alt ölçeği (36., 14., 32., 6. soru) Rahatlama alt ölçeği (3., 19., 29., 42. soru) Korku kontrolü alt ölçeği (24., 43., 4., 16. soru) Canlandırma alt ölçeği (37., 5., 20., 46. soru) Odaklanma alt ölçeği (31., 38., 15., 8. soru) Yeniden odaklanma alt ölçeği (34., 27., 22.,

44. soru) Hayal gücü alt ölçeği (26., 9., 18., 33. soru) Zihinde Canlandırma alt ölçeği (45., 13., 21., 35. soru) ve Planlama alt ölçeği (47., 40., 11., 25. soru) şeklinde verilmiştir. Ölçekteki her maddeye katılımcılar; (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz katılıyorum, (4) Kararsızım (5) Biraz katılıyorum (6) Katılıyorum, (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıt verilmiştir.

Üçüncü bölümde ise;

**Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36):** Çalışmada katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla, (Ware, 1987) tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Koçyiğit ve ark.1999) tarafından yapılmış olan SF-36 ölçeği kullanılmıştır. Sağlığın sekiz bileşende incelendiği bu ölçekte yüksek puanlar sağlıkta daha iyi bir düzeyi işaret etmektedir. SF-36 ölçeği; fiziksel aktivite (FA), fiziksel rol güçlüğü (FRol), ağrı (A), genel sağlık (GS), Vitalite (Vital), ruh sağlığı (Rsağ.) sosyal işlevsellik (Sİ) ve Emisyonel (Emo) bölümlerinden oluşmaktadır (McDowell, 2006). Özet skorların elde edilmesi iki basamakta yapılmaktadır.

- Sekiz alt boyut skorlarının hesaplanması,
- Alt boyutların toplamları ile fiziksel ve mental sağlık özet skorların elde edilmesi.

**SF-36 Özet Değerlerin Hesaplanması:** SF-36, 36 sorudan ve 8 ayrı bölümden oluşur. Bölüme dâhil edilen soruların skorları ağırlıklı toplanarak bölüm skoru elde edilir. Daha sonra sekiz sağlık bölümünden elde edilen skarlardan özet sağlık skorları elde edilir. Özet skorların elde edilmesindeki amaç yorumlama ve karşılaştırmalarda kolaylık sağlamasıdır. Fiziksel sağlık özet skoru (FSS) fiziksel sağlık durumunun bir göstergesi olarak fiziksel aktivite (FA), fiziksel rol güçlüğü (FRol), ağrı (A) ve genel sağlık algısı (GS) alt bileşen skorlarından etkilenmektedir. Mental sağlık özet skoru (MSS) mental sağlık göstergesi olarak Vitalite (Vital), sosyal işlevsellik (Sİ), Emosyonel (Emo) ve ruh sağlığı (Rsağ) alt bileşenlerinin bir fonksiyonu olarak değerlendirilmektedir (Bozdemir, 2006). Ancak Yine de her bir alt boyutun her iki özet skora da etkisi olduğu bildirilmektedir (McDowell, 2006). Soruların birleştirilmesi ile ölçeğin alt boyutları elde edilir.

### 3.4. İstatistiksel Değerlendirme

Elde edilen 450 veri IBM SPSS Statistics 21. 0 programına kurallarına uygun bir şekilde kodlanarak, cevapların kaydı yapılmıştır. Sonrasında hatalı veri girişleri kontrol



edilerek düzeltilmiş ve boş bırakılan gözenekler en yakın değerler verilerek yeniden kodlanması sağlanmıştır. Hatalı verilerin düzeltilmesi aşamasından sonra veri setinin dağılımı kontrol edilmiş aykırı, mantık hatası olan 11 veri analiz dışında bırakılmıştır. Kalan 439 anket dâhil edilerek analizler yapılmıştır.

Elde edilen bulgularının değerlendirilmesinde kişisel özellikleri, sporda imgeleme envanteri ile ilgili analizlerde normal dağılım gösteren ( $p>0,05$ ) verilerin karşılaştırılması için bağımsız t testi, ANOVA ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon istatistikleri ile analizler yapılmıştır. Tüm istatistiki işlemler  $p<0,05$  anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.



#### 4. BULGULAR

Çalışmaya katılan katılımcıların bölümlerine göre yaş dağılımlarına baktığımızda 18-22 yaş dağılımında 245 kişi (spor bilimleri 101, güzel sanatlar 79, devlet konservatuarı 65 kişi), 23-26 yaş grubu 158 kişi ( spor bilimleri 36, güzel sanatlar 61, devlet konservatuarı 61 kişi), 27-29 yaş grubunda 36 kişi olmak üzere ( spor bilimleri 11, güzel sanatlar 11, devlet konservatuarı 14 kişi) toplam 439 kişi katılmıştır. Aylık gelir düzeylerinde tüm bölümlerde en çok 501-1000 tl arası 211 kişi (spor bilimleri 63, güzel sanatlar 76, devlet konservatuarı 72 kişi), en az ise 1501-2000 tl 7 kişi (spor bilimleri 2, güzel sanatlar 2, devlet konservatuarı 3 kişi) katılmıştır. Aktif Spor yapma durumlarına baktığımızda spor yapmayan 245 kişi (spor bilimleri 69, güzel sanatlar 94, devlet konservatuarı 82) kişi, spor yapanlar ise 194 (spor bilimleri 79, güzel sanatlar 57, devlet konservatuarı 58 )kişiden oluşmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların Tanımlayıcı bilgileri

		Spor Bilimleri	Güzel Sanatlar	Devlet Konservatuarı	Toplam
Yaş	18-22	101	79	65	245
	23-26	36	61	61	158
	27-29	11	11	14	36
Aylık gelir	0-500	51	40	36	127
	501-1000	63	76	72	211
	1001-1500	32	33	29	94
	1501-2000	2	2	3	7
Spor yapma durumu	Spor Yapmayan	69	94	82	245
	Spor Yapan	79	57	58	194
Toplam		148	151	140	439

Üniversite ile mental yeteneklerin karşılaştırılmasına baktığımızda plan alt boyutunda anlamlı farklılık ( $p < 0,05$ ), diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p > 0,05$ ). Plan alt boyutunda güzel sanatlar ile spor bilimleri ve devlet konservatuarı arasında anlamlı farklılık hesaplanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 2.**Fakültelere Göre mental yeteneklerin karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Hedef	Spor Bilimleri	148	22,45	3,33	,898
	Güzel Sanatlar	151	22,32	4,17	
	Devlet Konservatuarı	140	22,24	3,72	
	Toplam	439	22,34	3,75	
Özgüven	Spor Bilimleri	148	22,84	3,07	,073
	Güzel Sanatlar	151	23,48	3,29	
	Devlet Konservatuarı	140	22,67	3,27	
	Toplam	439	23,01	3,22	

**Tablo 2.** Fakültelere Göre mental yeteneklerin karşılaştırılması (devamı)

		n.	X	S.S	p.
Kararlılık	Spor Bilimleri	148	21,90	3,35	,064
	Güzel Sanatlar	151	20,88	4,07	
	Devlet Konservatuvarı	140	21,24	3,92	
	Toplam	439	21,34	3,81	
Stres	Spor Bilimleri	148	18,39	5,09	,683
	Güzel Sanatlar	151	18,73	4,38	
	Devlet Konservatuvarı	140	18,87	4,93	
	Toplam	439	18,66	4,80	
Korku kontrolü	Spor Bilimleri	148	18,16	5,36	,906
	Güzel Sanatlar	151	18,30	4,38	
	Devlet Konservatuvarı	140	18,05	4,98	
	Toplam	439	18,17	4,90	
Rahatlama	Spor Bilimleri	148	21,52	3,56	,704
	Güzel Sanatlar	151	21,23	3,72	
	Devlet Konservatuvarı	140	21,21	3,49	
	Toplam	439	21,32	3,59	
Canlandırma	Spor Bilimleri	148	21,76	2,72	,378
	Güzel Sanatlar	151	21,47	3,54	
	Devlet Konservatuvarı	140	21,24	3,20	
	Toplam	439	21,50	3,17	
Odaklama	Spor Bilimleri	148	18,15	5,14	,666
	Güzel Sanatlar	151	18,09	4,62	
	Devlet Konservatuvarı	140	17,66	5,30	
	Toplam	439	17,97	5,01	
Yeniden odaklama	Spor Bilimleri	148	20,20	4,41	,082
	Güzel Sanatlar	151	20,83	3,91	
	Devlet Konservatuvarı	140	19,75	4,04	
	Toplam	439	20,27	4,14	
Hayal gücü	Spor Bilimleri	148	21,39	3,41	,384
	Güzel Sanatlar	151	21,75	4,26	
	Devlet Konservatuvarı	140	21,13	3,81	
	Toplam	439	21,43	3,84	
Zihinden canlandırma	Spor Bilimleri	148	21,60	3,38	,532
	Güzel Sanatlar	151	21,17	3,41	
	Devlet Konservatuvarı	140	21,30	3,34	
	Toplam	439	21,36	3,38	
Plan	Spor Bilimleri <sup>b</sup>	148	20,72	4,20	,005*
	Güzel Sanatlar <sup>a</sup>	151	22,05	3,70	
	Devlet Konservatuvarı <sup>b</sup>	140	20,83	3,83	
	Toplam	439	21,21	3,96	

Fakültelere göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılmasında bedensel ağrı, fiziksel sağlık sorunları, canlılık ve genel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ). Genel sağlık alt boyutunda devlet konservatuvarı ile spor bilimleri ve güzel sanatlar fakülteleri arasında anlamlı farklılık, tüm bölümlerin kendi aralarında anlamlı farklılık hesaplanmıştır ( $p<0,001$ ). Bedensel ağrı ve fiziksel sağlık sorunları alt boyutunda ise spor bilimleri ile devlet konservatuvarı bölümleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ). Canlılık alt boyutunda ise devlet konservatuvarı ile güzel sanatlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ), (Tablo 3.).

**Tablo 3.**Fakülterele göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Genel sağlık	Spor Bilimleri <sup>a</sup>	148	18,30	3,14	<b>,001**</b>
	Güzel Sanatlar <sup>a</sup>	151	18,13	2,63	
	Devlet Konservatuarı <sup>b</sup>	140	16,86	2,40	
	Toplam	439	17,78	2,81	
Fiziksel fonksiyon	Spor Bilimleri	148	26,39	3,51	,740
	Güzel Sanatlar	151	26,05	4,02	
	Devlet Konservatuarı	140	26,14	4,32	
	Toplam	439	26,19	3,95	
Fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı	Spor Bilimleri	148	6,54	1,43	,27
	Güzel Sanatlar	151	6,80	1,33	
	Devlet Konservatuarı	140	6,72	1,51	
	Toplam	439	6,69	1,42	
Bedensel ağrı	Spor Bilimleri <sup>a</sup>	148	4,63	2,01	<b>,018*</b>
	Güzel Sanatlar <sup>ab</sup>	151	4,23	1,65	
	Devlet Konservatuarı <sup>b</sup>	140	4,06	1,55	
	Toplam	439	4,31	1,76	
Fiziksel sağlık sorunları	Spor Bilimleri <sup>a</sup>	148	55,86	5,35	<b>,004*</b>
	Güzel Sanatlar <sup>ab</sup>	151	55,21	5,31	
	Devlet Konservatuarı <sup>b</sup>	140	53,78	5,50	
	Toplam	439	54,97	5,44	
Mental sağlık	Spor Bilimleri	148	17,76	2,81	,223
	Güzel Sanatlar	151	17,24	2,87	
	Devlet Konservatuarı	140	17,74	3,13	
	Toplam	439	17,57	2,94	
Sosyal fonksiyon	Spor Bilimleri	148	5,84	1,52	,475
	Güzel Sanatlar	151	6,05	1,31	
	Devlet Konservatuarı	140	5,98	1,52	
	Toplam	439	5,96	1,45	
Emosyonel rol kısıtlılığı	Spor Bilimleri	148	4,79	1,21	,148
	Güzel Sanatlar	151	4,66	1,20	
	Devlet Konservatuarı	140	4,50	1,36	
	Toplam	439	4,65	1,26	
Canlılık	Spor Bilimleri <sup>ab</sup>	148	13,01	2,91	<b>,011*</b>
	Güzel Sanatlar <sup>a</sup>	151	13,26	3,25	
	Devlet Konservatuarı <sup>b</sup>	140	12,26	2,55	
	Toplam	439	12,86	2,95	
Mental sağlık sorunları	Spor Bilimleri	148	41,41	5,62	,297
	Güzel Sanatlar	151	41,21	5,40	
	Devlet Konservatuarı	140	40,47	4,96	
	Toplam	439	41,04	5,34	

**Tablo 4.** Cinsiyet ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Genel sağlık	Kadın	197	17,71	3,03	,611
	Erkek	242	17,84	2,63	
	Toplam	439	17,78	2,81	
Fiziksel fonksiyon	Kadın	197	26,36	3,86	,44
	Erkek	242	26,06	4,03	
	Toplam	439	26,19	3,95	
Fiziksel fonksiyon Rol kısıtlılığı	Kadın	197	6,54	1,42	<b>,047*</b>
	Erkek	242	6,81	1,42	
	Toplam	439	6,69	1,42	

**Tablo 4.** Cinsiyet ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması (devamı)

		n.	X	S.S	p.
Bedensel ağrı	Kadın	197	4,51	1,84	<b>,029*</b>
	Erkek	242	4,14	1,68	
	Toplam	439	4,31	1,76	
Fiziksel sağlık sorunları	Kadın	197	55,11	5,70	,63
	Erkek	242	54,86	5,23	
	Toplam	439	54,97	5,44	
Mental sağlık	Kadın	197	17,44	3,21	,395
	Erkek	242	17,68	2,70	
	Toplam	439	17,57	2,94	
Sosyal fonksiyon	Kadın	197	5,86	1,55	,222
	Erkek	242	6,03	1,36	
	Toplam	439	5,96	1,45	
Emosyonel rol kısıtlılığı	Kadın	197	4,65	1,23	,952
	Erkek	242	4,66	1,29	
	Toplam	439	4,65	1,26	
Canlılık	Kadın	197	12,56	2,94	,060
	Erkek	242	13,10	2,95	
	Toplam	439	12,86	2,95	
Mental sağlık sorunları	Kadın	197	40,52	5,65	,064
	Erkek	242	41,47	5,05	
	Toplam	439	41,04	5,34	

Cinsiyet ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılmasına baktığımızda fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı (kadınlarda;  $6,54 \pm 1,42$ , erkeklerde ise  $6,81 \pm 1,42$ ) ve bedensel ağrı alt boyutları (kadınlarda;  $4,51 \pm 1,84$ , erkeklerde ise  $4,14 \pm 1,68$ ) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ), (Tablo 4).

**Tablo 5.** Cinsiyet ile mental yetenek durumlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Hedef	Kadın	197	21,66	3,99	<b>,001**</b>
	Erkek	242	22,88	3,45	
	Toplam	439	22,34	3,75	
Özgüven	Kadın	197	22,71	3,28	,082
	Erkek	242	23,25	3,16	
	Toplam	439	23,01	3,22	
Kararlılık	Kadın	197	20,87	3,92	<b>,020*</b>
	Erkek	242	21,72	3,68	
	Toplam	439	21,34	3,81	
Stres	Kadın	197	17,84	5,28	<b>,001**</b>
	Erkek	242	19,33	4,27	
	Toplam	439	18,66	4,80	
Korku kontrolü	Kadın	197	17,05	5,37	<b>,001**</b>
	Erkek	242	19,09	4,29	
	Toplam	439	18,17	4,90	
Rahatlama	Kadın	197	20,95	3,53	<b>,05*</b>
	Erkek	242	21,62	3,62	
	Toplam	439	21,32	3,59	
Canlandırma	Kadın	197	21,19	3,56	,066
	Erkek	242	21,75	2,81	
	Toplam	439	21,50	3,17	

**Tablo 5.** Cinsiyet ile mental yetenek durumlarının karşılaştırılması (devamı)

Odaklama	Kadın	197	17,12	5,13	<b>,001**</b>
	Erkek	242	18,67	4,81	
	Toplam	439	17,97	5,01	
Yeniden odaklama	Kadın	197	19,72	4,47	<b>,011*</b>
	Erkek	242	20,72	3,81	
	Toplam	439	20,27	4,14	
Hayal gücü	Kadın	197	20,87	3,72	<b>,006*</b>
	Erkek	242	21,88	3,89	
	Toplam	439	21,43	3,84	
Zihinden canlandırma	Kadın	197	21,00	3,59	<b>,045*</b>
	Erkek	242	21,65	3,17	
	Toplam	439	21,36	3,38	
Plan	Kadın	197	20,68	4,22	<b>,011*</b>
	Erkek	242	21,64	3,68	
	Toplam	439	21,21	3,96	

Cinsiyet ile mental yetenek durumlarının karşılaştırılmasında özgüven (erkeklerin daha yüksek puan olmasına rağmen) ve canlandırma (kadınların daha yüksek puan olmasına rağmen) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ( $p>0,05$ ), diğer alt boyutlarda (plan, zihinde canlandırma, hayal gücü, yeniden odaklanma, odaklanma, rahatlama, stres, hedef, kararlılık) anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ),(Tablo 5).

**Tablo 6.** Spor yapma durumuna göre mental yeteneklerin karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Hedef	Spor Yapmayan	245	22,37	3,67	,850
	Spor Yapan	194	22,30	3,86	
	Toplam	439	22,34	3,75	
Özgüven	Spor Yapmayan	245	23,05	3,04	,758
	Spor Yapan	194	22,95	3,44	
	Toplam	439	23,01	3,22	
Kararlılık	Spor Yapmayan	245	21,27	3,83	,694
	Spor Yapan	194	21,42	3,79	
	Toplam	439	21,34	3,81	
Stres	Spor Yapmayan	245	18,98	5,08	,113
	Spor Yapan	194	18,25	4,39	
	Toplam	439	18,66	4,80	
Korku kontrolü	Spor Yapmayan	245	17,94	5,11	,269
	Spor Yapan	194	18,46	4,63	
	Toplam	439	18,17	4,90	
Rahatlama	Spor Yapmayan	245	21,51	3,37	,22
	Spor Yapan	194	21,08	3,84	
	Toplam	439	21,32	3,59	
Canlandırma	Spor Yapmayan	245	21,56	3,30	,621
	Spor Yapan	194	21,41	3,02	
	Toplam	439	21,50	3,17	
Odaklama	Spor Yapmayan	245	17,94	5,18	,897
	Spor Yapan	194	18,01	4,81	
	Toplam	439	17,97	5,01	

**Tablo 6.** Spor yapma durumuna göre mental yeteneklerin karşılaştırılması (devamı)

Yeniden odaklama	Spor Yapmayan	245	20,37	4,17	,585
	Spor Yapan	194	20,15	4,12	
	Toplam	439	20,27	4,14	
Hayal gücü	Spor Yapmayan	245	21,41	3,70	,922
	Spor Yapan	194	21,45	4,03	
	Toplam	439	21,43	3,84	
Zihinden canlandırma	Spor Yapmayan	245	21,38	3,40	,901
	Spor Yapan	194	21,34	3,35	
	Toplam	439	21,36	3,38	
Plan	Spor Yapmayan	245	21,69	3,44	<b>,004*</b>
	Spor Yapan	194	20,60	4,46	
	Toplam	439	21,21	3,96	

Spor yapma durumuna göre mental yeteneklerin karşılaştırılmasına bakıldığında ise plan alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken ( $p < 0,05$ ) diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p > 0,05$ ), (Tablo 6).

**Tablo 7.** Spor yapma durumuna göre yaşam kalitesinin karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Genel sağlık	Spor Yapmayan	245	17,71	2,91	,530
	Spor Yapan	194	17,88	2,69	
	Toplam	439	17,78	2,81	
Fiziksel fonksiyon	Spor Yapmayan	245	26,07	4,01	,445
	Spor Yapan	194	26,36	3,87	
	Toplam	439	26,19	3,95	
Fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı	Spor Yapmayan	245	6,73	1,41	,440
	Spor Yapan	194	6,63	1,44	
	Toplam	439	6,69	1,42	
Bedensel ağrı	Spor Yapmayan	245	4,34	1,75	,699
	Spor Yapan	194	4,27	1,78	
	Toplam	439	4,31	1,76	
Fiziksel sağlık sorunları	Spor Yapmayan	245	54,84	5,57	,581
	Spor Yapan	194	55,13	5,28	
	Toplam	439	54,97	5,44	
Mental sağlık	Spor Yapmayan	245	17,62	2,97	,687
	Spor Yapan	194	17,51	2,90	
	Toplam	439	17,57	2,94	
Sosyal fonksiyon	Spor Yapmayan	245	5,93	1,43	,672
	Spor Yapan	194	5,99	1,48	
	Toplam	439	5,96	1,45	
Emosyonel rol kısıtlılığı	Spor Yapmayan	245	4,67	1,29	,713
	Spor Yapan	194	4,63	1,23	
	Toplam	439	4,65	1,26	
Canlılık	Spor Yapmayan	245	12,92	3,01	,622
	Spor Yapan	194	12,78	2,88	
	Toplam	439	12,86	2,95	
Mental sağlık sorunları	Spor Yapmayan	245	41,15	5,40	,641
	Spor Yapan	194	40,91	5,28	
	Toplam	439	41,04	5,34	

Spor yapma durumuna göre yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ), (Tablo 7).

**Tablo 8.** Aylık gelir durumu ile mental yetenek durumunun karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	P
Hedef	0-500	127	21,94	3,35	,115
	501-1000	211	22,27	4,17	
	1001-1500	94	22,87	3,23	
	1501-2000	7	24,57	2,57	
Özgüven	0-500 b	127	22,94	2,90	,091
	501-1000 b	211	22,90	3,37	
	1001-1500 b	94	23,12	3,30	
	1501-2000 a	7	26,00	1,53	
Kararlılık	0-500 b	127	20,89	3,81	<b>,039*</b>
	501-1000 b	211	21,25	3,87	
	1001-1500 ab	94	21,93	3,64	
	1501-2000 a	7	24,29	2,43	
Stres	0-500	127	19,28	4,59	,226
	501-1000	211	18,19	5,04	
	1001-1500	94	18,86	4,55	
	1501-2000	7	18,86	3,53	
Korku kontrolü	0-500	127	18,76	4,33	<b>,007*</b>
	501-1000	211	17,44	5,22	
	1001-1500	94	19,19	4,68	
	1501-2000	7	15,86	4,30	
Rahatlama	0-500	127	20,97	3,45	,060
	501-1000	211	21,18	3,65	
	1001-1500	94	22,17	3,64	
	1501-2000	7	20,29	1,70	
Canlandırma	0-500	127	21,72	3,06	,18
	501-1000	211	21,18	3,45	
	1001-1500	94	21,80	2,69	
	1501-2000	7	22,86	1,35	
Odaklama	0-500	127	18,75	4,31	<b>,031*</b>
	501-1000	211	17,28	5,16	
	1001-1500	94	18,56	5,32	
	1501-2000	7	16,71	5,82	
Yeniden odaklama	0-500	127	21,15	3,83	<b>,017*</b>
	501-1000	211	19,71	4,47	
	1001-1500	94	20,41	3,70	
	1501-2000	7	19,29	2,06	
Hayal gücü	0-500	127	21,28	3,42	<b>,042*</b>
	501-1000	211	21,08	3,69	
	1001-1500	94	22,26	4,64	
	1501-2000	7	23,43	1,51	
Zihinden canlandırma	0-500	127	21,21	3,20	,625
	501-1000	211	21,31	3,38	
	1001-1500	94	21,56	3,68	
	1501-2000	7	22,71	1,80	
Plan	0-500	127	20,79	3,70	,091
	501-1000	211	21,09	4,49	
	1001-1500	94	22,10	2,83	
	1501-2000	7	20,71	2,75	



Aylık gelir durumu ile mental yetenek durumunun karşılaştırılmasında kararlılık, korku kontrolü, odaklama, yeniden odaklama, hayal gücü, alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken ( $p<0,05$ ), canlandırma, rahatlama, zihinden canlandırma, plan, hedef, özgüven, stres alt boyutlarında ise anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ), (Tablo 8)

**Tablo 9.** Aylık gelir ile yaşam kalitesi durumlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Genel sağlık	0-500	127	18,18	2,96	,133
	501-1000	211	17,51	2,79	
	1001-1500	94	17,78	2,62	
	1501-2000	7	18,86	2,73	
Fiziksel fonksiyon	0-500	127	26,09	3,88	,983
	501-1000	211	26,23	3,94	
	1001-1500	94	26,28	4,14	
	1501-2000	7	26,00	3,61	
Fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı	0-500	127	6,73	1,42	,875
	501-1000	211	6,68	1,32	
	1001-1500	94	6,68	1,66	
	1501-2000	7	6,29	1,25	
Bedensel ağrı	0-500	127	4,47	1,89	,368
	501-1000	211	4,16	1,65	
	1001-1500	94	4,39	1,86	
	1501-2000	7	4,71	1,38	
	Toplam	439	4,31	1,76	
Fiziksel sağlık sorunları	0-500	127	55,47	5,38	,483
	501-1000	211	54,57	5,52	
	1001-1500	94	55,13	5,38	
	1501-2000	7	55,86	5,40	
Mental sağlık	0-500	127	17,94	2,91	,371
	501-1000	211	17,44	2,90	
	1001-1500	94	17,45	3,09	
	1501-2000	7	16,71	2,69	
Sosyal fonksiyon	0-500	127	5,94	1,58	,856
	501-1000	211	5,94	1,42	
	1001-1500	94	6,03	1,36	
	1501-2000	7	5,57	1,13	
Emosyonel rol kısıtlılığı	0-500	127	4,76	1,26	,619
	501-1000	211	4,65	1,18	
	1001-1500	94	4,54	1,44	
	1501-2000	7	4,43	1,13	
Canlılık	0-500	127	12,58	3,15	,586
	501-1000	211	13,03	2,82	
	1001-1500	94	12,81	2,96	
	1501-2000	7	13,14	3,18	
Mental sağlık sorunları	0-500	127	41,22	5,16	,888
	501-1000	211	41,07	5,30	
	1001-1500	94	40,83	5,71	
	1501-2000	7	39,86	5,58	

Aylık gelir ile yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında fiziksel sağlık sorunları, (genel sağlık, Fiziksel fonksiyon, Fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı, bedensel ağrı) ve mental sağlık sorunları (mental sağlık, sosyal fonksiyon, emosyonel rol kısıtlılığı, canlılık) tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ), (Tablo 9).

**Tablo 10.** Yaş ile yaşam kalitesi durumlarının karşılaştırılması

		n.	X.	S.S.	p.
Genel sağlık	18-22	245	17,94	2,94	,307
	23-26	158	17,51	2,60	
	27-29	36	17,89	2,88	
	Toplam	439	17,78	2,81	
Fiziksel fonksiyon	18-22	245	25,96	3,92	,160
	23-26	158	26,30	4,12	
	27-29	36	27,28	3,20	
	Toplam	439	26,19	3,95	
Fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı	18-22	245	6,70	1,37	,707
	23-26	158	6,72	1,47	
	27-29	36	6,50	1,61	
	Toplam	439	6,69	1,42	
Bedensel ağrı	18-22	245	4,41	1,80	,34
	23-26	158	4,15	1,74	
	27-29	36	4,36	1,61	
	Toplam	439	4,31	1,76	
Fiziksel sağlık sorunları	18-22	245	55,01	5,60	,397
	23-26	158	54,67	5,52	
	27-29	36	56,03	3,74	
	Toplam	439	54,97	5,44	
Mental sağlık	18-22	245	17,75	2,66	,364
	23-26	158	17,32	3,18	
	27-29	36	17,50	3,60	
	Toplam	439	17,57	2,94	
Sosyal fonksiyon	18-22	245	5,93	1,48	,937
	23-26	158	5,99	1,45	
	27-29	36	5,97	1,28	
	Toplam	439	5,96	1,45	
Emosyonel rol kısıtlılığı	18-22	245	4,71	1,25	,415
	23-26	158	4,61	1,26	
	27-29	36	4,44	1,34	
	Toplam	439	4,65	1,26	
Canlılık	18-22	245	13,03	2,95	,373
	23-26	158	12,63	2,84	
	27-29	36	12,64	3,41	
	Toplam	439	12,86	2,95	
Mental sağlık sorunları	18-22	245	41,43	5,25	,233
	23-26	158	40,55	5,36	
	27-29	36	40,56	5,86	
	Toplam	439	41,04	5,34	

Yaş ile yaşam kalitesi durumlarının karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ; Tablo 10).

Yaş ile mental yetenek değerlendirilme alt boyutlarının karşılaştırılmasında plan ve korku kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılık ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 11).

**Tablo 11.** Yaş ile mental yetenek değerlendirilme alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Hedef	18-22	245	22,01	3,82	,084
	23-26	158	22,65	3,71	
	27-29	36	23,22	3,23	
	Toplam	439	22,34	3,75	
Özgüven	18-22	245	22,80	3,38	,319
	23-26	158	23,27	2,97	
	27-29	36	23,28	3,10	
	Toplam	439	23,01	3,22	
Kararlılık	18-22	245	21,22	3,80	,746
	23-26	158	21,51	3,92	
	27-29	36	21,39	3,42	
	Toplam	439	21,34	3,81	
Stres	18-22	245	18,26	4,97	,14
	23-26	158	19,11	4,61	
	27-29	36	19,39	4,26	
	Toplam	439	18,66	4,80	
Korku kontrolü	18-22 a	245	17,76	5,10	,022*
	23-26 ab	158	18,37	4,66	
	27-29 b	36	20,11	4,17	
	Toplam	439	18,17	4,90	
Rahatlama	18-22	245	21,03	3,72	,152
	23-26	158	21,62	3,48	
	27-29	36	21,94	2,98	
	Toplam	439	21,32	3,59	
Canlandırma	18-22	245	21,47	3,29	,955
	23-26	158	21,51	3,18	
	27-29	36	21,64	2,27	
	Toplam	439	21,50	3,17	
Odaklama	18-22	245	17,65	5,26	,226
	23-26	158	18,22	4,74	
	27-29	36	19,03	4,27	
	Toplam	439	17,97	5,01	
Yeniden odaklama	18-22	245	20,12	4,29	,652
	23-26	158	20,42	4,07	
	27-29	36	20,67	3,41	
	Toplam	439	20,27	4,14	
Hayal gücü	18-22	245	21,14	4,18	,122
	23-26	158	21,66	3,36	
	27-29	36	22,39	3,28	
	Toplam	439	21,43	3,84	
Zihinden canlandırma	18-22	245	21,03	3,43	,076
	23-26	158	21,77	3,37	
	27-29	36	21,75	2,82	
	Toplam	439	21,36	3,38	
Plan	18-22	245	20,76	4,12	,024*
	23-26	158	21,80	3,82	
	27-29	36	21,75	2,98	
	Toplam	439	21,21	3,96	

## 5. TARTIŞMA

Çalışmamıza katılan katılımcıların bölümlerine göre yaş dağılımlarına baktığımızda 18-22 yaş dağılımı; spor bilimleri 101, güzel sanatlar 79, devlet konservatuvarı 65 kişi, 23-26 yaş grubu ise; spor bilimleri 36, güzel sanatlar 61, devlet konservatuvarı 61 kişi, 27-29 yaş; spor bilimleri 11, güzel sanatlar 11, devlet konservatuvarı 14 kişi katılmıştır. Aylık gelir düzeylerinde tüm bölümlerde en çok 501-1000 tl arası 211 kişi (spor bilimleri 63, güzel sanatlar 76, devlet konservatuvarı 72 kişi), en az ise 1501-2000 tl 7 kişi (spor bilimleri 2, güzel sanatlar 2, devlet konservatuvarı 3 kişi) katılmıştır. Aktif Spor yapma durumlarına baktığımızda spor yapmayan 245 kişi (spor bilimleri 69, güzel sanatlar 94, devlet konservatuvarı 82) kişi, spor yapanlar ise 194 (spor bilimleri 79, güzel sanatlar 57, devlet konservatuvarı 58) kişiden oluşmuştur.

Fakültelere göre mental yeteneklerin karşılaştırılmasına baktığımızda plan alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Plan alt boyutunda güzel sanatlar ile spor bilimleri ve devlet konservatuvarı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Üniversitelerin yaşam kalitelerinin karşılaştırılmasında bedensel ağrı, fiziksel sağlık sorunları, canlılık ve genel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Genel sağlık alt boyutunda devlet konservatuvarı ile spor bilimleri ve güzel sanatlar fakülteleri arasında anlamlı farklılık, tüm bölümlerin kendi aralarında anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Bedensel ağrı ve fiziksel sağlık sorunları alt boyutunda ise spor bilimleri ile devlet konservatuvarı bölümleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Canlılık alt boyutunda ise devlet konservatuvarı ile güzel sanatlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Erdal (2018)'in yaptığı çalışmada yaşam kalitesi ile bölümlerin karşılaştırılmasında ise, genel sağlık, ağrı, fiziksel rol güçlüğü, vitalite ruhsağlığı ( $p<0,001$ ), sosyal işlevsellik, emosyonel ( $p<0,05$ ) anlamlı farklılık hesaplanırken fiziksel aktivite alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Sağlam (2015)'in çalışmasında ise katılımcıların yaşam kalitesi alt boyut ortalamalarından fiziksel işlevde branş gruplarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Buna göre fiziksel işlev skorunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu branş

grubu “Beden Eğitimi”, olarak tespit edilmiştir. Üniversite eğitiminde spor bilimcilerin ders içeriğinde bulunan fiziksel ve uygulamalı derslerden ve sporcuların kendi yaptıkları antrenman ve müsabakalardan dolayı olduğu düşünülmektedir.

Tekkanat (2008) yaptığı çalışmada bölüm ile yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında, beden eğitim öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan (Sınıf öğretmenliği, Okul öncesi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği) daha yüksek olarak bulmuş ve yaşam kalitesinin bedensel ile ruhsal alanları okunulan bölüm ile ilişki bulunmuştur.

Sağlam (2015)’ın yaptığı çalışmada katılımcıların yaşam kalitesi alt boyut ortalamalarından Fiziksel işlevde branş gruplarına( en düşük sosyal bilgiler öğretmenliği  $82,36\pm 17,61$ , en yüksek beden eğitim ve spor öğretmenliği  $95\pm 10,31$ ) göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların branş grupları ile yaşam kalitesi özet skorları arasındaki farklılık incelendiğinde; Fiziksel Sağlık skorlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), mental sağlık özet skorları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Cinsiyet ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılmasına baktığımızda Fiziksel fonksiyon Rol kısıtlılığı (kadınlarda;  $6,54\pm 1,42$ , erkeklerde ise  $6,81\pm 1,42$ ) ve bedensel ağrı alt boyutları (kadınlarda;  $4,51\pm 1,84$ , erkeklerde ise  $4,14\pm 1,68$ ) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Cinsiyet ile yaşam kalitesi alt boyutları puanlarında vitalite ve ruh sağlığında kadınların, diğer tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Fiziksel sağlık durumunda anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Mental sağlık durumunda ise kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olmalarına rağmen anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (Erdal,2018).

Sağlam (2015)’ın çalışmasında öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde; öğretmenlerin Fiziksel işlev Fiziksel Rol, Ağrı, Genel Sağlık Algısı ve Mental Rol düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ); Erkek öğretmenlerin Fiziksel işlev, Fiziksel Rol ve Mental Rol alt boyut ortalamaları kadın öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın Ağrı

ve Genel Sağlık Algısı alt boyut ortalamalarının kadın öğretmenlerde daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Vural (2010) yapmış olduğu çalışmada erkek bireylerin yaşam kalitesinin bütün alt boyutlarına ve özet durum puanlarına ilişkin ortalamaların kadın bireylerden daha yüksek olduğunu hesap etmiştir.

Tekkanat (2008) Öğrencilerin WHOQOL-BREF yaşam kalitesi bedensel alanları ve sosyal alanları alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık hesaplanmıştır ( $p<.05$ ). Erkek öğrencilerin sosyal alanda yaşam kalite ortalamaları kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tekkanat'ın sonuçları araştırmamız bulguları ile örtüşmemektedir. Bunun nedeni olarak yapılan araştırmada kullanılan ölçek farklılıkları ya da örneklem gruplarının yaşadıkları yer, maddi durumları vb. etkenlerden dolayı farklılık ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ancak yapılan bazı alan yazınlarında ise ortaya çıkan sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir (Kaya, 2003; Arslantaş, 2006; Aldinç ve ark., 2004; Kobau ve ark., 2004; Acree ve ark., 2006).

Yaşam kalitesi ile cinsiyet arasındaki ilişki farklı meslek grupları ve denekler üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde ise;

Masa başında çalışan bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında erkek bireylerin yaşam kalitesinin bütün alt boyutlarda ve özet puan ortalamalarında kadın bireylerden daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ), (Vural, 2010).

Kaya'nın (2005) acil servis çalışanları üzerinde yaptığı araştırma sosyal alanı cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir.

Aldinç ve ark. (2004) yaptığı çalışmada cinsiyete göre bedensel alan ortalamaları açısından fark bulunmamıştır. Yaşam kalitesinin sosyal alanında cinsiyetlere göre erkeklerin sosyal alan ortalaması daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Cinsiyet ile mental yetenek durumlarının karşılaştırılmasında özgüven(erkeklerin daha yüksek puan olmasına rağmen) ve canlandırma (kadınların daha yüksek puan olmasına rağmen) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ( $p>0,05$ ), diğer alt boyutlarda (plan, zihinde canlandırma, hayal gücü, yeniden odaklanma, odaklanma, rahatlama, stres, hedef, kararlılık) anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Shokoufeh (2018) yaptığı çalışmada sporcu erkek ve kadınların zihinsel beceri puanları birbirlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir fakat erkek güreşçilerin mücadele planı daha yüksektir ( $p=0.093>0.05$ ).

Nicholls ve ark. (2009), erkeklerin zihinsel dayanıklılık becerileri kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve özgüven ve kaygı konusunda düşük puan alan kadınlar bildirmiştir (Nicholls ve ark, 2009).

Güler (2015) de yaptığı Araştırmaya katılan sporcular üzerinde yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcılarla bayan katılımcılar arasında mental yetenek düzeyleri alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı. Cinsiyet değişkenlerine göre, kadın ve erkekler arasında; Hedef, Adanma, Enerji, Odaklanma, Görüntü, Plan, Zihinde Uygulama, Yeniden Odaklanma ve toplamda Kadınların mental uygulamada daha başarılı; Güven, Stres, Gevşeme, Korku alt boyutlarında Erkeklerin daha başarılı olduğunu bildirmiştir.

Spor yapma durumuna göre mental yeteneklerin karşılaştırılmasına bakıldığında ise plan alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Zihinsel antrenman programının tenis performansına etkisinin incelendiği çalışmada; zihinsel antrenman ve tenise özgü performans düzeyleri ölçülmüştür. Aynı zamanda araştırmacılar, zihinsel antrenman programına dahil olan grubun kendine güven düzeyinin yüksekliğinden bahsetmiştir. (Mamassis ve Doganis, 2004).

Sekiz haftalık zihinsel antrenman programının performansa etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, zihinsel antrenman grubu ile fiziksel antrenman grubu arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Straub, 1989).

Üst düzey olimpiyat sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada, 2000 Sydney olimpiyatlarına katılan 121 İsveçli Optimist sporcusuna zihinsel beceri antrenmanı yaptırılmıştır. Zihinsel beceri antrenmanı yapan sporcuların daha iyi bir ruh haline ve etkili bir hedef belirleme yetisine sahip oldukları ortaya konmuştur Fallby (2003).

Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi isimli çalışmada farklı branşlardaki aktif sporcuların mental yetenek düzeylerinin, yaş, spor türü, temas düzeyi, spor düzeyi ve spor yaşı değişkenleri ile tüm mental yetenek boyutları arasında anlamlı farklılık vardır. Bu doğrultuda farklı branşlardaki sporcuların

mental yetenek düzeylerinin bu değişkenlere göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Güler, 2015).

Hall ve ark. (1980), farklı spor branşlarında zihinsel beceri kullanımlarını konu alan çalışmada, 381 sporcunun farklı branş dallarından katıldığı bu araştırma sonucunda motivasyonel fonksiyonu açısından sporcuların antrenmanlardan ziyade, yarışmalarda zihinsel beceri yöntemine daha fazla başvurduklarını gösterilmiştir. Bu bağlamda zihinsel antrenmanların kullanımı ile farklı değişkenler arasındaki ilişki de son zamanlarda popüler araştırmaların arasında yer almıştır (Hall ve ark., 1985).

Brezilyada elit düzeyde voleybolcuların üzerinde yapılan bir çalışmada sporcular maç sırası ve öncesinde performanslarında olumlu gelişme sağlamaya yönelik psikolojik faktörlerini dengelemeye çalıştıkları ve buna bağlı olarak zihinsel becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yaptıkları ortaya koyulmuştur (Deschamps ve Rose, 2003).

Magnúsdóttir (2017), elit düzeyde sporcuların Olimpiyat oyunlarından önce zihinsel yetenek ve stres faktörlerini konu alan çalışmada 8 farklı spor dalından 16-45 yaş arası toplam 33 elit düzeyde sporculara ulaşmıştır. İki farklı guruba ayrılan deneklere, olimpiyat oyunlarına hak kazanan (n=11) ve hak kazanmayan (n=22) bireyler olarak Omsat 3 ölçeği ve stres ölçeği uygulamıştır. Çalışma sonucunda Olimpiyat oyunlarına hak kazanan sporcuların zihinsel beceri puanlarının yüksek olduğu ve stres düzeylerinin az olduğu saptanmıştır ve iki grup arasında önemli bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Zihinsel becerililerin spor başarının üzerindeki önemini çoğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Gould ve ark., 1992; Gould ve ark., 1993; Gould, Jackson ve Finch, 1993; Mahoney ve ark., 1987; Orlick, 2008; Orlick ve Partington, 1988; Salmela ve ark., 2009).

Spor yapma durumuna göre yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Yaş ile yaşam kalitesi durumlarının karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sağlam (2015) yaptığı farklı branş öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada yaş gruplarına göre yaşam kalite özet skorları incelendiğinde; Fiziksel Sağlık skorlarında



anlamli farklilik olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), mental sağlık 6zet skorlari arasında anlamli farklilik olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ );).

Yaş ile mental yetenek değerlendirilme alt boyutlariinin karşılaştırılmasında plan ve korku kontrolü alt boyutlarında anlamli farklilik ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ise anlamli farklilik bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Güler (2015) yaptığı çalışmada Yaşa Göre Mental Boyutlariinin Karşılaştırılması sonucunda; Hedef bulma, Güven, Adanma, Stres, Gevşeme, Korku, Enerji, Odaklanma, Görüntü ve Planda En Yüksek puan ortalaması 30-33 yaş gurubundaki sporculara aitken, zihinde uygulamada, Yeniden Odaklanmada ve toplamda En yüksek puan Ortalaması 25-29 yaş arasındaki sporculara aittir. En düşük puan ortalaması 34- 43 yaş arasındaki sporculara aittir. 18-21 yaş arasındaki sporcuların analizine bakıldığı zaman; Güven, Stres, Gevşeme, Plan ve Zihinde uygulamada En düşük puan ortalamasına sahip olduklarını görölmüştür.

Güler ve Erhan (2017) yaptığı çalışmada katılımcıların zihinsel boyutlariinin yaşları açısından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamli bir sonuç bulundu ( $p<0.05$ ).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Fakülterele göre mental yeteneklerin karşılaştırılmasına baktığımızda plan alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Plan alt boyutunda güzel sanatlar ile spor bilimleri ve devlet konservatuarı arasında anlamlı farklılık vardır.

Fakülterele göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılmasında bedensel ağrı, fiziksel sağlık sorunları, canlılık ve genel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Genel sağlık alt boyutunda devlet konservatuarı ile spor bilimleri ve güzel sanatlar fakülteleri arasında anlamlı farklılık, tüm bölümlerin kendi aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bedensel ağrı ve fiziksel sağlık sorunları alt boyutunda ise spor bilimleri ile devlet konservatuarı bölümleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Canlılık alt boyutunda ise devlet konservatuarı ile güzel sanatlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Cinsiyet ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılmasına baktığımızda fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı ve bedensel ağrı alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Cinsiyet ile mental yetenek durumlarının karşılaştırılmasında özgüven ve canlandırma alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken ( $p>0,05$ ), diğer alt boyutlarda (plan, zihinde canlandırma, hayal gücü, yeniden odaklanma, odaklanma, rahatlama, stres, hedef, kararlılık) anlamlı farklılık hesaplanmıştır.

Spor yapma durumuna göre mental yeteneklerin karşılaştırılmasına bakıldığında ise plan alt boyutunda anlamlı farklılık diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık görülmemiştir.

Spor yapma durumuna göre yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Aylık gelir durumu ile mental yetenek durumunun karşılaştırılmasında kararlılık, korku kontrolü, odaklama, yeniden odaklama, hayal gücü, alt boyutlarında anlamlı farklılık, canlandırma, rahatlama, zihinden canlandırma, plan, hedef, özgüven, stres alt boyutlarında ise anlamlı farklılık görülmemiştir.

Aylık gelir ile yaşam kalitesinin karşılaştırılmasında fiziksel sağlık sorunları, (genel sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyon rol kısıtlılığı, bedensel ağrı) ve

Mental sağlık sorunları (mental sağlık, sosyal fonksiyon, Emosyonel rol kısıtlığı, canlılık) tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık vardır.

Yaş ile yaşam kalitesi durumlarının karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Yaş ile mental yetenek değerlendirilme alt boyutlarının karşılaştırılmasında plan ve korku kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılık diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çalışmaya öneri olarak ise;

1. Yetenek sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerin birinci öğretim ve ikinci öğretim durumuna göre mental yetenek ve yaşam kaliteleri incelenebilir.
2. Yetenek sınavı ile üniversite kazanan öğrenciler ile normal kazanan üniversite öğrencilerin yaşam kaliteleri ve mental yetenekleri karşılaştırılabilir.
3. Coğrafi bölgeler arasında yetenek sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerin yaşam kalitesi ve mental yetenekleri karşılaştırılabilir.
4. Yetenek sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerin yaşam kalitesi ve mental yeteneğinin akademik öz yeterliliğe etkisi incelenebilir.
5. Yetenek sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerin yaşam kalitesi ve mental yetenekleri okudukları okula ve geldikleri bölgelere göre araştırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Acree LS, Longfors Fjeldstad AS, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ, Montgomery PS, Gardner AW. Physical activity is related to quality of life in older adults. Health Qual Life Outcomes 2006;4: 37-42.
- Aldinç H, Aytar B, Demetçi EM, Seçen EA, Şahin A, Yılmaz H. Ankara ilinden seçilen birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran 18 yaş ve üzeri kişilerin medikososyal özelliklerine göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi HSAD. [http://www.sabem.saglik.gov.tr/Akademik\\_Metinler/goto.aspx?id=2614/](http://www.sabem.saglik.gov.tr/Akademik_Metinler/goto.aspx?id=2614/), 2004.
- Aktepe K. Zihinsel antrenman. 2. Baskı. Ankara. Aydoğan Ofset. 1999.
- Aktop A. Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, Doktora Tezi. 2008; 34.
- Arslantaş D, Metintaş S, Ünsal A, Koyuncu C. Eskişehir Mahmudiye İlçesi Yaşlılarında Yaşam Kalitesi. Osmangazi Tıp Dergisi 2006;28 (2) :81-89
- Baran F. Zihinsel engelli çocukların motor beceri öğreniminde değişken uygulamaların edinim transfer ve hatırlama süreçlerine etkisinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Doktora tezi. 2012; 33-35
- Bozdemir H. Karaciğer transplantasyonu uygulanan hastalarda yaşam kalitesinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans. 2006:25-43.
- Deschamps SG ,Rose JD. Psychological factors influencing performanse of high level volleyball players , XI European Congress Of Sport Psychology ,Copenhagen. 2003; 36.
- Erdal M. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri ve Toplumsal Katılım Düzeylerine Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun. 2018:8-37.
- Fallby J. Social Support And Its İnfluence on the Olympic Experience In Sydney 2000., XI European Congress of Sport Psychology, Copenhagen. 2003.
- Gill L, Psycholigal Dynamics of Sport and Exercise, 2th ed, USA, Human Kinetics. 2000;5
- Glenda, AM. "Quality of Life:a concept Analysis" Journal of Advanced Nursing 1993;18:32-38.
- Güler D. Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon. Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği, Uzmanlık Tezi. İstanbul; 2006;57-91.

- Hall CR, Pongrac C, Buckloz E. The Measurement of magery Ability”. Human Movement Science 1985; 4, 107-118.
- Hecker JE, Kaczor LM. Application of imaginary theory to sport psychology. J Sport Exercise Psychology 1988;10:363-373.
- Gould D, Dieffenbach K, Moffet A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. J Appl Sport Psychology 2002;14, 172-204.
- Gould D, Eklund RC, Jackson SA. 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. Sport Psychologist 1992;6(4):358–382.
- Gould D, Finch L M, Jackson SA. Coping strategies utilized by national champion figure skaters. Re Q Exercise Sport 1993; 64:453–468.
- Gould D, Jackson SA, Finch L M. Life at the top: The experience of U.S. national champion figure skaters. The Sport Psychologist 1993; 7: 354–374.
- İkizler C. Karagözoglu C. Sporda Başarının Psikolojisi, 4. Baskı, İstanbul, Alfa Basın Yayınları. 1999; 63.
- İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi. 2. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım. 1994; 26.
- Kobau R, Safran A, Zack M, Moriarty G, Chapmani D. Sad blue or depressed days, health behaviors and health related quality of life, Behavioral Risk Factor Surveillance System 1995-2000. Health and Quality of Life Outcomes 2004;2:40
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, 10. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2009: 27-112.
- Kaya M. Ankara’da 112 acil yardım hizmetlerinde çalışan sağlık personelinin öznel yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2003:9-46.
- Kayıhan H. I. Ulusal Yaşlılık Konseyi Kongresi. İstanbul; 2007;87.
- Koçyiğit H, Aydemir Ö, Fişek G, Ölmez N, Memiş A. Kısa Form-36 (KF-36)’ nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği. İlaç ve Tedavi Dergisi 1999; 12:102-106.
- Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör. 2.Baskı. Ankara, Alfa Yayınevi. 1996 ; 102-105.
- Konter E. Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekle. 1. Baskı, Ankara, Dokuz Eylül Yayınları. 2003; 7-37.
- Konter E. Uygulanmalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. 3. Baskı, İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım. 2006; 54-57.

- Magnúsdóttir M. Athletes mental skills and stress factors:in the preparation of competing at the olympic games. Reykjavik University, Hafrún Kristjándsdóttir, Iceland, Master of Science Degree. 2017; 4-5.
- Mahoney MJ, Gabriel T J, Perkins T S. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist* 1987; 1: 189-199.
- Mamassis G, Doganis G. The Effects of Mental Training Progoram On Juniors Precompetitive Anxiety, Self-Confidence, And Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 2004; 16(2), 118-137.
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type. *Personality & Individual Differences* 2009;47(02):73-75.
- Olton DD, Noonberg AR. Biofeedback, Clinical Application In Behavioral Science. Practice Hall. 1980; 4-5.
- Orlick T. The Psychology of Personal Excellence. *Contemporary Thought On Performance Enhancement* 1992;1:109-122.
- Orlick T. In pursuit of excellence. 4th Ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 2008.
- Özbay A. Koroner arter hastalarında yaşam tarzı değişikliği müdahalesinin yaşam kalitesine etkisi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, Yüksek Lisans, 2010: 32-59.
- Perry C, Morris T. Mental İmagery In Sport. Summers J, Morris T, Editors . *Sport Psychology, Theory, Application and Issues*. 1995; 342-343.
- Salmela JH, Monfared SS, Mosayebi F, Durand BN. Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *İ J Sport Psychology* 2009; 40(3): 361-373.
- Savaş Y. Genel ya da bölgesel anestezi ile yapılan kasık fitiği onarımlarının uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon, Yüksek Lisans, 2009;17-40.
- Shokoufeh S. Türkiye'de Elit Erkek Ve Bayan Güreşçiler İle Spor Yapmayan Bireylerin Zihinsel Yetenek, Liderlik Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. . Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun. 2018:8-70.
- Singer N, Milledge M, Keith L. *Handbook On Research In Sport Psychology*, 1st Ed, NewYork, Macmillan Publishing. 1993;113.
- Şinoforoğlu O. İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri zerine bir

araştırma. Gazi Üniversitesi, Eğitim bilimlerinin enstitüsü, İstanbul, Yüksek lisans tezi. 2006; 48.

Straub WF. The Effect of Three Different Methods of Mental Training On Dart Throwing Performance. *The Sport Psychologist* 1989; 3(2), 133–141.

Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi: 1 ölçme ve ölçme gereksinimi, 2. Güvenirlik, 3. Geçerlilik. 5. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara. 2014:24-197. ISBN 978-605-133-740-1.

Tekkanat Ç. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Yüksek Lisans Tezi 2008;8-36.

Tesla MA, Nackley JF. Methods for quality of life studies. *an rev public health*. 1994; 15: 535-541.

Türkiye parkour derneği. <http://www.parkour.org.tr/zihinsel-antrenman-nedir>. 20 Ocak 2014.

Vural Ö. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2010:5-57.

Yıldız AU. Kronik böbrek yetmezliği hastalarında yaşam tarzı değişikliği müdahalesinin yaşam kalitesine etkisi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, Yüksek Lisans Tezi, 2010:20-44.

## **EKLER**

### **Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

Değerli katılımcı Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı kapsamında ‘‘Yetenek Sınavı ile Üniversite Kazanan Öğrencilerin Mental Yeteneklerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi’’ başlıklı yüksek lisans tezi çalışması için anket uygulaması planlanmıştır. Üç bölümde meydana gelen uygulamada birinci bölüm kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği, üçüncü bölümde ise Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36) yer almaktadır. Gönüllü olarak katıldığınız bu çalışmada katkılarınız için teşekkür ederim.

1.)Yaşınız: 18-22 ( ), 23-26( ), 27-30( ),

2.)Cinsiyetiniz: **Erkek** ( ) **Kadın** ( )

3.)Bölümünüz: Resim ( ), Müzik ( ), Beden Eğitimi ve Spor ( )

4.) Sınıfınız: **1.** ( ), **2.** ( ), **3.** ( ), **4.** ( )

5.)Annenizin eğitim durumu:

**Okuryazar değil** ( ),**İlköğretim** ( ), **Ortaöğretim** ( ), **Lisans** ( ), **Lisansüstü** ( )

6.)Babanızın eğitim durumu:

**Okuryazar değil** ( ),**İlköğretim** ( ), **Ortaöğretim** ( ), **Lisans** ( ), **Lisansüstü** ( )

7.)Ailenizin aylık gelir durumu:

**0-1000** ( ), **1001-2000** ( ), **2001-3000** ( ), **3001-4000** ( ), **4000 ve üstü**( )



## Ek 2. Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği

Sayın katılımcı, aşağıdaki ifadelere vereceğiniz cevapları 1'den7'e kadar sıralanan (Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği)1- Kesinlikle katılmıyorum , 2- Katılmıyorum , 3- Biraz katılmıyorum , 4- Kararsızım , 5- Biraz katılıyorum 6- Katılıyorum 7- Kesinlikle katılıyorum. Açıklamalarından birini seçerek (X) işareti ile belirtmeniz gerekiyor. İfadelerin doğru veya yanlış yoktur. Bu nedenle ifadeyi okuduğunuzda aklınıza gelen ilk cevap sizin tutumunuzu en iyi yansıtan olacaktır.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Günlük antrenman hedefleri belirlerim							
2	Seçtiğim alanda başarılı olacağıma inanırım.							
3	Kolay dinlenirim							
4	Sporumda potansiyel tehlike ve beni korkutan birçok şey vardır.							
5	Antrenmanda yorulduğumda, enerji seviyemi artırabilirim.							
6	Çok gergin biri olduğumdan, performans problemleri yaşarım.							
7	Sporumda asla pes etmemekte kararlıyım.							
8	Önemli anlarda konsantrasyonumu kaybederim.							
9	Zihnimde kolaylıkla bir şeyler canlandırabilirim							
10	Zor fakat başarılabilir hedefler belirlerim.							
11	Bir müsabakadan önce yapılacak şeyler listesi çıkarırım.							
12	Sporda zor durumlar da bile özgüvenli hareket ederim.							
13	Günlük olarak zihnimde sporumu canlandırırım.							
14	Müsabakalarda vücudum gereksiz yere kasılır.							
15	Günlük antrenmanlarda konsantrasyonumu kaybederim.							
16	Sporumla ilgili korkularım yüzünden antrenman yapmak bana							
17	Başarılı bir sporcu olmaya kendimi adanmışım.							
18	Zihnimdeki düşünceleri kolayca değiştirebilirim.							
19	Kaslarımda ki gerginliği bilinçli olarak azaltabilirim.							
20	Yarışmalarda çok fazla rahat olduğumda, enerji seviyemi artırabilirim.							
21	Günlük olarak sporumu zihnimde canlandırırım.							
22	Yarıştığımda beklenmeyen olaylar, hatalar diğer hatalara yol							
23	Performansımın günlük durumunu artıracak ,hedefler belirlerim.							
24	Kaybetmekten korkarım.							
25	Yarışma öncesi hakkında, düşünecek şeylerin listesini belirlerim							
26	Açık bir zihnim vardır.							
27	Performans esnasında sinirlendiğimde veya üzüldüğümde kendi kontrolümü tekrar zor kazanırım.							
28	Hedeflerime ulaşacak kişisel kapasitem olduğuna inanırım.							
29	Hızlı ve kolay dinlenirim.							
30	Sporumda başarılı olmak için, diğer şeyleri feda edebilirim.							
31	Belli antrenmanlarda konsantre olmakta zorlanırım.							
32	Yarışmalardaki büyük kalabalıklar beni endişeli ve gergin yapar.							
33	Zihnimde bir şeyler canlandırırken, normalde yaptığım hedefleri hissedebilirim.							
34	Yarışma esnasında yanlış veya kötü bir şeyleri yapmayı sonlandırmakta zorluk yaşarım.							
35	Zihinsel pratiklerim planlıdır.(daha önceden neyi ne kadar süre yapacağımı bilirim.)							
36	Antrenmanlardaki performansım müsabakadakinden daha iyidir.							
37	Performansım iyi düzeydeyken, kendimi en uygun seviyeye çıkarabilirim.							
38	Yarışma esnasında konsantrasyonumu devam ettirecek etkin stratejileri belirlemekte zorluk yaşarım.							
39	Hayatımdaki diğer şeylerden daha çok kendimi sporumu geliştirmeye adanmış hissedirim .							
40	Yarışlarda yapılacak şeyler listesi planlarım.							
41	Hedeflerim beni daha sıkı çalışmaya sevk eder.							
42	Yarışmalarda uygun anlarda, etkili bir şekilde rahatlayabilirim							
43	Korkularımı azaltacak şeyleri kontrol etmekte zorlanırım.							
44	Antrenman sırasında hatalarımdan üzerinde düşünürüm.							
45	Yarışmadaki kritik durumlar için zihinsel çalışma yaparım.							
46	Yarışmalarda yorulduğum zaman enerji seviyemi yükseltecek etkin metotlara sahibim.							
47	Yarışmalarda kendime söylediğim belirli işaret, kelime veya eylem içeren bir planım var.							
48	Performansımın çoğu yönü açısından kendime güvenirim							

### Ek 3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36)

1. Genel sağlığını nasıl değerlendirir siz ? Bir tanesini yuvarlak içine alınız  
Mükemmel ( ), Çok iyi ( ), İyi ( ), Orta ( ), Kötü ( )

2. Geçen yıl ile karşılaştırıldığında, sağlığını şu an için nasıl değerlendirir siz ? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

- Geçen seneden çok daha iyi 1  
Geçen seneden biraz daha iyi 2  
Geçen sene ile aynı 3  
Geçen seneden biraz daha kötü 4  
Geçen seneden çok daha kötü 5

3. Aşağıdaki tipik bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığınız bunları yaparken sizi sınırlandırmakta mıdır? Öyleyse ne kadar ? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

AKTİVİTELER	Evet, çok kısıtlıyor	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
a. Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar	1	2	3
b. Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, elektrik süpürgesi ile süpürmek, bowling, golf	1	2	3
c. Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak	1	2	3
d. Pek çok katı çıkmak	1	2	3
e. Tek katı çıkmak	1	2	3
f. Çömelmek, diz çökmek, eğilmek	1	2	3
g. 1 kilometreden fazla yürüyebilmek	1	2	3
h. Pek çok mahalle arası yürüyebilmek	1	2	3
i. Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	1	2	3
j. Kendi kendine yıkanmak, giyinmek	1	2	3

4. Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı ? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

- EVET/HAYIR
- a. İş yada diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti 1 2  
b. İsteddiğinizden daha az miktar işin tamamlanması 1 2  
c. İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama 1 2  
d. İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması 1 2

5. Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sınırlı hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı ? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

- EVET /HAYIR
- a. İş yada diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu ? 1 2  
b. İsteddiğinizden daha az kısım tamamlanması 1 2  
c. İşin veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama 1 2

6. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç ( ), Çok az ( ), Orta derecede ( ), Biraz ( ), Oldukça ( )

7. Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı (ağrı) hissettiniz? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç ( ), Çok az ( ), Orta ( ), Çok ( ), İleri derecede ( ), Çok şiddetli ( )

8. Son 4 hafta içerisinde, ağrı normal işinize ne kadar engel oldu? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç ( ), Çok az( ), Orta ( ), Çok ( ) İleri derecede 5

9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin. Bir tanesini yuvarlak içine alınız

	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bir Kısım	Bazen	Çok Nadir	Hiçbir Zaman
a. Kendinizi capcanlı hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
b. Çok sınırlı bir kişi misiniz?	1	2	3	4	5	6
c. Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
d. Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
e. Çok enerjiniz var mı?	1	2	3	4	5	6
f. kendinizi çökmüş ve karamsar hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
g. Yıpranmış hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
h. Mutlu bir insan mıydınız?	1	2	3	4	5	6
i. Yorulmuş hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6

10. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktivitelerinize (arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Her zaman ( ), Çoğu zaman( ), Bazı zamanlarda( ), Çok az zaman ( ),Hiçbir zaman( )

11. Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış? Bir tanesini yuvarlak içine alınız

	Tamamen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla Yanlış	Tamamen Yanlış
a. Diğer insanlardan biraz daha kolay hasta oluyorum	1	2	3	4	5
b. Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım	1	2	3	4	5
c. Sağlığımın kötüleşmesini bekliyorum	1	2	3	4	5
d. Sağlığım mükemmel	1	2	3	4	5

## Ek 4. Etik kurul



## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Mutlu KABADAYI

Doğum Yeri: SAMSUN

Doğum Tarihi: 20/03/1978

Medeni Hali: EVLİ

Bildiği Yabancı Diller: İNGİLİZCE

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl):

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl:

E-posta: [mutlukabadayi@gmail.com](mailto:mutlukabadayi@gmail.com)