

T. C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARININ GÜDÜLENME, HEDEF  
YÖNELİMLERİ VE GÜDÜSEL İKLİM ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

ESEN KIZILDAĞ KALE

DANIŞMAN  
PROF. DR. ÜNSAL YETİM

MERSİN, 2013

KABUL VE ONAY

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında  
DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....  
Prof. Dr. Murat ÖZEREN

Üye.....  
Prof. Dr. Ünsal YETİM  
(Danışman)

Üye.....  
Doç. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU

Üye.....  
Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN

Üye.....  
Yrd. Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu  
onaylıyorum.



## TEŞEKKÜR

İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdüsel İklim zerine Etkisi adlı tezimde ve lisansüstü eğitim sürecimin tüm aşamalarında bana destek olan yardımını esirgemeyen, bilgi, deneyim ve görüşleriyle beni her zaman olumlu motive eden danışmanım Sayın Prof. Dr. nsal YETİM'e; tez izleme jrilerimde bana yol gösteren ve hep yapıcı olan Sayın Doç. Dr. Mehmet Hakan GüNDOğDU'ya ve Sayın Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN'a; tez jüri yelerim Sayın Prof. Dr. Murat ÖZEREN'e ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Fatma EPIKKURT'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimime başlamama ve devam etmeme destek olan ve akademik yaşamımda hep arkamda hissettiğim hocam Sayın Prof. Dr. M. şefik TİRYAKİ'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Ölçeğin geliştirme ve imgeleme müdahale programının hazırlanması sürecinde akademik bilgi ve deneyimlerini paylaşan Sayın Dr. Jennifer CUMMING'e, araştırma sonuçlarının değerlendirilmesi aşamasında bana destek olan Sayın Prof. Dr. Metin ARGAN'a, Sayın Yrd. Doç. Dr. Tuğba EROL KORKMAZ'a ve Sayın Arş. Gör. Dr. Müge AKYILDIZ'a, araştırmamıza destek veren Atletizm milli takım sporcuları ve antrenörlerine, doktora eğitimim ve akademik yaşamım boyunca bana hep destek olan ve arkamda duran Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görevli personele ve özellikle zor anlarımda hep destek olan Sayın Yrd. Doç. Dr. A. Taner ERDOğAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca hep arkamda olan, bana güvenen ve inanan kardeşim ve annem Eren ve Nimet KIZILDAğ'a, sabırla, ilgiyle ve özveriyle hep yanımda olan ve beni destekleyen sevgili eşim Mehmet KALE'ye teşekkürlerimi sunarım.

## ÖNSÖZ

Son yıllarda, spor ortamında rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerinin çoklu yönlü geliştirilmesini gerektirmektedir. Günümüzde artık başarı için fiziksel olarak üstün olmak yetmemekte bunun yanı sıra psikolojik olarak da güçlü olmak önem kazanmaktadır. Bu nedenle fiziksel çalışmalar kadar psikolojik çalışmalara da antrenman programında yer verilmelidir. Bu psikolojik çalışmalardan bir tanesi olan imgeleme çalışmaları; sporcunun performansını geliştirmede en yaygın olanıdır. İmgelemede sporcu becerileri zihninde canlandırdığı için imgeleme ile sporcu sonuçları önceden yaşar. Bu sayede sporcu yaşantılarını olumluya çevirir ve zihninde başarmak istediği, ulaşmak istediği noktayı yaşar. Performansın diğer belirleyicilerinden olan hedef yönelimleri, güdülenme ve güdüsel iklimin imgeleme müdahale programları ile başarı için istenilen düzeye getirilmesi sağlanabilmektedir. Ülkemizde bu çalışmalara yeteri kadar yer verilmemesi bu çalışmanın önemini artırmaktadır. Bu sayede literatüre yeni çalışmaların kazandırılması ve bu çalışmaların fiziksel performansı artırmada kullanımının yaygınlaştırılması beklenmektedir.

Esen KIZILDAĞ KALE

## ÖZET

# İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARININ GÜDÜLENME, HEDEF YÖNELİMLERİ VE GÜDÜSEL İKLİM ÜZERİNE ETKİSİ

**ESEN KIZILDAĞ KALE**

Doktora Tezi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Prof. Dr. ÜNSAL YETİM (Danışman)

Aralık, 2013

207 sayfa

Bu çalışmanın amacı; sporda imgeleme müdahalelerinin güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisini araştırmaktır. Bu amaç kapsamında öncelikle sporcuların imgeleme yeteneklerini belirlemek için “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi çalışmasına üç spor branşından (atletizm, hentbol, futbol) 180 erkek (Yaş:  $21.35 \pm 3.77$  yıl; Spor yaşı:  $8.04 \pm 3.76$  yıl) ve 103 kadın (Yaş:  $21.2 \pm 3.97$  yıl; Spor yaşı:  $8.58 \pm 4.10$  yıl) sporcu olmak üzere toplam 283 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Ölçek 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin alt boyutları; Strateji İmgeleme (4 madde), Beceri İmgeleme (6 madde), Hedef İmgeleme (6 madde), Duygu İmgeleme (5 madde) ve

Uсталık İmgeleme (4 madde) olarak bulunmuştur. Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri “Strateji İmgeleme” alt boyutu için .84, “Beceri İmgeleme” alt boyutu için .86, “Hedef İmgeleme” alt boyutu için .78 “ Duygu İmgeleme” alt boyutu için .80 ve “Uсталık İmgeleme” alt boyutu için .71 ve “SİYÖYF” nin genel Cronbach Alpha değeri .92’dir. Bu bulgular “SİYÖYF” alt boyutları için memnuniyet verici olarak görülmüştür ve “SİYÖYF” Türk sporcular için kullanılabilir bir ölçektir. Çalışmanın devamında imgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi test edilmiştir. Bu test çalışmasına milli takım düzeyinde gönüllü 40 atlet katılmıştır. Atletler 20 kişi deney grubu (Yaş: 24.40±4.50yıl; Spor yaşı: 10.15±4.27yıl) ve 20 kişi kontrol grubu (Yaş: 22.30±3.26yıl; Spor yaşı: 9.55±2.94yıl) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Yapılan Split Plot ANOVA analizi sonucunda müdahale programının içsel güdülenmeyi [F(2, 76)= 6.982, p= 0.000], görev yönelimlerini [F(2, 76)= 12.527, p= 0.001] ve ustalık iklimini [F(2, 76)= 9.020, p= 0.001] arttırdığı, dışsal güdülenmeyi [F(2, 76)= 7.577, p= 0.008], ego yönelimlerini [F(2, 76)= 10.751, p = 0.002] ve performans iklimini [F(2, 76)= 46.959, p= 0.000] azalttığı belirlenmiştir. Çalışmanın bulguları müdahale programının bu psikolojik değişkenler üzerine etkili olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak imgeleme müdahale programları atletlerin performans gelişimine katkı sağladığından antrenman programlarının bir parçası haline getirilmelidir.

*Anahtar kelimeler: İmgeleme yeteneği, İçsel güdülenme, Görev yönelimleri, Uсталık iklimi.*

## **ABSTRACT**

# **THE EFFECT OF IMAGERY INTERVENTIONS ON MOTIVATION, GOAL ORIENTATION AND MOTIVATIONAL CLIMATE**

**ESEN KIZILDAG KALE**

PhD Thesis

Institute of Education Sciences

Prof. Dr. UNSAL YETİM (Supervisor)

December 2013

207 Pages

The purpose of this study was to examine the effect of imagery interventions on motivation, goal orientation and motivational climate. As part of this study, primarily, Sports Imagery Ability Questionnaire New Version (SIAQNV) was developed for identify what kind of imagery ability used by athletes. Voluntered 283 athletes, who were 180 males (Age:  $21.35 \pm 3.77$ years; Sport age:  $8.04 \pm 3.76$ years) and 103 females (Age:  $21.2 \pm 3.97$ years; Sport Age:  $8.58 \pm 4.10$ years) totally from 3 different sports (athletics, handball, football), were participated to this questionnaire. The questionnaire consists of 5 subscales and 25 items. As results of principle component factor analysis, Ouestionnaire's subscales were found with Strategy Imagery (4 items), Ability Imagery (6 items), Goal Imagery (6 items), Emotion Imagery (5 items), and Mastery Imagery (4

items). Cronbach's Alpha internal consistency coefficients were .84 for Strategy Imagery, .86 for Ability Imagery, .78 for Goal Imagery, .80 for Emotion Imagery and .71 for Mastery Imagery, and .92 for SIAQNV. These findings has been seen as satisfactory for the subscales of SIAQNV and SIAQNV would be used for Turkish athletes. The effect of imagery intervention on motivation, goal orientation, and motivational climate were tested after the development of this questionnaire. Voluntered 40 athletes at the national level were participated to this test study. They were divided in 2 groups [Experimental Group (n= 20) (Age: 24.40±4.50years; Sport age: 10.15±4.27years)] and Control Group (n= 20) (Age: 22.30±3.26years; Sport age: 9.55±2.94years)]. Analyses of Split Plot ANOVA indicated that intervention programs increased intrinsic motivation [F(2, 76)= 6.982, p= 0.000], task orientation [F(2, 76)= 12.527, p= 0.001], and mastery climate [F(2, 76)= 9.020, p= 0.001] and decreased extrinsic motivation [F(2, 76)= 7.577, p= 0.008], ego orientation [F(2, 76)= 10.751, p= 0.002], and performance climate [F(2, 76)= 46.959, p= 0.000]. These results showed that intervention programs effects on these psychological variables. In conclusion, imagery intervention programs should be used as a part of training due to contribution of athletes'performance development.

*Key words: Imagery ability, Intrinsic motivation, Task orientations, Mastery climate.*



*Bu tez çalışmamı yaşadığı süre içerisinde beni hiç yalnız bırakmayan ve bu tezi bitirmemi görmeyi en çok isteyen ancak göremeyen canım BABAM'a ithaf ediyorum..*

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
KABUL VE ONAY .....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖNSÖZ .....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xix
SİMGELELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xxi
<b>BÖLÜM 1 “İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARININ GÜDÜLENME, HEDEF YÖNELİMLERİ VE GÜDÜSEL İKLİM ÜZERİNE ETKİSİ</b>	
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. PROBLEM .....	6
1.2. AMAÇ.....	6
1.3. DENENCELER .....	7
1.4. ÖNEM .....	7
1.5. SINIRLILIKLAR.....	8
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>9</b>
1. 6. İMGELEME (ZİHİNDE CANLANDIRMA) .....	9
1. 6. 1. SPORDA KULLANILAN İMGELEME MODELLERİ.....	11
1. 6. 1. 1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS).....	12
1. 6. 1. 2. PETTLEP Modeli .....	13

1. 6. 1. 3. Spor İmgelemesinin 4 “N”si .....	15
1. 6. 1. 4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli .....	18
1. 6. 1. 5. Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli .....	19
1. 6. 2. İMGELEME VE PERFORMANS İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR.....	22
1. 6. 2. 1. İMGELEMENİN İLK KURAMLARI .....	22
1. 6. 2. 1. 1. Psikoneuromuscular Kuram .....	22
1. 6. 2. 1. 2. Sembolik Öğrenme Kuramı .....	23
1. 6. 2. 2. BÜTÜNCÜL YAPI YA DA ÖNGÖRÜ KURAMI.....	24
1. 6. 2. 3. İMGELEMENİN BİLİŞSEL KURAMLARI .....	25
1. 6. 2. 3. 1. Bioinformational Kuram .....	25
1. 6. 2. 3. 2. İkili Kodlama Kuramı .....	26
1. 6. 2. 3. 3. Üçlü Kodlama Kuramı .....	27
1. 6. 2. 4. FONKSİYONEL EŞİTLİK VE NÖROFİZYOLOJİK AÇIKLAMALAR .....	28
1. 6. 2. 5. PSİKOLOJİK DURUM AÇIKLAMALARI .....	29
1. 6. 2. 5. 1. Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı .....	29
1. 6. 2. 5. 2. Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları .....	30
1. 6. 3. İMGELEME ÇEŞİTLERİ.....	31
1. 6. 3. 1. İçsel İmgeleme .....	31
1. 6. 3. 2. Dışsal İmgeleme .....	31
1. 6. 4. İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARI.....	32
1. 6. 4. 1. Visuomotor Davranış Hazırlığı .....	33
1. 6. 4. 2. AIM Stratejisi .....	35
1. 6. 4. 3. Spora Özgü İmgeleme Antrenmanı .....	36
1. 6. 4. 4. Yönlendirilmiş (Guided) İmgeleme .....	37
1. 6. 4. 5. Stres Aşılama Antrenmanı .....	38

1. 6. 4. 6. Beş Adım Stratejisi .....	39
1. 6. 5. İmgeleme Müdahale Programlarının Önemli Bileşenleri.....	41
1. 7. GÜDÜLENME .....	45
1. 7. 1. GÜDÜLENME TÜRLERİ .....	46
1. 7. 1. 1. İçsel GÜDÜLENME .....	47
1. 7. 1. 2. Dışsal GÜDÜLENME .....	48
1. 7. 2. KENDİNİ BELİRLEME KURAMI (SELF- DETERMINATION) .....	48
1. 8. HEDEF YÖNELİMLERİ .....	54
1. 8. 1. Görev Yönelimli Hedefler .....	55
1. 8. 2. Ego Yönelimli Hedefler .....	56
1. 9. GÜDÜSEL İKLİM YAKLAŞIMI .....	57
1. 9. 1. Uсталık İklimi .....	58
1. 9. 2. Performans İklimi .....	60
<b>BÖLÜM 2 “SPORDA İMGELEME YETENEĞİ ÖLÇEĞİ YENİ FORMU– SİÖYF” GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI</b>	
2. YÖNTEM .....	62
2. 1. Araştırma Grubu .....	62
2. 2. Veri Toplama Aracı .....	62
2. 2. 1. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği .....	62
2. 3. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formunun Geliştirilmesi Süreci .....	65
2. 3. 1. Faktör Analizi ile Madde Seçilmesi .....	66
2. 3. 2. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	71
2. 3. 2. 1. Ölçek ve Alt Boyutların Cronbach Alpha Değerleri.....	71
2. 3. 2. 2. Ölçeğin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	73

2. 3. 3. Doğrulayıcı Faktör Analizi .....	74
---	----

### **BÖLÜM 3 İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARININ GÜDÜLENME, HEDEF YÖNELİMLERİ VE GÜDÜSEL İKLİM ÜZERİNE ETKİSİ**

3. YÖNTEM .....	79
3. 1. Araştırma Grubu .....	79
3. 2. İmgeleme Müdahale Programı .....	80
3. 3. Veri Toplama Aracı .....	81
3. 3. 1. Sporda GÜDÜLENME Ölçeği .....	81
3. 3. 2. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği .....	82
3. 3. 3. Sporda Algılanan GÜDÜSEL İKLİM Ölçeği .....	83
3. 3. 4. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu .....	84
3. 4. Verilerin Analizi .....	84
3. 4. 1. Bulgular .....	85

### **BÖLÜM 4 TARTIŞMA VE SONUÇ**

4. 1. Birinci Çalışma İçin Tartışma .....	130
4. 2. İkinci Çalışma İçin Tartışma .....	134

<b>ÖNERİLER .....</b>	<b>150</b>
-----------------------	------------

<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>152</b>
------------------------	------------

### **EKLER**

EK 1. Gönüllü Denek Bilgilendirme Formu.....	173
EK 2. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu- SİYÖYF.....	176
EK 3. Sporda GÜDÜLENME Ölçeği- SGÖ.....	179
EK 4. Sporda Görev ve Ego Yönelimleri Ölçeği- SGEYÖ.....	180
EK 5. Sporda Algılanan GÜDÜSEL İKLİM Ölçeği- SAGİÖ .....	181
EK 6. Örnek İmgeleme Müdahale Programı.....	183

<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>186</b>
-----------------------	------------

## TABLULAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. Alt boyutlar, alt boyutlardaki maddeler ve toplam sayıları.....	67
Tablo 2. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” nün faktör analizi sonuçları.....	68
Tablo 3. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” nün alt boyutları arasındaki korelasyonlar .....	70
Tablo 4. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” nun alt boyutlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	72
Tablo 5. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” nun ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri .....	72
Tablo 6. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” ve alt boyutlar için test- tekrar test güvenilirlik katsayıları .....	74
Tablo 7. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formuna (SİYÖYF)” ilişkin uyum indeksleri .....	77
Tablo 8. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) beceri imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	85
Tablo 9. SİYÖYF’nin Beceri imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	86
Tablo 10. SİYÖYF’nin beceri imgeleme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	87
Tablo 11. SİYÖYF alt boyutu beceri imgeleme için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	88
Tablo 12. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) strateji imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test-	

ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	90
Tablo 13 . SİYÖYF'nin strateji imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	90
Tablo 14. SİYÖYF'nin strateji imgeleme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	91
Tablo 15. SİYÖYF alt boyutu strateji imgeleme için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	92
Tablo 16. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) hedef imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	94
Tablo 17 . SİYÖYF'nin hedef imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	94
Tablo 18. SİYÖYF'nin hedef imgeleme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	95
Tablo 19. SİYÖ alt boyutu hedef imgeleme için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	96
Tablo 20. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) duygu imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	98
Tablo 21 . SİYÖYF'nin duygu imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	98
Tablo 22. SİYÖYF'nin duygu imgeleme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	99
Tablo 23. SİYÖYF duygu imgeleme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	100
Tablo 24. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) ustalık imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	102

Tablo 25. SİYÖYF'nin ustalık imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	102
Tablo 26. SİYÖYF'nin ustalık imgeleme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	103
Tablo 27. SİYÖYF ustalık imgeleme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	104
Tablo 28. Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) içsel güdülenme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	106
Tablo 29. SGÖ'nin içsel güdülenme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	106
Tablo 30. SGÖ'nin içsel güdülenme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	107
Tablo 31. SGÖ içsel güdülenme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	108
Tablo 32. Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) dışsal güdülenme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	110
Tablo 33. SGÖ'nin dışsal güdülenme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	110
Tablo 34. SGÖ'nin dışsal güdülenme alt boyutuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	111
Tablo 35. SGÖ dışsal güdülenme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	112
Tablo 36. Sporda Görev ve Ego Yönelimleri Ölçeği (SGEYÖ) görev yönelimleri alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	114
Tablo 37. SGEYÖ'nin görev yönelimleri alt boyutuna ait Mauchly	



Küresellik Testi sonuçları .....	114
Tablo 38. SGEYÖ'nin görev yönelimleri alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	115
Tablo 39. SGEYÖ alt boyutu görev yönelimleri için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	116
Tablo 40. Sporda Görev ve Ego Yönelimleri Ölçeği (SGEYÖ) ego yönelimleri alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	118
Tablo 41. SGEYÖ'nin ego yönelimleri alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	118
Tablo 42. SGEYÖ'nin ego yönelimleri alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	119
Tablo 43. SGEYÖ alt boyutu ego yönelimleri için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	120
Tablo 44. Sporda Algılanan Güdüsel İklim ölçeği (SAGİÖ) ustalık iklimi alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	122
Tablo 45. SAGİÖ'nin ustalık iklimi alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	122
Tablo 46. SAGİÖ'nin ustalık iklimi alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	123
Tablo 47. SAGİÖ ustalık iklimi alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi .....	124
Tablo 48. Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği (SAGİÖ) performans iklimi alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri .....	126
Tablo 49. SAGİÖ'nin performans iklimi alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları .....	126

Tablo 50. SAGİÖ'nin performans iklimi alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları .....	127
Tablo 51. SAGİÖ performans iklimi alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi.....	128

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1. Sporla ilişkili imgeleme kullanımı modeli.....	13
Şekil 2. Motor imgelemenin PETTLEP Modeli .....	14
Şekil 3. İmgelemenin içerik modeli.....	17
Şekil 4. İmgelemenin üç düzey modeli .....	19
Şekil 5. Sporla ilişkili imgeleme yeteneği modeli .....	20
Şekil 6. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar .....	21
Şekil 7. Varolan imgeleme müdahale programlarının özeti .....	23
Şekil 8. Sosyal faktörler, psikolojik arabulucular, güdülenme ve sonuçları içeren önerilen güdüsel basamaklama .....	51
Şekil 9. SİYÖYF doğrulayıcı faktör analizi standardize değerleri .....	75
Şekil 10. Deney ve kontrol grubuna ait beceri imgeleme alt boyutu ortalama puanları .....	89
Şekil 11. Deney ve kontrol grubuna ait strateji imgeleme alt boyutu ortalama puanları .....	93
Şekil 12. Deney ve kontrol grubuna ait hedef imgeleme alt boyutu ortalama puanları .....	97
Şekil 13. Deney ve kontrol grubuna ait duygu imgeleme alt boyutu ortalama puanları .....	101
Şekil 14. Deney ve kontrol grubuna ait ustalık imgeleme alt boyutu ortalama puanları .....	105
Şekil 15. Deney ve kontrol grubuna ait içsel güdülenme alt boyutu ortalama puanları .....	109
Şekil 16. Deney ve kontrol grubuna ait dışsal güdülenme alt boyutu ortalama puanları .....	113

Şekil 17. Deney ve kontrol grubuna ait görev yönelimleri alt boyutu ortalama puanları .....	117
Şekil 18. Deney ve kontrol grubuna ait ego yönelimleri alt boyutu ortalama puanları .....	121
Şekil 19. Deney ve kontrol grubuna ait ustalık iklimi alt boyutu ortalama puanları .....	125
Şekil 20. Deney ve kontrol grubuna ait performans iklimi alt boyutu ortalama puanları .....	129

## SİMGELER VE KISALTMALAR

- AFA : Açıklayıcı Faktör Analizi  
DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi  
SAGİÖ : Sporda Algılanan Güdüsel İklım Ölçeği  
SDT : Kendini Belirleme Kuramı- Self- Determination Theory  
SGEYÖ : Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği  
SGÖ : Sporda Güdülenme Ölçeği  
SIT : Stres Aşılama Antrenmanı  
SIAQNV: Sports Imagery Ability Questionnaire New Version  
SİYÖ : Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği  
SİYÖYF : Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu  
VMBR : Visuomotor Davranış Hazırlığı

## **BÖLÜM 1:**

### **GİRİŞ:**

Geçmiş yıllarda fiziksel olarak güçlü sporcuların, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü yaygındı. Sporcular ve antrenörler fiziksel becerileri mükemmelleştirmek için fiziksel çalışmaya saatlerce zaman harcarlarken, psikolojik becerilerin gelişimine ise çok az zaman ayırmaktaydılar. Ancak sportif başarının fiziksel, psikolojik ve sosyal bir sacayağı üzerinde temellendiği bilinmektedir. Bu ayakların her biri, sporcunun sportif başarısını artırmasına ve bu başarıyı sürdürmesine neden olmaktadır. Buradan hareketle, gelişen rekabet ortamı ile birlikte, sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler spor psikolojisinin önemini kavramaya başlamışlardır. Sportif rekabetin giderek artması ve önem kazanması ile birlikte sporcular fiziksel, psikolojik ve sosyal güçlerini çok yönlü geliştirmeye önem vermektedirler.

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için sporcu ve antrenörlere yardımcı olmak amacıyla yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman yöntemleri araştırmakta, sporcuyu en üst performansa ulaştırma arayışlarına devam etmektedirler. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin

hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akarçeşme, 2004).

Sportif becerilerin gelişimi ile günümüzde, başarı ve performansın zirvesine ulaşmak için diğer antrenman yöntemlerinin kullanılması oldukça önemlidir. Maçı ya da yarışmayı kazanmak için teknik, taktik ve fiziksel hazırlığı bir takım ya da sporcu tamamlamasına rağmen uygun olmayan zihinsel durumlarda kendi en iyisini yapamazlar. Böyle durumlarda zihinsel beceriler sporcunun performansında önemli bir rol oynamaktadır. (Bahrami, 2004). Sporcular ve antrenörler fiziksel olduğu kadar zihinsel ve bilişsel olarak da gelişime açık olabilmelidir (Andersen, 2000).

Loehr (1980) mükemmel bir performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğunu ve bu psikolojik, bilişsel becerilerin herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceğini vurgular. Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bu psikolojik becerilerin bazıları imgeleme, kendini belirleme (self- determination), güdülenme ve hedef yönelimleridir.

Spor psikolojisinde birçok alan sportif performansa rehberlik etmek ve sportif performansı yönetmek için imgeleme olarak bilinen zihinsel sürecin kullanımını etkileyici olarak bulmaktadır (Murphy,1994). Araştırmaların birçoğu imgeleme ve sportif performans arasındaki ilişkiyi test etmektedir. Bu çalışmalar imgelemenin etkili bir performans gelişim tekniği olduğunu belirtmektedir (Driskell, Copper ve Moran, 1994, Martin, Moritz ve Hall, 1999). Birçok çalışma elit sporcuların, antrenörlerinin ve spor psikologlarının imgelemeyi diğer performans geliştirme tekniklerine göre daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir (Gould, Tammen, Murphy ve May, 1989, De Francesco ve Burke, 1997).

Buradan hareketle imgelemeyi tanımlayacak olursak, imgeleme herhangi bir fiili alıştırmaya yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek

(zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Farah, 1989). Yine Murphy'e (1994) göre imgeleme, bellekte depolanan duyuşsal yaşıntıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarı olmadan bu yaşıntıların tekrarlanmasıdır. Kızıldağ (2007) çalışmasında imgeleme kavramını fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanması olarak tanımlamıştır.

İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok kelimenin olduğu göze çarpmaktadır. Bunlara mental (zihinsel) çalışma, bilişsel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma, imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir.

Sporcular branşlarında mükemmel olmak için birçok arayış içinde bulunurlar. Zirve performans yolunda saatlerce antrenmanla, sakatlıkların tedavisi ile, yarışma stresi ve kaygısıyla, kötü performansta yaşanan duyularla karşı karşıya kalırlar. Bu durumlarla başedebilmek için sadece fiziksel dayanıklılık ve yetenek yeterli değildir, ayrıca psikolojik gücün de yeterli olması gerekmektedir. Bu nedenle elit sporcular ve antrenörler sporda güdülenmenin önemine ayrıca vurgu yapmaktadırlar (Vallerand ve Losier, 1999). Spor psikolojisi ile ilgili literatür incelendiğinde, sporda sporcunun başarısında güdülenmenin de önemli bir psikolojik öge olduğu belirtilmektedir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002).

Güdülenme enerji, yön ve süreklilik içerir. Güdülenme psikoloji alanında merkezi ve yıllarca süren bir konudur. Belki de daha önemlisi, gerçek dünyada güdülenme sonuçlarından dolayı oldukça değerlidir: Güdülenme üretir. Bu nedenle; yönetici, öğretmen, dini lider, antrenör, sağlık uzmanı ve aileler gibi rollerde üstün bir ilgiye sahiptir (Ryan ve Deci, 2000). Güdülenme; organizmayı belli bir nesneye veya duruma ulaşma yönünde eyleme sürükleyen itici güç; ruhsal veya fiziksel etkinliği başlatan, sürdüren ve yönlendiren süreç olarak tanımlanmaktadır (akt., Çetinkalp, 2009).



Bir organizma olarak her gün çeşitli davranışlarda bulunuruz. Hiçbir davranışın gelişigüzel ve kendiliğinden olduğu söylenemez. Organizmayı davranışa sevk eden bir sebep ya da sebepler vardır. Organizmayı çeşitli davranışlara güdüler sevk eder. Güdüler insanın içinden gelmektedir. Davranışlarımız her zaman güdülerin etkisiyle meydana gelir (Arı, Üre ve Yılmaz, 1999).

İnsanoğlunun doğasında hedefler vardır ve insanların bir şeylere ya da bir yerlere ulaşmak için hedefler belirlemesi de kaçınılmazdır. Dolayısıyla sporcuların da spor yaşamlarında kendileri için değerli gördükleri ve ulaşılması gereken hedefler vardır. Sporcular da bu hedeflerine ulaşmak için belirli davranış yönelimlerine girerler.

Başarı hedefi yaklaşımı bireyin davranışlarının belirlenmesinde temel başarı hedeflerinin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu hedeflere ulaşma da iki hedef yöneliminin olduğu öne sürülmektedir. Görev ve ego olarak adlandırılan bu iki hedef yönelimi, bireylerin yetenek düzeylerini yargılamaları ile ilişkilidir. Görev yönelimli hedefler sporcunun yeni bir beceri öğrenme, görevde ustalaşma ve beceri gelişimine odaklanırken; ego yönelimli hedefler rakipten üstün olma, kendi üstün yeteneğini gösterme ve kazanma üzerine odaklanır (Nicholls, 1992, Tiryaki, 2000). Buradan da anlaşıldığı gibi görev yönelimli hedefler sporcunun gelişimine katkıda bulunurken, ego yönelimli hedefler sporcuya daha fazla baskı yaratmaktadır.

Güdülenme ile ilişkili bilişsel bakış açısı, hedef perspektifi, algılanan yetenek ve davranış arasında ilişki olduğu kabul edilmektedir. Başarı durumunda göreve katılmaya kalıcı ve sürekli davranışlar eşlik etmektedir. Göreve katılıma yönelik süreç, güçlü bir çalışma ahlakına, optimal performansa ve kararlılığa yol açmaktadır. Görev içerikli bir sportif etkinlikte seçilen görev yüksek düzeyde beceri gelişimine ve kişisel doyuma sebep olmaktadır. Bu nedenle, yarışma düzeyleri ve rakipler gibi bireyin dışındaki etmenler de önem kazanmaktadır. Bu

dışsal etmenlerin denetlenmesi bir yere kadardır. Koçlar, öğretmenler ve diğer yardımcı elemanlar görev içerikli bir iklim yaratarak; dışsal etmenlerin beceri gelişimi, kişisel doyum gibi içsel etmenlerle birlikte algılanmasını sağlayabilirler (Toros, 2001).

Bu noktada yukarıda belirtilen psikolojik faktörlerin antrenörün yarattığı ortam tarafından etkilendiği de yapılan çalışmalarda görülmektedir. Antrenörün yarattığı ustalık iklimi sporcuları sosyal sorumluluğa, becerileri öğrenmeye ve geliştirmeye, takım üyeleri ile işbirliği içinde olmaya yönlendirir ki bu genellikle arzu edilen bir ortamdır. Performans iklimi ise takım üyelerine ve rakiplere karşı üstünlük sağlamayı gerektirdiği için baskı yaratan bir ortamdır. Kişi bulunduğu bu ortamda çok fazla mutlu olmaz.

İmgeleme bilişsel süreçlere odaklanmayı, görsel ve sözel kodlamayı, kodlanmış yaşantıların hatırlanması ve canlandırılmasını, düşünme etkinliğini zenginleştirmeyi içerdiğinden, imgeleme becerisi kazanan bireylerin dışsal güdüleyicilerden çok içsel güdüleyicilerden etkilenmeleri beklenir. Düşünceleri, içsel yaşantıları, kurgulamayı öne alan imgeleme pratikleri aynı nedenlerle görev yönelimli olmayı daha fazla belirginleştirebilir. Bireyin kendini, becerilerini geliştirme ve spor yaparak mutlu olma yanlarına hitap eden görev yönelimli olma imgeleme yaşantıları yoluyla gelişebilir. Yine imgeleme yaşantılarını içeren bir spor ortamı gelişmeyi, beceride yetkinleşmeyi öne alan bir iklimi besleyebilir. İmgeleme pratikleri, ustalaşmaya, yetkinleşmeye neden olacak bir sportif iklimte katkıda bulunabilir.

Zihinsel çalışmalar psikolojik becerileri geliştirerek fiziksel performansın gelişimine de katkıda bulunur. Buradan hareketle; bu çalışmada imgeleme müdahale programlarının güdülenmeye, hedef yönelimine ve spor iklimine olan etkisi incelenmiştir. Ayrıca bu çalışmada bu imgeleme müdahale programları ile sporcuları baskı yaratan durumlardan uzaklaştırıp onlara beceri ve kendilerini geliştirmeye yönelik tutumlar kazandırmak amaçlanmıştır.

## **1. 1. PROBLEM:**

Bu çalışmada ele alınan temel sorunsal elit sporcuların güdülenme türlerinin, hedef yönelimlerinin, spor iklimlerinin onların imgeleme yaşantılarına göre açıklanıp açıklanamayacağıdır. Diğer bir ifade ile bu çalışmanın problemi imgeleme yaşantısının güdü türlerini, hedef yönelimlerini ve spor iklimini açıklama gücünün belirlenmesidir.

## **1. 2. AMAÇ:**

İmgeleme becerilerinin gelişiminin, imgeleme yaşantılarının bireyin güdü odağına (içsel, dışsal), hedef yönelimine (görev ve ego yönelimi) ve spor iklimine (ustalık, performans) olan etkileri literatürde ele alınmamış konulardan biridir.

Bu çalışma doğrultusunda; spor psikolojisi alanında Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeğinin alana yeni kazandırılmış olması ve bu ölçeğin Türk sporcular için güvenilirlik ve geçerliğinin bu çalışma kapsamında yapılması çalışmanın yan amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı ise elit sporcular bağlamında imgeleme yaşantısının güdü türleri, hedef yönelimleri ve spor iklimi üzerinde etkisini ortaya koyabilmektir. Bu çalışma ile imgeleme antrenmanlarının etkililiğini test edip sporcuların bu çalışmaları fiziksel antrenman programlarının bir parçası haline getirmeleri ile ilgili alışkanlık kazanmalarını da sağlamak da ayrıca amaçlanmaktadır. Sporcular ile görüşme yapılmış ve bu çalışmanın bitiminden sonraki 6 ay ve 1 yıl sonraki periyotlarda sporculardan tekrar ölçüm alınacağı sporculara bildirilmiştir. Bu sayede imgeleme müdahale programının etkililiğinin devam edip etmediği de ayrıca sınanacaktır.

### **1. 3. DENENCELER:**

- İmgeleme antrenmanı içsel güdülenmeyi artırır.
- İmgeleme antrenmanı görev yönelimi eğilimini artırır.
- İmgeleme antrenmanı ustalık iklimini artırır.
- İmgeleme antrenmanı dışsal güdülenmeyi azaltır.
- İmgeleme antrenmanı ego yönelimi eğilimini azaltır.
- İmgeleme antrenmanı performans iklimini azaltır.

### **1. 4. ÖNEM:**

Bu çalışmada imgeleme yaşantılarının güdülenmeye, hedef yönelimine, spor iklimine olan etkisi incelenmiştir. İmgeleme yaşantılarının güdülenme türü, hedef yönelimleri ve spor iklim türü üzerindeki etkisi, yarı deneysel bir çalışma ile gösterilmiştir. Yine çalışmanın bir başka özgünlüğü ilgili olgunun elit sporcular bağlamında yapılmasını hedeflemesidir.

Sporda psiko-sosyal alanlarda Türkçe literatürde ölçüm yapabilmek için geliştirilmiş ve uyarlanmış ölçüm araçlarının az olması bu çalışmanın önemini artırmaktadır. Spor psikolojisi alanına ilişkin kavramların ortaya konması ve ayrıca alana ölçüm araçlarının kazandırılmasının literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma ülkemiz literatüründe imgeleme müdahale programının çok fazla çalışılmaması nedeniyle alana yenilik kazandıracağı düşüncesinden ayrı bir önem taşımaktadır. Sporda performansı arttırdığı düşünülen psikolojik faktörlerin imgeleme çalışmaları ile geliştirilebilmesinin ve pozitif düşüncelere değiştirilebilmesinin antrenör ve sporcular tarafından bilinmesi performansa ayrı bir katkı sağlayacaktır.

## **1. 5. SINIRLILIKLAR**

Bu alışma, 2012- 2013 sezonunda, atletizm milli takımında yer alan 40 kişi ile sınırlıdır.

## **KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **1. 6. İMGELEME (ZİHİNDE CANLANDIRMA)**

Sporcular ve antrenörler fiziksel becerileri geliştirmek ve onları mükemmelleştirmek için fiziksel çalışmaya oldukça fazla zaman harcarlar. Bu süreç içerisinde fiziksel gelişmeye odaklanan sporcular ve antrenörler psikolojik becerilerin gelişimine ise çok az zaman ayırırlar hatta bazıları bunu yok sayarlar. Çünkü bu becerilerin ya doğuştan geldiğine ve öğrenilemez olduklarına inanırlar ya da psikolojik becerilerin nasıl çalışılacağını bilmezler. Unutulmaması gereken en önemli nokta; psikolojik becerilerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğudur. Fiziksel performansın gelişimine katkı sağlayan en önemli psikolojik becerilerden bir tanesi imgeleme becerisidir. Hooın'ın (2006) de eserinde belirttiğı gibi Daw ve Burton'a (1994) göre imgeleme spor psikologları tarafından geliştirilen ve uygulanan mental çalışma programının bir parçasıdır.

İmgeleme, daha önceki yaşantıların imgelerinin, tasarımlarının birbiriyle bağlantı kurularak çözümlenmesi, birleştirilmesi gibi işlemlerle zihinde canlandırılması olarak tanımlanmıştır. İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. Serbest düşünme durumunda imgeler birbiri ardına zihinde canlanır, hayal kurular. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliğı kullanılır (Erkuş, 1994)

İmgeleme kavramı birçok araştırmacı tarafından kullanılmış ancak en kullanılış tanımlama Richardson (1976) tarafından yapılmıştır. Richardson'a göre imgeleme; bizim bilinçli olarak farkında olduğumuz ve içten gelen duyular ya da algısal benzerlik yarattığı bilinen bu uyarı durumlarının olmadığı durumlarda var olan bütün benzeri duyuları ve benzeri algıları yansıtan zihinsel bir süreçtir. Yani tanımlamadan da anlaşılabilceği gibi imgeleme de bilinçlilik söz konusudur (Murphy, 1994).

Blair, Hall ve Leyshon (1993)' e göre; imgeleme hem yeni başlayan hem de usta sporcularda performansı artıran bir psikolojik beceridir. Etkili ve yeterli bir imgeleme davranışta, düşüncelerde ve duygularda değişiklik meydana getirir. Feltz, Landers (1983) ve Hinshaw (1991)'in yaptıkları meta- analizi sonuçları motor beceri performansını geliştirmede zihinsel çalışmanın hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu göstermiştir.

Bütün düzeydeki sporcular genellikle performanslarını uygulamadan önce "atışı ya da şutu hissetmek"ten "atışı ya da şutu görmek"ten bahsederler (Murphy ve Martin, 2002). Yani sporcular bir performansı uygulamadan önce onu zihinlerinde görüp hissederler.

İmgeleme yaşantısında; zihinde gerçek yaşantılar taklit edilir. Başka bir deyişle; imgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001). Yani; imgeleme yalnızca zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan olayı bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir. İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (Erkuş, 1994). Başka bir deyişle; bir imgeleme eylemi gerçek yaşam duygularını

ve fizyolojik tepkileri ortaya çıkarır (Morris ve ark., 2005).

Vealey ve Walter (1993) ve Vealey ve Greenleaf (1998, 2001) imgeleme ile ilgili basit fonksiyonel bir tanım ortaya koymuşlardır: “ imgeleme zihinde bir deneyimi canlandırma ya da yeniden canlandırmak için bütün duyuları kullanmak” olarak tanımlanabilir.

Murphy ve Jowdy (1992) bilgiyi, imgelemenin rüya görme ve hayal etme arasındaki farkına dikkat çekerek tanımlama içerisinde bilinçli farkındalık olarak yorumlamışlardır. Perry ve Morris (1995) imgelerin bilinçli kontrol kavramına odaklanmanın en uygun yolu olduğunu belirtmişlerdir.

## **1. 6. 1. SPORDA KULLANILAN İMGELEME MODELLERİ**

Spor alanında imgelemenin kullanımı ile ilgili olarak spor psikologları tarafından birçok model geliştirilmiştir. Yüzyıllardır özellikle spor ile ilgili imgeleme alanıyla ilişkili oldukça yüksek nitelikli kavramlar geliştirilmiştir. Kullanılan bu imgeleme modelleri;

- Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS)
- PETTLEP modeli
- Spor İmgelemesinin dört “N” si (W’s), İmgeleme İçerik Modeli
- Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli
- Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli olarak adlandırılmaktadır (akt. Morris ve ark, 2005).

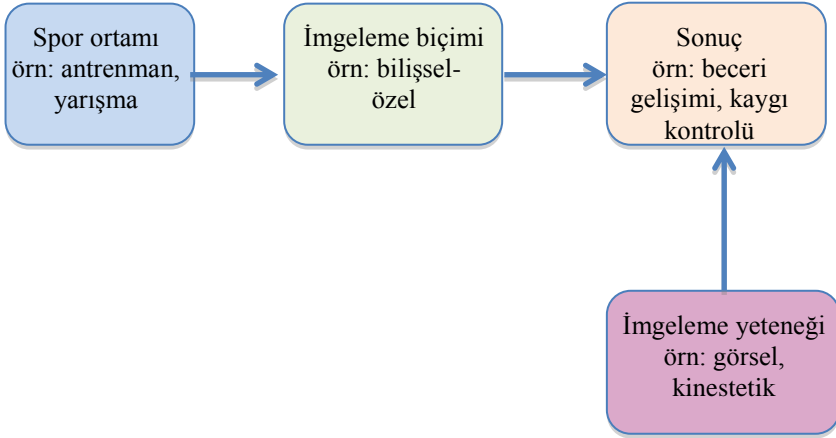


### **1. 6. 1. 1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS)**

Sporda imgeleme kullanımı uygulamalı modelinin (AMIUS) altında yatan en önemli temel nokta; davranış meditasyonu ile ilişkili Paivio'nun fonksiyonel analizidir. Boyutlar, imge içeriğine dayalı olarak ayrıştırılabilirler (Arasteh ve Sheikh, 2000).

Paivio (1985) imgelemenin genel ve özel düzeyde bilişsel ve motivasyonel bir rol oynadığı ve bu rollerin de genel ve özel düzeylerini içeren 2x2 faktöriyel modelini öne sürmüştür. (Bilişsel Özel İmgeleme= becerileri imgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme= stratejileri imgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme= hedef yönelimleri, Motivasyonel Genel İmgeleme= uyarılmışlık düzeylerini ifade etmektedir) (Morris ve ark, 2005). Bu kurama dayanarak Hall ve arkadaşları (1998) imgelemeyi spor ortamına uyarlamışlardır (Hall, 1998, 2001; Hall, Mack, Paivio, Hausenblas, 1998; Martin ve ark., 1999). Paivio'nun (1985) orijinal modelinden farklı olarak sporcularda imgeleme kullanımı 5 fonksiyona ayrılmıştır: Bilişsel Genel-CG (yarışma stratejileri ve planları); Bilişsel Özel- CS (beceri gelişimi); Motivasyonel Genel- Ustalık-MG-M (kendine güveni imgelemek, mücadele etme yeteneği); Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık- MG-A (psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek, gevşeme ve yarışma kaygısı) ve Motivasyonel Özel- MS (özel hedefler ve hedef yönelimli davranışlar).

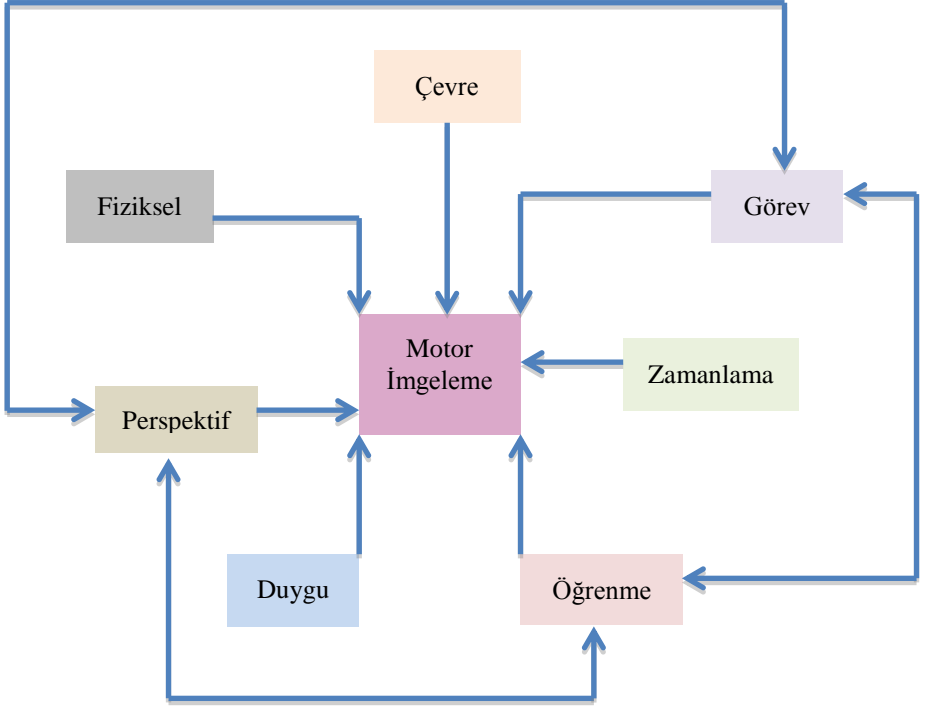
Martin ve arkadaşları (1999) modelde bilişsel, davranışsal ve duygusal sonuçların belirleyicisi olarak sporcular tarafından kullanılan imgeleme biçimini belirtmişlerdir. Modelin 4 bileşeni vardır (Bkz. Şekil 1).



**Şekil 1. Sporla ilişkili imgeleme kullanımı modeli (Martin ve ark., 1999).**

### **1. 6. 1. 2. PETTLEP Modeli**

Holmes ve Collins (2002) motor imgeleme ile ilgili olarak bir model önermişlerdir. Bu model Fiziksel (**P**hysical), Çevre (**E**nviroment), Görev (**T**ask), Zamanlama (**T**iming), Öğrenme (**L**earning), Duygu (**E**motion) ve Perspektif (**P**erspective) – PETTLEP unsurlarını içermektedir (Bkz. Şekil 2).



**Şekil 2. Motor imgelemenin PETTLEP Modeli ( Holmes ve Collins, 2001).**

Weinberg ve Gould (2003), Cumming ve Ramsey (2009) her bir unsuru ayrıntılı açıklamışlardır.

*Fiziksel*; her bir uygulayıcının oluşturabildiği imgelemenin fiziksel yapısını içermektedir. Sporcu, gereksinimlerinin motor programlar ya da kaygı yönelimleri için mi olduğunu yoksa gevşeme teknikleri ile ilgili mi olduğunu belirleyebilmelidir.

*Çevre*; uygulayıcının uyarıcı materyalleri (video, fotoğraf, senaryo gibi.) kullanmasını içermektedir. Bu materyaller kişiselleştirilmiş ve çevreyi tipik olarak taklit eden materyallerdir. Eğer mümkünse kullanılan ortam gerçek performans ortamı ile benzer olmalıdır.

*Görev*; imgelemenin uygulanabilen becerinin yapısını, uygulayıcının beceri düzeyini ve perspektifini temsil ettiğini anlatır. İmgelenen görev gerçek görev ile mümkün olduğunca uymalıdır.

*Zamanlama*; imgelemede önemli olan noktanın becerinin gerçek süresinde (hızda) imgelenmesi gerektiğini anlatır. (ne çok yavaş ne de çok hızlı).

*Öğrenme*; Yeni beceriler öğrenildikçe imgeleme içeriğinin tekrar edilme ve yenilenme ihtiyacı üzerine odaklanır.

*Duygu*; Uygulayıcıların kendi imgelerine duygusal bileşenleri dahil etmeleri gerektiği anlamına gelir. Kişi gerçek performansında yaşadığı tüm duyguları, uyarılmışlığı yaşamalıdır. Bu esnada negatif olan duygular pozitif duygularla yer değiştirmelidir.

*Perspektif*; içsel imgelemenin önceliğine işaret etse de aktiviteye bağlı olarak dışsal imgelemenin de uygulayıcı için uygun olabileceğini ifade eder.

### **1. 6. 1. 3. Spor İmgelemesinin 4 “N”si**

Son zamanlarda Munroe, Gacobbi, Hall ve Weinberg (2000) imgeleme kullanımı ile ilgili olarak sporcuların kendi branşlarına imgelemeyi nasıl dahil ettikleri konusunda önemli görüşler belirtmişlerdir. Sporda imgelemeyi anlayabilmek için dört soruya cevap verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

- İmgeleme *nerede* kullanılır? – (Where)
- İmgeleme *ne zaman* kullanılır?- (When)

- İmgeleme *niçin* kullanılır? – (Why)
- *Ne* imgelenir? – (What)

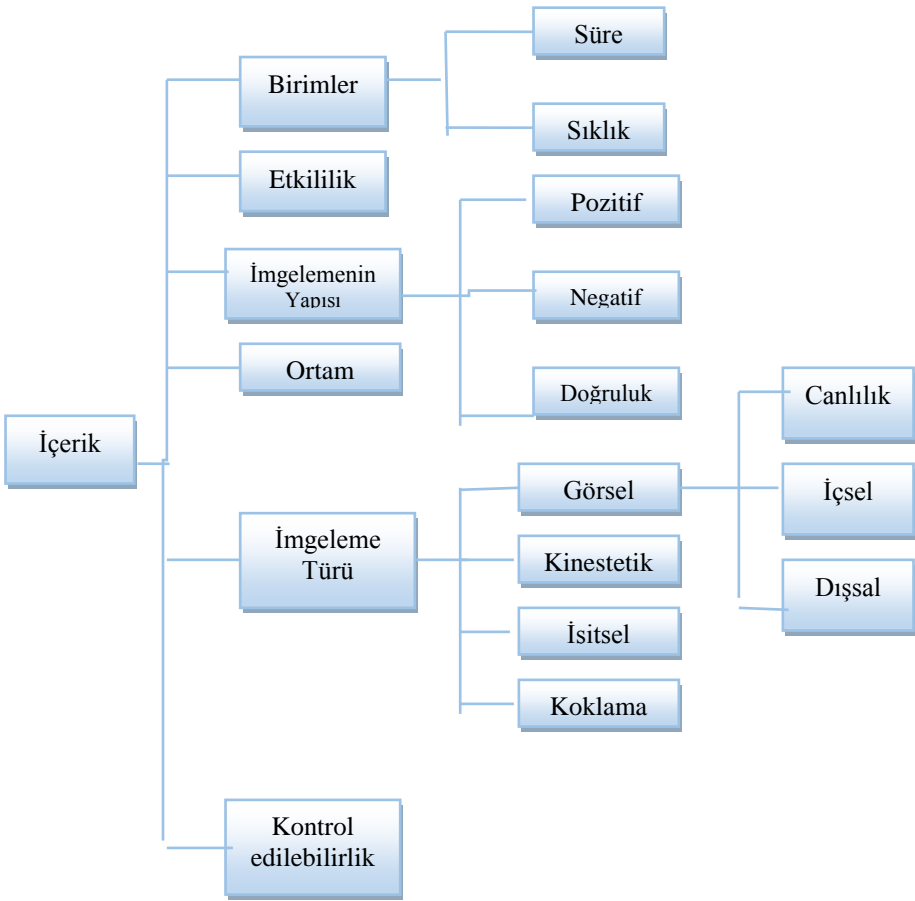
*Nerede*; antrenman ve uygulama aktivitelerinde imgeleme kullanımı ile ilgilidir. Yapılan araştırma sonuçlarında sporcuların imgelemeyi antrenmandan çok yarışmada kullandıkları belirtilmiştir (Munroe ve ark., 2000).

*Ne zaman*; imgeleme çalışmasının kullanıldığı zamanı ifade eder. İmgelemenin fiziksel çalışma ya da antrenman zamanının içinde ya da dışında kullanımı; yarışmadan önce, yarışma sırasında ya da yarışmadan sonra kullanımı ya da rehabilitasyon amaçlı kullanımı ile ilgilidir.

*Niçin*; İmgeleme kullanımının fonksiyonel görüşleri ile ilgilidir. İmgeleme kullanımının bilişsel ve motivasyonel kullanımını ifade eder.

*Neyi*; Sporcuların neyi imgelediği ile ilgili olarak Munroe ve ark. (2000) altı kategoriye içeren imgelemenin içerik modelini önermişlerdir. İmgeleme içeriğinin altı kategorisi; imgelemenin bölümleri, imgelemenin etkililiği, imgelemenin yapısı, ortam, imgeleme türü ve kontroledilebilirliktir.

Munroe ve arkadaşları, sporcularla yapılan görüşmeler sonucunda antrenman ve yarışma içerisinde sporcuların imgeleme kullanımı ile ilgili bir model sunmuşlardır (Bkz. Şekil 3).



Şekil 3. İmgelemenin içerik modeli (Munroe ve ark., 2000).

#### 1. 6. 1. 4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

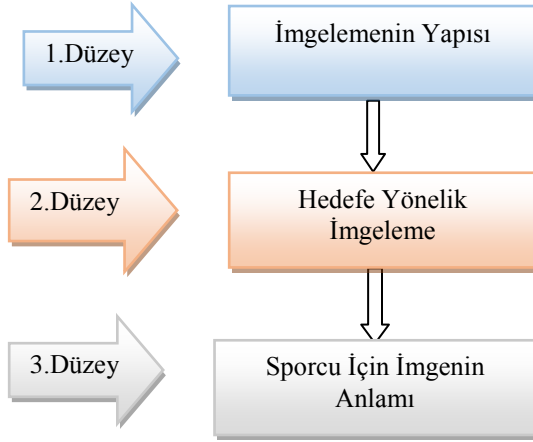
Murphy ve Martin (2002) sporda imgelemenin üç düzey modelini önermişlerdir. Bu modele göre imgelemenin üç düzeyi vardır:

- Düzey 1: İmgelemenin yapısı
- Düzey 2: Hedefi gerçekleştirmek için imgelemenin kullanımı
- Düzey 3: Sporcu için imgenin anlamı.

Düzey 1, imgeleme ile ilişkili fizyolojik ve bilişsel süreçleri ve imgelemenin yapısını ifade eder. Bu düzeyde imgeleme ile kişide meydana gelen fizyolojik ve bilişsel değişikliklerden bahsedilir.

Düzey 2, hem sporcular tarafından imgelemenin genel kullanımı hem de imgeleme ile birlikte kullanılan zihinsel hazırlığın performansı nasıl etkilendiği ile ilgilendir. Buradaki amaç kişinin hedeflerine yönelik zihinde canlandırma yapmasıdır. Kişi zihninde belirlediği hedeflere ulaştığını görür.

Düzey 3’de ise Murphy ve Martin, Ahsen’in (1984) çalışması üzerine sporda imgelemede imge rolünü açıklayarak konuyu genişletmişlerdir. Sporcu için imgenin anlamı önemlidir. İmgenin anlamı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bir sporcu için stres ve kaygı yaratan bir imge başka bir sporcu için güven ortamı yaratabilir. Bu bileşen birçok imgeleme modelinde yok sayılmaktadır. Bu düzey araştırmacılar tarafından araştırılmaya devam etmektedir. Düzey 3, fizyolojik, bilişsel ve imgelemenin kullanım görüşlerinin kişiler için olduğunu destekleyen deneysel aktivite olan birinci ve ikinci seviye ile temelden bağlıdır. Bu model imgelemenin anlamını keşfetmek için genişletilmiştir.



**Şekil 4. İmgelemenin üç düzey modeli (Morris ve ark., 2005).**

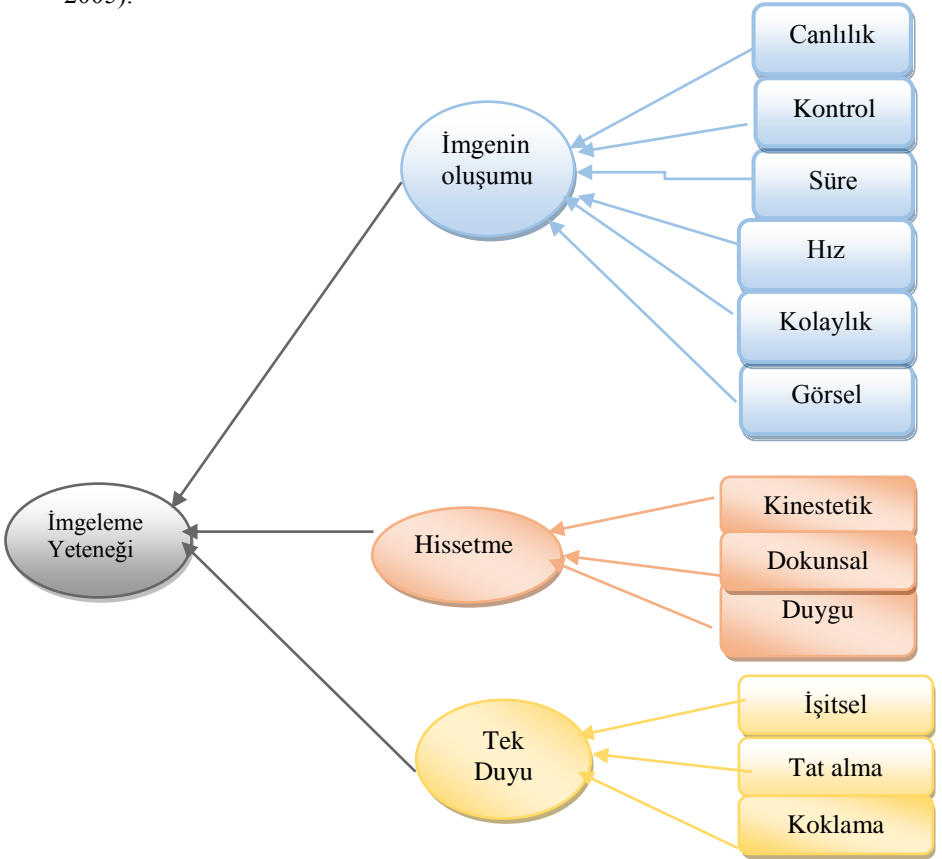
#### **1. 6. 1. 5. Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli**

Watt ve Morris (1998, 1999, 2001) sporda imgeleme yeteneği ölçümünü kullanarak spor ile ilişkili imgeleme yeteneği modelini geliştirmişlerdir (Watt, Morris ve Anderson, 2004). Temel model üç-aşama yapısını içerir: imgenin oluşumu, hissetme ve tek duyu faktörü.

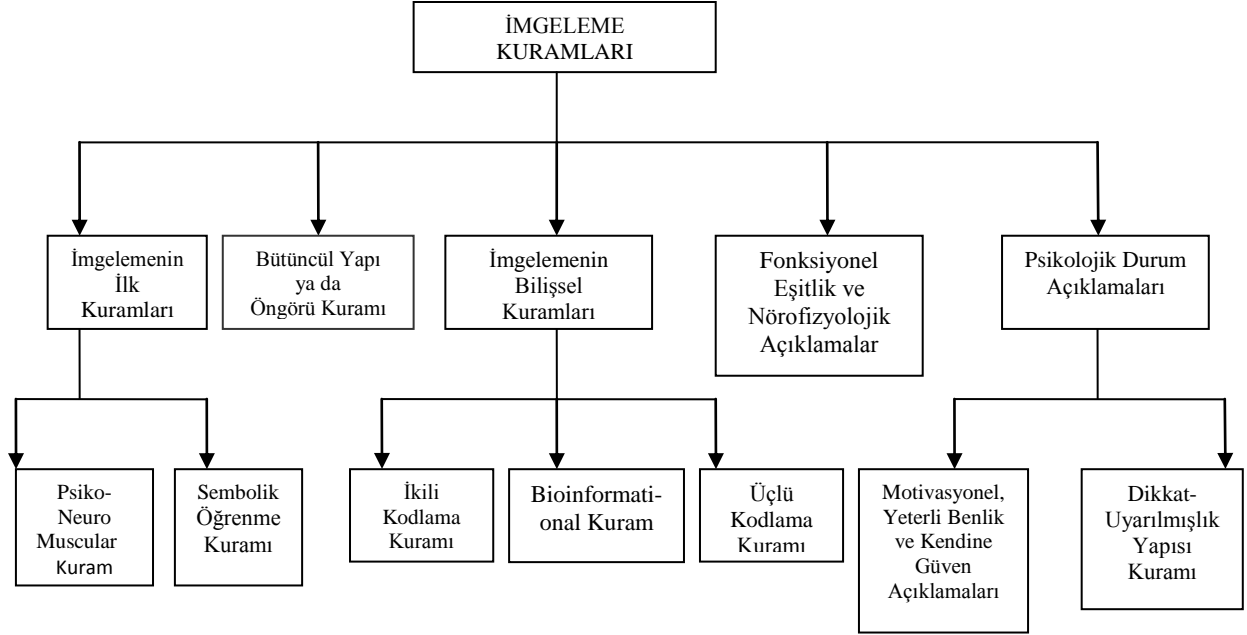
Üçüncü evre özellikleri; canlılık, kontrol, süre, kolaylık ve hız bileşenlerinin görsel duyu yöntemleri ile kombinasyonunu içerir. Bu modeldeki iki gizil faktör sporda imgeleme yeteneği modelinin dokunsal, kinestetik ve duyu alt boyutları ve işitsel, koklama ve tat alma alt boyutlarının modelin geri kalanını şekillendirmesidir. İkinci gizil faktör bu özelliklerin yaygın vücut-hisleri ile ilişkisini sunmaktadır. Üçüncü gizil faktör ise, somatik (fiziksel) duyu organları ile ilişkili görsel olmayan duyuları ifade etmektedir (Morris ve ark.,



2005).



Şekil 5. Sporla ilişkili imgeleme yeteneği modeli (Morris ve ark., 2005).



**Şekil 6. İmgeleme ve Performans İlişisini Açıklayan Kuramlar (Kızıldağ, 2007)**

## **1. 6. 2. İMGELEME VE PERFORMANS İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR**

Bu bölümde, sportif performans ve motor beceri performansına imgelemenin etkisini belirlemek için araştırmacılar ve kuramcılar tarafından geliştirilmiş imgeleme ile ilgili kuramlardan söz edilmiştir.

### **1. 6. 2. 1. İMGELEMENİN İLK KURAMLARI**

Spor psikolojisi ile ilgili literatürde Jacobsen (1931) ve Sackett (1934) zihinsel çalışmanın etkilerini test etmek için imgeleme ile ilgili olarak iki büyük kuramsal açıklamada bulunmaktadır (Morris ve ark., 2005). Bu açıklamalar imgelemenin ilk kuramları olarak bilinen Psikoneuromuscular Kuram ve Sembolik Öğrenme Kuramıdır.

#### **1. 6. 2. 1. 1. Psikoneuromuscular Kuram**

Davranım için kasların programlanması olarak da bilinen bu kuram Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre fiziksel çalışma sırasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunulması, aynen fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçirmektedir (Tiryaki, 2000). Bu kuram imgeleme esnasında belirli kassal aktivitelerin meydana geldiğini ancak bunların gerçek fiziksel performanstaki kassal aktivasyon kadar büyük olmadığını açıklar.

Zihnimize imgelenen görüntüler, kaslarımızı etkiler ve beynimiz, kaslarımıza imgelenen beceriye uygun uyarılar gönderdiğinden beynimiz de,

kaslarımızı imgelendiği biçimde yönlendirir. Beynimiz tarafından gönderilen uyarılar çok küçük, minimal düzeyde olduklarından, dışarıdan görülebilen ve belirgin olan bir kas hareketi meydana getiremezler. Ancak, bu uyarılar kaslarımızı fiziksel beceriler yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardımcı olabilir (Vurgun, 2010).

Bu kurama ilk bilimsel destek Edmund Jacobson'un (1931) bükülen kol hareketinin imgeleneşinin koldaki fleksör kaslarda küçük kasılmaları ortaya çıkardığı çalışması ile gelmiştir. Bu çalışmada imgeleme süresince küçük düzeyde kassal aktivitelerin olduğu bulunmuştur (Weinberg ve Gould; 1995).

Son zamanlarda yapılan bir çalışmada Slade, Landers ve Martin (2002) dumbbell hareketi esnasında aktif ve pasif kollara EMG bağlayarak aktivite örüntülerini test etmiştir. Çalışma sonunda imgeleme yapılan aktif kolda EMG aktivitesinde artış olduğu bulunmuştur. Ancak bu artış gerçek harekete ayna tutacak büyüklükte değildir.

### **1. 6. 2. 1. 2. Sembolik Öğrenme Kuramı**

Psikoneuromuscular kurama alternatif olarak, sembolik öğrenme kuramı veya başka bir ifade ile hareket örüntülerini kavrama kuramı ortaya atılmıştır.

Sackett (1934) hareketleri kavramada ve geliştirmede imgelemenin sporculara yardımcı olabileceğini tartışmıştır. Hareket örüntüleri merkezi sinir sisteminde sembolik olarak kodlanır ve imgeleme uygulayan kişiye hareketleri yapmasını kolaylaştıran sembollerle hareketin kodlamasına yardımcı olur. Tekrar edilen zihinsel çalışma becerideki önemli ipuçlarına dikkatin odaklanmasını, bu ipuçlarının güçlenmesini ve premotor korteksteki şemaların ya da bilinçaltı algısal motor planların oluşmasını sağlayacaktır. Özetle bu kurama göre, imgeleme ya da zihinsel çalışma hareketin doğru zamanlanması, basamaklama ya

da planlama gibi becerinin sadece bilişsel yönüne yardımcı olmaktadır (Morris ve ark., 2005).

Sembolik öğrenme kuramında imgeleme daha sonra kullanabileceğimiz mental kopyalar olarak işlev görmektedir. Bu bilginin sembolik olarak kodlanmasını ifade etmektedir (Cashmore, 2008). Yani kişi, zihninde becerileri uygulayabilmek için planlar oluşturur ve böylelikle bu planlar becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur

Motor öğrenme kuramcıları; öğrenmenin erken evrelerinin öncelikle bilişsel olduğunu önermişlerdir. Böylece eğer imgelemenin yararları öncelikle bilişsel se (becerinin nasıl yapılacağını çalışmak) imgeleme geç evrelere göre erken evrelerde uygulayıcı için daha faydalıdır (Gentile, 2000).

### **1. 6. 2. 2. BÜTÜNCÜL YAPI YA DA ÖNGÖRÜ KURAMI**

Grouions (1992) ve Hale (1994) imgelemenin nasıl işleyeceği ile ilgili olarak birbiriyle ilişkili iki yaklaşımın olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşımlar Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramıdır. İmgelemenin performansı nasıl geliştireceğini açıklayan bu kuramlar Gestalt psikolojisine dayanır (Morris ve ark., 2005). Max Wertheimer (1880- 1941) tarafından geliştirilen Gestalt psikolojisi zihnin çalışma ilkelerinin bütünsellik, paralellik ve kendi kendisini düzenleme olduğunu öne sürer. Gestalt Psikolojisine göre bireyler, çevresindeki nesne, olay ve şekillere “bütün” halinde tepkide bulunurlar, ayrıntılarla ilgilenmezler. Yani “birey “toptan” (global) bir algılama özelliğine sahiptir. Bir şeyi bütün olarak kavrar (Kavcar, Oğuzkan ve Sever, 2004). Daha açık bir ifade ile Gestalt kuramcılarına göre bireyler, bütünü parçalara ayırıştırarak değil, anlamlı örgütlenmiş halde algırlar. Daha sonra bütün ile parçaları arasındaki ilişkileri keşfederler. Ayrıca algılamada basitlik, benzerlik, yakınlık, devamlılık,

şekil ve zemin ilişkileri önemlidir (Binbaşoğlu, 2004). Bu akımın en önemli deyişii "bütününi kendini oluşturan parçalardan farklı" olduğudur.

Lawther (1968) Bütüncül Yapı Kuramının optimal motor öğrenmenin gerçekleşmesinde gerekli olduğunu savunur. Öğrenen kişii beceri performansını geliştirmek amacı ile görevin bütününi düşünmelidir. İmgesel hazırlık ya da zihinsel hazırlık öğrenen kişinin dikkatini bir hareketin detaylarından çok doğrudan genel izlenimine ya da bütüncül yapısına yönlendirmesine yardımcı olur (Morris ve ark., 2005).

### **1. 6. 2. 3. İMGELEMENİN BİLİŞSEL KURAMLARI**

1960'ların sonlarında psikolojik kuramlar ve araştırmalar davranışçılıktan bilişsel süreçlere doğru yer değiştirmiştir. Spor psikolojisi ile ilgili literatür incelendiğinde Bioinformational Kuram, İkili Kodlama Kuramı ve Üçlü Kodlama Kuramının bilişsel kuramlar başlığı altında toplandığı görölmektedir.

#### **1. 6. 2. 3. 1. Bioinformational Kuram**

Bilişsel bir hipotez olan Bioinformation Kuramı imgelemenin bilgi işlem sürecini kullanırken, imgelemenin psikofizyolojisini de gözönünde bulundurur.. Lang (1977) aslında bu kuramı bilgi- işlem kuramı ve psikofizyolojinin görüşlerini birleştirerek fobiler ve kaygı bozuklukları ile ilgili araştırmaları anlamak için geliştirmiştir (Morris ve ark., 2005).

Lang'e göre imgeler iki temel önermeyi içermektedir; uyarılar ve tepki. Uyarılar, imgelenecek şeyin içeriğini tanımlar, uyarının özel yönlerini belirtir. Örneğin; uyarın ağır ve tahtadan yapılmış beyzbol sopası; tepki ise imgelenen şeyin zihinde oluşturduğu yapıdır. Bir imge beyindeki ifadelerin düzenlenmesidir.

İmgeleme yaptığımız zaman tepki önermesi gibi imgenin içeriğini tanımlayan uyarı önermesi de harekete geçer. Cornelius (2002) yaptığı bir çalışmada basketbol oyuncularını ile ilgili bir örnek vermiştir: “Basketbolcu kalabalığın gürültüsünü, terli avuç içlerini ve 0.5sn kala faul çizgisine basmadan önceki sınırlılığı ve skorun eşit olduğu durumları imgelemelidir (uyarı önermesi). Ayrıca basketbolcu şutunu ve topun çemberden geçişini izlediği anı da imgelemelidir (teпки önermesi)”.

Öğrenme ve performans birbiriyle bağlantılı uyarı ve tepki önermelerini içerir. İmgeleme süreci ise bu bağlantıların güçlenmesine olanak tanır. Böylece nitelikli imgeleme korku, kaygı, öfke ve gurur gibi duyguları ve yorgunluk, gerginlik, terleme gibi fizyolojik semptomları içerir. Çünkü bu fizyolojik ve duygusal reaksiyonlar genellikle gerçek performansa eşlik eder. Lang'e göre imgeleme ile kişilerin kontrol edebilme yetenekleri artar ve buna bağlı olarak ta performanslarında gelişme izlenir (Morris ve ark., 2005). Örnek olarak; Kişi korku ortamını ne kadar gerçekçi imgelerse gerçek yaşamda korku yaratan ortamla o kadar kolay başa çıkabilir.

### **1. 6. 2. 3. 2. İkili Kodlama Kuramı**

Paivio (1975) tarafından oluşturulan ikili kodlama kuramı imgelemenin öğrenme üzerine etkili olabileceğini savunur. İkili kodlama kuramı insan davranışı ve yaşantısı altında yatan zihinsel süreçleri deneysel olarak açıklayan bir kuramdır. Bu kuram sözel ve sözel olmayan kodlamalar sisteminin yapısal ve işlevsel özelliklerine dayanarak nasıl işlendiğini, kodlandığını ve hatırlandığını tanımlamaktadır. İkili kodlama kuramının teorik mekanizması ve deneysel olayları duygu, motor beceri ve diğer psikolojik alanlar gibi insan zihninin değişik görüşleri ile ilişkilidir (Clark ve Paivio, 1991).

Bu kurama göre; sözel bilgi görsel bilgi ile birlikte verildiğinde öğrenme daha etkili ve verimli olmaktadır (Aldağ ve Sezgin, 2003). Örneğin; top kelimesi ve topun imgesi birlikte kullanılırsa, top hafızada hem imge olarak hem de kelime olarak yaratılabilir.

Bu kuram iki zihinsel kodun olması (sözel ve görsel) bilgileri saklayıp geri getirme açısından daha avantajlıdır. Bazı araştırmalar eğer görsel imgeleme ile sözel bilgi birlikte imgelense ya da bazı sözel bilgiler uygun görsel bilgilerle desteklenirse öğrenmenin daha fazla olacağını destekler ([http://www.wikipedia.org/wiki/Dual-coding\\_theory](http://www.wikipedia.org/wiki/Dual-coding_theory)). Yani biz hem sözel hem de görsel imgelemeyi bir arada kullandığımızda beceriye ilişkin ipuçları daha kolay hatırlanır ve aynı zamanda becerinin gelişimi daha fazla olur.

### **1. 6. 2. 3. 3. Üçlü Kodlama Kuramı**

Bilişsel bir model olan üçlü kodlama kuramı Ahsen (1984) tarafından öne sürülmüştür. Bu kurama göre; imgelemenin üç bileşeni vardır. İlk bileşen *imgenin kendisidir (I)*. Bu bileşen gerçek duyuma yüklenenlerle aynı içsel duyuma sahip olmak ve içsel uyarılmışlığı ifade eder. İkinci bileşen *somatik (fiziksel) tepkidir (S)*, imgelemenin neden olduğu bedendeki psikofizyolojik değişimleri açıklar. Üçüncü bileşen ise *imgenin anlamıdır (M)* ve bu bileşen birçok imgeleme modelinde yoksayıdır. İmgenin anlamı oldukça önemli bir bileşendir. Bir durumla ilgili bir sporcunun imgesi o sporcuda kaygı ve stres yaratabilirken, diğer bir sporcu için aynı durum güven ortamı yaratabilir. Ahsen üçlü kodlama kuramında kişilerin imgelerine geçmiş yaşantı ve hikayelerini taşıyacaklarını ifade eder (Morris ve ark., 2005, Cashmore, 2008). Örneğin Dünya Şampiyonasında yarıştığını imgeleyen bir atletin imgesi koşarken yüzüne vuran rüzgarın hissi, kalabalığın sesi, tribündeki diğer kişilerin imgesi, takım arkadaşlarının imgesi ve Dünya Şampiyonası finali ile ilgili bütün diğer duyuşsal



yaşantıları kapsar. Bu, Üçlü Kodlama Kuramının ilk unsurudur. İkinci unsur olan somatik tepki ise artmış kalp atım sayısı, imgeleyen kişinin kendini gergin hissetmesi ya da imgelemenin Psikoneuromuscular Kuramında belirtildiği gibi kassal aktivitelerdeki artışı içerir. İmgenin anlamı ise bu örnekte oldukça can alıcıdır. Eğer atlet daha önce Olimpiyatlara katılmış ve kötü performans göstermişse, imgeleme deneyimi Dünya Şampiyonu olan ya da hiç Dünya Şampiyonasına katılmamış kişinin imgesinden farklı olacaktır.

Sporcuların kurdukları imgelere yükledikleri anlamlar, onların stres, motivasyon, kendine güven, konsantrasyon, hedef belirleme vb. psikolojik becerileri üzerinde etkili olabilir. Sporcuların imgelerine yükledikleri anlamlar, onların performans potansiyellerini harekete geçirmelerinde ve başarımlarında çok önemli rol oynayabilir (Konter, 1999).

#### **1. 6. 2. 4. FONKSİYONEL EŞİTLİK VE NÖROFİZYOLOJİK AÇIKLAMALAR**

İleri nörofizyolojik ölçümlerin (pozitron emisyon tomografi ve bölgesel cerebral kan akım taraması) gelişimi ile birlikte psikoloji alanındaki araştırmacılar imgeleme ve hareket arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklamışlardır. Aslında araştırmacılar imgeleme ve hareketin çok benzer olduğunu ve hatta bazı araştırmacılar da motor imgeleme ve motor hazırlığın fonksiyonel eşitlik olduğunu söylerler.

Fonksiyonel Eşitlik hipotezi ortak yapıları ve işlemleri ortaya çıkaran imgeleme-algılama ve imgeleme- hareketlerdir. Temel olarak imgeleme performansı artırır. Çünkü imgeleme ve performans hazırlık aşamalarında birbirine çok benzemektedir, fakat imgeleme sırasında uygulama engellenmektedir. Böylece imgeleme uygulamaları son motor emirlerin uygulamasını içermeyen gerçek fiziksel uygulamalar gibidir. Araştırmacılar fonksiyonel eşitliğin iki

çeşidine işaret etmişlerdir: görsel imgeleme ve görsel algılama, ve motor imgeleme ve motor algılama (Morris ve ark., 2005).

Görsel imgeleme ve algılamanın fonksiyonel eşitliği psiko-fizyolojik açıdan büyük destek görmektedir (Farah, 1989). Motor imgeleme veya imgesel olmayan düşünmeyi gerektiren uygulamalar aynı alanı aktif hale getiremez.

### **1. 6. 2. 5. PSİKOLOJİK DURUM AÇIKLAMALARI**

İmgeleme sporcuları fiziksel olduğu gibi psikolojik olarak da etkilemektedir. Buradan hareketle araştırmacılar imgelemenin sporcuların psikolojik durumlarını nasıl etkilediğine ilişkin açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin; büyük bir kalabalığın önünde kazanılan yarışmanın imgesi, bu becerinin doğru bir şekilde imgelemesi sporcunun motivasyonunu, kendine güvenini ve uyarılmışlık düzeylerini etkiler. Bunların performans gelişme üzerine etkileri aşağıdaki kuramlarla açıklanmaya çalışılmaktadır.

#### **1. 6. 2. 5. 1. Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı**

Bu kurama göre imgeleme, optimal uyarılma düzeyinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili denenceler (hipotezler), imgesel alıştırmaların sporcunun optimal uyarılma düzeyini başarmada, hazırlayıcı fonksiyon olarak bir dizi yardımda bulunduğunu ileri sürmüştür. Optimal uyarılma, konu ile ilgili uyaranlara dikkati odakladığı için, performansı kolaylaştırıcı bir fonksiyon göstermektedir (Kızıldağ, 2007).

Dikkat- uyarılmışlık yapısı kuramının doğrudan deneysel destekleri yoktur ancak bazı araştırmalar dolaylı olarak bu kuramı desteklemektedir. Araştırmacılar düşük seviyedeki kassal ateşlenmelerin imgeleme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu ateşlemeler uygulayıcının eylem için hazır olduğunu,

uyarılmışlık düzeyinin ayarlanması ve iyi bir performans için hazır olmasının belirtileridir. Buradan hareketle imgeleme programları sadece performans öncesi hazırlık olarak görülmemeli ve günlük antrenman programlarının bir parçası olmalıdır (Morris ve ark., 2005).

### **1. 6. 2. 5. 2. Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları**

Kendine güven ya da daha sıklıkla yeterli benlik kuramı imgelemenin performans üzerine etkilerini açıklar. Yeterli benlik kuramına göre imgeleme kişinin başarı beklentilerini arttırır. Yeterli benlik ve performans arasındaki ilişki Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramına dayanmaktadır. Bu kurama göre başarı beklentileri geçmiş performans başarılarına, başkalarının deneyimlerine (model alma), sözel iknaya ve duygusal uyarılmışlığa bağlıdır (Cox, 1998).

Model alma gözlemleyen kişinin bir başka kişinin göstermiş olduğu eylemleri ya da davranışları kopyalama ya da tekrarlama. Bu kurama göre; bir beceriyi başarılı bir şekilde uygulayan kişinin imgelenmesi; beceriyi uygulayan kişinin gözlemlenmesi (model alma) ile ya da beceriyi uygulama (önceki performans başarısı) ile benzerdir. Bu da beraberinde güçlü ve artmış başarı beklentisini getirir (Morris ve ark., 2005). Yani başarılı performans gelecekle ilgili başarı beklentisini artırırken, hatalar ve başarısız performans başarı beklentisini düşürmektedir.

### **1. 6. 3. İMGELEME ÇEŞİTLERİ**

İmgeleme kullanımında iki perspektif bulunmaktadır. Bunlar; içsel imgeleme ve dışsal imgelemedir.

#### **1. 6. 3. 1. İçsel İmgeleme**

İmgeleme türlerinden bir tanesi içsel imgelemedir. Kendini bir beceriyi yaparken düşünmek olarak da bilinen içsel imgelemede sporcu olayları uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır. Sanki zihnimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi perspektifinden yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir.

İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez. Dışsal imgelemedeki gibi üçüncü bir kişi perspektifinde olmak yerine, imgeleme esnasında kişi birinci kişi perspektifindedir. İçsel imgelemede sporcu kendini o anda fiziksel olarak o hareketi yapıyormuş gibi imgeler. İçsel imgelemede öğrenilen beceriye daha etkili bir transfer gerçekleşmektedir. (Gordon ve ark, 1994) . İçsel imgeleme ayrıca motor imgeleme olarak atfedilmektedir ve yapılan çalışmalarda içsel imgelemenin dışsal imgelemeye göre daha etkili olduğu söylenebilir (Fery ve Morizot, 2000, Murphy, 1994).

#### **1. 6. 3. 2. Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını

rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hakimiyet becerilerini kazanır.

Dışsal imgelemede kişi kendini bir filmdeymiş gibi izler, bu yüzden dışsal imgeleme ağırlıklı olarak görsel bir imgelemedir. Dışsal imgeleme sporcunun gerçek performans esnasında becerinin bileşenlerini tanımlamasını ve gerçek performans esnasında sporcunun gördüğü becerinin belirli öğelerini içermez (Gordon ve ark., 1994). Dışsal imgeleme ayrıca içsel imgelemede olduğu gibi çok küçük fizyolojik tepkiler üretir ancak bu tepkiler kas kuvvetini geliştirecek kadar etkili değildir (Perry ve Morris, 1995, Ranganathan ve ark., 2004).

Spor psikolojisi ile ilgili literatür incelendiğinde doğrudan ve dolaylı olan birçok destekleyici çalışma bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar uyarı ve tepki önermelerinin içsel ve dışsal imgeleme perspektifleriyle benzer olduğunu savunmaktadırlar. Bu araştırmacılar imgelemenin bir beceriyi izlemeden çok o beceriyi uygulama olduğuna inandıklarından içsel imgelemenin tepki önerme sürecini geliştireceğini savunurlar. Bu bağlamda imgeleyen kişi beceriyi birinci şahıs perspektifinden yaşadığı için içsel imgeleme kinestetik ve kassal duyum gibi birçok tepki önermesini kapsamaktadır. Dışsal imgeleme ise uyarı önermesini kapsamaktadır. Çünkü imgeleyen kişi imgeleme süreci boyunca üçüncü şahıs görsel perspektifinde bulunur (Hale, 1994).

#### **1. 6. 4. İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARI**

Spor psikolojisinde birçok çalışma varolan imgeleme temelli müdahalelerine detaylı ve değerli görüşler sunmuştur (Cox, 2002, Morris, 1997). Psikologlar, antrenörler ve sporcular başarılı performans için kişiselleştirilmiş imgeleme müdahale programlarından yararlanabilirler. Kullanılan imgeleme

müdahale programları: visuomotor davranış hazırlığı (VMBR), AIM stratejisi, spora özgü imgeleme antrenmanı, yönlendirilmiş (guided) imgeleme, stres aşılama antrenmanı ve beş adım stratejisidir. Bu bağlamda imgeleme müdahale programları aşağıdaki tabloda verilmiştir:

<b>Müdahale stratejisi</b>	<b>Yazar</b>	<b>İmgelemeye katılım</b>	<b>Sporda kullanımı</b>
VMBR	Suinn (1984, 1993)	Yüksek	Önemli
AIM Stratejisi	Korn (1994)	Orta	Seyrek
Spora özgü imgeleme antrenmanı	Martens (1987)	Oldukça yüksek	Azalan
Yönlendirilmiş imgeleme	Ungerleider (1996)	Oldukça yüksek	Nadiren
Stres aşılama antrenmanı	Meichenbaum (1977, 1985)	Düşük	Nadiren
Beş adım stratejisi	Singer (1988)	Yüksek	Artan

**Şekil 7. Varolan imgeleme müdahale programlarının özeti (Morris, 2005).**

#### **1. 6. 4. 1. Visuomotor Davranış Hazırlığı**

Psikolojik beceri programlarından biri olan Visuomotor davranış hazırlığı (VMBR) Suinn (1976) tarafından geliştirilmiştir. VMBR'nin bileşenleri taklit edilen stresli bir ortamda gevşeme antrenmanı, görselleştirme ya da zihinsel imgeleme ve beceri performansını içermektedir. Beceri performansı taklit edilen stresli bir ortamı ifade etmektedir. Bu bileşenler spor psikolojisi uygulamalarında

kullanılan birçok psikolojik beceri antrenmanı programlarının temelini oluşturur (Alrahamneh, 2011).

VMBR zengin ve çoklu imgeleme deneyimini kolaylaştıracak dereceli kassal gevşemenin kullanılmasıyla açıklanır. Gevşeme; zihinsel bozuklukları azaltarak imgelemenin daha net bir şekilde yapılmasına yardımcı olur. Bu evre imgelemeye yardımcı olan psikolojik durumların düzenlenmesini sağlar. İmgeleme VMBR'nin ikinci evresinde yapılır ve özellikle sporcunun branşına göre hedeflenir. Bu evrede başarılı performans zihinde canlandırılır ve bunun için çeşitli imgeleme teknikleri kullanılır. Üçüncü evre ise imgesel hazırlığı gerektirir, gerçek performansla ilgili stresin taklit edildiği gerçek gibi olan durumlarda spor performansının elementlerine ve özel becerilere odaklanır. Kısaca gerçek koşullar altında gerçek aktivite uygulanır. Bu evreyi tekrar gevşeme çalışması izler (Morris ve ark., 2005, <http://www.slideshare.net/saifulhasib/v-m-b-r-slides>).

Literatür incelendiğinde VMBR'nin farklı amaçlar için kullanıldığı görülmektedir. Lane (1980) ve Seabourine (1985)'e göre VMBR sakatlıktan sonra toparlanma, güven duygusunun gelişimi ve dikkat- odaklanma kontrolü, Ungerleider (1996)'e göre ise tekniğin gelişimi, hataların belirlenmesi ve hataları düzeltme, yarışmaya hazırlık ve beceri gelişimi için kullanılır.

VMBR'yi destekleyen birçok deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmaların sonuçlarında VMBR'nin karate performansında anlamlı bir gelişime ve yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyinde bir azalmaya neden olduğu bulunmuştur (Weinberg, Seabourne ve Jackson, 1981, Lohr ve Scogin, 1998). Bu bulguları Gray (1990) ve Andre ve Means (1986)'in çalışmaları da desteklemektedir. Bu araştırmaların bulguları VMBR antrenmanları ile racketball ve frisbee atış performanslarında gelişme olduğunu göstermiştir.

Suinn (1993) ve Ungerleider (1996) VMBR'nin temel basamaklamasından bahsetmişlerdir. Bu basamaklama:

- Olayın gemiŖi
- Psikolojik değerlendirme
- GevŖeme alıŖması
- Doğru hareketin görsel sunumu
- Bilgi ile iliŖkili uygun performansın kontrolü
- Hatalı performansın görsel sunumu
- Performans hatası ile ilgili bilginin kontrolü
- Doğru hareketin görsel sunumu (tekrarlı sunum)
- İmgelemenin geliŖimi (yanlıŖtan doğru davranıŖa doğru adım adım geliŖimin zihinsel zeminin oluŖturulması)
- İmgelerin grselleŖtirilmesi
- Uсталık geliŖimine kadar gevŖeme alıŖmasının imgelemede kullanılması.

Lane (1980), Weinberg ve Comar (1994) ve Ungerleider (1996) 3- 6 ay haftada 3- 5 gün ve 15- 30 dakikalık periyotları VMBR alıŖmalarında etkili bir süre olarak belirtmiŖlerdir.

#### **1. 6. 4. 2. AIM Stratejisi**

Performans arttırmada imgeleme müdahale programlarından biri olan AIM stratejisi Korn (1994) tarafından nerilmiŖtir. Bu strateji, gevŖeme ve imgeleme kullanımını gerekli gören adımlar, basamaklamalar ve stratejilerin harmanlanması giriŖimidir.

A aktif gevŖemeyi ifade eder ve bu evre Korn'a göre en önemli



bileşendir. Bu prosedür oksijen kullanımını, solunum hızını, kalp atımını, kan basıncını ve kassal gerginliği azaltır, beyne giden kan akışı, EEG görüntüsünde sakinlik, ritim ya da alpha üretimi artar.

*I* hedefin ve istenen sonucun gerçek imgesi olan sonuçların imgelemesini içerir. Bu da hedef yönelimli imgeleme olarak adlandırılır.

*M* zihinsel (mental) hazırlıktır. Korn bu aktiviteyi gerçek imgelerin oluşumu ya da etkisine ulaşılabilen senaryoların hayalinin kurulması olarak tanımlar.

Korn'un müdahale ile ilgili açıklamaları eksiksiz gibi gözükmemekte ancak uygulama alanında bu stratejinin kullanımı ile ilgili deneysel açıklamalarla desteklenmemektedir (Korn, 1994, Morris ve ark., 2005).

#### **1. 6. 4. 3. Spora Özgü İmgeleme Antrenmanı**

Spora özgü imgeleme antrenmanı Martens tarafından spor alanına kazandırılmıştır. İmgeleme kullandığı sporcularla yaşadığı deneyimler ve kendi araştırmalarından çıkan sonuçların gözden geçirilmesinden yola çıkarak geliştirilmiş bir programdır (Martens, 1987).

Spora özgü imgeleme antrenmanın 4 önemli bileşeni vardır:

- Duyusal farkındalık birinci bileşendir. Sporunun neyi gördüğünü, hissettiğini ve duyduğunu anlamasını ve tanımlamasını içerir. Sportif performansı duygularının nasıl yönlendirdiğini tanımları için sporculara fırsat verir.
- İkinci bileşen canlılık gelişimidir. Bu evrede birçok çalışma kullanılarak sporcuların branşlarında önemli olan bütün duyuları canlı bir beceri biçiminde geliştirmeleri sağlanmaktadır.

- Üçüncü evre kontroledilebilirlik gelişimidir. Bu evrede canlılık gelişimine benzer bir yapı kullanılmaktadır. Sporcuların becerileri değerlendirilir ve becerilerini geliştirip imgelerini kontrol etmeleri ve bu kontrolü sürdürmeleri sağlanır.
- Uygulama evresi ise son aşamadır. Kişiyi uygun ortama hazırlar, dikkati rahat bir şekilde odaklar, imgeleme kullanımı için doğru tutumu güçlendirir. Ayrıca bu evre uygulama egzersizlerine kişiyi motive eder ve beceri hazırlığını sistemli bir şekilde organize eder.

İmgeleme ile ilgili olarak 2 boyut sıklıkla tartışılmaktadır. Bunlar: canlılık ve kontrol edilebilirliktir (Gould ve Damarjian, 1996; Murphy ve Martin, 2002). İmgelemenin canlılığı onun netliğini ya da duyuşal zenginliğini ifade eder. İmgelemenin kontrol edilebilirliği ise kişinin zihninde imgenin kolay ve doğru bir şekilde değiştirilebilmesi ve düzenlenmesidir (Moran, 1993).

Spora özğü imgeleme antrenmanı yeterliliğini özel olarak değerlendiren Martens tarafından rapor edilmiş çalışmalar ve bu konu ile ilgili spor psikolojisi alanında uygun çalışmalar bulunmamaktadır (Martens, 1987, Morris ve ark., 2005).

#### **1. 6. 4. 4. Yönlendirilmiş İmgeleme**

Ungerleider (1996, 2005) doruk performans için zihinsel antrenmanla ilişkili ilkeleri ve aktiviteleri birleştiren performans gelişiminde imgeleme kullanımının önemini belirten bir model sunmuştur. Bu modelde üç basamak vardır. İlk basamak; imgeleyen kişilerin neyi nasıl gördüğünü açıklar. Ungerleider bu basamağı 3 soru ile şekillendirmiştir: “ İmgeleri nasıl yaşıyorsun?”, “İmgeyi gördüğünü, dokunduğunu, duyduğunu yada hissettiğini algılıyor musun?”, “Hangi duyular imgeyi yaşamana yardımcı oluyor?”. İkinci basamak; görsel canlılığı detaylandırma ile ilişkilidir ve bu basamağın üç bileşeni vardır: sporcu canlı

imgesini geliştirir, bu imgeleri kontrol eder ve imgelemeyi kendi perspektifinden anlar. Üçüncü basamak; spora özgü imgeleme uygulamasının yapıldığı basamaktır. Sporcu branşına özgü önemli imgeleri geri sarar ve yeniden gözden geçirir.

Yönlendirilmiş imgeleme çalışması sadece belli bir becerinin gelişimini sağlamaz aynı zamanda performans hedefleri ile ilgili uyarılmışlık, korku ve kaygı ile de başa çıkmaya yardımcı olur. Herkesin öğrenebileceği, kolaylıkla uygulayabileceği bir çalışmadır. Üst düzey sporcular (Olimpik kayakçı, olimpik 110m. Engel koşucusu, olimpik güreşçi) bu imgeleme çalışmasını kullandıklarını belirtmişlerdir (Ungerleider, 2005). Ayrıca Cupal ve Brewer (2001) tarafından yapılan bir çalışma yönlendirilmiş imgeleme çalışması yapan grupta sakatlıktan sonra diz kuvvetinde artış, tekrar sakatlanma kaygısı yaşamada ise azalma olduğu bulunmuştur. Yine 3 hafta yönlendirilmiş imgeleme kullanılarak yapılan bir çalışmada hatalı golf vuruşunda azalma olduğu ve pürüzsüz vuruşların arttığı bulunmuştur (Bell, Skinner, Fisher, 2009).

#### **1. 6. 4. 5. Stres Aşılama Antrenmanı**

Stres Aşılama Antrenmanı (SIT); Donald Meichenbaum (1977) tarafından geliştirilen ve kişinin, stres durumlarına ve kendine yönelik tutumunda değişiklik yaratarak stres durumlarıyla başa çıkmayı öğretmeyi hedefleyen ve eğitim, prova ve uygulama olarak adlandırılan üç aşamada gerçekleştirilen bilişsel-davranışsal bir terapidir.

SIT üç evreden oluşmaktadır. İlk evre, eğitim evresi olan kavramsallaştırma evresidir. Bu evre problemin yeniden kavramsallaştırılması tamamlanarak ve dikkatli bir değerlendirme yapılarak sıcak ve işbirlikçi bir ilişkinin gelişimini ifade eder. Yani uygulayıcı ve sporcu işbirliği içerisinde. İkinci evre, beceri kazanımı ve hazırlık evresidir. Bu evre, kaygıyı azaltmak için etkili başa çıkma becerilerini ve geçici bir repertuarı hedefler ve geliştirir. Ayrıca

bu evre sporcuların stres tepkilerinin belirleyicilerini anlamalarını sağlamak ve dereceli gevşeme, imgeleme, bilişsel yapılandırma ya da kendini- düzenleme gibi başa çıkma becerileri için sporcuğu eğitmeyi ve antrene etmeyi içermektedir. Üçüncü evre, uygulama ve devam ettirmedir. Bu evrede sporcular öğrendikleri stratejileri uygular ve tekrar ederler. Buradaki amaç uygulamaları gerçek yaşama başa çıkma becerilerini transfer etmektir ve kötüye gitmeyi engellemektir (Meichenbaum, 1988). Sporcular öncelikle küçük, yönetilebilir ve stresli durumlara maruz bırakılırlar. Daha sonra sporculara giderek artan daha stresli olaylar yaşatılır. Sporcular bu durumlarla başa çıkmayı öğrendikleri davranışları çalışırlar. Son olarak, gerçek yaşam koşullarında bu prosedürü uyguladılar (Cox, 2002). SIT psikoloji alanında sıklıkla kullanılan bir yöntemdir, bu yöntem ameliyat olacak hastalarda, stresli medikal denemelerde, asker, polis, itfaiyeci, öğrenci, öğretmen gibi birçok meslek grubunda kullanılır (Meichenbaum, 2004). SIT performans yönelimli ortamlarda sporculara sıklıkla uygulanmaktadır ve yarışma kaygısı ve stresini azalttığı bulunmuştur.(Kerr ve Leith, 1993; Kress, Schroeder, Potteiger ve Haub, 1999).

#### **1. 6. 4. 6. Beş Adım Stratejisi**

Beş Adım Stratejisi Singer (1988) tarafından geliştirilen bir öğrenme stratejisidir. Bu stratejinin beş bileşeni vardır (Lidor, 1997). Bu bileşenler; hazır olma, imgeleme, odaklanma, uygulama ve değerlendirmedir.

**Hazır olma.** Bu evre fiziksel hazırlığı içerir. Uygulayıcı motor becerinin kriterini uygulamasını denemeden önce eğitilmelidir. Bu şu şekilde olmalıdır (a) görevi uygulamayla ilgili pozitif düşünce; (b) kişisel- duygusal durumun farkında olmak; (c) en iyi uyguladığı görevdeki durumu belirlemek; (d) her performanstan önce bu durumu tutarlı bir şekilde kazanmak; ve (e) hazırlıkta önceki en iyi performansla ilgili şeyleri yapma girişiminde bulunmak. (Hardy, Jones ve Gould,

1996).

**İmgeleme.** Bu evrede öğrenen kişi görev öncesinde aşağıdaki durumlarla ilgili olarak eğitilir. (a) görevi doğru ve çabuk bir şekilde uyguladığını imgelemek ve (b) hareketleri uygularken güvenli hissetmek. Öğrenme ve performans üzerine imgelemenin pozitif etkilerini destekleyen deneysel çalışmalar vardır. (örn; Callow ve Hardy, 2005, Eccles ve Feltovich, 2008). Araştırmacılar imgelemenin motivasyonel ve bilişsel yollarla öğrenmeyi pozitif olarak etkilediğini desteklemiştir. (Hall, 2001).

**Odaklanma.** Odaklanmanın en önemi performansa hazırlıktaki rolü ile ilişkili olmasıdır. Bu evreyi öğrenenlerin görevle ilişkili eğitimi aşağıdaki gibi olmalıdır. (a) görevle ilişkili bir özelliğe dikkatin odaklanması ve (b) diğer düşüncelerin hepsinin engellenmesi. Bu evrenin en önemli özelliği öğren kişinin dikkatinin görevle ilişkili bilgiye odaklanması ve bozucu şeylerin uzaklaştırılmasıdır. (Singer, 1988). Örneğin; bir uzun atlayıcının atlayışından önce basma tahtasına dikkatini odaklaması gibi bir odaklanma stratejisi kullanması.

**Uygulama.** Bu evrede öğrenen kişinin eğitilmesi gereken durumlar: (a) görevin kendisi ya da olası sonuçlar hakkında herhangi bir düşünce olmaksızın görevi uygulama ve (b) “sadece yap (just do it).” Uygulama evresinde motor beceri uygulanırken uygulama süresince görevin istenen sonuçlarından ya da hareketleri aşırı düşünmekten kaçınmak gerekir. (Singer, 1988).

**Değerlendirme.** Değerlendirme evresi görevi uygulama öğrenildikten sonra yapılan bir alt stratejidir. Görevden hemen sonra öğrenen kişi şu görevlerde eğitilmelidir: (a) öğrenilenlere ilişkin uygun geribildirimler kullanmak; (b) rutinindeki her bir basamağın etkililiğinin ve uygulama sonucunun değerlendirilmesi; ve (c) eğer gerekirse bir sonraki sefere yeni prosedürler düzenlemek. Değerlendirme evresi gerekli ve önemli bir evredir. Bu evrede kişi

görevi uygulama girişiminden önce kullanılan dört stratejinin kullanımını ve görev performansını analiz edip uygun geribildirimleri kullanır.

### **1. 6. 5. İmgeleme Müdahale Programlarının Önemli Bileşenleri**

İmgeleme müdahale programlarının spor psikolojisi uygulayıcıları tarafından dikkat etmeleri gereken ve gözönünde bulundurmaları gereken bazı önemli noktalar vardır. Bu programlar uygulanmadan öne her bir sporcunun gereksinimleri ve özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. İmgeleme müdahale programlarının bileşenleri aşağıda özetlenmiştir:

#### **A. İmgeleme Müdahale Programının Ön Koşulları**

- Uygulayıcının özellikleri
- Sportif görevi sporcunun bilmesi ve anlaması
- İmgeleme sürecini sporcunun bilmesi ve anlaması
- Sporcunun hedefleri
- Sporcunun psikolojik durumu
- Sporcunun fizyolojik durumu

#### **B. İmgeleme Müdahale Programının Ortamı**

- Sessiz ve dikkatin dağılmayacağı bir ortam
- Sporcunun rahat hissedebileceği bir ortam
- Hem antrenman hem de yarışma ile imgelemenin birleştirilmesi
- Sporcunun neredeyse her ortamda beceriyi imgeleyebilmesi

### **C. İmgeleme Müdahale Programının İçeriği**

- İmgelemenin canlılığının ve kontroledilebilirliğinin gelişimine teşvik etmek.
- Basitten karmaşık yarışma durumlarına dereceli olarak ilerletmek.
- Bütün duyuların dahil edilmesi
- Kinestetik duyarlılığa vurgu yapan imgelerin kullanılması
- Mümkün olduğunca gerçekçi ve dinamik imgelerin kullanılması.
- İçsel ve dışsal imgelemenin her ikisinin de kullanılması
- İmgelemenin gerçek süresinde (hızında) yapılması.
- Pozitif performans ya da sonuç odaklı yönlendirilmesi
- Hafızanın yaratma ve yeniden yaratmasını gerektirir.
- İmgelemenin hem tüm beceriyi hem de performans sonucunu içermesi
- Senaryoların uyarı, tepki ve anlamlı öğeleri içermesi
- Uzunluğunun uygulayıcı için gelişmiş imgeleme becerileri ile ilgili detayları içermesi
- İçerik sporcunun performans gereksinimlerini içermeli.

### **D. İmgeleme Müdahale Programını İçin Hazırlık Rutinleri**

- Programlanmış uygulama bölümlerini gerektirir.
- Uygulama sistematik olmalı ve tamamen bütün antrenmanla birleştirilmelidir.
- Bölümlerin süresi sporcunun yarışma programına göre planlanmalıdır.

- Uygulama bölümleri
  - \* antrenmandan önce ve sonra
  - \* yarışmadan önce ve sonra
  - \* oyundaki duraklamalarda
  - \* kişisel zamanlarda
  - \* sakatlıktan sonra toparlanma döneminde uygulanmalıdır.
- Temel program evrelerindeki kısa süreli bölümlerin düzenli ve nitelikli olması, örn: günde 15 dakika.
- Sporcu imgeleme kullanımında daha yeterli olduğu zaman bölümler gerekli olabilir.
- Kişisel tercihler ve beceriler hazırlık rutinlerini belirlerken göz önünde bulundurulmalıdır (örn: üst düzey sporcular daha fazla sıklıkla imgeleme kullanma eğilimindedirler).
- Sporcular kendi kendilerine uygulama yapmak için teşvik edilmelidir.
- Takım sporları grup uygulamaları gerektirebilir.

### **E. İmgeleme Müdahale Programını Geliştirme**

- İmgeleme sürecini kolaylaştıracak ipuçları ya da önemli noktaların birleştirilmesi
- İpuçları görsel, işitsel, imgeleme ya da dil temelli olabilir.
- Beceri ile ilişkili hareket niteliklerinin ve ipuçlarının belirlenmesi.
- Hatırlatıcı araç gereçler akılda tutmaya yardım etmesi için ipuçlarına yardımcı olarak kullanılmalı.



- İmgeleme kullanımında sporcu daha fazla uzmanlaştığında görüşmeler istendiği kadar oluşturulabilir.
- Ses ya da video imgelemeyi kolaylaştırabilir.
- Uzman kişilerin video modelleri yardımcı imgelemede kullanılabilir.
- Gerçek performansın gözlemlenmesi ile gizil model alma
- İmgeleme yardımcı olmak için gevşeme tekniklerinin kullanılması
- Fizyolojik gözleme ile uyarılmışlık düzeyi hakkında geribildirim

#### **F. İmgeleme Müdahale Programının Değerlendirilmesi**

- İmgeleme Müdahale Programının etkililiği ile ilgili düzenli sözel raporların verilmesi gereklidir.
- Sporcular İmgeleme Müdahale Programına katılımlarını sürdürebilmeli
- Sporcu her imgelemeden sonra kendi performansını değerlendirebilmelidir.
- İlk evrelerde gerekli olduğunda hemen geribildirim verilmelidir.
- Fiziksel ve yarışma performansı ile ilişkili değişimler izlenmelidir.
- Program koordinatörü önceki 5 kategorinin uygun görüşlerini geniş bir değerlendirmesini yapmalıdır.

İmgeleme ile ilgili olarak 2 boyut sıklıkla tartışılmaktadır. Bunlar: canlılık ve kontrol edilebilirliktir (Gould ve Damarjian, 1996, Murphy ve Martin, 2002). İmgelemenin canlılığı onun netliğini ya da duyuşal zenginliğini ifade eder.

İmgelemenin kontrol edilebilirliği ise kişinin zihninde imgenin kolay ve doğru bir şekilde değiştirilebilmesi ve dzenlenmesidir (Moran, 1993).

Spor ortamında imgelemeyi dzenli olarak test eden iki beceri vardır. Bunlar: imgeleme yeteneği ve imgelemenin kullanımüdür. İmgeleme doğrudan gözlenemez. Bu nedenle imgeleme yeteneğini ve kullanımını test eden ölçüm araçları kullanılır. Spor ortamında imgelemenin rolünü anlamak için imgelemenin değerlendirilebilir özelliğini, ölçüm tekniklerini ve mevcut ölçümlerin özelliklerini bilmek gerekir.

Yukarıda verilen İmgeleme Müdahaleleri ışığında çalışmamızda Visuomotor Davranış hazırlığı (VMBR) müdahale programını kullanmaya karar verdik. Bu çalışma gevşeme tekniğini ve imgeleme çalışmasını bir arada kullandığı için bizim amacımıza daha fazla hizmet etmektedir. Çalışmamızda VMBR ile öncelikle sporcuların gevşeme çalışması ile zihinlerinin rahatlaması ve imgeleme çalışmasına hazır hale gelmeleri sağlanıp, daha sonra çalışmanın amacına uygun imgeleme müdahalesinin yapılmasının daha faydalı olacağı düşünölmüştür. Bu çalışmanın devamında tekrar gevşeme çalışmasının yapılması kişiyi hem daha fazla motive edecek hem de fiziksel çalışmaya hazır hale getirecektir.

## 1. 7. GÜDÜLENME

Sporcular yeni duyguları araştırmak, karmaşık becerilere girişmek ya da mücadeleyi kazanmak gibi birçok nedenden dolayı spora katılırlar. Spor ortamında sporcuların spora katılmalarında, spora devam etmelerinde ve sporda başarılı olmalarında etkili psikolojik kavramlardan bir diğer de güdülenmedir. Davranışı harekete geçiren ve yönlendiren bir istek olarak tanımlanan güdülenme psikolojinin en eski çalışma ve sorun alanlarından biridir (Tiryaki, 2000). Her

verde aileler, öğretmenler, antrenörler ve yöneticiler psikolojik destekçiler olarak sporcuları nasıl motive edecekleriyle ilgilenirler. Kişiler işlerindeki ve yaşamlarındaki görevleri yerine getirmek/ başarmak için güdülü olmak durumundadır. Burada güdü düzeyi bir şekilde istenen ölçüde çaba içerisinde olmayı ve çabayı korumayı, eylemlerle hedefe ulaşmayı belirlemektedir.

Güdülenme, Latince “hareket etme” anlamına gelen “mot” kökünden gelmektedir. Davranış bilimlerinde güdülenme, içten gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen amaçlı davranışlar için kullanılır. Güdülenme, istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri (açlık, susuzluk, cinsellik gibi) ve ilgileri içeren bir kavramdır. Güdülenme bu terimler dikkate alınarak tanımlanmıştır. Buna göre güdülenme, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür. Güdülenme insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Coleman ve Barries, 2000).

Bir başka tanımlama da güdülenme; davranışa başlama, davranışın yönü, şiddeti ve devamlılığını sağlayan içsel ve/ veya dışsal güçleri tanımlamada kullanılan kuramsal bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve Thill, 1993).

Birçok araştırmacı güdülenmenin sportif performans ve başarının temellerinden biri olduğuna inanır (Duda ve Treasure; 2001). Güdülenme olmadan çok yetenekli sporcuların bile kendi sportif potansiyellerine ulaşmaları mümkün değildir.

### **1. 7. 1. GÜDÜLENME TÜRLERİ**

Araştırmalar sporcuların güdülenmenin iki türü ile güdülendiklerini göstermektedir. Kişilerin spora başlama ve devam etme nedenleri içsel olabileceği gibi dışsal nedenler de olabilir. Bazı kişiler içsel nedenlerle bazıları ise dışsal nedenlerle daha kolay güdülenirler.

### 1. 7. 1. 1. İçsel Güdülenme

Kişiler ilgiler, meraklar ve sürekli değerler gibi kendi ilerinden gelen özellikler yoluyla güdülenirler. Bu içsel gdlenmelerin dışsal bir ödüle ya da desteğe gereksinimi yoktur. İçsel güdülenme hırsın, yaratıcılığın ve devam eden çabanın en önemli kaynağıdır. İçsel güdülenmeye bireyin ihtiyaçları, ilgileri, merakları gibi içsel süreçler neden olur. Bir sporcunun iyi performansından dolayı antrenörü tarafından övülerek pekiştirilmesi buna örnek gösterilebilir. İçsel güdülenme, bireyin içinde varolan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme ihtiyaı, yeterli olma isteği , gelişme arzusu içsel güdülenmeye örnek gösterilir. İçsel güdülenmede kişi aktiviteye eğlence, ilgi ve memnuniyet duygusundan dolayı katılır (Duda, Cumming ve Balaguer, 2005).

İçsel güdülenme sporcunun kendisinden kaynaklanır. Bu güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Bu amaçlarına ulaşmak için istekle, zevkle, hırsla çalışırlar; alanlarında uzmanlaşmak, yetkinleşmek isterler. alışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri önemli değildir. Performansın kontrolü kendilerindedir (Doğan, 2005). Kişilerin zgr bir şekilde içsel güdülenme eğilimine sahip olma gerçeğine rağmen bu doğal eğilimi geliştirmek ve sürdürmek destekleyici durumlar gerektirmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

### **1. 7. 1. 2. Dışsal Güdülenme**

Kişiler genellikle ödüller, kademeler, değerler ya da başkalarının kendileri ile ilgili düşünceleri gibi dışsal faktörlere bağlı olarak hareket ederler. Dışsal güdülenmeye, ödül, baskı, ceza gibi bireyin dışından gelen ve çevresel etmenler neden olabilir. Dışsal güdülenme her zaman kontrol edilemez.

Dışsal güdülenmede sporcular materyal (rn:kupa) ya da sosyal (rn: prestij) dller gibi somut yararlar kazanmak ya da cezadan kaçınmak için spora katılırlar (Ryan, Vallerand ve Deci, 1984).

Güdüsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici (incentive) adı verilir. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri ise öğrenme yoluyla kazanılır (Özkalp, 1997). Bu güdülenme türü sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır. Bu etkenler antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir. Dışsal ve içsel güdülenme kişiyi her yönden etkileyen bir itici gler topluluğudur. Kişi yaşamını idame ettirmek ve daha fazla yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyar. Kişi üzerinde rol oynayan dışsal gler ve içsel güdüler arasındaki etkileşim ve insanın doğasındaki doğuştan gelen gereksinimler Kendini Belirleme (Self-Determination Theory- SDT) Kuramının alanıdır.

### **1. 7. 2. KENDİNİ BELİRLEME KURAMI (SELF-DETERMINATION)**

Kendini Belirleme Kuramı güdülenme ile ilgili bir kuramdır. Etkili ve sağlıklı yollarla davranmak için bizim doğal ya da içsel eğilimlerimizi destekleme ile ilgilenir. Kuram ilk kez Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilmiştir ve birçok ülkedeki bilim adamları tarafından detaylandırılmış ve düzenlenmiştir.

SDT insanın güdülenmesi ve kişilik ile ilgili bir yaklaşımdır. Kişilik gelişimi ve davranışsal kendini düzenleme (self- regulation) için insanların gelişimsel içsel kaynaklarının önemini aydınlatan organizmik bir metateoridir (Ryan, Kuhl ve Deci, 1997). Kişinin kendi güdülenmesi ve kişilik birleşimlerini temel alan kişinin doğasında olan eğilimleri ve doğuştan gelen gereksinimleri inceler. Bu gereksinimler 3'e ayrılır: yeterlik, ilişkililik, özerklik (Ryan ve Deci, 2000). Bunlar yapısal sosyal gelişim ve kişisel iyi olma gibi gelişim ve bütünlük için doğal isteklerin optimal işlevini kolaylaştırmak için gerekli olarak görülmektedir.

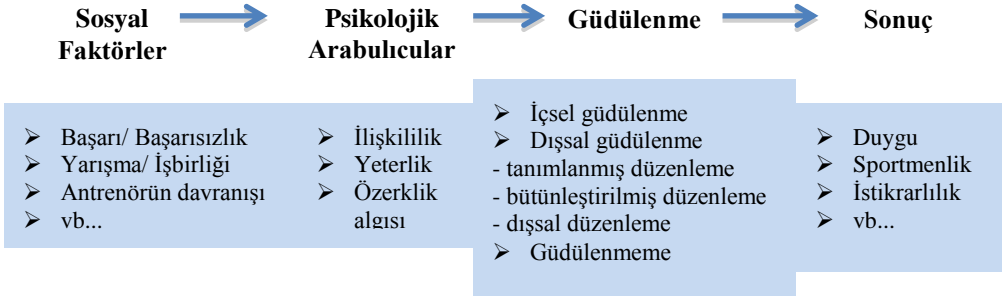
Deci ve Ryan (1991)'a göre SDT nin temel elementi aktif organizma ve sosyal çevredir. Aktif organizma terimi "kişinin içsel kendisi ile ilgili yeni deneyimleri ve düzenleyici süreçlerini" nasıl bütünleştireceğini ifade eder. SDT kişilerin yaşamları boyunca hem kendi içlerinde hem de diğerleri ile yeni fikirler ve ilgilerin bütünlüğünü başarmak için harcadıkları çabaları ifade eder. Bu da "organizmik bütünlük" olarak adlandırılır. Sosyal çevre de bütünleyici süreçleri desteklediği ya da zayıflatabildiği için önemlidir. Sosyal faktörler (örn: işbirliği, seçimlerin hazırlığı) organizmik bütünlük sürecini kolaylaştıracaktır ve eğer doğuştan gelen üç psikolojik gereksinimi (ilişkililik, yeterlik, özerklik) tatmin ederse kendini- belirlemeyi geliştirecektir (Ntoumanis, 2001, Ryan, 1995). Deci ve Ryan (1991) özerklik gereksinimini kişilerin kendi davranışlarını belirlemede kendi çabalarına ve kendi isteklerine dayanmaları olarak tanımlamıştır.. Yeterlik gereksinimi deneyim yeterliği için kişisel çabayı ifade eder. Kişi, kendi ortamında, yaptığı işte etkili bir rol oynamak ister. Son olarak; ilişkililik gereksinimi kişilerin diğerleri ile tutarlı ve tatmin edici bir bağlılık oluşturması için girişimde bulunmalarını ifade eder. Kavramsal perspektiften ilişkililik, yeterlik ve özerklik gereksinimi kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme için önemli olduğundan, kişilerin bu temel gereksinimleri giderecek durumlara ve

yaşantılara yaklaşımları için içsel olarak güdülenmeleri gerektiği varsayılmaktadır (Ryan, Vallerand ve Deci, 1984).

SDT kişinin kendi güdülenmesinin arkasında ya da altında yatan sosyal işlev ve kişisel iyi olma gibi çevresel faktörleri test eder. SDT sadece pozitif gelişimsel eğilimlerin yapısı ile ilgilenmez aynı zamanda bu eğilimlere karşı olan sosyal çevreleri de test eder.

Kişisel güdülenme ve dışsal düzenleme arasındaki fonksiyonel ve deneysel farklılıklardan dolayı SDT'nin en önemli odağı herhangi bir zamanda ne tür bir güdülenmenin sergilendiğini sorarak güdülenmeyle ilgili farklı yaklaşımları desteklemektir. Kişiyi harekete geçiren algılanan güçlerin göz önünde bulundurulmasıyla SDT iyi olma, kişisel deneyimler, performans ve öğrenmenin özel sonuçları olan güdülenmenin birçok ayrı türünü belirleyebilir. Aynı zamanda her bir güdülenme türünün nasıl geliştiğini ve devam ettiği ya da engellendiği ve yavaş yavaş yok olduğu ile ilgili ilkelerin bir yapısını açık bir şekilde belirtir. SDT insan yapısına pozitif tepkileri fark eder ve dirençsizlik, yabancılaşma ve psikopatolojinin miktarına önlem alır (Ntoumanis, 2001).

Deci ve Ryan (1985) kişilerin her zaman dışsal değerler ile deneyimlerini içselleştiremeyeceğini ve bütünleştiremeyeceğini ifade eder. Bazı çevrelerde güdülenme daha az kendini belirleme ve daha çok idare etme ve amotivasyondur (güdülenmeme). Deci ve Ryan (1985) kendini belirlemenin farklı dereceleri ile motivasyonel değişkenleri tanımlamak için kendini belirleme sürecini önermişlerdir. Yüksek kendini belirlemeden düşük kendini belirlemeye doğru süreç şu şekildedir: içsel güdülenme, dışsal güdülenme (bütünleştirilmiş düzenleme, tanımlanmış düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme) ve güdülenmeme'dir. Vallerand (1997) SDT temelinde içsel ve dışsal güdülenmenin hiyerarşik bir modelini sunmuştur (Bkz. Şekil 8):



**Şekil 8. Sosyal faktörler, psikolojik arabulucular, güdülenme ve sonuçları içeren önerilen güdüsel basamaklama.**

İçsel olarak güdülenmiş davranış en yüksek kendini belirlemeye sahiptir, bu tür davranış dışsal ödüllerin (örn: kupa) teşviki olmadan meydana gelir ve aktivitenin sonuçlarından çok aktiviteye olan ilgiyi içerir (Ntoumanis, 2001). Pelletier ve ark. (1995) kendini belirlemenin aynı derecesini sunan içsel güdülenmenin üç boyutundan bahsetmişlerdir. Birincisi bilmek için güdülenme, yeni bir şey ya da beceri öğrenirken bulunan kişisel hoşnutluğu ifade eder. İkinci boyut olan başarmak için güdülenme önceden öğrenilmiş becerileri geliştirmek için çaba sarfederken yaşanan memnuniyeti ifade eder. Üçüncü boyut ise uyarıcı yaşamak için güdülenmedir ve hoş duyguları ifade eder.

Dışsal güdülenme de çok boyutludur ve 4 boyutu vardır. Birincisi olan bütünleştirilmiş düzenleme içselleştirilmiş süreçlerin daha çok kendi tanımlı formunu ifade eder. Örneğin kişi spora katılmayı tercih edebilir ve sağlıklı bir yaşamda her şeyi kapsayan bir hedefi gerçekleştirmek için düzenli bir sosyal yaşama ve iyi bir beslenme düzenine sahiptir. Aslında mevcut hiçbir sporda güdülenme ölçeği bu boyutu değerlendirmemektedir. İkinci boyut tanımlanmış



düzenleme oldukça değerli ve seçilmemiş uygulamalı davranışları tanımlamaktadır. Bütünleştirilmiş düzenlemeden farklıdır, seçim belli aktivite ile sınırlıdır. Örneğin bazı kişiler kendi sağlıklarını geliştirmenin iyi bir yolu olduğu için spora katılabilir. Hem tanımlanmış hem de bütünleştirilmiş düzenleme davranışın kendi tanımlı formlarını sunar. Kişiler kendi hedeflerine ulaşmak için bunları uyguladığından bu düzenlemeler dışsaldır (Deci ve Ryan, 1991). Dışsal güdülenmenin üçüncü boyutu olan içe yansıtılmış düzenlemede suçluluk hissi ve içsel baskıdan kaçınmak ya da sosyal farkındalığı artırmak için kişiler uygulamada bulunur. Dördüncü boyut dışsal düzenleme ödüller ve kısıtlamalar gibi dışsal olarak düzenlenen davranışları ifade eder (örn: dışsal ödül ya da cezadan kaçınma). Üçüncü ve dördüncü boyut güdülenmenin düşük kendi belirlemesini içerir. Son boyut ise güdülenmemedir (amotivasyon). İçsel ve dışsal güdülenmenin olmamasını ifade eder. Güdülenmeme kişilerin davranışları ve sonuçları arasında bir risk algılamadıklarının bir kanıtıdır (Deci ve Ryan; 1991).

Vallerand ve Fortier'in (1998) ve Vallerand ve Losier (1999)'un yaptıkları derlemelerde kendi belirlemeli düzenlemelerin pozitif bilişsel (örn: yüksek konsantrasyon), duyuşsal (örn: haz) ve davranışsal (örn: istikrar) sonuçlarına daha çok neden olduğunu belirtmişlerdir.

Elit düzeyde spor çevresine çok fazla alışık olmayan kişiler sporcuların karşılaştıkları zorluklar ve bunların dereceleri ile yüz yüze geldiklerinde şaşırırmaktadırlar. Aşırı antrenman yükü, sakatlıklar, tek başınalık, yarışma programı ve seyahat gibi birçok zorluk elit sporcuların deneyimledikleri engeller arasındadır. Bu koşulların birkaçı yaşam biçimini oldukça zor hale getirmektedir. Bu şekilde dışarıdan baktığımızda güzel görünen ancak zorluklarını daha sonra kavrayabildiğimiz bu ortama sporcular neden devam etmektedirler? Bunun nedeni çok çeşitli olabilir. Örneğin; üst düzey sporun kişiye kazandırdığı sosyal statü ya da maddi kazanç bir neden olabilir. Diğer bir ifade ile, spor yapan birçok insan davranışının içsel olarak güdülenmediğini düşünebiliriz. Buna ek olarak,

geniş halk kitlelerinin gizli (örtülü) olarak kabul ettiği düşünce, elit düzeyde sporcuların dışsal güdüleyicilerle desteklendiği ve güdülendiğidir (Treasure, Standage, Lemyre ve Ntoumanis, 2004).

İnsanların yaşı ilerledikçe içsel güdülenmenin azaldığı düşünülmektedir. Deci, bunun ödüllerin görelisi olarak içsel güdülenmeyi azaltıcı etkilerinden ve dış olayların yaşamımızdaki kontrollerinden kaynaklandığını düşünmektedir. Sporda kişinin almış olduğu dışsal ödüller, içsel güdülenmenin zayıflamasına neden olmaktadır. Ödül almak için çalışma pekiştirici kaynağının değiştirilmesine neden olmaktadır. Eğer kişi içsel ödüller alırsa (hedefine ulaştığında aldığı doyum gibi) ve ayrıca başarıları için dışsal ödül alırsa, dışsal pekiştirme beklemeye başlayabilir ve özendirici olarak kişisel doyum üzerinde daha fazla durmayabilir. Eğer ödüller aktivitenin nedeni olursa kişi sadece ödüller olduğunda davranımda bulunmaya eğilimli olur (Willis ve Campbell, 1992).

Deci, insanların kendilerini başarılı hissedebileceği (yeterliliğini algılayacağı) aktiviteye yöneldiğini ileri sürer. Eğer aktivite, kişinin yeterliliği ile ilgili pozitif bilgi sağlarsa, o zaman kişinin içsel güdülenmesi artmakta; eğer aktivite yeterlik ile ilgili negatif bilgi sağlarsa, içsel güdülenmesi ve algılanan yeterliliği düşmektedir (Weiss ve Chaumenton, 1992).

Spor, egzersiz ve beden eğitimi alanında Kendini Belirleme Kuramında bu konuya olan ilgi son yıllarda önemli ölçüde artmaktadır. Sporda Kendini Belirleme perspektifinden güdülenmenin test edildiği birçok çalışma, rekreasyonel alanda ya da elit olmayan sporcularla yapılan çalışmalardır (yıldızlar ve üniversite sporcuları gibi). Elit sporcularda güdülenme ile ilgili süreçleri kavramada bir boşluk vardır.

## 1. 8. HEDEF YÖNELİMLERİ

Eğitim psikolojisindeki başarı motivasyonu çalışmalarından etkilenen spor psikologları, son zamanlarda spor faaliyetlerindeki hedef perspektifi yaklaşımı ile de ilgilenmektedirler (Toros ve Koruç, 2004). Sporcuların başarı ve başarısızlıkla ilgili algıladıkları değer, hem kendisiyle hem de diğerleriyle kıyaslanmasına hedef yönelimi denilmektedir (Duda, 1998).

Hedef yönelimi kuramına göre, insanlar hedeflere ulaştıkları anda başarı hissi elde ederler. Başarı hisleri, hedeflerin başarılmasının sonucu olarak elde edilir ve değeri hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir (Toros, 2001).

Nicholls (1989)'a göre; çoğu spor etkinliği çeşitli başarı ölçütleri ile değerlendirilmekte, spor yaşamı haz alma, beceri geliştirme, sonuca ulaşma, kazanma gibi başarıyı örnekleyen özelliklerle betimlenmektedir. Dolayısıyla insanın çeşitli amaçlara ya da hedeflere yönelmesi kaçılmazdır. Bir sporcu için de değerli görülen hedefler vardır ve sporcu onları elde etmek için çeşitli davranış yönelimlerine girer (akt. Toros, 2009).

Duda (1989) ve Duda ve White (1992) Nicholls'un gelişimsel temelli algılanan yetenek kuramından etkilenerek sporda hedeflere ulaşmada ve başarı güdülenmesinde iki temel stili ayırt etmişlerdir. Bunlar görev ile ilişkili hedef yönelimleri ve ego ile ilişkili hedef yönelimleridir. Bu kavramlar Nicholls tarafından ego ile ilişkili (ego involvement) ve görev ile ilişkili (task involvement), Dweck ve Elliot tarafından performans hedefi (performance goal) ve öğrenme hedefi (learning goal), Ames tarafından yetenek odaklı hedef (ability focused goal) ve ustalık hedefi (mastery goal) olarak adlandırılan hedefe ulaşma stilleri temelde aynı olguyu açıklamaktadır (Toros, 2001).

### **1. 8. 1. Görev Yönelimli Hedefler**

Hedef yönelimlerinden birincisi görev ile ilişkili hedef yönelimidir. Başarılı olmak için sporcuların çok çalışıp, bireysel performanslarını artırmak istemesi, en iyi performansını ve çabayı ortaya koyması ve yaptığı işten zevk alması görev yönelimli hedefler olarak adlandırılmaktadır (Duda, 1998). Bu tip sporcularda sporda beceri gelişimi, yeni bir beceri öğrenme, sıkı çalışma ve haz alma önemlidir.

Görev ile ilişkili hedef yönelimini benimseyen sporcuların yeterlik algıları kendileri referanslıdır, geçmiş performansları ile şimdiki süreci karşılaştırırlar. Bu sporcular beceri gelişimini, öğrenmeyi, görevde ustalaşmayı, takım uyumunu ve işbirliğini ele alırlar. Duda, Chi, Newton, Walling ve Catley (1995), görev ile ilişkili hedef yöneliminin doyum, hoşlanma, sporla içsel olarak ilgilenme ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Görev yönelimli hedeflerde sporcu başarılı olmak için çok çalışmalı ve elinden gelen en iyi çabayı ortaya koymalıdır. Başarı bu sürecin içindedir. Stephens ve Bredemier (1995), görev yönelimi yüksek olan sporcuların, kendilerini becerikli gördüklerini ve sporda yer almaktan hoşnut olduklarını belirtmektedirler. Görev yönelimi yüksek olan sporcu, yarışmaları becerisini geliştirmek için bir şans olarak görür. Rakip ne kadar iyi olursa, gelişim için bireysel becerisini artırmak da o kadar büyüktür. Görev yönelimli hedeflere sahip sporcu için başarısızlık, en iyi performanstan daha azını yapmaktır. Bir başka deyişle sporcu kendi performansını geliştirdiğinde kendisini başarılı, kendi performansından daha kötü bir performans sergilediğinde kendisini başarısız olarak görür.

Görev yönelimli kişiler kendileri referanslı oldukları için daha az bilişsel ve somatik kaygı yaşama eğilimindedirler. Bu sporcular başarı ve başarısızlık için gerekli olan faktörlerde daha fazla kontrol sahibidirler. Başarı ve başarısızlık standartları üzerindeki kontrol içsel güdülenmenin ve ilginin artmasına katkıda bulunur (Galluci, 2008).

Görev yönelimli kişiler bilgiye ve beceri gelişimine önem verirler ve bu yüzden kişisel gelişimden haz alırlar. Bu sporcular yeni ve zor görevleri üstlenmekte ısrarcı ve isteklidirler. Görev yönelimli kişiler uygulama esnasında ve yarışma esnasında ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çaba gösterirler.

### **1. 8. 2. Ego Yönelimli Hedefler**

Hedef yönelimlerinden ikincisi, ego ile ilişkili hedef yönelimidir. Duda (1998)'ya göre, sporcuların diğerlerine (rakiplerine) göre üstünlük sağladıklarında elde ettikleri başarı hissi sonucu, sürekli olarak kendilerini diğerlerinden daha iyi olarak görmesi ise ego yönelimi olarak adlandırılmaktadır.

Ego ile ilişkili hedef yönelimine sahip olan sporcular kendi üstün yeterliklerini ispatlama ile ilgilienirler. Bu sporcular üstün olmaya, rakiplerini alt etmeye ve etkinliğin sonucuna odaklaşırlar. Rakiplerinden daha iyi bir performans sergilediklerinde kendilerini oldukça yeterli ve başarılı hissederler. Bu yönelimde başkaları önemlidir ve sosyal karşılaştırmalar yapılır, yeterlik dışsal standartlar ya da norm temelli karşılaştırmalar yapılarak tanımlanır (Walker, Foster, Daubert ve Nathan, 2005). Araştırmalar, ego ile ilişkili hedef yöneliminin direnç eksikliğine, yüksek kaygı düzeyine, sportif etkinlikten daha az hoşlanmaya ve daha az doyumuna yol açtığına işaret etmektedir (Boyd ve Munroe, 2006; Duda, 1992). Ego yönelimli sporcular, başkalarına göre üstünlük sağladığında başarı hissi elde ederler. Onlar için “en iyi” olarak nitelendirilmek zevktir, sürekli olarak en iyi olmak isterler. Walling ve Duda'nın (1995) yaptığı araştırmaya göre, ego yönelimi yüksek olan sporcular, başaramayacaklarını hissettiklerinde yarışmak için isteksiz olurlar. Bu tür sporcular, kazanmayı veya üstünlüğün sağlanmasını büyüklük olarak görürler ve kazanmak için yapılması gereken her şeyi kurallara uymamak pahasına olsa bile yapmak isterler (Duda, 1992).

Ego yönelimli sporcular eğer kendi yeteneklerini rakiplerinden daha aşağıda görürlerse yarışma öncesinde ve yarışma sırasında bilişsel ve somatik kaygı yaşama eğiliminde olurlar. Bu nedenle rakipler sporcular için baskı yaratan bir durum olarak görülür. Rakiplerin dışında hedeflere ulaşma ve hata yapma endişesi ile aile ve antrenörler de sporcular için baskı yaratan unsurlar olarak görülmektedir.

Ego yönelimli sporcular yeteneği sabit ve doğuştan gelen bir özellik olarak görürler ve bu yüzden bu sporcular için herhangi bir zamanda yapılan hata başka bir hatanın da geleceğini göstermektedir. Yetersiz yeteneğe yüklemeye yapıldığı için bu sporcularda maksimum çaba gösterdiklerinde en çok endişelenilen şey hata yapmaktır. Aynı zamanda hata yapma benlik saygısını da tehdit eder (Galluci, 2008).

## **1. 9. GÜDÜSEL İKLİM YAKLAŞIMI**

Durumsal etmenler, belirli bir yönelimin bireyde baskın olmasını sağlayabilir. Bu bağlamda, bireyin bireysel olarak hangi başarı hedefi yönelimine sahip olduğunun belirlenmesinin yanında, bireylerin öğrenme, beceri geliştirme ve etkinliklerinin değerlendirme ortamlarının ele alınıp incelenmesi gerekmektedir. Başarı ortamının hedef yapısı, antrenörlerin güdüleme biçimlerini ele alan algılanan güdüsel iklim kavramı sporcuların hedef yönelimlerini açıklamada temel bir unsurdur (Papaioannou, 1994).

Sporcunun güdülenmesini, başarı ve başarısızlığın onlar için ne anlama geldiğini, spora neden katıldığını anlamının temelinde sahip olunan hedef profillerinin ve o spor branşlarında sporcuların ortamı nasıl algıladıkları araştırmacıları bu konu ile ilgili araştırmaya yönlendirmiştir. Araştırmacılar elit ve elit olmayan basketbolcuların (Toros, 2001), liseli erkek voleybolcuların

(Toros ve Koruç, 2004), atletlerin (Whitehead ve Andree, 2004), elit genç güreşçilerin (Fry ve Fry, 1999), Amerikan futbolu oyuncularının (Arıburun ve Aşçı, 2005) güdüsel iklim ve hedef yönelimleri belirlenmiştir.

Güdüsel iklim spor ortamının sosyal ve grupsal yanlarının sporcu üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaktadır. Bireysel olarak sahip olunan bir yönelim (bir kişilik treyti) güdüsel iklim etmenlerinin etkisiyle güçlenmekte, zayıflamakta veya bazen tersine dönebilmektedir. Bununla birlikte ego yönelimine sahip sporcuların performans iklimine sahip bir ortamda başarılı olacağı, her iki özelliğin de birbirini pekiştirdiği gözlenmiştir (Duda, Chi, Newton, Walling ve Catley, 1995; Roberts ve Ommundsen, 1999).

Algılanan Güdüsel İklim Ölçeğini kullanarak yapılan çalışmalarda sporcuların algıladıkları güdüsel iklim, sporcuların kendi- algıları, tutumları, inançları, değerleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi test etmişlerdir (Ommundsen ve Roberts, 1998). Yine Ntoumanis ve Biddle (1998) tarafından yapılan çalışmada güdüsel iklimin hedef yönelimleri ile ilişki olduğu bulunmuştur.

Algılanan güdüsel iklim, yarışma düzeyi, yönerge stilleri, önemli kişilerin takım kültürüne etkisi gibi çeşitli özellikleri içermektedir (Arıburun ve Aşçı, 2005). Başarı hedefi yaklaşımına göre, ustalık iklimi ve performans iklimi olmak üzere iki farklı güdüsel iklim vardır.

### **1. 9. 1 Ustalık İklimi**

Güdüsel iklim yaklaşımlarından birincisi ustalık iklimidir. Ustalık ikliminde sporcunun en iyi çabası ödüllendirilir ve bütün sporculara antrenörleri tarafından aynı şekilde davranılır (Seifriz, Duda ve Chi, 1992). Yapılan çalışmalarda ustalık ikliminin görev yönelimi ve içsel güdülenmenin gelişiminde yeni başlayanları cesaretlendirdiği bulunmuştur (Ames, 1992). Ustalık yönelimi

daha hızlı öğrenmeye ve haz almaya katkıda bulunur (Theeboom, Knop ve Weiss, 1995). Bu iklime sahip sporcular başarılı olup olmamalarına ilişkin algılarda kendilerini referans alırlar. Her sporcu kendi seviyesine uygun olarak çalışır. Araştırmalar bu yapının sporcular için daha yararlı olduğunu göstermektedir. Ustalık ikliminde sporcular sportmen tutumlar ve üst düzeyde ahlaki yapılar (Boixados, Cruz, Torregrosa ve Valiente, 2004, Fry ve Newton, 2003), diğer sporculara ve koçlarına karşı pozitif tutumlar, spora katılıma devam etmek için içsel güdülenme ve haz, kendi yeteneklerine ilişkin üst düzey algı ve başarının çaba ile ilişkili olduğu inancını (Theeboom ve ark., 1995) geliştirdikleri görülmüştür.

Ustalık iklimi, sosyal sorumluluğu, beceri gelişimini, antrenman yapmayı ve öğrenmeyi destekler (Roberts ve Ommundsen, 1996). Sporcular tarafından ustalık ikliminin algılanması görev yönelimli hedef yaklaşımını cesaretlendirmektedir (Ntoumanis ve Biddle, 1998). Norveçli araştırmacılar Miller ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan araştırmada güçlü bir ustalık ikliminin sorumluluk ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Düşük yetenekli ego yönelimli sporcular ustalık iklimli bir ortamda ego yöneliminin olumsuz etkilerini (baskı gb.) tersine çevirebilirler. Yarışma ortamından korkan düşük yetenekli çocukların üzerinde ustalık ortamının olumlu etkileri vardır (Papaioannaou, 1995, Theeboom, Knop Ve Weiss, 1995).

Ustalık ikliminin yaratıldığı bir ortamda çocuk sporcular beceride ustalaşmanın ve spordan haz almanın önemini belirten antrenörlerin bulunduğu ortamda çalışmaktan zevk alırlar. Elit yetişkin sporcular da bu ortamda daha az kaygı yaşarlar ve takımın bir üyesi olmaktan daha fazla hoşnut olurlar (Galluci, 2008).

Özetle; ustalıkla ilgili güdüsel iklimi algılayan sporcular öğrenmenin önemi, işbirliği, daha fazla çaba gösterme ve daha fazla pozitif tutumlara sahip



olma eğilimindedirler. Bu ortam sporcular tarafından daha fazla tercih edilen bir ortamdır.

### **1. 9. 2. Performans İklimi**

Güdüsel iklim yaklaşımlarından ikincisi performans iklimidir. Performans ikliminde başkasından ya da rakiplerinden daha iyi performans göstermek ya da rakiplerini geçmek ödüllendirilirken, sporcuların yaptıkları hatalar cezalandırılır (Seifriz, Duda ve Chi, 1992). Bu iklime sahip sporcular sosyal kıyaslamalar, normlar ve kazanmaya odaklanmışlardır. Başarı kazanma ile aynı anlamdadır ve başkalarıyla kendilerini kıyaslayarak sahip oldukları yeteneklerine ilişkin algıları önemlidir. Araştırmalar bu yapıdaki sporcuların hile yapma ve diğer sportmenlik dışı davranışları gösterebilecekleri ve düşük ahlaki yapıya sahip olduklarını göstermektedir (Boixados ve ark., 2004).

Performans ikliminde sporcular rakiplerine üstünlük sağladıklarında doyum hissini yaşamaktadırlar ve bu iklim yıldız sporcu olmayı ve rakiplerini alt etmeyi desteklemektedir (Roberts ve Ommundsen, 1996). Yapılan bir çalışmada güçlü bir performans ikliminin sorumluluk ile negatif ilişkili olduğu ancak rakiplerle ilgi ve saygının pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Miller ve ark., 2004). Sporcular tarafından performans ikliminin algılanması ego yönelimli hedef yaklaşımı ile ilişkilidir (Ntoumanis ve Biddle, 1998). Hem ego yönelimli hem de performans iklimine sahip olma düşük yeteneğe sahip genç sporcular için bozucu etkilere sebep olabilir. Bu sporcular, diğerleri ile karşılaştırıldıklarında yetenek düzeyleri diğerlerinden daha düşük olduğu için mutsuzluk, stres, depresyon gibi olumsuz duygu durumları yaşayabilirler (Papaioannou, 1995, Theeboom, Knop ve Weiss, 1995).

Yapılan çalışmalarda ustalık yönelimli iklimin içsel güdülenme ile ve performans yönelimli iklimin içsel gdlenmedeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ames, 1992, Goudas ve Biddle, 1994).

## 2. YÖNTEM

### “SPORDA İMGELEME YETENEĞİ ÖLÇEĞİ YENİ FORMU– SİÖYF” GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

#### 2. 1. Araştırma Grubu

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması aşamasında ölçek, yaşları 18 ile 36 arasında değişen 180 erkek ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=21.35\pm 3.77$ ;  $\bar{X}_{\text{sporyaş}}=8.04\pm 3.76$ ) ve 103 ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=21.2\pm 3.97$ ;  $\bar{X}_{\text{sporyaş}}=8.58\pm 4.10$ ) kadın olmak üzere toplam 283 sporcuya uygulanmıştır. Araştırma grubuna 3 spor branşından sporcular katılmıştır (atletizm 94; futbol 22; hentbol 167). Araştırma grubu, süper ligde ve milli takım düzeyinde yarışmalara katılan sporculardan oluşmaktadır.

#### 2. 2. Veri Toplama Aracı

##### 2. 2. 1. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği

Bu çalışmanın amaçlarından birisi de sporcuların kullanmış oldukları imgeleme yeteneğinin belirlenmesidir. Literatür incelendiğinde imgeleme yeteneğinin değerlendirilmesi ile ilgili birçok ölçek bulunmaktadır. Bu çalışmada hangi ölçeğin kullanılacağı ile ilgili olarak uzman kişilerle görüşülmüştür ve sporcuların imgeleme yeteneğini değerlendirilmesi amacıyla Williams ve

Cumming (2011) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeğinin-SİYÖ (Sports Imagery Ability Questionnaire) kullanılmasının uygun olacağına karar verilmiştir. Bu ölçek beş alt boyuttan ve bu boyutları ölçebileceği düşünölen 15 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta 3 madde yer almaktadır. Bu alt boyutlar şu şekildedir:

*Strateji imgeleme:* Bu tür imgeleme takım ya da bireysel stratejiler için kullanılabilir. Sporcuların maçtan ya da yarışmadan önce yapacaklarını kontrol etmesini sağlayarak hangi durumda neler yapacağını önceden planlamasına yardım eder (Konter, 1999). Beklenmeyen sürpriz durumlar için sporcuya alternatifler sunar. Sporcunun daha olumlu, cesur, bilinçli olmasına ve kendine güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.

*Beceri imgeleme:* İmgelemenin en iyi bilinen kullanım alanı spor becerilerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesidir. Spor becerisini öğrenmek için yeni başlayanlara yardımcı olmak için kullanılabilir. Bu tür imgeleme kişinin zihninde özel sportif beceriyi defalarca uygulamasını içermektedir (Vealey, Walter, 1993).

*Hedef imgeleme:* Hedeflerin imgelemesi hedefe daha iyi konsantre olmayı ve kişinin bu hedef için daha sıkı çalışmasını sağlar. Kişi böylelikle hedefini benimser ve hedefine daha çok bağlanabilir.

*Duygu İmgeleme:* Zihinsel imgeleme sporcuların duygularında pozitif ve güçlü bir etkiye sahiptir. Sporcular genellikle gerçek yarışmada hissettikleri korku, baskı ve öfke gibi duyguları imgelerinde de hissederler (Taylor, Wilson, 2005). Bu yüzden sporcular imgelerinde pozitif duygular besleyerek yarışmada hissettikleri negatif duygulardan uzaklaşabilirler.

*Uсталık imgeleme:* Sporcular yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelerler. Hardy ve Jones, Gould (1997) göre eğer sporcular sportif güveni yeniden kazanmak, geliştirmek ya da korumak isterse, bu tür

imgelemeyi kullandıklarını belirttiklerini söz eder. Kişinin zor durumlarla başa çıkması, kendi en üst performansını imgelemesi ve başarı için üstün çaba sarf ettiği imgeleme biçimidir.

Bu çalışmada Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeğinin (SİYÖ) geçerlilik ve güvenilirliğinin test edilmesi amacıyla bir pilot çalışma gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Bu bağlamda ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sürecinde dil bilimci üç kişiden yardım alınmış ve ölçeğin maddeleri ayrı ayrı 3 kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ortak ifadeler ile ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuş ve daha sonra İngilizce ve Türkçe dillerine hakim 3 kişi tarafından ölçeğin tekrar İngilizceye çevrilmesi istenmiştir. Yeniden İngilizceye çevrilmiş ölçeğin son hali ve ölçeğin orijinali dil uzmanları ve alan uzmanları tarafından kontrol edilmiş ve anlamca bir karmaşa olup olmadığı kontrol edildikten sonra ölçeğin son hali Cumming'e gönderilmiş ve görüş alınmıştır. Gerçekleştirilen karşılaştırmalar sonucunda ölçeğin çevirisinde anlam olarak bir sorun olmadığına ve pilot çalışmada kullanılmasına karar verilmiştir. Türkçeye çevrilmiş olan ölçek, atletizm ile ilgilenen sporculara kontrol ettirildikten sonra uygulamaya geçilmiştir. Pilot çalışmadan elde edilen verilere faktör analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör analizi sonucunda Williams ve Cumming'in ölçeğinde yer alan iki boyutun pilot çalışmada çıkmadığı belirlenmiştir. Alt boyutlarda yeteri kadar madde olmadığı için madde silme yöntemi de uygulanamamıştır. Tüm bu işlemlere bağlı olarak, pilot çalışmadan elde edilen veriler sonucunda sporcuların imgeleme yeteneğinin değerlendirilmesi amacıyla bu ölçeğin kullanılamayacağına karar verilmiştir.

Kültürel adaptasyon, algısal farklılıklar ve ülkedeki sporcuların karakteristik özellikleri nedeniyle sporcuların imgeleme yeteneklerinin kültürden kültüre değişebileceğine ilişkin düşünceden hareketle yeni bir sporda imgeleme yeteneği ölçeğinin geliştirilmesine karar verilmiştir.

## **2. 3. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formunun**

### **Geliştirilmesi Süreci**

Ölçek geliştirme ile ilgili literatür incelendiğinde ölçme aracı geliştirilme aşamalarının şu şekilde yapılandırıldığı görülmektedir (Balcı, 2001, Erkuş ve ark., 2000, Karasar, 1995):

1. Madde Havuzu aşaması,
2. Uzman Görüşü aşaması,
3. Faktör Analizi aşaması,
4. Güvenirlik Hesaplama aşaması.

Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeğinin geliştirilmesinde, literatürdeki ölçek geliştirme süreçleri dikkate alınmıştır. Bu amaçla ilk olarak sporda imgeleme yeteneğinin boyutlarının belirlenebilmesi ve tanımlanabilmesi için kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda sporda imgeleme yeteneğinin boyutlarını tanımlayabileceği düşünölen maddeler oluşturulmuştur. Bu bağlamda Williams ve Cumming'in geliştirmiş oldukları ölçekten yararlanılmış ve ölçek maddeleri daha da genişletilerek daha kapsamlı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu oluşturulurken başlangıçta uyarlanması düşünölen Williams ve Cumming'e ait ölçek maddeleri yeniden Türkçeleştirilmiş ve maddeler bizim sporcularımızın ve kültürümüzün algılarına uygun olarak yeniden düzenlenmiştir. Daha sonra her bir alt boyuta uygun olacağı düşünölen maddeler eklenmiş ve uzman görüşü alınarak ölçeğin ilk aşamasında 5 alt boyut ve her bir alt boyutta 5 maddenin olmasına karar verilmiştir. Ölçek tekrar atletizmle ilgilenen sporculara okutularak anlamca bir sıkıntı olup olmadığı değerlendirilmiştir. Ölçeğin son hali oluşturulup uygulama aşamasına geçilmiştir.

Çalışmanın örneklem grubunu Eskişehir'de ve ENKA Spor Kulübünde atletizm yapan sporcular, Süper Ligde hentbol oynan sporcular ve Süper Ligde

Futbol oynayan sporcular oluşturmuştur.

Ölçek araştırmaya katılan sporculara birebir görüşme yoluyla uygulanmıştır. Birebir görüşmeler sporcuların antrenmanlarından önce yapılmıştır. Ölçeğin ve çalışmanın amacı onlara anlatılmıştır ve gönüllü katılımları sağlanmıştır.

### **2. 3. 1. Faktör Analizi ile Madde Seçilmesi**

Örneklem büyüklüğü madde ya da faktör sayısı gibi bağlı ölçütlere dayalı olarak tahmin edilebilmektedir. Kline (1994) örneklem büyüklüğünün madde sayısının 10 katı olmasını önermektedir. Kline (1994)'a göre faktör analizinin uygulanabilmesi için örneklem büyüklüğü, madde sayısının en az iki katı olması gerekmektedir. Araştırmada kullanılan ölçme aracı 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan madde sayısının (25) iki katı büyüklüğünde bir örneklem yeterli sayılabileceğinden, ( $25 \times 2 = 50$ ) çalışmanın örneklemini oluşturan 283 sporcunun, ( $283 > 50$ ) bu çalışmanın örneklem büyüklüğü için yeterli olduğu söylenebilir.

Açıklayıcı faktör analizine başlanmadan önce; örneklem büyüklüğünün analize uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için ise Bartlett's Sphericity testi incelenmiştir. KMO değeri olarak 0.5-1.0 arası değerler kabul edilebilir olarak değerlendirilirken 0.5'in altındaki değerler faktör analizinin söz konusu veri seti için uygun olmadığının göstergesidir. Ancak, genel olarak araştırmacılarca tatminkâr olarak düşünülen asgari KMO değeri 0,7'dir (Altunışık ve ark. 2005, Chong ve Rundus, 2004). Ölçeğe ilişkin KMO değeri 0,872 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değer, örneklem büyüklüğünün yapılacak faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Verilerin faktör analizine uygunluğunu tespit eden Bartlett's Sphericity testi ölçek için  $\chi^2 = 3547,190$  ve  $p < 0.001$  bulunmuştur.

Araştırmada faktörler belirlenirken özdeğerler (eigenvalue) 1’den büyük ve faktör yükleri .40’ ın üstünde tutulmuştur. Ölçek hazırlanırken 25 madde ve 5 alt boyut ve her boyutta 5 madde olması planlanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçek 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmuştur. Bu bağlamda “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)”nun geliştirilmesi çabasında faktörler ve madde sayıları Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Alt boyutlar, alt boyutlardaki maddeler ve toplam madde sayıları**

<b>ALT BOYUTLAR</b>	<b>ALT BOYUTLARDAKİ MADDELER</b>	<b>MADDE SAYISI</b>
Strateji İmgeleme	1, 2, 3, 4	4
Beceri İmgeleme	5, 6, 7, 8, 9, 10	6
Hedef İmgeleme	11, 12, 13, 14, 15, 25	6
Duygu İmgeleme	16, 17, 18, 19, 20	5
Uсталık İmgeleme	21, 22, 23, 24	4

Araştırmada ölçeği oluşturan faktörler ve bu faktörler altında yer alan maddeleri belirlemek amacıyla döndürölmüş faktör matrisi uygulanmıştır. Döndürölmüş faktör matrisi sonucunda ölçeğin alt boyutlarının faktör yükleri ve açıkladığı toplam varyans Tablo 2’de verilmiştir.



**Tablo 2. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” nun faktör analizi sonuçları**

FAKTÖRLER						
NO	MADDELER	STRATEJİ	BECERİ	HEDEF	DUYGU	USTALIK
1-	Müسابakaya hazırlanırken kafamda plan yaparım.	.851	-	-	-	-
2-	Müسابakaya hazırlanırken kafamda alternatif planlar oluştururum.	.836	-	-	-	-
3-	Kafamda müsabaka ile ilgili taktik plan yaparım.	.657	-	-	-	-
4-	Başarılı olmak için gerekli planı kafamda oluştururum.	.465	-	-	-	-
5-	Başarıda yarışma stratejisini hayal etmek önemlidir.	-	.547	-	-	-
6-	Müسابakaya hazırlanırken hareketi kusursuz yapabildiğimi hayal ederim.	-	.531	-	-	-
7-	Müسابakaya hazırlanırken becerimi geliştirmeyi hayal ederim.	-	.629	-	-	-
8-	Müسابakaya hazırlanırken hareketlerimi düzelttiğimi zihnimde canlandırırım	-	.720	-	-	-
9-	Hayal etmek, beceriyi kusursuz yapmanın ön koşuludur.	-	.733	-	-	-
10-	Kafada hareketleri kusursuz canlandırmak müsabaka başarısında önemlidir.	-	.616	-	-	-

**FAKTÖRLER**

NO	MADDELER	STRATEJİ	BECERİ	HEDEF	DUYGU	USTALIK
11-	Hedefime ulaştığımı hayal ederim.	-	-	.582		-
12-	Madalya/ kupa kazandığımı hayal ederim.	-	-	.725		-
13-	Kendimi bir şampiyon olarak medyaya röportaj verirken hayal ederim.	-	-	.548		-
14-	Kazanmayı hayal etmenin başarıyı etkilediğini düşünürüm.	-	-	.562		-
15-	Başarabildiğimi kafamda canlandırırım.	-	-	.575		-
25-	İyi bir sporcu zorluğun üstesinden gelmeyi hayal edendir.			.525		
16-	Branşımı icra ederken olumlu duygular hissediyormuşum gibi hayal ederim.	-	-	-	.595	-
17-	Müsabakada ne yapacağımı tahmin ettiğimde beni heyecan basar.	-	-	-	.748	-
18-	Başarılıp başaramayacağımı hayal ettiğimde heyecanlanırım.	-	-	-	.750	-
19-	Müsabakada başarılı olacağımı düşündüğümde mutlu olurum.	-	-	-	.401	-
20-	Başarılı performansımı hayal ettiğimde heyecanlanırım.	-	-	-	.691	-
21-	İşler iyi gitmediğinde bile kendimi bütün gücümle çabalarken hayal ederim.					.543
22-	Başarısızlıktan sonra bile pozitif olmayı hayal ederim.					.742

**FAKTÖRLER**

NO	MADDELER	STRATEJİ	BECERİ	HEDEF	DUYGU	USTALIK
23-	En zor durumlarda bile kendimden emin olmayı hayal ederim.					.811
24-	Benim için önemli olan olumsuz durumda bile en yüksek efor gösterdiğimi hayal etmektir					.623
<b>Özdeğer</b>		<b>3.728</b>	<b>3.186</b>	<b>3.153</b>	<b>2.770</b>	<b>2.338</b>
<b>Açıkladığı Varyans</b>		<b>14.912</b>	<b>12.745</b>	<b>12.613</b>	<b>11.082</b>	<b>9.354</b>
<b>Toplam Varyans</b>		<b>14.912</b>	<b>27.657</b>	<b>40.270</b>	<b>51.352</b>	<b>60.706</b>

Ayrıca, bu çalışmada alt boyutların birbirleriyle korelasyonları da incelenmiştir. Tablo 3’de “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)”nun alt boyutları arasındaki korelasyonlar görülmektedir.

**Tablo 3 . Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)’ nun alt boyutları arasındaki korelasyonlar**

ALT BOYUTLAR	Strateji imgeleme	Beceri imgeleme	Hedef imgeleme	Duygu imgeleme	Ustalık imgeleme
Strateji İmgeleme					
Beceri İmgeleme	.630**				
Hedef İmgeleme	.501**	.601**			
Duygu İmgeleme	.477**	.622**	.547**		
Ustalık İmgeleme	.313**	.298**	.485**	.428**	

\*\*p<.01

Tablo 3’de de görüldüğü gibi alt boyutlar arasındaki korelasyonlar .30 ile .63 arasında değişmektedir. Bu değerler orta korelasyona sahip olduklarını göstermektedir. Pedhözür (1982) tarafından önerildiği gibi,  $r > .80$  değerinin altında olduğundan alt boyutlar arasında çoklu aynı doğrultuda olma (multi collinearity) problemi yoktur.

### **2. 3. 2. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

Bu bölümde iç tutarlık ve test tekrar test güvenirliğine ilişkin yapılan analizler sunulacaktır.

#### **2. 3. 2. 1. Ölçek ve Alt Boyutların Cronbach Alpha Değerleri**

Bu bölümde likert tipi bir ölçeğin ve alt boyutlarının güvenirliliğini (iç tutarlık katsayılarını) belirlemek için kullanılan yollardan biri olan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır.

Tablo 4’de “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)’nu oluşturan alt boyutlar ve bu boyutlara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)’nun alt boyutlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri**

<b>Alt Boyutlar</b>	$\bar{x}$	<b>S.S.</b>
<b>Strateji İmgeleme</b>	4.26	.71
<b>Beceri İmgeleme</b>	4.06	.76
<b>Hedef İmgeleme</b>	4.17	.65
<b>Duygu İmgeleme</b>	4.01	.80
<b>Ustalık İmgeleme</b>	4.04	.67

Tablo 5’da “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri verilmiştir.

**Tablo 5. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)”nun ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri**

<b>“Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” ve Alt Boyutların İç Tutarlık Değerleri</b>		
<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Cronbach Alpha Değerleri</b>	
<b>Strateji İmgeleme</b>	.84	<b>.92</b>
<b>Beceri İmgeleme</b>	.86	
<b>Hedef İmgeleme</b>	.78	
<b>Duygu İmgeleme</b>	.81	
<b>Ustalık İmgeleme</b>	.72	

Tablo 5’da da görüldüğü gibi “Strateji İmgeleme” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .84, “Beceri İmgeleme” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .86, “Hedef İmgeleme” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .78, “Duygu İmgeleme” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .81 ve “Ustalık İmgeleme” alt boyutu .72 olarak bulunmuştur. “Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)” nun genel Cronbach Alpha değeri ise .92’dir. Nunnally (1994) Cronbach alfa katsayısı ile ilgili olarak,  $.70 \leq \alpha < .90$  ise, ölçeğin yüksek güvenirlik düzeyine sahip olduğunu, ölçeğin toplam taramalarında ve bilimsel yargıların oluşturulmasında güvenle kullanılabileceğini ifade etmektedir.  $\alpha \geq .90$  ise, ölçeğin çok yüksek güvenirlik düzeyine sahip olduğu ve inceleme alanı ile ilgili yüksek geçerlik ve güvenirlik düzeyinde bilimsel yargıların oluşturulmasında güvenle kullanılabileceği belirtilmektedir. Bu değerler dikkate alındığında, ölçeğin içsel tutarlılığının yüksek olduğu ve yapıya ait alt boyutların güvenilir olduğu ifade edilebilir.

### **2. 3. 2. 2. Ölçeğin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

Ölçeğin test- tekrar test güvenirliği çalışmasına Eskişehir’de atletizm yapan yaşları 18- 26 arasında değişen 20 atlet ve Eskişehir’de futbol oynayan yaşları 18- 22 arasında değişen 21 futbolcu katılmıştır. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF), çalışmaya katılan sporculara 3 hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Katılanlara yapılan ön test- son test arasındaki korelasyonlar Tablo 6’da verilmiştir.

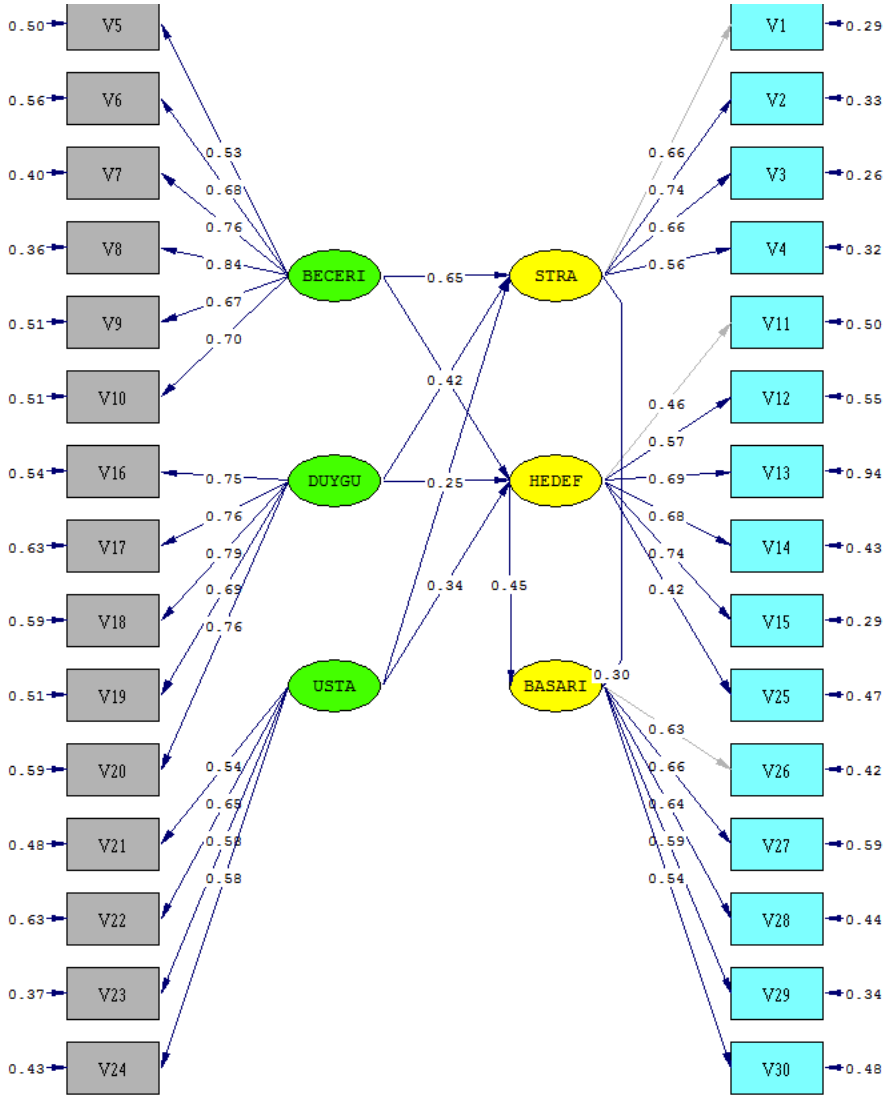
**Tablo 6. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) ve alt boyutlar için test- tekrar test güvenirlilik katsayıları**

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Test- Tekrar Test Güvenirlilik Katsayısı</b>
<b>Strateji İmgeleme</b>	.832**
<b>Beceri İmgeleme</b>	.896**
<b>Hedef İmgeleme</b>	.854**
<b>Duygu İmgeleme</b>	.891**
<b>Ustalık İmgeleme</b>	.883**

Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF)'nun test-tekrar test güvenirlilik katsayısına bakıldığına “Strateji İmgeleme” alt boyutunun .83 ile en düşük ve “Beceri İmgeleme” alt boyutunun .90 ile en yüksek güvenirlilik katsayısına sahip olduğu görölmektedir. Ölçeğin güvenirlilik katsayısının uygun düzeyde olduğu söylenebilir.

### **2. 3. 3. Doğrulayıcı Faktör Analizi**

Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonrasında ortaya konan 5 faktörlü ölçek üzerinde Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeğe ilişkin her bir maddenin her gözlenen değişkenle olan ilişkisi Şekil 9’da gösterilmiştir.



Chi-Square=1063.11, df=394, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

Şekil 9. SİYÖYF Doğrulayıcı Faktör Analizi Standardize Değerleri



Yapılan analiz sonucunda ölçekte yer alan tüm maddelerin örtük değişkeni açıklamada istatistiksel olarak anlamlı t değerleri verdiği ve tüm gözlenen değişkenlerin hata varyanslarının .90'nın altında olduğu görülmektedir.

Ölçeğe ilişkin uyum iyiliğini göstermek için Ki-kare ( $\chi^2$ ) istatistiğinden yararlanılmıştır. Ölçeğe ilişkin  $\chi^2$  değeri 1063.11,  $\chi^2/sd$  oranı ise (1063.11/394) 2.70 değerinde bulunmuştur.  $\chi^2/sd \leq 2$  olduğu durumlarda mükemmel uyumdan,  $\chi^2 /sd \leq 5$  olduğu durumlarda ise orta düzeyde uyumdan söz edilebileceği ifade edilmektedir (Çokluk ve ark., 2010; 271). Ölçeğe ilişkin  $\chi^2/sd$  değeri 2.70 ( $\leq 5$ ) olarak elde edildiğinden, orta düzeyde uyumu işaret ettiği ifade edilebilir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda  $\chi^2/sd$  dışında RMSEA, CFI, NNFI, RMR, NFI, GFI ve AGFI gibi uyum indekslerine bakılmıştır. RMSEA, CFI, NNFI, RMR, NFI değerleri yeterli ve iyi uyum ölçütlerini karşılarken; GFI ve AGFI için elde edilen değerler kabul edilebilir uyum sınırlarının (.90) altında çıkmıştır (Çokluk ve ark., 2010: 271-272). Analiz sonucunda elde edilen uyum indekslerine ilişkin değerler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Tablo 7).

**Tablo 7. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formuna (SİYÖYF) ilişkin uyum indeksleri**

<b>Uyum İndeksleri</b>	<b>Değerler</b>
$\chi^2$	1063.11
sd (Serbestlik Derecesi)	394
$\chi^2/sd$	2.70
<b>Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approxomination, RMSEA)</b>	.078
<b>Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index, NNFI)</b>	.95
<b>Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI)</b>	.93
<b>Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI)</b>	.95
<b>Artık Ortalamaların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR)</b>	.059
<b>İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI)</b>	.80
<b>Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI)</b>	.76

Bu çalışmada ortaya konan DFA sonuçları değerlendirildiğinde,  $\chi^2/Sd$ , RMSEA, RMR, CFI, NNFI, NFI değerleri “mükemmel” ya da “iyi” uyum ölçütlerini karşıladıkları (Byrne, 1998, Çokluk ve ark., 2010) görölmektedir. Modele ait uyum indeksleri genel olarak incelendiğinde, GFI ve AGFI dışındaki uyum indekslerinin kabul değeri koşulunu yeterli düzeyde karşıladığı görölmektedir.

Diğer uyum indekslerinden farklı olarak GFI ve AGFI için kesin bir iyi uyum aralığı belirtilmemektedir. Söyle ki, GFI ve AGFI 0 ve 1 aralığında olan değerler almakla birlikte (Jöreskog ve Sörbom, 1996), 1'e yakın olması iyi uyuma işaret etmektedir (Kelloway, 1998: 28; Raykov ve Marcoulides, 2000).

### 3. YÖNTEM

## İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARININ GÜDÜLENME, HEDEF YÖNELİMLERİ VE GÜDÜSEL İKLİM ÜZERİNE ETKİSİ

Bu bölümde imgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisini test edilmiş ve çalışmaya ilişkin yöntem ve bulgulara yer verilmiştir.

#### 3. 1. Araştırma Grubu

Bu çalışma ön test- ara test ve son test şeklinde tasarlanmış ve çalışmada yarı deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışma grubuna, milli takım düzeyinde yarışan, son dönemlerde sakatlanma problemi yaşamamış, ve aktif spor yaşantısına devam eden 18 yaşından büyük 40 atlet (18 erkek, 22 kadın) katılmıştır. Atletler 20 kişi deney grubu ( $\bar{x}_{\text{yaş}}=24.40\pm 4.50$ ;  $\bar{x}_{\text{sporyaş}}=10.15\pm 4.27$ ) ve 20 kişi kontrol grubu ( $\bar{x}_{\text{yaş}}=22.30\pm 3.26$ ;  $\bar{x}_{\text{sporyaş}}= 9.55\pm 2.94$ ) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmış ve gönüllülerden araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair sporculara araştırma hakkında bilgiyi de aktaran gönüllü katılım formu imzalatılmıştır (Bkz. Ek. 1). Bu gruplardan

Çalışma ve kamp programları istenmiş olup sonraki çalışmalar bu programa göre düzenlenmiştir.

### **3. 2. İmgeleme Müdahale Programı**

Çalışma kapsamında, imgelemenin spor ve egzersizde kullanım alanları çalışmalarında kullanılan çeşitli kaynaklardan yararlanılarak oluşturulan imgeleme müdahale programı düzenlenmiştir. Bu program hazırlanırken Suinn'in (1976) geliştirdiği ve spor alanında sıklıkla kullanılan Visuomotor Davranış Hazırlığı modelinden yararlanılmıştır (Bkz. Syf 33).

Müdahale programına başlamadan önce deney grubundaki sporculara 3 hafta süre ile gevşeme alışması (Türk psikologları Derneği, 2010) ve basit imgeleme çalışmaları yaptırılmıştır. Bu şekilde bir ön hazırlık ile gevşeme çalışmasını ve imgeleme çalışmasını sporculara öğretmek ve müdahale programına bu şekilde başlamak amaçlanmıştır. İmgeleme müdahale programı haftada 3 gün günde 30- 45 dakika olacak şekilde 12 hafta boyunca sporculara uygulanmıştır. Program ise toplamda 15 hafta srmştir. Sporculardan daha önce alınan kamp programına bağlı olarak sporcuların bulunduğu kamp merkezlerine (Eskişehir, Ankara ve İstanbul) gidilerek müdahale programı araştırmacı tarafından bizzat tüm sporculara uygulanmıştır. İmgeleme müdahale programında sporculara öncelikle gevşeme çalışması, daha sonra imgeleme yeteneğini, içsel güdülenmeyi, görev yönelimini ve ustalık iklimini içeren imgeleme çalışmaları yaptırılmıştır. Çalışmanın sonunda tekrar gevşeme çalışması yapılarak sporcuların bir sonraki antrenmana hazır olmaları sağlanmıştır. Müdahale programı çalışmanın amacına bağlı kalmak suretiyle sıklıkla değiştirilerek sporcuların programdan sıkılmaları ve programı ezberlemeleri engellenmiştir. Çalışmada yer alan kontrol grubuna ise imgeleme çalışması yaptırılmamıştır. Kontrol grubu ile

yine aynı kamp merkezlerinde buluşulmuş ve haftada 3 gün birlikte sosyal etkinlikler (Sinema, oyun ve sohbet gibi) düzenlenmiştir.

Çalışmada deney ve kontrol grubunun her ikisine de imgeleme müdahale programına başlamadan önce, müdahale programının ortasında ve müdahale programının sonunda Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu, Sporda Güdülenme Ölçeği, Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği ve Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği uygulanmıştır (Bkz. Ek 2, 3, 4, ve 5).

### **3. 3. Veri Toplama Aracı**

Aşağıda çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### **3. 3. 1. Sporda Güdülenme Ölçeği**

Sporcuların içsel ve dışsal güdülenme düzeylerini belirlemek için Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Toros ve Tiryaki (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan **Sporda Güdülenme Ölçeği- SGÖ ( Sport Motivation Scale-SMS)** kullanılmıştır.

Ölçek 7 dereceli Likert tipi 28 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt boyutlar bilmek ve başarmak için içsel güdülenme (8 madde), uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme (4 madde), dışsal düzenlemeler (4 madde), içeatım (4 madde), özdeşim (4 madde) ve güdülenmeme (4 madde)'den oluşmaktadır.

Bu envanterin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme için .88, Uyarıcı Yaşamak için İçsel Güdülenme için .73, Dışsal Düzenleme için .74, Özdeşim için .72, İçeatım için .82 ve Güdülenmeme alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur (Toros, 2001).

*Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme* alt boyutu açıklama, merak, öğrenme, ustalık güdülenmesi, yeterli güdülenmesi ve görev yönelimi ile

ilgilidir (Roberts, Spink ve Pemberton, 1999). Kişilerin bu tür çabalarda bulunduğunda aldığı hazzı ve kişisel doyumunu ifade eder.

*Uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme* alt boyutu eğlence ve diğer uyarıcı duyular yaşamak için aktiviteye katılmayı ifade eder. Bu uyarıcı duyular eğlence ve heyecan kadar estetik deneyimleri ve duyumusal hazzı da içermektedir (Toros, 2001).

*Dışsal düzenleme* alt boyutu bireyin davranışlarının dışarıdan yönetildiğini ve kontrol edildiğini açıklamaktadır. Kişinin spora katılım nedenleri dışarıdan gelen baskılar, ödül, statü gibi nedenlerdir.

*İçeatım* alt boyutu; güdülenmenin dışsal kaynağının içselleştirilmesi ifade edilmektedir. Bu davranışlar, kaygı ve utanç gibi içsel baskılarla pekiştirilir. Formda olmadığı zaman kendini rahatsız ya da mahcup hissettiği ve estetik nedenlerden formda kalmak için baskı hissettiğinden dolayı spora katılan kişi İçeatıma örnek olarak verilebilir (Toros, 2001).

*Özdeşim* ile bireyin davranışı önemli olarak değerlendirdiği, yargıların ve katılımının kişisel gelişimine katkıda bulunduğuna inandığı için aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir (Wann, 1997).

Güdülenmenin son boyutu olan *güdülenmeme* içsel ve dışsal güdülenmeyi ifade etmemektedir. Güdülenmeme öğrenilmişlik çaresizliğe oldukça benzer bir kavramdır. Güdülenemeyen kişi davranışları ve davranışlarının sonuçları arasındaki bağı algılayamaz. Güdülenmeme alt boyutu baskın olan kişiler yetersizlik duygusu ve kontrol eksikliği yaşarlar (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais, 1995).

### 3. 3. 2. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği

Sporcuların hedef belirlerken kullandıkları hedef yönelimlerini belirlemek için Duda ve Nicholls (1989) tarafından geliştirilen ve Toros ve Yetim (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan **Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği- SGEYÖ (Task and Ego Orientation in Sport- TEOSQ)** kullanılmıştır. Ölçek 5 dereceli Likert tipi 13 madde ve 2 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt boyutlar Görev yönelimli hedefler (7 madde) ve Ego yönelimli hedefler (6 madde)' den oluşmaktadır.

Bu envanterin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları Görev Yönelimli Hedefler için .87 ve Ego Yönelimli Hedefler için .59 olarak bulunmuştur (Toros, 2001).

*Görev yönelimli hedefler* alt boyutu bilgi ve beceri kazanma amacı güden ve kişinin en iyi performansını içeren etkinlikleri kapsar. Kişisel gelişimi deneyimlemeye, gelişimden öğrenme fırsatları edinmeye ve girişime açıklığı içeren görev yönelimi baskın bireyler, yeterli duygusuna ulaşırlar ve başarı hissini sürekli olarak yaşarlar (Toros, 2001).

*Ego yönelimli hedefler* alt boyutunda ise insanlar kendileriyle, kendi yetenekleri ile meşgul olmaya ve genel olarak başarıyı üstün yeteneğin kişisel kanıtı olarak görmeye başlarlar. Süreç, ortam, diğerlerinin katkıları gibi etmenler göz ardı edilir ve yalnızca üstün olma isteği tatmin edilir. Geliştirilen ölçeğin ana amacı bu hedef perspektiflerinin doğruluğunu ortaya çıkarmaktır (Toros, 2001).

### **3. 3. 3. Sporda Algılanan GÜdüsel İklim Ölçeği**

Sporcuların algılanan motivasyonel iklimlerini belirlemek için Walling, Duda ve Chi (1993) tarafından geliştirilen ve Toros ve Yetim (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan **Sporda Algılanan GÜdüsel İklim Ölçeği- SAGİÖ (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire- PMCSQ)**



kullanılmıştır. Ölçek 21 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar Uсталık Yönelimli İklim (9 madde) ve Performans Yönelimli İklimdir (12 madde).

Bu envanterin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları Uсталık Yönelimli İklim için .84 ve Performans Yönelimli İklim için .59 olarak bulunmuştur (Toros, 2001).

*Uсталık Yönelimli İklim* alt boyutu beceri gelişimini içeren öğrenmeyi, sosyal sorumluluğu, yaşam boyu beceri gelişimini destekleyen ve direnci, kararlılığı öne çıkarır ve antrenman yapmayı destekler (Roberts ve Ommundsen, 1996). Bu yönelime sahip kişiler sürece odaklanır, başarı için çalışırlar ve kendi gelişimleri önemlidir.

*Performans Yönelimli İklim* rakibin yeteneklerine ve yaptıklarına odaklaşmayı kolaylaştıran, star olmayı, rakibini alt etmeyi güçlendiren bir boyuttur (Roberts ve Ommundsen, 1996). Bu yönelime sahip sporcular için sonuç, rakiplerini geçmek başarı için çok fazla çaba harcamamak önemlidir.

### **3. 3. 4. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu**

Sporcuların İmgeleme yeteneğini belirlemek için Williams ve Cumming (2011) tarafından geliştirilen ve bu çalışma kapsamında yeni bir formu geliştirilen Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) kullanılmıştır (Bkz syf 65).

### **3. 4. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Mac 21. 0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken betimsel istatistikler (Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Nicel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı test etmek için Tekrarlı Ölçümler için ANOVA (Split Plot ANOVA) testi kullanılmıştır.

### 3. 4. 1. Bulgular

Bu çalışmada imgeleme müdahale programlarının imgeleme yeteneği, güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerindeki etkisini incelemek ve deney ve kontrol gruplarının bu değişkenlerdeki düzeylerini karşılaştırmak amacıyla tekrarlı ölçümler için varyans analizi (Split Plot ANOVA) yürütülmüştür.

Yürütülen analizlerde ölçeklerin alt boyutları (ön test, ara test, son test) kişiler-içi (within subjects) faktör olarak, grup değişkeni (deney grubu ve kontrol grubu) ise kişiler-arası (between subjects) faktör olarak ele alınmıştır. Aşağıdaki tabloda Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) beceri imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 8).

**Tablo 8. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) beceri imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ön test- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>Beceri imgeleme ön test</b>	Deney	4.7500	.20591	20
	Kontrol	4.6000	.31251	20
	Toplam	4.6750	.27203	40
<b>Beceri imgeleme ara test</b>	Deney	4.6667	.24183	20
	Kontrol	4.6083	.29257	20
	Toplam	4.6375	.26658	40
<b>Beceri imgeleme son test</b>	Deney	4.9150	.15082	20
	Kontrol	4.6383	.30517	20
	Toplam	4.7167	.27583	40

Tablo 9’da Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 9. SİYÖYF’nin Beceri imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

Beceri imgeleme	Mauchly's W	$\chi^2$	df	p	Epsilon <sup>b</sup>		
		.970	1.143	2	.565	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt
					.970	1.000	.500

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır ve varyansların birbirine eşit olduğu sayıltısı karşılanmıştır (Mauchly’s W= .970, p>. 05)

Tablo 10’da ise Beceri İmgeleme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 10. SİYÖYF'nin beceri imgeleme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		<b>Tip III Kareler Toplamı</b>	<b>Df</b>	<b>Ort. Kare</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Kısmi Eta Kare</b>
<b>Beceri imgeleme</b>	Sphericity Assumed	.415	2	.207	7.234	.001	.160
	Greenhouse- Geisser	.415	1.941	.214	7.234	.002	.160
	Huynh- Feldt	.415	2.000	.207	7.234	.001	.160
	Lower- bound	.415	1.000	.415	7.234	.011	.160
<b>Beceri imgeleme * grup</b>	Sphericity Assumed	.240	2	.120	4.192	.019	.099
	Greenhouse- Geisser	.240	1.941	.124	4.192	.020	.099
	Huynh- Feldt	.240	2.000	.120	4.192	.019	.099
	Lower bound	.240	1.000	.240	4.192	.048	.099
<b>Error (beceri img)</b>	Sphericity Assumed	2.179	76	.029			
	Greenhouse- Geisser	2.179	73.756	.030			
	Huynh- Feldt	2.179	76.000	.029			
	Lower- bound	2.179	38.000	.057			

Analiz sonucunda, beceri imgeleme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 7.234, p = 0.002$ ]. Aynı

zamanda beceri imgeleme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [F(2, 76) = 4.192, p = 0.020].

Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olduğu [F(1, 38) = 5.496, p = 0.024] tespit edilmiştir (Tablo 11).

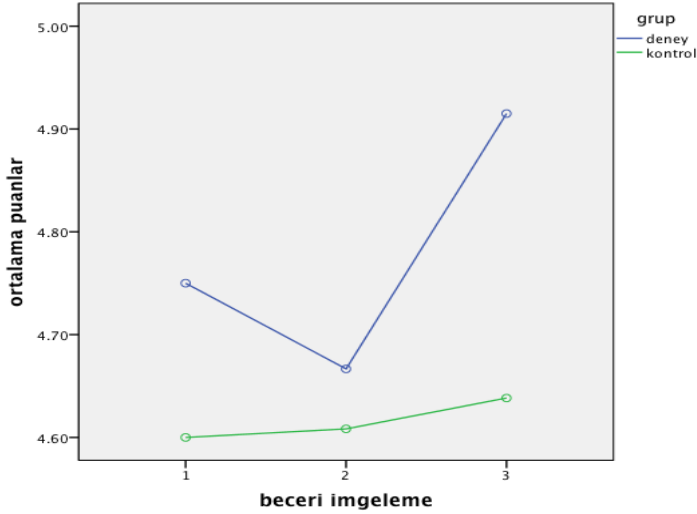
**Tablo 11. SİYÖYF alt boyutu beceri imgeleme için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2646.728	1	2646.728	18551.643	.000	.998
<b>Grup</b>	.784	1	.784	5.496	.024	.126
<b>Error</b>	5.421	38	.143			

Anlamlı çıkan grup temel etkisi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının beceri imgeleme düzeyi ortalamalarının sırasıyla ( $\bar{X} = 4.78$ ,  $SS = .27$ ) ve ( $\bar{X} = 4.62$ ,  $SS = .26$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, imgeleme müdahalesine tabi tutulan kişilerin beceri imgeleme düzeylerinin kontrol grubu üyelerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda beceri imgelemeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.78$ ,  $SS = .28$ ) hem ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.68$ ,  $SS = .27$ ) hem de ara test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.64$ ,  $SS = .27$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların beceri imgeleme yeteneklerinde artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 10. Deney ve Kontrol grubuna ait beceri imgeleme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 10 incelendiğinde deney grubunda 2. ölçümden sonra büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı 6. haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde beceri imgeleme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle son test ölçümlerinde daha da belirginleştiği söylenebilir.

Tablo 12’de Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) strateji imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir.

**Tablo 12. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) strateji imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	N
<b>Strateji imgeleme ön test</b>	Deney	4.5750	.54471	20
	Kontrol	4.3250	.60752	20
	Toplam	4.4500	.58342	40
<b>Strateji imgeleme ara test</b>	Deney	4.5500	.54168	20
	Kontrol	4.4750	.49934	20
	Toplam	4.5125	.51562	40
<b>Strateji imgeleme son test</b>	Deney	4.8375	.33712	20
	Kontrol	4.6375	.37588	20
	Toplam	4.7375	.36668	40

Tablo 13’de Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 13 . SİYÖYF’nin strateji imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Strateji imgeleme</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.381	35.697	2	.000	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
					.618	.645	.500

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu test sonucunda  $p < .005$  olduğundan varyansların eşitliği sayılıtsı karşılanamamıştır. Bu durumda epsilon değerine bakıldığında

epsilon değerinin .75'ten küçük olduğu görülmüştür ( $\epsilon = .618$ ).

Tablo 14'de ise strateji imgeleme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 14. SİYÖYF'nin strateji imgeleme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		<b>Tip III Kareler Toplamı</b>	<b>df</b>	<b>Ort. Kare</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Kismi Eta Kare</b>
<b>Strateji imgeleme</b>	Sphericity Assumed	1.829	2	.915	12.071	.000	.241
	Greenhouse- Geisser	1.829	1.235	1.481	12.071	.001	.241
	Huynh- Feldt	1.829	1.290	1.418	12.071	.000	.241
	Lower- bound	1.829	1.000	1.829	12.071	.001	.241
<b>Strateji imgeleme * grup</b>	Sphericity Assumed	.163	2	.081	1.072	.347	.027
	Greenhouse- Geisser	.163	1.235	.132	1.072	.321	.027
	Huynh- Feldt	.163	1.290	.126	1.072	.324	.027
	Lower bound	.163	1.000	.163	1.072	.307	.027
<b>Error (strateji img)</b>	Sphericity Assumed	5.758	76	.076			
	Greenhouse- Geisser	5.758	46.944	.123			
	Huynh- Feldt	5.758	49.008	.117			
	Lower- bound	5.758	38.000	.152			



Analiz sonucunda, strateji imgeleme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 12.071, p = 0.000$ ]. Strateji imgeleme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşimi arasındaki ölçüm sonuçları incelendiğinde anlamlı düzeyde ortak etki görülmemektedir [ $F(2, 76) = 1.072, p = 0.324$ ].

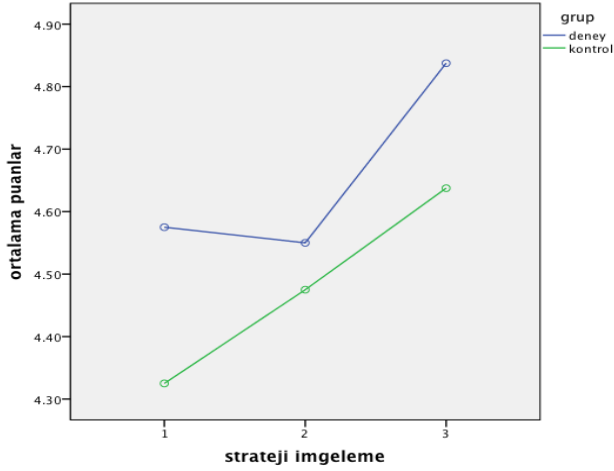
Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde de, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olmadığı [ $F(1, 38) = 1.573, p = 0.216$ ] tespit edilmiştir (Tablo 15).

**Tablo 15. SİYÖYF alt boyutu strateji imgeleme için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2502.533	1	2502.533	4313.163	.000	.991
<b>Grup</b>	.919	1	.919	1.583	.216	.040
<b>Error</b>	22.048	38	.580			

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda strateji imgelemeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.73, SS = .49$ ) hem ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.45, SS = .38$ ) hem de ara test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.51, SS = .38$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların strateji imgeleme yeteneklerinde artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 11. Deney ve Kontrol grubuna ait strateji imgeleme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 11 incelendiğinde deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Deney grubunda 2. ölçümden sonra büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı 6. haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde strateji imgeleme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle son test ölçümlerinde daha da belirginleştiği söylenebilir

Aşağıdaki tabloda Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) hedef imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 16).

**Tablo 16. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) hedef imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>Hedef imgeleme ön test</b>	Deney	4.5083	.47596	20
	Kontrol	4.2417	.17501	20
	Toplam	4.3750	.37884	40
<b>Hedef imgeleme ara test</b>	Deney	4.6217	.38666	20
	Kontrol	4.3017	.40284	20
	Toplam	4.4617	.42208	40
<b>Hedef imgeleme son test</b>	Deney	4.8933	.20192	20
	Kontrol	4.2917	.50977	20
	Toplam	4.5925	.48917	40

Tablo 17’de Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 17 . SİYÖYF’nin hedef imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Hedef imgeleme</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
		.946	2.039	2	.361	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt
					.949	1.000	.500

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır ve varyansların birbirine eşit olduğu sayılıtsı karşılanmıştır (Mauchly’s W= .946, p>. 05)

Tablo 18’de ise hedef imgeleme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 18. SİYÖYF’nin hedef imgeleme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplamı	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Hedef imgeleme</b>	Sphericity Assumed	.959	2	.480	5.056	.009	.117
	Greenhouse- Geisser	.959	1.898	.505	5.056	.010	.117
	Huynh- Feldt	.959	2.000	.480	5.056	.009	.117
	Lower- bound	.959	1.000	.959	5.056	.030	.117
<b>Hedef imgeleme * grup</b>	Sphericity Assumed	.648	2	.324	3.416	.038	.082
	Greenhouse- Geisser	.648	1.898	.341	3.416	.041	.082
	Huynh- Feldt	.648	2.000	.324	3.416	.038	.082
	Lower bound	.648	1.000	.648	3.416	.072	.082
<b>Error (hedef img)</b>	Sphericity Assumed	7.208	76	.095			
	Greenhouse- Geisser	7.208	72.132	.100			
	Huynh- Feldt	7.208	76.000	.095			
	Lower- bound	7.208	38.000	.190			

Analiz sonucunda, hedef imgeleme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 5.056, p = 0.010$ ]. Aynı

zamanda hedef imgeleme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [F(2, 76) = 3.416, p = 0.041].

Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olduğu [F(1, 38) = 2.542, p = 0.047] tespit edilmiştir (Tablo 19).

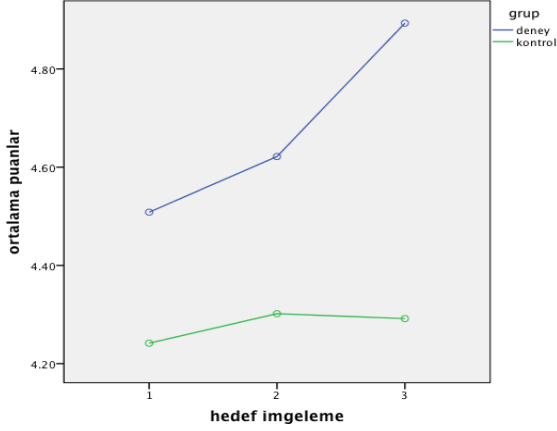
**Tablo 19. SİYÖ alt boyutu hedef imgeleme için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2404.567	1	2404.567	9810.597	.000	.996
<b>Grup</b>	4.707	1	4.707	19.205	.000	.336
<b>Error</b>	9.314	38	.245			

Anlamlı çıkan grup temel etkisi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının hedef imgeleme düzeyi ortalamalarının sırasıyla ( $\bar{X} = 4.67$ ,  $SS = .38$ ) ve ( $\bar{X} = 4.27$ ,  $SS = .36$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, imgeleme müdahalesine tabi tutulan kişilerin hedef imgeleme düzeylerinin kontrol grubu üyelerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda hedef imgelemeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.59$ ,  $SS = .49$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.37$ ,  $SS = .38$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların hedef imgeleme yeteneklerinde artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 12. Deney ve Kontrol grubuna ait hedef imgeleme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 12 incelendiğinde deney grubunda 2. ölçümden sonra büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı 6. haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde hedef imgeleme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle son test ölçümlerinde daha da belirginleştiği söylenebilir.

Tablo 20’de Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SIYÖYF) duygu imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir.

**Tablo 20. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) duygu imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>Duygu imgeleme ön test</b>	Deney	4.7200	.36935	20
	Kontrol	4.1100	.35229	20
	Toplam	4.34150	.47152	40
<b>Duygu imgeleme ara test</b>	Deney	4.6400	.37613	20
	Kontrol	4.5100	.44236	20
	Toplam	4.5750	.41060	40
<b>Duygu imgeleme son test</b>	Deney	4.7400	.40575	20
	Kontrol	4.5500	.43468	20
	Toplam	4.6450	.42604	40

Tablo 21’de Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 21 . SİYÖYF’nin duygu imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Duygu imgeleme</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.922	2.988	2	.224	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
					.928	.999	.500

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır ve varyansların birbirine eşit olduğu sayılışı karşılanmıştır (Mauchly’s W= .922, p>. 05)

Tablo 22’de ise Duygu İmgeleme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 22. SİYÖYF’nin duygu imgeleme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplamı	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Duygu imgeleme</b>	Sphericity Assumed	1.112	2	.556	6.142	.003	.139
	Greenhouse -Geisser	1.112	1.856	.599	6.142	.004	.139
	Huynh- Feldt	1.112	1.999	.556	6.142	.003	.139
	Lower- bound	1.112	1.000	1.112	6.142	.018	.139
<b>Duygu imgeleme * grup</b>	Sphericity Assumed	1.368	2	.684	7.556	.001	.166
	Greenhouse -Geisser	1.368	1.856	.737	7.556	.001	.166
	Huynh- Feldt	1.368	1.999	.684	7.556	.001	.166
	Lower bound	1.368	1.000	1368.	7.556	.009	.166
<b>Error (duygu img)</b>	Sphericity Assumed	6.880	76	.091			
	Greenhouse -Geisser	6.880	70.528	.098			
	Huynh- Feldt	6.880	75.949	.091			
	Lower- bound	6.880	38.000	.181			

Analiz sonucunda, duygu imgeleme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 6.142, p = 0.004$ ]. Aynı zamanda duygu imgeleme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [ $F(2, 76) = 7.556, p = 0.001$ ].



Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olduğu [ $F(1, 38) = 2.883, p = 0.003$ ] tespit edilmiştir (Tablo 23).

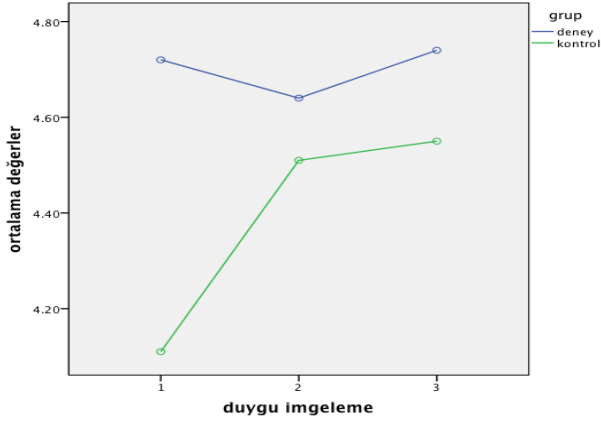
**Tablo 23. SİYÖYF duygu imgeleme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2478.843	1	2404.567	8414.868	.000	.996
<b>Grup</b>	2.883	1	2.883	9.787	.003	.205
<b>Error</b>	11.194	38	.295			

Anlamlı çıkan grup temel etkisi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının duygu imgeleme düzeyi ortalamalarının sırasıyla ( $\bar{X} = 4.70, SS = .40$ ) ve ( $\bar{X} = 4.39, SS = .34$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, imgeleme müdahalesine tabi tutulan kişilerin duygu imgeleme düzeylerinin kontrol grubu üyelerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda duygu imgelemeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.64, SS = .42$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.41, SS = .47$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uyguladığımız müdahale sonucunda sporcuların duygu imgeleme yeteneklerinde artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 13. Deney ve Kontrol grubuna ait duygu imgeleme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 13 incelendiğinde deney grubunda 2. ölçümden sonra artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı 6. haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde duygu imgeleme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle son test ölçümlerinde daha da belirginleştiği söylenebilir.

Aşağıdaki tabloda Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) ustalık imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 24).

**Tablo 24. Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu (SİYÖYF) ustalık imgeleme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>Ustalık imgeleme ön test</b>	Deney	4.5875	.55176	20
	Kontrol	4.2000	.37697	20
	Toplam	4.3938	.450601	40
<b>Ustalık imgeleme ara test</b>	Deney	4.5625	.54335	20
	Kontrol	4.2875	.37412	20
	Toplam	4.4250	.48105	40
<b>Ustalık imgeleme son test</b>	Deney	4.8000	.35909	20
	Kontrol	4.5250	.37081	20
	Toplam	4.6625	.38626	40

Tablo 25’de Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 25. SİYÖYF’nin ustalık imgeleme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Ustalık imgeleme</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.901	3.874	2	.144	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
				.910	.978	.500	

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik

testi sonuçlarına bakılmıştır ve varyansların birbirine eşit olduğu sayıltısı karşılanmıştır (Mauchly's  $W = .901$ ,  $p > .05$ )

Tablo 26'da ise Ustalık İmgeleme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 26. SİYÖYF'nin ustalık imgeleme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		<b>Tip III Kareler Toplamı</b>	<b>df</b>	<b>Ort. Kare</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Kısmi Eta Kare</b>
<b>Ustalık imgeleme</b>	Sphericity Assumed	1.728	2	.864	9.032	.000	.192
	Greenhouse -Geisser	1.728	1.819	.950	9.032	.000	.192
	Huynh- Feldt	1.728	1.956	.884	9.032	.000	.192
	Lower- bound	1.728	1.000	1.728	9.032	.005	.192
<b>Ustalık imgeleme * grup</b>	Sphericity Assumed	.084	2	.042	.441	.645	.011
	Greenhouse -Geisser	.084	1.819	.046	.441	.626	.011
	Huynh- Feldt	.084	1.956	.043	.441	.641	.011
	Lower bound	.084	1.000	.084	.441	.511	.011
<b>Error (ustalık img)</b>	Sphericity Assumed	7.271	76	.096			
	Greenhouse -Geisser	7.271	69.129	.105			
	Huynh- Feldt	7.271	74.325	.098			
	Lower- bound	7.271	38.000	.191			

Analiz sonucunda, ustalık imgeleme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 9.032, p = 0.000$ ]. Analizde, ustalık imgeleme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminde anlamlı düzeyde ortak etkisi olmadığı görülmektedir [ $F(2, 76) = .441, p > 0.05$ ].

Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olduğu [ $F(1, 38) = 2.9303, p = 0.009$ ] tespit edilmiştir (Tablo 27).

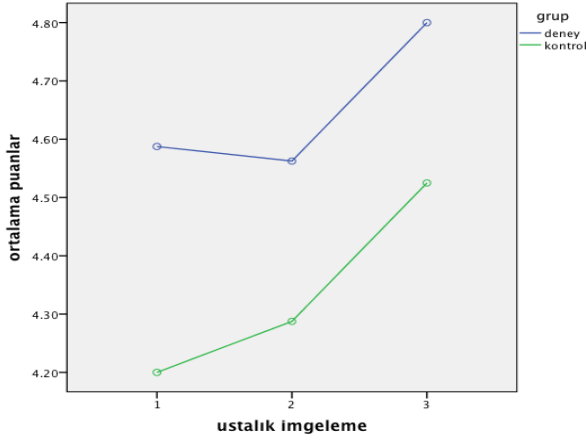
**Tablo 27. SİYÖYF ustalık imgeleme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2423.255	1	2423.255	6331.041	.000	.994
<b>Grup</b>	2.883	1	2.930	7.654	.009	.168
<b>Error</b>	11.194	38	.383			

Anlamlı çıkan grup temel etkisi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının ustalık imgeleme düzeyi ortalamalarının sırasıyla ( $\bar{X} = 4.65, SS = .38$ ) ve ( $\bar{X} = 4.33, SS = .36$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, imgeleme müdahalesine tabi tutulan kişilerin ustalık imgeleme düzeylerinin kontrol grubu üyelerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda ustalık imgelemeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.66, SS = .38$ ) hem ön test değerlerinden ( $Ort. = 4.39, SS = .50$ ) hem de ara test değerlerinden ( $\bar{X} = 4.42, SS = .48$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların ustalık imgeleme yeteneklerinde artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 14. Deney ve Kontrol grubuna ait ustalık imgeleme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 14 incelendiğinde deney grubunda 2. ölçümden sonra büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı 6. haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde ustalık imgeleme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle son test ölçümlerinde daha da belirginleştiği söylenebilir.

Aşağıdaki tabloda Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) içsel güdülenme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 28).

**Tablo 28. Sporda Güdülenme leği (SG) içsel güdülenme alt boyutuna iliŖkin deney ve kontrol grubu ntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>İçsel güdülenme ön test</b>	Deney	5.7542	1.04730	20
	Kontrol	5.8783	.451470	20
	Toplam	5.8163	.81693	40
<b>İçsel güdülenme ara test</b>	Deney	6.3542	.83372	20
	Kontrol	6.0425	.42768	20
	Toplam	6.1983	.67279	40
<b>İçsel güdülenme son test</b>	Deney	6.6787	.30453	20
	Kontrol	6.1165	.46066	20
	Toplam	6.3976	.47919	40

Tablo 29’da Tekrarlı lm deđiŖkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eŖit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiŖtir.

**Tablo 29. SG’nin içsel güdülenme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>İçsel güdülenme</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.621	17.652	2	.000	Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
				.725	.766	.500	

Tekrarlı lm deđiŖkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eŖit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıŖtır. Bu test sonucunda  $p < .005$  olduğundan varyansların

eşitliği sayılıtsı karşılanamamıştır. Bu durumda epsilon değerine bakıldığında epsilon değerinin .75'ten küçük olduğu görülmüştür. ( $\epsilon = .725$ ).

Tablo 30'da ise içsel güdülenme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 30. SGÖ'nin içsel güdülenme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplamı	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>İçsel güdülenme</b>	Sphericity Assumed	6.982	2	3.491	11.369	.000	.230
	Greenhouse- Geisser	6.982	1.450	4.815	11.369	.000	.230
	Huynh- Feldt	6.982	1.532	4.557	11.369	.000	.230
	Lower- bound	6.982	1.000	6.982	11.369	.012	.230
<b>İçsel güdülenme * grup</b>	Sphericity Assumed	2.413	2	1.206	3.929	.024	.094
	Greenhouse- Geisser	2.413	1.450	1.664	3.929	.038	.094
	Huynh- Feldt	2.413	1.532	1.575	3.929	.035	.094
	Lower bound	2.413	1.000	2.413	3.929	.055	.094
<b>Error (içsel güdülenme)</b>	Sphericity Assumed	23.335	76	.307			
	Greenhouse- Geisser	23.335	55.096	.424			
	Huynh- Feldt	23.335	58.217	.401			
	Lower- bound	23.335	38.000	.614			



Analiz sonucunda, içsel güdülenme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 6.982, p = 0.000$ ]. Aynı zamanda içsel güdülenme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [ $F(2, 76) = 2.413, p = 0.035$ ].

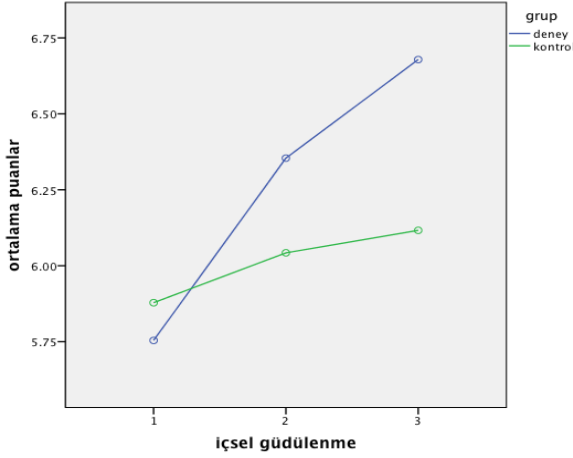
Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olmadığı [ $F(1, 38) = 1.873, p = 0.100$ ] tespit edilmiştir (Tablo 31).

**Tablo 31. SGÖ içsel güdülenme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	4520.105	1	4520.105	6866.742	.000	.994
<b>Grup</b>	1.873	1	1.873	2.846	.100	.070
<b>Error</b>	25.014	38	.658			

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda içsel güdülenmeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 6.39, SS = .48$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 5.81, SS = .82$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların içsel güdülenme puanlarında artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 15. Deney ve Kontrol grubuna ait içsel güdülenme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 15 incelendiğinde deney grubunda 1. ölçümden itibaren büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde içsel güdülenme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle son test ölçümlerinde daha da belirginleştiği söylenebilir.

Tablo 32’de Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) dışsal güdülenme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir.

**Tablo 32. Sporda Güdülenme leği (SG) dışsal güdülenme alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>Dışsal güdülenme ön test</b>	Deney	5.3583	.87237	20
	Kontrol	5.3892	.80154	20
	Toplam	5.3738	.82704	40
<b>Dışsal güdülenme ara test</b>	Deney	4.4583	.86792	20
	Kontrol	5.5708	.42687	20
	Toplam	5.0146	.87927	40
<b>Dışsal güdülenme son test</b>	Deney	4.4633	.86238	20
	Kontrol	5.5723	.42710	20
	Toplam	5.0178	.87552	40

Tablo 33’de Tekrarlı lm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 33. SG’nin dışsal güdülenme alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Dışsal güdülenme</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.001	247.596	2	.000	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
					.500	.514	.500

Tekrarlı lm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu test sonucunda  $p < .005$  olduğundan varyansların

eşitliği sayılıtı karşılanamamıştır. Bu durumda epsilon değerine bakıldığında epsilon değerinin .75'ten küçük olduğu görülmüştür. ( $\epsilon = .500$ ).

Tablo 34'de ise dışsal güdülenme tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 34. SGÖ'nin dışsal güdülenme alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplamı	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Dışsal güdülenme</b>	Sphericity Assumed	3.409	2	1.705	7.577	.001	.166
	Greenhouse- Geisser	3.409	1.001	3.407	7.577	.009	.166
	Huynh- Feldt	3.409	1.028	3.317	7.577	.008	.166
	Lower- bound	3.409	1.000	3.409	7.577	.009	.166
<b>Dışsal güdülenme * grup</b>	Sphericity Assumed	7.775	2	3.887	17.279	.000	.127
	Greenhouse- Geisser	7.775	1.001	7.770	17.279	.000	.127
	Huynh- Feldt	7.775	1.028	7.565	17.279	.000	.127
	Lower bound	7.775	1.000	7.775	17.279	.000	.127
<b>Error (dışsal güdülenme)</b>	Sphericity Assumed	17.798	76	.225			
	Greenhouse- Geisser	17.798	38.024	.450			
	Huynh- Feldt	17.798	38.053	.438			
	Lower- bound	17.798	38.000	.450			

Analiz sonucunda, dışsal güdülenme tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 7.577, p = 0.008$ ]. Aynı zamanda dışsal güdülenme tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [ $F(2, 76) = 17.279, p = 0.000$ ].

Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olduğu [ $F(1, 38) = 14.299, p = 0.001$ ] tespit edilmiştir (Tablo 35).

**Tablo 35. SGÖ dışsal güdülenme alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi**

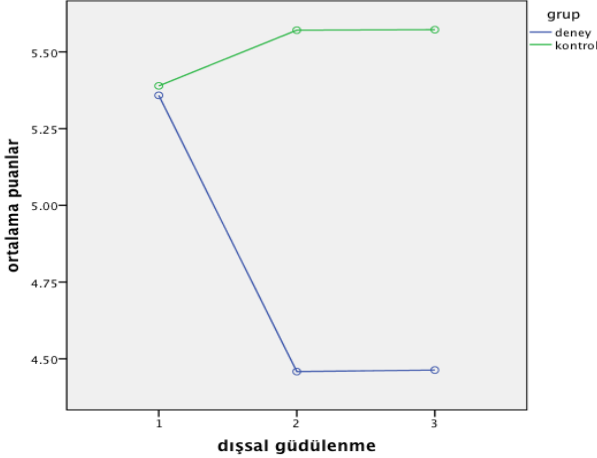
	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	3164.666	1	3164.666	2676.003	.000	.986
<b>Grup</b>	16.910	1	16.910	14.299	.001	.273
<b>Error</b>	44.939	38	1.183			

Anlamlı çıkan grup temel etkisi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının dışsal güdülenme düzeyi ortalamalarının sırasıyla ( $\bar{X} = 4.76, SS = .87$ ) ve ( $\bar{X} = 5.51, SS = .83$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, imgeleme müdahalesine tabi tutulan kişilerin ustalık imgeleme düzeylerinin kontrol grubu üyelerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda dışsal güdülenmeye yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 5.02, SS = .87$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 5.37, SS = .83$ ) daha düşük olduğu ve yine dışsal

güdülenme ara test değerlerinin ( $\bar{X} = 5.02$ ,  $SS = .88$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 5.37$ ,  $SS = .83$ ) daha düşük olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların dışsal güdülenme puanlarında düşüş olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 16. Deney ve Kontrol grubuna ait dışsal güdülenme alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 16 incelendiğinde deney grubunda 1. ölçümden itibaren büyük bir düşüş olduğu göze çarpmaktadır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde dışsal güdülenme müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin özellikle ilk test ölçümlerinden sonra daha da belirginleştiği söylenebilir.

Aşağıdaki tabloda Sporda Görev ve Ego Yönelimleri (SGEYÖ) görev yönelimleri alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 36).

**Tablo 36. Sporda Görev ve Ego Yönelimleri Ölçeği (SGEYÖ) görev yönelimleri alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{X}$	SS	n
<b>Görev yönelimi ön test</b>	Deney	3.7286	1.24013	20
	Kontrol	4.1643	.38577	20
	Toplam	3.9464	.93296	40
<b>Görev yönelimi ara test</b>	Deney	4.3250	.65771	20
	Kontrol	4.2008	.38975	20
	Toplam	4.2629	.53732	40
<b>Görev yönelimi son test</b>	Deney	4.3965	.63823	20
	Kontrol	4.2043	.39383	20
	Toplam	4.3004	.53243	40

Tablo 37’da Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 37. SGEYÖ’nin görev yönelimleri alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Görev yönelimi</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.145	71.506	2	.000	Greenhouse -Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
				.539	.557	.500	

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu test sonucunda  $p < .005$  olduğundan varyansların eşitliği sayılıtsı karşılanamamıştır. Bu durumda epsilon değerine bakıldığında

epsilon değerinin .75'ten küçük olduğu görülmüştür. ( $\epsilon = .557$ ).

Tablo 38'de ise görev yönelimleri tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 38. SGEY'nin görev yönelimleri alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		<b>Tip III Kareler Toplamı</b>	<b>df</b>	<b>Ort. Kare</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Kısmi Eta Kare</b>
<b>Görev yönelimi</b>	Sphericity Assumed	3.025	2	1.512	12.52 7	.000	.248
	Greenhouse- Geisser	3.025	1.078	2.806	12.527	.001	.248
	Huynh- Feldt	3.025	1.114	2.716	12.527	.001	.248
	Lower- bound	3.025	1.000	3.025	12.527	.001	.248
<b>Görev yönelimi * grup</b>	Sphericity Assumed	2.375	2	1.187	10.971	.000	.206
	Greenhouse- Geisser	2.375	1.094	2.203	10.971	.003	.206
	Huynh- Feldt	2.375	1.131	2.132	10.971	.002	.206
	Lower bound	2.375	1.000	2.375	10.971	.003	.206
<b>Error (görev yönelimi)</b>	Sphericity Assumed	9.175	76	.121			
	Greenhouse- Geisser	9.175	40.965	.224			
	Huynh- Feldt	9.175	42.322	.217			
	Lower- bound	9.175	38.000	.241			



Analiz sonucunda, görev yönelimleri tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 12.527, p = 0.001$ ]. Aynı zamanda görev yönelimleri tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [ $F(2, 76) = 9.836, p = 0.002$ ].

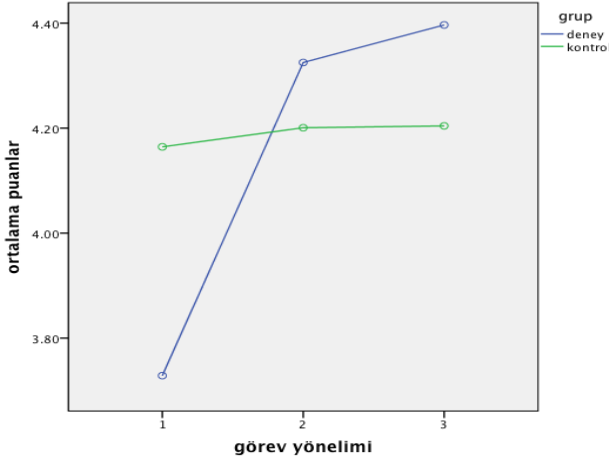
Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olmadığı [ $F(1, 38) = .040, p = 0.842$ ] tespit edilmiştir (Tablo 39).

**Tablo 39. SGEYÖ alt boyutu görev yönelimleri için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2086.573	1	2086.573	1775.209	.000	.979
<b>Grup</b>	.047	1	.047	.040	.842	.001
<b>Error</b>	44.665	38	1.175			

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda görev yönelimlerine yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.30, SS = .53$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 3.94, SS = .93$ ) daha yüksek ve ara test değerlerinin de ( $\bar{X} = 4.26, SS = .53$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 3.94, SS = .93$ ) yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların görev yönelimleri yeteneklerinde artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 17. Deney ve Kontrol grubuna ait görev yönelimleri alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil incelendiğinde deney grubunda 1. ölçümden itibaren görev yönelimleri puanlarında büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı ilk haftalardan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde görev yönelimli müdahalenin etkili olduğu ve etkisinin 2. ölçüme kadar belirginleştiği söylenebilir.

Tablo 40'da Sporda Görev ve Ego Yönelimleri Ölçeği (SGEYÖ) ego yönelimleri alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir.

**Tablo 40. Sporda Görev ve Ego Yönelimleri Ölçeği (SGEYÖ) ego yönelimleri alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu öntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	Grup	$\bar{X}$	SS	n
<b>Ego yönelimi ön test</b>	Deney	3.8917	1.14997	20
	Kontrol	3.5667	.63614	20
	Toplam	3.7292	.93193	40
<b>Ego yönelimi ara test</b>	Deney	3.0750	.89422	20
	Kontrol	3.5817	.62581	20
	Toplam	3.3283	.80386	40
<b>Ego yönelimi son test</b>	Deney	2.9750	.99012	20
	Kontrol	3.5637	.59890	20
	Toplam	3.2693	.86093	40

Tablo 41’de Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 41. SGEYÖ’nin ego yönelimleri alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Ego yönelimi</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.171	65.254	2	.000	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
					.547	.556	.500

Tekrarlı ölçüm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu test sonucunda  $p < .005$  olduğundan varyansların

eşitliği sayılıtsı karşılanamamıştır. Bu durumda epsilon değerine bakıldığında epsilon değerinin .75'ten küçük olduğu görülmüştür. ( $\epsilon = .547$ ).

Tablo 42'de ise ego yönelimleri tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 42. SGEYÖ'nin ego yönelimleri alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplamı	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Ego yönelimi</b>	Sphericity Assumed	5.008	2	2.504	10.751	.000	.221
	Greenhouse- Geisser	5.008	1.094	4.579	10.751	.002	.221
	Huynh- Feldt	5.008	1.131	4.427	10.751	.001	.221
	Lower- bound	5.008	1.000	5.008	10.751	.002	.221
<b>Ego yönelimi *</b> <b>grup</b>	Sphericity Assumed	5.111	2	2.555	10.971	.000	.224
	Greenhouse- Geisser	5.111	1.094	4.673	10.971	.001	.224
	Huynh- Feldt	5.111	1.131	4.518	10.971	.001	.224
	Lower bound	5.111	1.000	5.111	10.971	.002	.224
<b>Error (ego yönelimi)</b>	Sphericity Assumed	17.701	76	.233			
	Greenhouse- Geisser	17.701	41.562	.426			
	Huynh- Feldt	17.701	42.987	.412			
	Lower- bound	17.701	38.000	.466			

Analiz sonucunda, ego yönelimleri tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 10.751, p = 0.002$ ]. Aynı zamanda ego yönelimleri tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [ $F(2, 76) = 10.951, p = 0.001$ ].

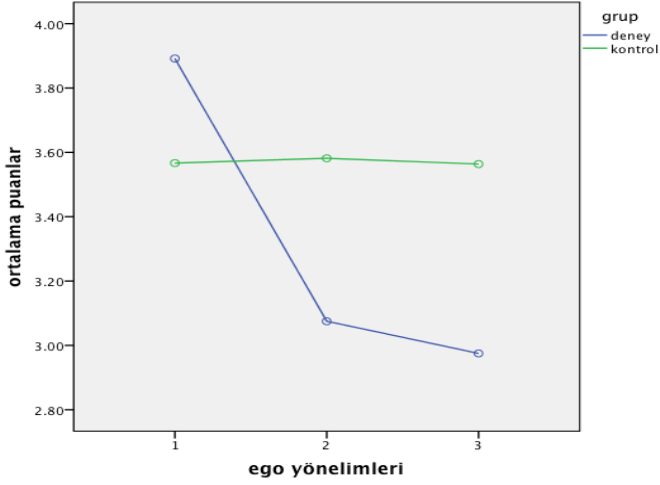
Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olmadığı [ $F(1, 38) = 1.978, p = 0.232$ ] tespit edilmiştir (Tablo 43).

**Tablo 43. SGEYÖ alt boyutu ego yönelimleri için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	1421.913	1	1421.913	855.087	.000	.957
<b>Grup</b>	1.978	1	1.978	1.190	.232	.030
<b>Error</b>	63.190	38	1.663			

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda ego yönelimlerine yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 3.27, SS = .86$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 3.73, SS = .93$ ) daha düşük ve ara test değerlerinin ( $\bar{X} = 3.32, SS = .80$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 3.73, SS = .93$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların ego yönelimleri yeteneklerinde azalma yönünde bir değişim olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 18. Deney ve Kontrol grubuna ait ego yönelimleri alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 18 incelendiğinde deney grubunda 1. ölçümden itibaren ego yönelimleri puanlarında büyük bir düşüş olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programımız ilk haftalardan haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde ego yönelimli müdahalenin etkili olduğu ve etkisinin 2. ölçüme kadar belirginleştiği söylenebilir.

Aşağıdaki tabloda Sporda Algılanan Güdusel İklim Ölçeği (SAGİÖ) ustalık iklimi alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 44).

**Tablo 44. Sporda Algılanan Güdüsel İklim leği (SAGİ) ustalık iklimi alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	grup	$\bar{x}$	SS	n
<b>Uсталık iklimi ön test</b>	Deney	3.9778	.84972	20
	Kontrol	3.9111	.61135	20
	Toplam	3.9444	.73142	40
<b>Uсталık iklimi ara test</b>	Deney	4.3389	.52671	20
	Kontrol	3.9056	.59265	20
	Toplam	4.1222	.59533	40
<b>Uсталık iklimi son test</b>	Deney	4.5539	.74102	20
	Kontrol	3.9681	.62307	20
	Toplam	4.2610	.73800	40

Tablo 45’de Tekrarlı lm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 45. SAGİ’nin ustalık iklimi alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Uсталık iklimi</b>	<b>Mauchly’s W</b>	$\chi^2$	df	p	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.634	16.872	2	.000	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
					.732	.774	.500

Tekrarlı lm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu test sonucunda  $p < .005$  olduğundan varyansların eşitliği sayılıtsı karşılanamamıştır. Bu durumda epsilon değerine bakıldığında epsilon değerinin .75’ten küçük olduğu grlmştir. ( $\epsilon = .732$ ).

Tablo 46’da ise ustalık iklimi tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 46. SAGİÖ’nin ustalık iklimi alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplam	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Ustalık iklimi</b>	Sphericity Assumed	2.014	2	1.007	9.020	.000	.192
	Greenhouse- Geisser	2.014	1.464	1.376	9.020	.001	.192
	Huynh- Feldt	2.014	1.548	1.301	9.020	.001	.192
	Lower- bound	2.014	1.000	2.014	9.020	.005	.192
<b>Ustalık iklimi *</b>	Sphericity Assumed	1.424	2	.712	6.379	.003	.144
	Greenhouse- Geisser	1.424	1.464	.973	6.379	.007	.144
	Huynh- Feldt	1.424	1.548	.920	6.379	.006	.144
	Lower bound	1.424	1.000	1.424	6.379	.016	.144
<b>Error (ustalık iklimi)</b>	Sphericity Assumed	8.484	76	.112			
	Greenhouse- Geisser	8.484	55.630	.153			
	Huynh- Feldt	8.484	58.824	.144			
	Lower- bound	8.484	38.000	.223			

Analiz sonucunda, ustalık iklimi tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 9.020, p = 0.001$ ]. Aynı



zamanda ustalık iklimi tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [F(2, 76) = 6.379, p = 0.006].

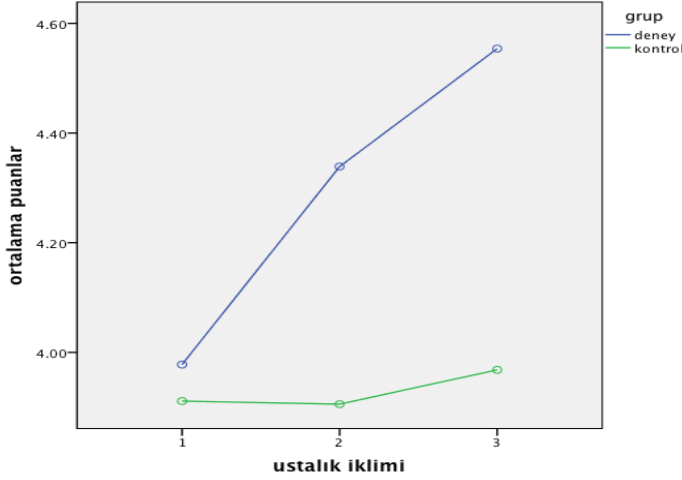
Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olmadığı [F(1, 38) = 3.548, p = 0.842] tespit edilmiştir (Tablo 47).

**Tablo 47. SAGİÖ ustalık iklimi alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi**

	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	2086.573	1	2086.573	1829.408	.000	.980
<b>Grup</b>	.047	1	3.930	3.548	.067	.085
<b>Error</b>	44.665	38	1.108			

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda ustalık iklimine yönelik hem son test değerlerinin ( $\bar{X} = 4.26$ ,  $SS = .73$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 3.97$ ,  $SS = .84$ ) hem de ara test değerlerinin de ( $\bar{X} = 4.12$ ,  $SS = .59$ ) yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların ustalık iklimi puanlarında artış olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 19. Deney ve Kontrol grubuna ait ustalık iklimi alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 19 incelendiğinde deney grubunda 1. ölçümden itibaren ustalık iklimi puanlarında büyük bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı ilk haftalardan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde ustalık iklimi müdahalesinin etkili olduğu ve etkisinin 2. ölçüme kadar belirginleştiği söylenebilir.

Aşağıdaki tabloda ise Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği (SAGİÖ) performans iklimi alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grupları için ön test, ara test ve son test betimsel istatistikleri verilmiştir (Tablo 48).

**Tablo 48. Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği (SAGİÖ) performans iklimi alt boyutuna ilişkin deney ve kontrol grubu ntest- ara test ve son test betimsel istatistikleri**

	<b>Grup</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>n</b>
<b>Performans iklimi ön test</b>	Deney	3.8958	.64599	20
	Kontrol	3.9542	.38944	20
	Toplam	3.9250	.52732	40
<b>Performans iklimi ara test</b>	Deney	3.2292	.70859	20
	Kontrol	3.9207	.36827	20
	Toplam	3.5749	.65825	40
<b>Performans iklimi son test</b>	Deney	2.8022	.50117	20
	Kontrol	3.9387	.40636	20
	Toplam	3.3704	.73075	40

Tablo 49’da Tekrarlı lm değişkeninin her düzeyinden alınan skorların farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly küresellik (sphericity) testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 49. SAGİÖ’nin performans iklimi alt boyutuna ait Mauchly Küresellik Testi sonuçları**

<b>Performans iklimi</b>	<b>Mauchly's W</b>	$\chi^2$	<b>df</b>	<b>P</b>	<b>Epsilon<sup>b</sup></b>		
	.996	.158	2	.924	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
					.996	1.000	.500

Tekrarlı lm değişkeninin her düzeyinden alınan farkının toplam varyansının her düzey için eşit olup olmadığını ölçmek için Mauchly’s sphericity testi sonuçlarına bakılmıştır ( $p>05$ ) ve varyansların birbirine eşit olduğu sayılıtı

karşılanmıştır (Mauchly's  $W = .996$ ,  $p > .05$ ).

Tablo 50'de ise performans iklimi tekrarlı ölçümleri ve grup bağımsız değişkeni için kişiler-içi etkilerin ANOVA sonuçları verilmiştir.

**Tablo 50. SAGİÖ'nin performans iklimi alt boyuna ait tekrarlı ölçümler için kişiler-içi ANOVA sonuçları**

		Tip III Kareler Toplamı	df	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Performans iklimi</b>	Sphericity Assumed	6.293	2	3.146	46.959	.000	.553
	Greenhouse- Geisser	6.293	1.992	3.160	46.959	.000	.553
	Huynh- Feldt	6.293	2.000	3.146	46.959	.000	.553
	Lower- bound	6.293	1.000	6.293	46.959	.000	.553
<b>Performans iklimi *</b> <b>grup</b>	Sphericity Assumed	5.871	2	2.936	43.814	.000	.536
	Greenhouse- Geisser	5.871	1.992	2.948	43.814	.000	.536
	Huynh- Feldt	5.871	2.000	2.936	43.814	.000	.536
	Lower bound	5.871	1.000	5.871	43.814	.000	.536
<b>Error(perfo rmans iklimi)</b>	Sphericity Assumed	5.092	76	.067			
	Greenhouse- Geisser	5.092	75.678	.067			
	Huynh- Feldt	5.092	76.000	.067			
	Lower- bound	5.092	38.000	.134			

Analiz sonucunda, performans iklimi tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < .01$ ) fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 76) = 46.959, p = 0.000$ ]. Aynı zamanda performans iklimi tekrarlı ölçümleri ile grup düzeylerinin etkileşiminin de anlamlı düzeyde ortak etkisi görülmektedir [ $F(2, 76) = 43.814, p = 0.000$ ].

Kişiler-arası temel etkiler incelendiğinde ise, grubun (deney ve kontrol grubu) anlamlı düzeyde temel etkisi olduğu [ $F(1, 38) = 17.507, p = 0.000$ ] tespit edilmiştir (Tablo 51).

**Tablo 51. SAGİÖ performans iklimi alt boyutu için grubun kişiler-arası temel etkisi**

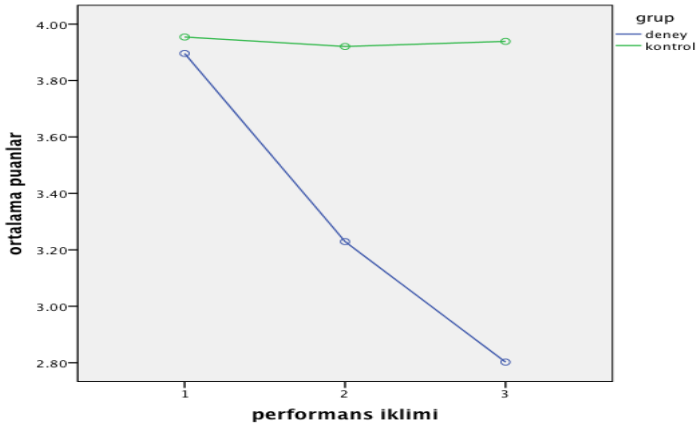
	Type III Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p	Kısmi Eta Kare
<b>Kesen</b>	1575.522	1	1575.522	2325.522	.000	.984
<b>Grup</b>	11.861	1	11.861	17.507	.000	.315
<b>Error</b>	25.745	38	.677			

Anlamlı çıkan grup temel etkisi doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının performans iklimi düzeyi ortalamalarının sırasıyla ( $\bar{X} = 3.31, SS = .87$ ) ve ( $\bar{X} = 3.94 (SS = .83)$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, imgeleme müdahalesine tabi tutulan kişilerin performans iklimi imgeleme düzeylerinin kontrol grubu üyelerine kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir.

Bonferroni yöntemi kullanılarak yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda performans iklimine yönelik son test değerlerinin ( $\bar{X} = 3.37, SS = .73$ ) hem ön test değerlerinden ( $\bar{X} = 3.93, SS = .52$ ) hem de ara test

değerlerinden ( $\bar{x} = 3.58, SS = .66$ ) daha düşük ve aynı zamanda ara test değerlerinin de ( $\bar{x} = 3.58, SS = .66$ ) ön test değerlerinden ( $\bar{x} = 3.93, SS = .52$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, uygulanan müdahale sonucunda sporcuların performans iklimi puanlarında azalma olduğu gözlenmiştir.



**Şekil 20. Deney ve Kontrol grubuna ait performans iklimi alt boyutu ortalama puanları**

Yukarıdaki Şekil 20 incelendiğinde deney grubunda 1. ölçümden itibaren performans iklimi puanlarında büyük bir düşüş olduğu ve bu düşüşün 2. ölçümden sonra da devam ettiği göze çarpmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki müdahale programı ilk haftadan itibaren etkisini göstermeye başlamıştır. Tüm bulgular bir arada incelendiğinde performans iklimi müdahalelerinin etkili olduğu ve etkisinin başlangıçtan itibaren belirginleştiği söylenebilir.

## 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

### 4. 1. Birinci Çalışma İçin Tartışma

“Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği- SİYÖ (Sports Imagery Ability Questionnaire)” sporcuların yetenek biçimlerinin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla Williams ve Cumming (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, imgeleme yeteneğinin 5 türünü ölçen, yargıların beş değerlendirme basamağına göre değerlendirildiğı 15 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği (SİYÖ) Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (Sports Imagery Questionnaire- SIQ) temel alınarak geliştirilmiş bir ölçektir. SİYÖ spora özgü bilişsel ve motivasyonel imgeleme yeteneğini değerlendirmek için düzenlenmiştir. SİYÖ'nin maddeleri Sporda İmgeleme Envanteri ve onun temel yapısı göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Maddeler imgeleme biçimlerini belirlemeyi gözardı edip sporcuların imgeleme yeteneklerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Williams ve Cumming, 2011).

Bu çalışma sporda imgeleme yeteneğı üzerine her iki ölçeğe dayanan ancak kültüre özgü davranışları içeren yeni bir formun geliştirilmesi amacıyla yapılmıştır. Yeni formun geliştirilmesi çalışmasında Williams ve Cumming' (2011) in geliştirdiğı Sporda İmgeleme Yeteneğı Ölçeğinin orijinal ölçek maddeleri yeniden düzenlenmiş, ölçeğe aynı alt boyutları ölçeğı düşünölen 10 madde daha eklenmiş ve madde sayısı 25'e çıkarılmıştır. Daha sonra Sporda İmgeleme Yeteneğı Ölçeğı Yeni Formunun (SİYÖYF) güvenilirlik

çalışması için ölçeğin alt boyutlarındaki madde ayırtedicilik indeksine bakılmış, yapı geçerliği için faktör analizi yapılmış, faktör analizi sonrası ölçeği oluşturan alt boyutlar arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. İç tutarlığının belirlenmesi için Cronbach alpha katsayısı ve bir uygulamadan başka uygulamaya tutarlı sonuçlar verip vermediğini değerlendirmek için test- tekrar test güvenirliliği test edilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacı ile yapılan faktör analizi sonucunda geliştirilen ölçek, 25 madde ve 5 faktörden oluşmuştur.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonrasında ortaya konan 5 faktörlü ölçek üzerinde Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Çalışmamızda ortaya konan DFA sonuçlarına bakıldığında,  $\chi^2/Sd$ , RMSEA, RMR, CFI, NNFI, NFI değerleri “mükemmel” ya da “iyi” uyum ölçütlerini karşıladıkları görülmektedir (Byrne, 1998, Çokluk ve ark., 2010). Modele ait uyum indeksleri genel olarak incelendiğinde, GFI ve AGFI dışındaki uyum indekslerinin kabul değeri koşulunu yeterli düzeyde karşıladığı görülmektedir.

SİYÖ Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde; bu değerlerin .76 ile .86 arasında değiştiği görülmektedir (Williams ve Cumming, 2011). Bizim geliştirdiğimiz SİYÖYF ‘nun Cronbach Alpha değerleri ise .72 ile .86 arasındadır ve orjinal ölçekle benzerlik göstermektedir. Yine orjinal ölçeğin test tekrar test sonuçları incelendiğinde “beceri imgeleme” alt boyutu için .83, “strateji imgeleme” alt boyutu için .86, “hedef imgeleme” alt boyutu için .86, “duygu imgeleme” alt boyutu için .75 ve “ustalık imgeleme” alt boyutu için .85 olduğu görülmektedir. Bizim ölçeğimizde test tekrar test sonuçları ise sırasıyla .89, .83, .86, .89 ve .88 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğimizin sporcuların imgeleme yeteneğini belirlemek için kullanışlı olduğunu göstermektedir.

Beceri imgeleme alt boyutunu oluşturan maddeler incelendiğinde; beceriyi mükemmel bir şekilde uygulama, hataların düzeltilmesi gibi bilişsel özellikleri içeren maddelerden oluştuğu görülmektedir. Beceri öğrenimi ve uygulaması için uygulanan en yaygın imgeleme kullanımlarından birisidir. Bu



bağlamda hem yeni başlayan sporcular hem de üst düzey sporcular Beceri İmgelemesini karmaşık becerileri öğrenme ve hatırlamada kullanmaktadırlar (Poon ve Rodgers, 2000) Bazen bu durumda kullanılan imgeleme, imgeleme gelişimi bilişsel-özel imgeleme olarak ifade edilir (Holmes, 2002). Buradan anlaşılmaktadır ki; beceri imgeleme alt boyutu SİE'nin bilişsel özel imgeleme alt boyunun bir formudur. Beceri imgelemesi hata bulma ve düzeltmede, fiziksel çalışmadan veya yarışmadan önce sorunu bulmak ve düzeltmek için beceriyi inceleme de kullanılabilir (Demirel, 1993).

Strateji imgeleme alt boyutunu oluşturan maddeler incelendiğinde bu maddelerin taktiksel becerileri, taktikleri, stratejileri ve oyun planlarını içerdiği göze çarpmaktadır. İmgeleme yeteneğinin bu alt boyutunun ise SİE'nin bilişsel genel imgeleme alt boyutu ile ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Bir yarışmaya hazırlanırken sıklıkla bu tür imgeleme yeteneğini kullanırlar. Strateji imgeleme oyunun stratejileri, rutinlere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olduğu için performansı artırmaktadır (Hall, 2001).

Hedef imgeleme alt boyutunu oluşturan maddelerin ise kişinin belirlediği hedefleri (en iyi performans, bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi) önce zihinlerinde canlandırmasını ve başarılı özel performans hedeflerini imgelemeyi içerir (Hardy, Jones ve Gould, 1997). Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelerler ve bu nedenle bu boyut SİE'nin motivasyonel özel imgelemesi ile ilişkilidir. Sporcuların imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olurlar. Bu bağlamda hedef belirleme etkili müdahale programları için ilk adım olduğundan Hall ve Weinberg (1999) daha sonraki en önemli adımın sporcular için imgelemelerinin temeli olarak bu imgeleme becerisini kullanmaları gerektiğini söylemişlerdir (Hall, 2001).

Duygu imgelemesi alt boyutu maddeleri incelendiğinde; bu maddelerin sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsadığı görülmektedir. Bu alt boyutun SİE'nin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin bir imgeleme yeteneği olduğu görülmektedir. Duygu imgelemeyi bir sporcu yarışmaya hazırlanırken kaygıyı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanır (Boyd ve Munroe, 2006, White ve Hardy, 1998). Duygu imgeleme sporcu için önemli olan yarışmalarda sporcuların yaşadığı ve onların davranışlarına eşlik eden duyguları ifade eder (Hardy, Jones ve Gould, 1997). Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya çalıştıklarından, bu kişiler duygusal olarak başa çıkma yollarını da öğrenebileceklerdir.

Uсталık imgelemesi alt boyutu maddeleri incelendiğinde; bu maddelerin üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu alt boyut ise SİE'nin Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutu ile ilişkilidir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların daha usta becerilere sahip oldukları bilinmektedir. Bu tür imgeleme becerisini kullanan sporcuların kendine güvenlerinin ve yeterli benlik algılarının arttığı görülmektedir (Feltz ve Riessinger,1990, Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas, 1998, Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg, 2000).

Yapılan çalışmalarda, yarışma düzeyinin sporcuların imgeleme yeteneğini etkileyebileceği bulunmuştur (Cumming ve Hall, 2002, Roberts ve ark., 2008). Williams ve Cumming (2011)'in yaptıkları çalışmada da sporcuların cinsiyeti ve yarışma düzeylerinin imgeleme yeteneklerini etkileyip etkilediği test edilmiştir. Çalışma sonucunda imgeleme yeteneğinde cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak aynı çalışmada sporcuların yarışma düzeylerinin imgeleme yeteneğini etkilediği bulunmuştur. Bu bulgular Gregg ve Hall (2006) ve Roberts ve arkadaşlarının (2008) bulguları ile benzerlik göstermektedir.

İmgeleme, çeşitli motivasyonel süreçlerle ve sonuçlarla ilişkilidir (performans gelişimi gibi). Sporcuların imgeleme yeteneğini değerlendiren

geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarının alana kazandırılmasıyla, sportif başarı ve başarısızlıkla ilişkili imgeleme yeteneği ve psikolojik özellikler arasındaki ilişki daha kapsamlı bir şekilde açıklanabilir (Cumming ve Ramsey, 2009).

Spor da imgeleme yeteneği ölçeği ile ilgili Türkçe literatürde başka bir ölçek bulunmamaktadır. Bu nedenle böyle bir çalışma, hem spor psikolojisine hem de spor bilimlerine katkı sağlayacak bir çalışmadır. Sporcularımızın imgeleme yeteneklerini belirlemek sporcuların gelişimi için önemli bir etmendir. Unutulmaması ve sporcular ve antrenörler tarafından dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise imgeleme çalışmalarının hiç çalışma yapmamaktan daha iyi ve daha etkili olduğudur.

Son olarak; Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği Yeni Formu- SİYÖYF; Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen ve Kızıldağ ve Tiryaki (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanterinde tanımlanan imgelemenin 5 türünün geliştirilmiş bir formu olduğundan sonraki çalışmalarda bu iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek uygun bir çalışma olacaktır.

#### **4. 2. İkinci Çalışma İçin Tartışma**

Bu çalışma imgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisinin olup olmadığını test etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonunda araştırmanın başında belirttiğimiz hipotezler doğrulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; milli takım düzeyindeki atletlerin imgeleme müdahale çalışmaları ile içsel güdülenme, görev yönelimleri ve ustalık iklimi puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olmuştur.

Çalışmada öncelikle imgeleme müdahale programlarının, imgeleme yeteneği üzerine etkisi incelenmiştir. Yapılan analizlerde imgeleme müdahale programlarının SİYÖYF alt boyutlarına olan etkisi incelenmiştir. Ancak literatür

incelendiğinde Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği yeni geliştirilmiş bir ölçek olduğundan bu ölçek ile yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda, daha önce de belirtildiği gibi Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutları ile Sporda İmgeleme Yeteneği Ölçeği alt boyutları ilişkili olduğundan değerlendirmede bu ölçeklerle yapılan araştırmalardan yararlanılmıştır.

Bu çalışmada imgeleme müdahale programlarının beceri imgeleme yeteneğini üzerine etkileri olduğu bulunmuştur (Tablo 10). Yapılan analiz sonucunda beceri imgeleme yeteneği ön test, ara test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol grupları arasında da anlamlı düzeyde farklılık vardır (Tablo 11). Deney grubunun puanları kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuştur. Beceri puanlarındaki artış, sporcuların beceri öğrenme, geliştirme ve beceriyi hatasız yapmaya yönelik imgeleme kullanımında artışın bir göstergesidir. Analiz sonucuna bakıldığında müdahale programından sonraki dönemde beceri imgeleme puanlarında bir düşüş var gibi gözükse de bu anlamlı düzeyde değildir. Sporcular, imgeleme programının ilerleyen düzeylerinde, bu imgeleme yeteneğini anlamlı düzeyde geliştirmişlerdir. Yapılan çalışmalarda da sporcuların doğru tekniği uygulamak ve teknikteki düzeltmeleri yapmak için beceri imgelemesini kullandıkları bulunmuştur. (Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg, 2000). Ayrıca imgeleme kullanımı ile imgeleme yeteneği arasındaki ilişkiyi test eden çalışmalar, bulgularımızı desteklemektedir. Bu çalışmalarda imgeleme kullanımı ve imgeleme yeteneği arasındaki ilişki arttıkça kişinin imgeleme becerisinin de artacağı bulunmuştur (Rodgers, Hall ve Buckolz, 1991, Vadocz, Hall ve Moritz, 1997). Böylece kişinin beceri gelişiminde anlamlı düzeyde artış olacaktır.

Mendoza ve Wichman (1978) yaptıkları çalışmada; imgeleme antrenmanlarının dart atışı performansına etkisini test etmişlerdir. alışmalarında araştırmacılar, 6 hafta süren ve her gün iki defa 15 dakika uygulanan imgeleme antrenmanı uygulamışlardır. Çalışma sonucunda deney grubunun kontrol

grubundan daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmayla aynı paralelede Grouios (1992), trampelen atlayıcıları ile yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlar bulmuştur. İmgeleme antrenmanlarının beceri gelişimi ve sportif performans üzerine pozitif etkilerinin olduğu ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Mamassis ve Doganis, 2004, Peynircioglu, Thompson ve Tanielian, 2000, Wrisberg ve Anshel, 1989). Tüm bu çalışmalar bizim bulgularımızı desteklemektedir. Beceri gelişimine yönelik yapılan imgeleme müdahaleleri ile sporcuların beceri ve performans gelişimine katkıda bulunulduğu, bu çalışmayla somut olarak ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada imgeleme müdahalelerinin strateji imgeleme becerisi üzerine etkileri test edilmiştir. Yapılan analizlerde deney ve kontrol grubunun her ikisinde de tekrarlı ölçümler arasında (ön test, ara test ve son test) anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak bu ölçümlerde deney ve kontrol grubu arasında grup etkileşiminde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 15). Bu bulgular incelediğinde; çıkan sonuca çalışmanın yapıldığı dönemin etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Atletizm gibi bireysel bir branşta ve hele ki kısa süren yarışmalarda, sporcuların en az tercih ettiği imgeleme biçimi strateji imgelemedir. Ancak çalışmamızın uygulanması, atletizm sezonunda kulüp yarışmalarının olduğu döneme denk gelmiştir. Bu dönemde sporculardan kendilerine taktik ya da stratejiler geliştirerek en fazla puanı almaları istenmektedir. Diğer bir ifade ile deney ve kontrol grubunda yer alan sporcular zaten strateji imgeleme etkinliğinde bulunmak durumundadır. Bu nedenle deney ya da kontrol grubu ayrımı olmaksızın her iki grupta da anlamlı farklılıkların olması bu duruma bağlanabilir. Atletizm branşında mesafe koşuları ve kros yarışmalarında strateji imgeleme becerisinin daha etkili olacağı düşünüldüğünden, sporculara bu beceriyi kullanmaları önerilir. Literatür incelendiğinde strateji imgelemenin performans üzerine etkisi ile ilgili çalışma bulunmadığı göze çarpmaktadır. Ancak yapılan vaka çalışmaları sonuçlarına göre slalom kano yarışmaları (MacIntyre ve Moran,

1996), futbol (Fenker ve Lambiotte, 1987), güreş (Rushall, 1988) ve artistik cimnastik gibi taktik ve strateji gerektiren spor branşlarında strateji imgelemenin kullanıldığı belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda spor türünün strateji imgeleme (bilişsel genel) ile ilgili önemli bir değişken olduğu ve bununla ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu belirtilmiştir (Callow ve Hardy, 2001, Martin, Moritz ve Hall, 1999). Çalışma bu bakımdan literatüre orijinal katkı sunmaktadır.

Yine bu çalışmada imgeleme yeteneği ile ilgili olarak imgeleme müdahale programlarının hedef imgeleme yeteneği üzerinde etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde; hedef imgeleme yeteneği son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir (Tablo 18). Ayrıca deney ve kontrol grupları arasında da anlamlı düzeyde farklılık vardır (Tablo 19). Deney grubunun puanları kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Deney grubu puanları ara ölçümlerden sonra daha fazla artış göstermektedir. Bireysel spor branşlarında, özellikle atletizm gibi metrik ve saniyelik ölçümlerin yapıldığı branşlarda, mücadele eden sporcuların hedeflerini imgelemeleri ve bunlara odaklanmaları, istenen ve arzu edilen bir durumdur. Hedeflere inanmak ve onları zihinde canlandırmak sporcuların bu hedeflere daha fazla bağlanmalarına ve daha fazla gdlenmelerine sebep olmaktadır. Hedefler, sporculara davranışlarını ve düşüncelerini yönetmelerini, değerlendirmelerini, onlara odaklanmalarını ve planlamalarını sağlayan sistematik zihinsel antrenman programlarına dahil edilmelidir (Burton, Naylor ve Holliday, 2001, Vealey, 2005). Bu nedenle hedefe yönelik imgelemeler sporcuların başarılı olabilmeleri için önemlidir. Callow ve Hardy (2001) yaptıkları çalışmada sporcuların hedeflerine ulaşmak, hedeflerini gerçekleştirmek için bu tür imgelemeyi kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgularla tutarlı olarak Martin ve Hall (1995), 6 haftalık imgeleme antrenmanı yapan yeni başlayan golflerin golfte hedefe vuruş, kendileri için yüksek hedefler koyma ve antrenmanlara daha fazla bağlı olma gibi görevlerde artış gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bunlara

bağlı olarak, hedefe yönelik imgeleme çalışmalarının sporcunun performansını, branşına bağlılığını, kendilerine güvenlerini ve yeterlik algılarını arttırdığı söylenebilir.

Sporcuların kendilerini hedeflerine ulaşmış olarak zihinde canlandırmaları ve iyi bir performans göstermeleri onların daha istekli yarışmalarına ve daha sıkı antrenman yapmalarına yardımcı olur. Hedeflerine ulaştıklarını, başardıklarını görmek ayrıca sporcuların daha uzun süre antrenman yapmalarına, daha fazla güvenli hissetmelerine ve bunu yarışmalarına aktarmalarına yardımcı olacaktır (Hall, Rodgers ve Ban, 1990). Ayrıca Callow ve Hardy (2001) hedefe yönelik imgelemenin sporcuların güdülenmelerini arttırdığını belirtmişlerdir. Buradan hareketle, çalışmamızda kullanılan müdahale programının hedef imgeleme yeteneği üzerine etkili olduğu sonucunun bulunması, sporcuların bu tür imgelemeyi kullanarak başarıya daha fazla odaklanabileceklerine işaret etmektedir.

Bu çalışmada imgeleme müdahale programlarının duygu imgeleme yeteneğini üzerine etkileri olduğu bulunmuştur (Tablo 22). Yapılan analiz sonucunda duygu imgeleme yeteneği son test ve ön test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol grupları arasında da anlamlı düzeyde farklılık vardır (Tablo 23). Deney grubunun puanları kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde artışın özellikle ara testten sonra olduğu görülmektedir. Bunun nedeni ise daha önce de belirtildiği gibi müdahale programının yarışma döneminde uygulanmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yine kontrol grubundaki artışın da bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Sporcular yarışma periyodu yaklaştıkça duygularını kontrol etmelerine yönelik duygu imgeleme yeteneğine daha fazla odaklanmış olabilirler. Bilindiği üzere özellikle üst düzey sporcuların kendileri için önemli yarışmalarda duyguları ile başa çıkabilme

yeteneği geliştikçe, performanslarında artış daha fazla olmaktadır. Üst düzey sporcuları başarıya götüren en önemli etmen psikolojik becerilerin gelişimidir. Aylarca hatta yıllarca santimetre ya da saliselerle performanslarını geliştirmek isteyen atletler, fiziksek olarak yarışmalarına son derece sıkı bir şekilde hazırlanırlar. Ancak bu sporcular çoğu zaman duygularına yenik düşmektedirler. Bu nedenle bu tür imgeleme yeteneği kullanılarak geliştirilen duygu imgelemesi ile bu problemin de üstesinden gelinebilir. Munroe ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada; yarışma stresi ile başa çıkma ve zihinsel sağlığı korumak için sezon boyunca bu tür imgeleme çalışmalarının kullanımının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yarışmada imgelemenin kullanımı; sporcuların branşlarına odaklanmaları, gelecek performansları hakkında güven hissetmeleri ve duygularını ve uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmalarına yardımcı olmaktadır (Callow ve Hardy, 2001). Munroe, Hall, Fishburne ve Shannon (2005)'un yaptıkları çalışmada da imgeleme müdahaleleri çalışmaları sonrasında motivasyonel- uyarılmışlık imgelemesinde (duygu imgeleme) artış olduğu bulunmuştur. Mellalieu, Hanton Thomas (2009) tarafından yapılan motivasyonel genel uyarılmışlık müdahalesi ile ilgili çalışmada; sporcuların yarışma öncesi algıları, motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi programına bağlı olarak biçimlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda sporcuların psikolojik tepki sistemlerinde doğrudan artış gözlenmiş; yeterlik beklentileri ile ilgili koruma mekanizmalarında ise dolaylı bir değişim olduğu bulunmuştur. Ayrıca rugby oyuncularının duygusal yaşantılarının ve performans öncesi semptomlarının düzenlenmesinde imgelemenin etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular bizim bulgumuzu desteklemektedir. Martin ve arkadaşları (1999) duygu imgeleme müdahalesi ile tepkileri düzenleyerek stresli durumlarda arzu edilmeyen uyarılmışlık düzeyinin düzenlenebileceğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak, sporcular yarışma ortamlarında onları rahatsız eden duygusal tepkilerle, duygusal imge ve görsel uyarı yoluyla başedebilirler.



İmgeleme müdahalelerinin imgeleme yeteneği üzerine etkilerinin test edildiği bu çalışmada son olarak ustalık imgeleme yeteneği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ustalık imgeleme yeteneği son test puanlarının ara test ve ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir (Tablo 26). Deney ve kontrol gruplarının her ikisinde de ustalık imgeleme yeteneğinde artış olmuştur. Ancak deney grubundaki artış kontrol grubundaki artışa göre daha anlamlı düzeydedir ve deney grubunun puanları kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksektir (Tablo 27). Puanlar incelendiğinde artışın önemli bir kısmının ara testten, yani 6. haftadan sonra olduğu görülmektedir. Örneklem grubunun üst düzey atletlerden oluşmuş olmasının böyle bir artışın olmasına etken olduğu düşünülmektedir. Nitekim Moritz ve arkadaşlarının (1996) bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Bu çalışmaya göre yüksek güvene sahip elit patencilerin yarışmaya özgü duyguları ve ustalık becerilerini daha fazla imgeledikleri belirtilmiştir. Uсталık ve kendine güven arasında bir ilişki vardır. Uygulamalı perspektiften bakıldığında güven sportif performansta önemli bir rol oynadığından ve ustalık imgelemesi de güveni artırdığından, uygulayıcılar tarafından imgelemenin bu türünün kullanılması ve geliştirilmesi önemli bir psikolojik beceridir (Hardy, Jones ve Gould, 1996). Yapılan çalışmalar bu imgeleme becerisinin yeterlik algısı (Feltz ve Riessinger, 1990, Mills, Munroe ve Hall, 2001) ve kendine güven (Moritz, Hall, Martin ve Vadoz, 1996) gibi bilişsel yetenekleri arttırdığını göstermektedir. Callow, Hardy ve Hall (2001) badminton oyuncularını ile yaptıkları çalışmada ustalık müdahalelerinin sportif güven üzerine etkilerinin olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmada müdahalenin belli bir zaman periyodundan sonra etkili olduğunu belirtmişlerdir. Goginsky ve Collins (1996) imgelemenin etkileri ile ilgili yapmış oldukları çalışmada bu bulguları desteklemektedir. Bu bulgular bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Callow, Hardy ve Hall (2004) imgeleme müdahale programları ile ilgili yapmış oldukları bir başka çalışmada sporcuların yeterlik düzeylerinin antrenman ve yarışmalarda ustalık imgeleme müdahalesi uygulamalarını arttırdığını

bulmuşlardır. Sonuçlar sporcuların neredeyse günlük olarak bu programları kullandıklarını göstermiştir. Buradan da görülmektedir ki sporcuların imgeleme programlarına karşı pozitif tutumları vardır. Uсталık imgelemesi yarışma döneminde sporcuların güvenini arttırdığından ve güveni engelleyen faktörleri ortadan kaldırdığından sporcuların önemli bir psikolojik uygulamasıdır. Sonuçta uсталık imgelemesine yönelik uygulanan müdahale programı etkili bir şekilde beceri gelişimini artırmıştır. Bu artışın bireysel öz-güven ve yeterlik algılarıyla olası ilişkileri ileriki çalışmalarda ele alınmalıdır.

Munroe ve arkadaşları (1998) yaptıkları çalışmada sporcuların imgeleme kullanımlarını test etmiştir. Sonuç olarak imgelemenin 5 türünü kullandıklarını ve özellikle yarışma dönemi yaklaştıkça kullanımlarının dereceli olarak arttığını bulmuşlardır (Munroe, Hall, Simms ve Weiberg, 1998). Bu bulgular bizim imgeleme yeteneği ile ilgili yaptığımız analiz sonuçlarını desteklemektedir. Yukarıda da görüldüğü gibi tüm alt boyutlarda artış olmuştur ve bu artış yarışma dönemi yaklaştıkça daha da fazlalaşmıştır. Bu durumda uygulanan imgeleme programının işlevsel olduğu, var olan alışkanlıkların, uygulama pratiklerinin ötesinde etkili olduğunu bu çalışma bulguları göstermektedir. Etkili beceri geliştirmede ve müsabakalara hazırlanmada bu çalışmada kullanılan imgeleme müdahale programının yararlı olacağı açığa çıkmıştır.

Bu çalışmada imgeleme müdahale programlarının imgeleme yeteneği üzerine etkileri test edildikten sonra bu programların güdülenme üzerine etkilerine bakılmıştır. Sonuçlar analiz edildiğinde, Sporda Güdülenme Ölçeği içsel güdülenme alt boyutunda son test ve ön test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur (Tablo 30). Deney grubunun puanları kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuştur. Ölçeğin dışsal güdülenme alt boyutu incelendiğinde ise, son test ve ön test puanları arasında ve ara test ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde düşüş olduğu bulunmuştur

(Tablo34). Ayrıca deney ve kontrol grupları arasında da anlamlı düzeyde farklılık vardır (Tablo 35). Deney grubunun puanları kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede düşük olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde performansı artıran ve baskıyı azaltan içsel güdülenmenin artması ve bu faktörlerin olumsuz etkilerini yansıtan dışsal güdülenme puanlarının azalması istenen bir durumdur ve müdahale programının etkili olduğunu göstermektedir. Bu değişimler programın başlamasından hemen sonra kendisini göstermeye başlamıştır.

Spor ortamında imgelemenin antrenman ve yarışma için güdülenmelerini kazanmak, geliştirmek ve korumak için kullanıldığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998, Harwood, Cumming, & Hall, 2003). Katlin ve Hall (1995) yapmış oldukları çalışmada deney grubundaki sporcuların kontrol grubundaki sporculara göre içsel güdülenme puanlarında artış olduğunu bulmuşlardır. İçsel olarak güdülenmiş deney grubundaki sporcular golf atış performansı ile ilgili daha fazla zaman harcamaya başlamışlardır. Ayrıca imgeleme çalışması kullanan grubun kendileri için daha yüksek hedefler belirlediklerini, daha gerçekçi benlik beklentilerine sahip olduklarını ve antrenman programlarına daha fazla bağlandıklarını bulmuşlardır.

İyi imgeleme yeteneğine sahip sporcular daha iyi performans gösterirler ve göreve ilişkin ilgileri, yeterlikleri ve güdülenmeleri de içseldir. Gelecekteki olayların görsel olarak zihinde izlenmesi, uygun olmayan düşünce biçimlerinden kişiyi uzaklaştırır ve duyguların kontrol edilmesini sağlar (Suinn, 1993, Taylor & Schneider, 1989), bu durum içsel güdülenmenin artmasıyla ilişkilidir. Görevle ilişkili ödüller ödülün olmadığı durumlarla karşılaştırıldığında ise içsel motivasyonu, yeterlik algısını ve performansı düşürür. Bilişsel değerlendirme kuramına dayanarak yapılan araştırma sonuçları da içsel motivasyonun ve performansın ödülle ilişkili görevlerde düştüğünü göstermektedir. (Deci & Ryan, 1985). Birçok araştırmacı ödülün bir araç olarak görülmesinden dolayı aktiviteyi

yapmak için görevle ilişkili ödüllerin verilmesinin içsel güdülenmeyi azalttığını, bununla beraber görevi kendiliğinden (ödül olmaksızın) yerine getirmenin ise hedef aktivite ile ilgili olarak sporcuların kendilerini daha becerili görmelerini sağladığını belirtmişlerdir (akt. Thill, Mailhot ve Mouanda, 1998).

Martin ve Hall (1995) yaptıkları çalışmada imgeleme çalışmaları ile içsel olarak güdülenmiş sporcuların daha uzun süre spor yaptıklarını bulmuşlardır. Sporcuların spora niçin katıldıkları ya da devam ettikleri önemlidir. İçsel olarak güdülenmiş sporcular spordan haz alırlar, eğlenirler bu nedenle aktivitelerine devam ederler. Dışsal olarak güdülenmiş sporcular ise ödül ya da ceza gibi dışsal etmenlerden etkilenirler ve bunlardan dolayı spora katılırlar. Bu dışsal etmenler ise ortadan kaldırıldığında sporu bırakmaya kadar bile gidebilirler.

Short, Afremow ve Overeby (2013) yaptıkları çalışmada imgeleme ile her iki güdülenme türünün de geliştirilebileceğini (içsel ve dışsal güdülenme), dışsal olarak güdülenmiş bir kişinin içsel olarak güdülenme yeteneğinin de güçlendirilebileceğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda çıkan sonuçları desteklemektedir. Bizim çalışmamızda çalışmanın amacına uygun olan imgeleme müdahaleleri ile sporcuların içsel güdülenme düzeyleri anlamlı bir şekilde artırılmış ve bunun sonucunda dışsal güdülenme düzeyleri de anlamlı bir şekilde düşmüştür.

Buradan hareketle, sporcularımızın performanslarını, spora bağlılıklarını, kendilerine güvenlerini geliştirmek için içsel güdülenmeye yönelik çalışmaların yapılması sporculara yarar sağlayacaklardır. Kişiler içsel olarak güdülendiklerinde ve başarılı olduklarında dışsal faktörlerle de başa çıkmayı öğreneceklerdir. Bu nedenle, sporcuları onlara baskı yaratan unsurlardan ne kadar uzak tutabilirsek o kadar başarılı olabiliriz.

Bu çalışmada müdahale programlarının güdülenme üzerine etkileri test

edildikten sonra programın etkisi güdülenme ile ilişkili olan hedef yönelimleri üzerine incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda imgeleme müdahalelerinin kişiler içi görev yönelimi üzerine etkisi olduğu bulunmuştur (Tablo 38). Yani görev yönelimli imgeleme müdahalelerinin ön test, ara test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Puanlar incelendiğinde son test puanlarının ön test ve ara test puanlarının ön testten yüksek olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grupları arasındaki fark incelendiğinde ise bir fark bulunmamıştır (Tablo 39). Ancak müdahale programı öncesindeki puanlara bakıldığında; deney grubundaki sporcuların ön test puanları kontrol grubuna göre daha düşüktür ve bu düşük puanlar görev yönelimli müdahale programı sayesinde kontrol grubunun son test puanlarının önüne geçmiştir. Aralarında farklılık yok gibi gözükse de özellikle programın başlamasından hemen sonraki bölümde görev yönelimi puanlarında hızlı bir artış olmuştur. Kontrol grubunun puanları ise; aynı seviyede devam etmektedir. Daha sonra ego yönelimi puanları incelendiğinde ise müdahalenin kişiler içi ego yönelimi üzerine etkisi olduğu bulunmuştur (Tablo 42). Başka bir ifade ile; hem ego yönelimi puanları düşmüştür hem de müdahale ile grup arasında bir etkileşim söz konusudur. Ayrıca, analiz sonucunda ego yöneliminde ön test, ara test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Puanlar incelendiğinde son test puanlarının ön test ve ara test puanlarının ön testten düşük olduğu görülmektedir. Yine burada da görev yönelimine benzer olarak ilk ölçümden ve yapılan müdahaleden sonra puanlarda anlamlı bir düşme meydana gelmiştir. Bu iki durum da uygulanan müdahale programının etkili olduğunun bir göstergesidir. Bu tür müdahale programları ile sporcular onlara baskı yapan, stres yaratan ve yarışmadan kaçmalarına neden olabilecek etmenlerden uzaklaştırılabilir.

Daha öncede belirtildiği gibi; uygulamanın yapıldığı dönem sporcuların müsabaka dönemini kapsayan dönemdir. Bu nedenle, sporcular imgelerinde siz ne kadar yönlendirmeye çalışırsanız çalışın kendileri önemli olduklarına inandıkları

olayları daha gerçekçi ve etkili bir şekilde imgelerler. Bu nedenle, bu çalışmada arzu edilen durumların çıkması temelde buna bağlanabilir. Sporcuların hedef yönelimlerinin gelişiminde de önemli bir etki müsabaka sezonu zamanıdır. Williams'ın (1998)'de yetişkin bayan beyzbol oyuncularını ile yaptığı çalışma da bu düşüncüyü desteklemektedir. Araştırmacılar, sporcuların yarışma sezonunun başındaki ve sonundaki hedef yönelimi arasında bir korelasyonun olduğunu öne sürmektedir. Sezon başından sezon sonuna önemsiz bir fark olmasına rağmen sezon başı ve sezon sonu görev yönelimi skorları arasında pozitif bir korelasyon belirlenmiştir. Uсталık iklimi ve performansta gelişim arttıkça görev yöneliminin de arttığı bulunmuştur. Bu bulgular bizim bulgularımızla tutarlıdır. Sporcuların yarışma dönemi yaklaştıkça görev yönelimlerinde artış ve ego yönelimlerinde ise düşüş meydana gelmiştir.

Bir atlet ya da bir sporcu için başarının nasıl tanımlandığı onların hedef yönelimleri ile ilişkilidir. Kazanmak mı başarıdır yoksa en iyi performans mı? İşte bu ikilemde birinci seçenek sporcuda baskı yaratmaya başlar, kazanamadıkça yeterlik algısı, kendine güveni zarar görmeye başlar. İkinci seçenek; ancak ulaşılabilir performans hedefleri belirlendiği müddetçe kişiyi motive eder, başarıya adım adım yaklaştırır ve hatta zaman içerisinde en iyi performansı onun kazanmasına neden olur. Bu nedenle sporcularımızı görev yönelimli yapmak önemlidir. Burada antrenörün, yöneticinin, ailenin beklentileri önemli bir yer tutmaktadır.

Nicholls (1984) görev yönelimli sporcuların performanslarını öngörmede başarılı örüntüler elde etmiştir. Literatür, yüksek görev yöneliminin eğlence ile (Hom, Duda, Miller, 1993, Kim ve Gill, 1997), içsel güdülenme ile (Duda ve ark., 1995; Ntoumanis, 2001) ve uygun ahlaki değerler ve davranışlarla (Duda ve ark., 1991; Carpenter and Yates, 1997; Dunn and Dunn, 1999) pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

İmgeleme müdahale programı ile atletlerin görev yönelimleri ve içsel güdülenme puanlarında artış olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, bizim dikkat etmemiz gereken sporcunun görev yönelimini güçlü yapacak olan olası faktörlerin neler olduğunu belirlemek ve bunları uygulamaktır.

Harwood ve arkadaşlarının (2004) yapmış oldukları çalışmada 14- 20 yaşlarındaki elit sporcuların psikolojik beceri kullanımları ile hedef yönelimleri arasındaki ilişki test edilmiştir. Bu çalışmada yüksek görev ve orta düzeyde ego yönelimine sahip sporcuların gevşeme, imgeleme ve kendi kendine konuşma gibi becerileri diğer gruptaki sporculardan daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Literatürdeki bulgularda bu çalışmayı desteklemektedir.

Başarı hedefi kuramı davranışsal yoğunluk için düşük görev yönelimine sahip sporcuların yüksek görev yönelimine sahip sporculara göre ustalık fırsatları ve imgeleme için daha az zaman ayıracaklarını öne sürmektedir. Bu kurama göre ego yöneliminin yordanması biraz daha karmaşıktır. Bazı araştırmacılar yüksek ego yönelimine sahip sporcuların doğuştan gelen üstün yeteneklerini sürdürmek için kullanılan imgeleme gibi zihinsel beceriler için daha az zaman ve çaba harcadığını belirtmektedirler. Başka bir deyişle; ego yönelimine sahip sporcular imgeleme programlarına katılmaktan kaçmaktadırlar. Başka bir ifadeyle, onlar için başarı dışsal faktörlerle kıyaslanmak olduğu için (rakibi geçmek ya da kazanmak gibi) becerilerini geliştirecek ya da becerilerinde ustalaşmaları sağlayacak zihinsel programlara çok fazla zaman ayırmazlar. Başarı hedefi ve çok boyutlu kaygı, bilişsel engellemeler ve başa çıkma ile ilgili olarak literatürde oldukça fazla araştırma bulunmaktadır. Ancak psikolojik tepkileri kontrol edebilen strateji ve zihinsel becerilerin uygulanmasının ya da kullanımının görev ve ego yönelimini etkileyip etkilemediğine ilişkin literatür bilgisine gereksinim vardır (Cumming, Hall, Harwood ve Gammage, 2002). Bu çalışmada imgeleme antrenmanlarının görev ve ego yönelimi üzerine etkisi olduğu test edilmiştir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde uygun müdahale programlarının görev yönelimlerini artırdığı ve ego yönelimlerini azalttığı gözlenmiştir. Bu bağlamda bu araştırma alandaki bu boşluğu doldurmak için yapılmış bir çalışmadır.

Bu çalışmada son olarak, imgeleme müdahalelerinin güdüsel iklim üzerine etkileri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda imgeleme müdahalelerinin kişiler içi ustalık iklimi üzerine etkisi olduğu bulunmuştur (Tablo 46). Başka bir deyişle; ustalık iklimli imgeleme müdahalelerinin ön test, ara test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Puanlar incelendiğinde; son test puanlarının ön test ve ara test puanlarından yüksek olduğu görülmektedir ve ustalık iklimi grup etkileşimde anlamlı farklılıklar vardır (Tablo 47). Yine aynı analizde performans iklimi sonuçları incelendiğinde kişiler içi ve grup etkileşimde anlamlı farklılıklar ve ayrıca deney ve kontrol grupları arasında da farklılıklar görülmektedir (Tablo 50). Puanlar incelendiğinde; deney grubu performans iklimi puanlarının kontrol grubu puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca son test değerlerinin hem ara test hem ön testten ve ara test değerlerinden ön test değerlerinden anlamlı olarak farklı olduğu bulunmuştur (Tablo 51). Buradan hareketle, yapılan müdahalenin güdüsel iklim üzerine etkili olduğu görülmektedir. Başlangıçta aynı seviye de olan performans iklimi puanları müdahale programının başlaması ile birlikte hızla düşmeye başlamıştır. Bu durum araştırmacılar tarafından beklenen bir durumdur. Literatür incelendiğinde; yapılan çalışmalarda ustalık yönelimli iklimin içsel güdülenme ve görev yönelimi ile ilişkili olduğu bunun tersine performans yöneliminin ise dışsal güdülenme ve ego yönelimi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ames, 1992; Goudas ve Biddle, 1994). Bu sonuçlar bizim araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Başlangıçta farklılık bulunmayan güdülenme düzeyleri, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim puanları müdahale programından sonra değişiklik göstermiştir. İçsel güdülenme, görev yönelimi ve ustalık iklimi puanları artarken, dışsal güdülenme, ego yönelimi ve performans iklimi puanlarında düşüş olduğu görülmektedir.



Ego ile ilişkili hedef yönelimlerine sahip sporcunun, performans iklimine sahip bir ortamda başarılı olacağı; yine görev yönelimine sahip sporcunun ise ustalık iklimine sahip bir ortamda başarılı olacağı yapılan araştırmalarda gözlenmiştir (Roberts ve Ommundsen, 1996). Literatür incelendiğinde etkili tekniklerin ve stratejilerin kullanımı ve olumlu tutumların geliştirilmesi sporda başarıya ulaşmak için esastır. Ustalık iklimi ve görev yönelimleri bu durum için uygun ortam sağlamaktadır (Toros, 2001).

Elit sporcular incelendiğinde bu sporcuların daha çok ego yönelimli ve ustalık iklimine sahip oldukları görülmektedir. Aslında bu elit sporcuları diğerlerinden ayıran bir özellik gibi görünmektedir. Bu sporcuların ve antrenörlerin beklentileri şampiyon olmak, madalya ya da ödül kazanmak ve rakiplerinden üstün olmaktır. Sporcular ve antrenörler bu beklentilere girerken kendi üzerlerine yarattıkları baskının farkında değildirler. Gerçekte sporcular her zaman için kendi yeteneklerini, performanslarını ve becerilerini geliştirmeye odaklansalar ve buna yönelik iklim ve yönelimlere sahip olsalar daha başarılı olacaklardır.

Başarı görüşü antrenörler ve çiftlerin etkileşimi ile belirlenir. Hedef yönelimi profili çerçevesinde güdüsel iklimin algılarının açıklanması oldukça önemlidir. Çünkü sporda algılanan güdüsel iklim ve hedef yönelimleri arasındaki bağlantı öğrenilmelidir (Roberts, 2001).

Yaşları 17- 34 arasında değişen İspanya hentbol takımı oyuncuları ile yapılan çalışmada antrenörlerinin yarattığı ortamın kişisel gelişimi ve takımın gelişimini sağlayan bir ortam olduğu belirlenmiştir (Balaguer, Duda, Atienza ve Mayo, 2002). Balaguer, Duda ve Creps (1999)'nun yaptığı çalışmada da görev yönelimi yüksek ego yönelimi düşük elit hentbol ve tenis oyuncularının en iyi performanslarını göstermelerini sağlayacak ve kendilerini geliştirmelerine olanak tanıyan antrenörlerin yarattığı ortamı tercih ettikleri bulunmuştur. Bu çalışmalar

hem birbirleri ile hem de bizim bulgularımızla tutarlıdır.

Tüm analizler değerlendirildiğinde; imgeleme çalışmalarının sporcunun kişisel gelişimine yardımcı olacak müdahalelerle düzenlendiğinde etkili olduğu görülmüştür. İmgeleme, davranışsal yoğunluğu ile ölçülebilen psikolojik bir beceri ve stratejidir. Ayrıca imgeleme, imgeleri oluşturmak ve kontrol etmek için sporcuların tamamen odaklanmaları gerektiğini içermektedir (Orlick, 1990). Yani bir imgeleme müdahale programı yapmak istediğimizde, öncelikle sporcuların buna hazır olup olmadıkları denetlenmelidir. Ayrıca, sporcular program için teşvik edilmeli ve programa katılmaları yönünde istekli olmalıdırlar. Nicholls ve Polman (2005)'ın yapmış oldukları müdahale çalışmasında sporcularla yapılan görüşmelerde bütün katılımcıların imgeleme müdahalesinden pozitif sonuçlar aldıkları belirtilmiştir. Bu bulgular yapmış olduğumuz çalışma ile benzerlikler göstermektedir. Çalışmamızın sonunda sporcularımız ile yaptığımız görüşmelerde sporcularımızdan imgeleme müdahale programını değerlendirmelerini istedik. Katılan sporcularımız müdahale programının etkililiğinden ve performanslarını pozitif yönde etkilediklerinden bahsettiler. Sporcuların bunu farkedebilmeleri ve bu yararları hissetmeleri onların bu tür programları spor yaşamlarının bir parçası haline getirebileceklerinin bir göstergesi olarak düşünülebilir.

İmgeleme çalışmaları sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biridir. Bilişsel strateji olan imgeleme hiç çalışma yapmaktan daha etkili, fiziksel çalışmadan ise daha az etkilidir. İmgeleme yeteneği ve uygulama becerileri öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Sporcuların bir olayı ya da bir olguyu öncelikle zihninde yaşaması onun bu durumlara alışmasını ve aşına olmasını sağlar. Kişi bu çalışmaların yararını önce zihninde görmeli daha sonra gerçek yaşama uyarlamalıdır. İmgeleme müdahale programının psikolojik değişkenler üzerine etkisi test edildikten ve bu müdahale programlarının bilişsel süreçleri değiştirebilmesinden dolayı antrenörler ve koçlar tarafından antrenman

programının düzenli bir parçası haline getirilmelidir. Antrenörler bu noktada sporcularını bu müdahale programlarını kullanmak için teşvik etmelidirler.

Bu çalışma kuramsal ve uygulamalı boyutta spor bilimlerinin psiko-sosyal alanlarına katkı sağlayıp, sportif performansa destek olacaktır. Bu çalışma yarı deneysel yöntemle iç geçerlilik ağırlıklı olarak yürütüldüğünden, bulgularının dış geçerliğinin başka yöntemlerle sınanması uygun olacaktır. Diğer bir deyişle, bulgular ilişkisel yöntemlerle ve geniş örneklemlerde test edilmelidir. Çeşitli spor branşları ve beceri düzeylerinde ilgili perspektifle yeni bulguların elde edilmesi, bu konuda daha açık bilgilere erişilmesine olanak tanıyacaktır.

## ÖNERİLER

Bu çalışma sonuçları incelendiğinde imgeleme müdahale programlarının imgeleme yeteneği, güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu nedenle antrenörler ve sporcular imgeleme çalışmaları ile ilgili olarak eğitilmeli ve bu çalışmalar antrenman programlarının bir parçası haline getirilmelidir.

Bu çalışma milli takım düzeyindeki atletler ile yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı bireysel ve takım sporlarındaki sporcular ile çalışmalar yapılarak daha genel bulguların belirlenmesine gereksinim vardır.

Literatürde imgeleme müdahale programlarının psikolojik parametreler üzerine etkileri ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğundan müdahale programlarının diğer psikolojik parametreler üzerine etkileri de incelenmelidir.

Sporda cinsiyet, yaş, spor yapma ve eğitim düzeyi ile ilgili yapılan araştırmalar sınırlı sayıda olduğu için gelecekte yapılacak çalışmalarda

araştırmacılar imgeleme müdahale programlarının etkisi ile ilgili olarak bu değişkenleri de incelemelidir.

Sporcuların yarışma düzeyleri arasında farklılık olup olmadığının araştırılması da araştırılmaya değer bir konu olabilir.

İmgeleme müdahale programlarının antrenman ve yarışma performansı üzerine etkisi olup olmadığı da gelecekte yapılacak araştırmalarda test edilmelidir.

Son olarak, imgeleme müdahale programının etkililiğinin devam edip etmediğinin de test edilmesi amacıyla sporculardan 6 ay ve 1 yıl sonra tekrar ölüm alınmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara; 1.
- Aldağ H. & Sezgin M. E. (2003). Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:11, Cilt 11*; 121- 135.
- Alrahamneh, A. A. (2011). The effectiveness of visuo- motor behavior rehearsal (VMBR) to reduce the anxiety and to improve self concept for athletes with special needs. *International Journal of Psychological Studies*; 3; 2, 276-281.
- Altunışık, R., Coşkun R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*, Sakarya Yayınevi, Sakarya.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (p. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Andersen, M. (2000). *Doing Sport Psychology*. Human Kinetics, USA.
- Andre, J. C., & Means, J. R. (1986). Rate of imagery in mental practice: An experimental investigation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 124-128.

- Arasteh, A. R., Sheikh, E. A. (2000). Sufizm: Evrensel benliğe giden yol. K. Sayar (Editör). *Sufi Psikolojisi* (ss. 41- 76). İnsan Yayınları, İstanbul.
- Arı, R., Üre, Ö. Yılmaz, H. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi* (Eğitimin Psikolojik Terimleri), Mikro Yayınları: 2. baskı, Konya,169.
- Arıburun, B., Aşçı, F. H. (2005). Amerikan futbolu oyuncularında hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,11 (3), 11- 114.
- Bahrami, A., Mohammaipou, F., Vladimir, S. and Saremi, A. (2012). Relationship between mental imagery and athletes' team efficiency in the fields of futsal, basketball, volleyball and handball. *Young Sport Science of Ukraine*, 1:6-12.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal Bilimlerde Araştırma, Yöntem, Teknik ve İlkeler* (Üçüncü Basım) Pegem Yayınevi, Ankara.
- Bell, R. J., Skinner, C. H., Fisher, L. A. (2009). Decreasing Putting Yıps in Accomplished Golfers via Solution-Focused Guided Imagery: A Single-Subject Research Design. *Journal of Applied Sport psychology*, 21(1), 1- 14.
- Binbaşıoğlu, C. (2004). *İlkokuma ve Yazma Öğretimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 61.
- Blair A., Hall, C. and Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2): 95- 101.
- Boixados, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.
- Boyd, J., & Munroe, K. J. The use of imagery in climbing, *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, Erişim tarihi: 25. 12. 2006.

- Burton, D., Naylor, S., Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.) *Handbook of sport psychology*, 2nd. Edi.(p. 497- 528). New York: Wiley.
- Byrne, B. M. (1998). *Structural equation modeling with lisrel, prelis, and simplis: Basic concepts, applications, and programming*, Taylor and Francis Group, New York, London, 112- 115.
- Callow, N., Hardy, L. (2001). Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13:1-17.
- Callow, N., Hardy, L., Hall, C. R. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high- level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72:4, 389-400.
- Carpenter, P. and Yates, B. (1997). Relationship between achievement goals and the perceived purpose of soccer for semiprofessional and amateur players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **19**, 302- 312.
- Cashmore, E. (2008). *Imagery. Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*, 2<sup>nd</sup> ed., Routledge: USA, 222- 224.
- Chong, V. K., Rundus, M. J. (2004). Total quality management, market competition and organizational performance, *The British Accounting Review*, 36(2), 155-172.
- Clark, J. M., Paivio, A. (1991). Dual Coding theory and education. *Educational Psychology Review*; (3), 3, 149- 210.
- Coleman, R., Barries, G. (2000). *Yöneticinin Kılavuzu*, Çev: Harmancı M., Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Cornelius, A. (2002). Intervention techniques in sport psychology. In J. M. Silva and D. E. Stevens (Eds.) *Psychological Foundations of Sport* (pp. 197- 223). Boston, Mass.:Allyn 6 Bacon.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology concepts and applications*. WCB McGraw-Hill, 4<sup>th</sup> Ed.;172- 180.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology concepts and applications*. WCB McGraw-Hill, 5<sup>th</sup> Ed.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Deliberate imagery practice: Examining the development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sport Sciences*, 20, 137-145.
- Cumming, J., Hall, C. R., Harwood, C. & Gammage, K. (2002). Motivational orientations and imagery use: a goal profiling analysis, *Journal of Sports Sciences*, 20:2, 127-136.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Sport imagery interventions. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 5–36). London: Routledge.
- Cupal, D. D., Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46 (1), 28-43.
- Çetinkalp, K. Z. (2009). *Sporda hür irade kuramı ve başarı hedefi kuramının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., Oğuz, E. (2011). *Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi*, Kuramsal Eğitimbilim, 4(1), 95-107.



- De Francesco C., Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International journal of Sport Psychology*, 28; 185- 195.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self- Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Deinstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation. Vol. 38: Perspectives on Motivation* (p. 237- 288), Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*, Nobel Kitabevi, Adana.
- Driskell, J. E., Copper, C.,& Moran, A. (1994). Does mental imagery enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-491.
- Dual- coding theory. Wikipedia Online Ansiklopedi. Erişim: [http://www.wikipedia.org/wiki/Dual-coding\\_theory](http://www.wikipedia.org/wiki/Dual-coding_theory). Erişim tarihi: 20. 11. 2010.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318- 335.
- Duda, J. L., Olson, L. and Templin, T. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 79- 87.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport setting: A goal perspective approach. In Roberts, GC. (Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Duda, J. L., White, S.A. (1992). Goal Orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers, *The Sport Psychologist*, 6 (4), 334- 343.

- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40- 63.
- Duda, J. L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement: Sport motivation and perceived competence*. Morgantown: Fitness Technology.
- Duda, J. L., Treasure, D. C. (2001). Toward optimal motivation in sport: Fostering athletes' competence and sense of control. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, 4th Edition (p. 43- 62). Mountain View. CA: Mayfield Press.
- Duda, J. L., Cumming, J., & Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes' self-regulation, task involvement and self- determination via psychological skill training. In D. Hackfort, J. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives* (p. 143- 165). Morgantown, WV: FIT.
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C. (1999). Goal orientations, perceptions of aggression, and sportpersonship in elite male youth ice hockey players. *The Sport Psychologist*, 13, 183- 200.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü, İngilizce- Türkçe, Doruk yayınları, Ankara;83
- Erkuş, A., Sanlı, N., Bağlı, M.T., Güven, K. (2000). Öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeği, *Eğitim ve Bilim*. 116, (25), 26- 28.
- Farah M. J. (1989). The neural basis of mental imagery. *Trends in Neurosciences* 12; 395-399.

- Feltz, D. L., Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor- skill learning and performance: A meta- analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2: 211- 220.
- Feltz, D. C., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12; 132-143.
- Fenker, R. M., Lambiotte, J. G. (1987). A performance enhancement program for a college football team: One incredible season. *The Sport Psychologist*, 1, 224- 236.
- Fery, Y. A. & Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills: The example of the tennis serve. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 707–722.
- Fry, M. D. & Fry, A. C. (1999). “ Goal perspectives and motivational responses of elite junior weightlifters”. *Journal of Strength and Conditioning*, 13, 4; 311- 317.
- Fry, M. D, & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 50-66.
- Galluci, N. T. *Sport Psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. Psychology Press: New York, 2008, 151- 168.
- Gentile, A. M. (2000). Skill acquisition: Action, movement and neuromotor processes. In J. H. Carr, R. B. Shepherd (Eds.). *Movement science: Foundations for physical therapy 2<sup>nd</sup> edi.* (p. 117- 187). Rockville, MD: Aspen.
- Goginsky, A. M., Collins, D. (1996). Research design and mental practice. *Journal of Sport Science*. 14, 381- 392.

- Gordon, S., Weinberg, R., & Jackson, A. (1994). Effect of internal and external imagery on cricket performance: *Journal of Sport Behavior* Vol 17 (1), 60-75.
- Goudas M, & Biddle S. J. H. (1994). Intrinsic motivation in physical education: Theoretical foundations and contemporary research. *Educational and Child Psychology*, 1994, 11, (2), 868-876.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S. M., May, J. (1989). An examination of the U. S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *Sport Psychologist*, 3; 300- 312.
- Gould, D. and Damarjian, N. (1996). Imagery training for peak performance. In J. L. Van Raalte and B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*, 1st ed., (p. 25- 50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gould, D, Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172- 204.
- Gray, S. W. (1990). Effect of visuomotor rehearsal with videotaped modeling on racquetball performance of beginning players. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 379-385.
- Gregg, M., & Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24, 961–971.
- Grouios, G. (1992). The effect of mental practice on diving performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 60– 69.
- Hale, B. D. (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. In A. A. Sheikh & E. R. Korn (Eds.), *Imagery in Sports and Physical Performance* (p. 75- 96). Amityville, New York: Baywood Publishing Co.

- Hall, R. C., Rodgers, W. M., Ban, K. A. (1990). The Use of Imagery by Athletes in Selected Sports, *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29; 73-89.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, 2<sup>nd</sup> Ed. (p. 529- 549). New York: John Willy& Sons.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1997). *Understanding psychological preparation for sport*. John Willey & Sons.
- Harwood, C., Cumming, J., & Hall, C. (2003). Imagery use in elite youth sport participants: Reinforcing the applied significance of achievement goal theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 292–300.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318 – 332.
- Hinshaw, K. E.(1991). The effect of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta- analysis. *Imagination, Cognition and Personality*,11: 3-35.
- Holmes, P. S., and Collins, D. (2001). The Pettlep Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13:60-83.
- Holmes, P. S. (2002). Functional Equivalence Solutions for Problems with Motor Imagery. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, (p. 120-140). London: Morgan.
- Hom, H., Duda, J. L. and Miller, A. (1993). Correlates of goal orientations among

young athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 168- 176.

Hooiin L. B. Imagery among university athletes. Erişim: <http://www.studymalaysia.com/mapcu/feature3.htm>. Erişim tarihi: 20. 06. 2006.

İngilizce Türkçe Psikoloji Sözlüğü. Erişim: <http://www.termbank.net/psychology/3459.html>. Erişim tarihi: 20. 11. 2010.

Karasar, N. (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar, İlkeler, Teknikler (Beşinci Basım) 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, Ankara.

Kavcar, C., Oğuzkan, F., & Sever, S. (2004). *Türkçe Öğretimi* (7.Baskı). Ankara: Engin Yayınevi, 30.

Katleen, M., Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol 17(1), 54-69.

Kerr, G., Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *The Sport Psychologist*, 7(3), 221 - 231.

Kline, P., (1994). An Easy Guide to Factor Analysis, New York, Routledge, 1994; Aktaran; Çokluk, Ö, şekercioğlu, Ç. ve Büyüköztürk, ř., Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları, Pegem, Ankara, 2010.

Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kim, B. J. and Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142- 155.

Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. İmgeleme ve Doruk Performans. Nobel yayınevi. Ankara; 8.

- Korn, E. R. (1994). Mental imagery in enhancing performance: Theory and practical exercises. In A. A. Sheikh and E. R. Korn (Eds.), *Imagery in sport and physical performance*, (p. 201- 230). Amityville, NY: Baywood Publishing Co.
- Kress, J. L., Schroeder, J. M., Potteiger, J. A., and Haub, M. (1999). The Use of Psychological Skills Training to Increase 10km Cycling Performance. *International Sports Journal*. 3(2), 44-54.
- Lane, J. (1980). Improving athletic performance through visuo-motor behavior rehearsal. In R. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Issues and applications* (pp. 316-320). Minneapolis, MN: Burgess.
- Loehr J. O. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*. The Stephen Grene Press; 10.
- Lohr, A., & Scogin, F. (1998). Effects of self-administered visuo-motor behavioral Rehearsal on Sport Performance of Collegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 21(2).
- MacIntyre, T., Moran, A. (1996). Imagery use among canoeist: A worldwide survey of novice, intermediate and elite slalomists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 132.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118 –137.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K. A., Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54- 69.

- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13; 245- 268.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). An applied model of mental imagery use in sport. *The Sport Psychologist*.
- Meichenbaum, D. H., Deffenbacher, J. (1988). Stress Inoculation Training. *The Counseling Psychologist* 16: 69-90.
- Meichenbaum, D. H. (2004). Stress Inoculation. In W. T. O'Donohue, J. E. Fisher, S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice* (p. 407- 410). John Wiley & Sons.
- Mellalieu, D. S., Hanton, S., Thomas, O. (2009). The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon preperformance symptoms in male rugby union players. *Psychology of Sport and Exercise*, 10:1, 175- 185.
- Mendoza, D. & Wichman, H. (1978). "Inner" darts: Effects of mental practice on performance of dart throwing. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 1195–1199.
- Miller, B. W., Roberts, G. C., Ommundsen, Y. (2004). Effect of motivational climate on sportspersonship among competitive youth male and female football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 193- 202.
- Mills, K. D., Munroe K. J., Hall, C. R. (2001). The relationship between imagery and self- efficacy in competitive athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 20, 33-39.
- Moran, A. (1993). Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes. *Journal of Sport Behavior*, 16: 156- 170.



- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin K. A., Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining? An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 12, 440- 449.
- Morris T., Spittle M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign IL: Human Kinetics, 2005.
- Munroe, K. J., Hall, C. R. (2004). Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery. *Imagination, Cognition and Personality*, 24:1, 51- 67.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P., Hall, C. R., & Weinberg, R. M. (2000). The four W's of imagery use: where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14,; 119-137.
- Munroe, K. J., Hall, C. R., Simms, S., & Weiberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athlete' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, 440- 449.
- Munroe, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., Shannon, V. (2005) Using cognitive general imagery to improve soccer strategies, *European Journal of Sport Science*, 5:1, 41-49.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4); 486- 494.
- Murphy, S. M., Jowdy, D. P. (1992). Imagery and Mental Practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (p. 221- 250). Champaign, IL: Human Kinetics. 221-250.
- Murphy, S. M., Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology*, 2nd ed., (p. 405- 439). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J. G. (1992). "The general and the specific in the development and

- expression of achievement motivation". In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-56). Champaign, IL: Human Kinetics,.
- Nicholls, R. A., Polman R. C. J. (2005). The Effects of Individualized Imagery Interventions on Golf Performance and Flow States. *Athletic Insight*, 7:1. 43- 66.
- Nunnally, J. C, Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*, McGraw Hill, New York.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19: 6, 397- 409.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 176- 187.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., & Kavussanu, M. (1998). Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sports Sciences*, 16, 153-164.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027, Eskişehir.
- Paivio, A. (1991). Dual coding theory: retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology*, 45; 255-87.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientation in physical education. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 65, 11-20.
- Papaioannou, A. (1995). Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17; 18- 34.

- Pedhazur, E (1982). *Multiple Regression in Behavioral Research*. 2<sup>nd</sup> ed., New York: Mc Graw- Hill, 1982.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sport: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (2); 35- 53.
- Perry, C. and Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. T. Morris and J. Summers (Eds.). In *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues* (p. 339- 385), Brisbane, Australia:Wiley.
- Peynircioglu, Z. F., Thompson, J. L. W. & Tanielian, T. B. (2000). Improvement strategies in free-throw shooting and grip-strength tasks. *The Journal of General Psychology*, 127(2); 145–156.
- Poon, P. & Rodgers, W. (2000). Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriate dance routines. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2); 135-144.
- Roberts, G. C., Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Sport*, 6, 46- 56.
- Roberts G. C, Spink, K. S, & Pemberton C. L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*. 2<sup>nd</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 115- 118.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1– 50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., & Bringer, J. (2008). Movement imageryability: Development and assessment of a revised

- version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 200–221.
- Rodgers, W., Hall, C. R. & Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 109 –125.
- Rushall, B. S. (1988). Covert modeling as a procedure for altering an elite athletes' psychological state. *The Sport Psychologist*, 2, 131- 140.
- Ryan, R. M., Vallerand, R. J.,& Deci, E. L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. In W. Straub, & J. Williams (Eds.), *Cognitive Sport Psychology* (pp.231-242). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Ryan, R. M (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality*, 63; 397- 428.
- Ryan, R. M., Kuhl, J.,& Deci, E. L. (1997). Nature and autonom: Organizational view of social and neurobiological aspects of self- regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 1997, 9, 701- 728.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 2000, 55 (1); 68-78.
- Saha, S. Visuo Motor Behavior Rehearsal (VMBR) in Sports <http://www.slideshare.net/saifulhasib/v-m-b-r-slides>. Erişim tarihi: 09. 12. 2013.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14; 375-391.

- Self- Determination Theory: An Approach to Human Motivation& Personality.  
Erişim: <http://www.psych.rochester.edu/SDT/>ErişimTarihi: 15. 09. 2010.
- Short, S. E., Afremow, J., Overby, L. (2013). Using Mental Imagery to Enhance Children's Motor Performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72:2, 19-23.
- Slade, J. M., Landers, D. M., & Martin, P. E. (2002). Muscular activity during real and imagined movements: A test of inflow explanations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 151-167.
- Stephens D. E, & Bredemeier B. J. L. (1995). Moral atmosphere and judgements about aggression in girls' soccer: Relationship among moral and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 158-173.
- Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphy and L. K. Tennat (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*, (p. 492- 510). New York: Macmillan.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Human Kinetics; 119- 132.
- Taylor, S. E., & Schneider, S. K. (1989). Coping and the stimulation of events. *Social Cognition*, 7, 174- 194.
- Theeboom, M., De Knop, P., & Weiss, M. (1995). Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 294-311.
- Thill, E. E., Mailhot, L., Mouanda, J. (1998). On how task-contingent rewards, individual differences in causality orientations, and imagery abilities are related to intrinsic motivation and performance. *European Journal of Social Psychology Eur. J. Soc. Psychol.* 28, 141-158.

- Tiryaki Ş, *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000; 60.
- Toros, T. (2001). *Elit Ve Elit Olmayan Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel İklim Ve Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Toros T, Koruç, Z. (2004). “Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki: Liseli erkek voleybolcular üzerine bir çalışma”, *10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, Türkiye.
- Toros, T. (2009). *Genç Erkek Basketbolcularda, Bir Sezon Boyunca Sporcuların Algıladıkları Antrenörlük Davranışı, Hedef Yönelimleri, Takım Sargınlığı, Algılanan Motivasyonel İklim ve Kollektif Yeterlik İlişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toros, Z. (2001). *Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerinde Bir Araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Treasure, D. C. (2001). Enhancing young people’s motivation in youth sport: An achievement goal approach. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 79-100). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Treasure, D. C., Standage, M., Lemyre, P. N., & Ntoumanis, N. A. (2004). Longitudinal examination of motivation orientation and basic needs satisfaction in a sample of elite level swimmers. *Second International Conference on Self Determination Theory*, Ottawa, Ontario, 21- 23 Mayıs 2004.

- Türk Psikologları Derneği (2010). *Stresle Etkili Başa Çıkma Yöntemi: Gevşeme Egzersizleri CD*. Türk Psikologlar Derneği.
- Ungerleider, S. (1996). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Emmaus: PA: Rodale Press.
- Ungerleider, S. (2005). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Emmaus: PA: Rodale Press. 2005.
- Vadocz, E. A., Hall, C. R. & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241–253).
- Vallerand R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (ed.), *Advances In Experimental Social Psychology* (p. 271- 360). New York: Academic Press.
- Vallerand R. J, Fortier M. S. (1998). Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. L Duda (Ed.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, (pp. 81- 101). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vallerand, R. J., Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Ed.). *Handbook of Sport Psychology*, 3<sup>rd</sup> Edi. (p. 59- 83). John Wiley & Sons, Inc.
- Vealey, R. S., & Walter, S. M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. M. Williams (Ed). *Applied*

- Sport Psychology: Personal growth to peak performance* 2<sup>nd</sup> edi. (p. 200-224). Mountain View, CA: Mayfield.
- Vealey, R. S., and Greenleaf C. A. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In J. M. Williams (Ed.) In *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4th ed. (p. 247-288). Mountain View,CA:Mayfield.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Video in Education. Erişim: <http://www.clickandgovideo.ac.uk/videoeducation.html>. Erişim Tarihi: 30. 09. 2006.
- Vinoth, K. Ranganathan, V. K., Siemionow, V., Liu, J. Sahgal, Z. V., Yue, G. H. (2004). From mental power to muscle power—gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia*, 42, 944–956
- Vurgun, N. (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Walker, B., Foster, S., Daubert, S., Nathan, D. (2005). Motivation. In Applying Sport Psychology: Four Perspectives. In J. Taylor, G. Wilson (Eds.). *Applying Sport Psychology* (p. 3- 21). Human Kinetics, 2005.
- Walling, M. D., & Duda, J. L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in the perceptions of the purpose of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14; 140- 156.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, New Jersey:Prentice-Hall, 158-183.
- Weinberg, R., Seabourne, T., & Jackson, A. (1981). Effects of vi-quo-motor



- behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3; 228-238
- Weinberg R. S., Comar W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18 (6); 406- 418.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*; 280- 283.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, A., & Hardy, C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12; 387-403.
- Whitehead, J. Andree, K. V., Lee, M. J. (2004). Achievement perspectives and perceived ability: How far do interactions generalize in youth sport?, *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (3); 291-317.
- Willis, D. J., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wrisberg, C. A. & Anshel, M. H. (1989). The effect of cognitive strategies on the free throw shooting performance of young athletes. *The Sport Psychologist*, 3, 95–104.

## EK 1. GÖNÜLLÜ DENEK BİLGİLENDİRME ONAY FORMU

### İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMLARININ GÜDÜLENME, HEDEF YÖNELİMLERİ VE GÜDÜSEL İKLİM ÜZERİNE ETKİSİ

**Araştırmanın Tanıtılması:** Bu araştırmanın amacı; elit sporcular bağlamında imgeleme yaşantısının güdü türleri, hedef yönelimleri ve spor iklimi üzerinde etkisini ortaya koyabilmektir.

Araştırma kapsamında, hazırlanacak olan imgeleme antrenman programının güdü türleri, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi araştırılacaktır. Veri toplama sürecinde yer alan imgeleme antrenman programı araştırmacı tarafından uygulanacaktır.

**Yöntem:** Araştırmaya son 1 yıl içerisinde sakatlık geçirmemiş, aktif spor yapan, milli takım düzeyinde yarışmalara katılan, 18- 35 yaş arasında 40 gönüllü atlet katılacaktır. Atletler imgeleme antrenmanı grubu ve kontrol grubu olmak üzere 2 gruba ayrılacaktır. İmgeleme antrenmanı grubunun antrenman programı 3 ay süre ile haftada 3 gün uygulanacaktır. Kontrol grubuyla aynı süre içerisinde sosyal içerikli toplantılar yapılacaktır. Güdü türlerini, hedef yönelimini, spor iklimini ve imgeleme yeteneklerini belirlemeye yönelik olarak kullanılacak olan ölçekler çalışmaya başlamadan önce, çalışmanın ortasında ve çalışmanın sonunda her iki gruba uygulanacaktır.

Çalışma Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde yürütülecektir. Çalışma boyunca atletlerin katıldığı milli takım kamplarının imgeleme müdahale programlarının uygulanması ve veri toplama alanı için kullanılması planlanmaktadır. Çalışma zamanları çalışmaya katılan tüm atletlerin antrenman ve dinlenme saatleri dikkate alınarak planlanacaktır. Her bir grupla haftada 3 gün

görüşme yapılması ve bu görüşmelerin her grup için günün aynı saatlerinde yapılması planlanmaktadır. Görüşmeler yaklaşık 30 dakika sürecektir. Çalışma öncesinde araştırmacı tarafından çalışmaya katılan atletlerle yapılacak görüşme ve uygulanacak ölçekler hakkında yeterli bilgi verilerek çalışmaya dikkatleri çekilecektir.

**Yarar ve Zararlar:** Bu araştırmadan elde edilecek yararlar şu şekilde sıralanabilir: (1) imgeleme müdahale antrenmanlarının atletlerin güdülenme biçimleri üzerindeki etkisi, (2) imgeleme müdahale antrenmanlarının atletlerin hedef yönelimleri üzerindeki etkisi, (3) imgeleme müdahale antrenmanlarının atletlerin güdüsel iklimleri üzerindeki etkisi. Bu testlerin deneklere olası zararları: (1) İmgeleme antrenmanları sırasında ve sonrasında geçici olarak psikolojik baskı hissi. (2) İmgeleme antrenmanları sırasında ve sonrasında rahatlık ve gevşeme hissi.

**Araştırma Bulgu ve Kayıtları:** Bu araştırmada elde edilen tüm bulgular güvenli bir şekilde korunacaktır. Size ait bulgular bir kod numarasıyla isimlendirilecek, araştırmannın tüm bulguları sadece özet bilgiler halinde yayınlanacak ve bireysel veriler kesinlikle sunulmayacaktır.

**Gönüllü Katılım:** Bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına göredir. Araştırmanın herhangi bir aşamasında izin almaksızın gönüllü katılımdan vazgeçebilirsiniz. Araştırmayla ilgili herhangi bir soru sormanız gerektiğinde aşağıda telefonları verilmiş olan sorumlu araştırmacıları arayabilirsiniz. Attığınız imzayla araştırmanın amacı, yarar ve zararları hakkında yeterince bilgi sahibi olduğunuzu kabul etmiş bulunmaktasınız. Lütfen iki kopya imzalayarak bunlardan bir tanesini kendiniz için saklayınız.

<i>GÖNÜLLÜ</i>	
Adı Soyadı: Adresi:	Telefon : (0 ) Faks : (0 )
Bilgi verebilecek işi:	<i>İmza</i>
<i>VELİ ,VASİ VEYA VEKİL</i>	
Adı Soyadı: Adresi:	Telefon : (0 ) Faks : (0 )
Yakınlığı:	<i>İmza</i>
<i>ARAŞTIRMACI</i>	
Adı Soyadı: Araş. Gör. Esen Kızıldağ Adresi: Mersin Üniversitesi, Çiftlikköy Kampüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin	Telefon : (0 532 5929230) Faks : (0 )
<b>GEREKTIĞİNDE GÖNÜLLÜ VEYA YAKINININ BİLGİ İÇİN BAŞVURABİLECEĞİ KİŞİ</b>	
Adı Soyadı: Prof. Dr. Ünsal Yetim Adresi: Mersin Üniversitesi, Çiftlikköy Kampüsü, İletişim Fakültesi, Mersin	Telefon : (0 537 8872768) Faks : (0 )
<i>TANIK</i>	
Adı Soyadı: Görevi: Adresi:	Telefon : (0 ) Faks : (0 ) <i>İmza</i>
<i>TANIK</i>	
Adı Soyadı: Görevi: Adresi:	Telefon : (0 ) Faks : (0 ) <i>İmza</i>

## EK 2. SPORDA İMGELEME YETENEĞİ ÖLÇEĞİ YENİ FORMU- (SİYÖYF)

*Değerli katılımcı,*

Aşağıdaki ankette verilen her maddeyi değerlendirirken, gözlerinizi kapatın ve imgeyi zihninizde canlandırın. Sonra bu imgeyi zihninizde oluşturmanın/hayal etmenin ne kadar kolay olduğunu derecelendirin. (1 = kesinlikle katılmıyorum, 3 = ne katılmıyorum ne de katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum). Uygun bulduğunuz dereceyi/basamağı daire içerisine alın. Lütfen olabildiğince doğru ve sizi yansıtan şekilde davranın. Her imgenin en uygun değerini bulmak için gerektiğı kadar zamanı kullanın. Bu ankette doğru veya yanlış yanıtlar yoktur. Bizim için sizin yanıtınız önemlidir. Her bir maddeye yanıt vermeyi unutmayınız.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılmıyorum ne de Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Müsabakaya hazırlanırken kafamda plan yaparım.	5	4	3	2	1
2. Müsabakaya hazırlanırken kafamda alternatif planlar oluştururum.	5	4	3	2	1
3. Kafamda müsabaka ile ilgili taktik plan yaparım.	5	4	3	2	1
4. Başarılı olmak için gerekli planı kafamda oluştururum.	5	4	3	2	1
5. Başarıda yarışma stratejisini hayal etmek önemlidir.	5	4	3	2	1
6. Müsabakaya hazırlanırken hareketi kusursuz yapabildiğimi hayal ederim.	5	4	3	2	1
7. Müsabakaya hazırlanırken becerimi geliştirmeyi hayal ederim.	5	4	3	2	1
8. Müsabakaya hazırlanırken hareketlerimi düzelttiğimi zihnimde canlandırırım	5	4	3	2	1
9. Hayal etmek, beceriyi kusursuz yapmanın ön koşuludur.	5	4	3	2	1
10. Kafada hareketleri kusursuz canlandırmak müsabaka başarısında önemlidir.	5	4	3	2	1
11. Hedefime ulaştığımı hayal ederim.	5	4	3	2	1
12. Madalya/ kupa kazandığımı hayal ederim.	5	4	3	2	1
13. Kendimi bir şampiyon olarak medyaya röportaj verirken hayal ederim.	5	4	3	2	1
14. Kazanmayı hayal etmenin başarıyı etkilediğini düşünürüm.	5	4	3	2	1
15. Başarabildiğimi kafamda canlandırırım.	5	4	3	2	1
16. Branşımı icra ederken olumlu duygular hissediyormuşum gibi hayal ederim.	5	4	3	2	1

17. Müsabakada ne yapacağımı tahmin ettiğimde beni heyecan basar.	5	4	3	2	1
18. Başarıp başaramayacağımı hayal ettiğimde heyecanlanırım.	5	4	3	2	1
19. Müsabakada başarılı olacağımı düşündüğümde mutlu olurum.	5	4	3	2	1
20. Başarılı performansımı hayal ettiğimde heyecanlanırım.	5	4	3	2	1
21. İşler iyi gitmediğinde bile kendimi bütün gücümle çabalarken hayal ederim.	5	4	3	2	1
22. Başarısızlıktan sonra bile pozitif olmayı hayal ederim.	5	4	3	2	1
23. En zor durumlarda bile kendimden emin olmayı hayal ederim.	5	4	3	2	1
24. Benim için önemli olan olumsuz durumda bile en yüksek efor gösterdiğimi hayal etmektir	5	4	3	2	1
25. İyi bir sporcu zorluğun üstesinden gelmeyi hayal edendir.	5	4	3	2	1

Soru 2.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum ne de Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Müsabakaya hazırlanırken hayal kurmak başarılı olmayı etkiler	5	4	3	2	1
2. Hayal kurmadan başarılı olmak zordur.	5	4	3	2	1
3. Zihinde canlandırma performansı etkiler	5	4	3	2	1
4. Hataların düzeltilmesinde zihinde canlandırma önemlidir.	5	4	3	2	1
5. Zihinsel antrenman başarının ön koşuludur.	5	4	3	2	1

Soru 3. Cinsiyetiniz:

Soru 4: Yaşınız:

Soru 5: Spor Yaşınız:

Soru 6: Eğitim Durumunuz:

Soru 7: Spor Branşınız:

Soru 8: Milli Olma Durumunuz:

*Katılımınız için teşekkür ederiz.*

### EK 3. SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ- (SGÖ)

Aşağıda insanların niçin spora katıldığı ve spor yapmayı sürdürdüğü ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. “1” ifadesi size hiç uygun olmadığını; “4” durumun size orta derecede uygun olduğunu; “7” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7) ya da ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

Niçin spor yapıyorsunuz?	Hiç uygun değil		Orta derecede uygun			Bütünüyle uygun	
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
5. Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre; insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
11. Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7

18. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
19. Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
21. Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7
22. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23. Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
25. Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalış gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7
26. Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5	6	7
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7



#### EK 4. SPORDA GÖREV- EGO YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ- (SGEYÖ)

Yaptığınız spor branşı hakkında ki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katkılmıyorum	Katkılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
.....kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.					
1. Oyun veya beceriyi yapabilen tek kişi ben olduğumda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
2. Yeni bir beceri öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama / pratik yapma isteği uyandırdığında <b>kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm.</b>					
3. Arkadaşımdan daha iyi yapabildiğimde / oynadığımda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
4. Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında / oynayamadığında <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
5. Uygulaması / yapması hoş / eğlenceli bir şey öğrendiğimde <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
6. Benim ne yapacağımı bildiğim, diğerleri ne yapacaklarını karıştırdıkları durumda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
7. Çabalayarak/sıkı çalışarak / çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
8. Gerçekten çok sıkı çalıştığımda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
9. En fazla sayı / gol / puan / skor vs. ben yaptığımda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
10. Öğrendiğim bir şey bende daha fazla uygulama / pratik / ilerleme isteği uyandırdığında <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
11. En iyi ben olduğumda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					
12. Öğrendiğim bir beceriyi gerçekten doğru yaptığıma inandığımda / hissettiğimde <b>kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm.</b>					
13. Elimden gelenin en iyisini yaptığımda <b>kendimi sporda en başarılı hissederim / görürüm.</b>					

## EK 5. SPORDA ALGILANAN GÜDÜSEL İKLİM ÖLÇEĞİ- SAGİÖ

Yaptığınız spor branşı hakkında ki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

Bu takımda, .....	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
1. BU TAKIMDA; sporcular takım arkadaşlarından daha iyi performans gösterdiklerinde, kendilerini daha iyi hissederler.					
2. BU TAKIMDA; sıkı çalışma ödüllendirilir.					
3. BU TAKIMDA; sporcular bir hata yaptıklarında cezalandırılır.					
4. BU TAKIMDA; antrenörler sporcularının iyi olmadıkları becerilerde gelişmelerini sağlarlar.					
5. BU TAKIMDA; amaç her müsabakada daha da ileri gitmektir (iyileşmektir).					
6. BU TAKIMDA; sporcular hataları yüzünden oyundan çıkartılır/ müsabakalardan çıkarılır.					
7. BU TAKIMDA; takım arkadaşlarından daha iyi olmak önemlidir.					
8. BU TAKIMDA; antrenörler dikkatlerinin çoğunu “yıldız” sporculara verirler					
9. BU TAKIMDA; diğerlerinden daha iyi olmak önemlidir.					
10. BU TAKIMDA; sporcular spor dalı etkinlikleri hakkında daha fazla şeyler öğrenmek istedikleri için çok sıkı çalışırlar.					
11. BU TAKIMDA; bu takımda antrenörler, bazı sporcuları diğerlerinden daha fazla tercih ederler.					
12. BU TAKIMDA; sporcular takım arkadaşlarından daha iyi olmaya teşvik edilir.					
13. BU TAKIMDA; sporcular eksik yönleri üzerine çalışmak için teşvik edilirler.					
14. BU TAKIMDA; herkes en fazla sayıyı/ golü/ puanı/ skoru vs atmayı en iyi dereceyi elde etmeyi ister.					

15. BU TAKIMDA; herkes takımda önemli bir yere sahip olduğunu hisseder.					
16. BU TAKIMDA; antrenörler, bizden yeni beceriler denememizi isterler.					
17. BU TAKIMDA; sporcular kendilerine denk bir sporcuyla yarışmaktan hoşlanırlar.					
18. BU TAKIMDA; sadece “en iyi” sporcular antrenör tarafından fark edilir.					
19. BU TAKIMDA; sporcuların çoğu yarışmalara katılır.					
20. BU TAKIMDA; sporcular hata yapmaktan korkarlar.					
21. BU TAKIMDA; sporcuların sadece birkaçı yıldız sporcu olabilir.					

## EK 6- ÖRNEK İMGELEME MÜDAHALE PROGRAMI

### 1. Gün

- Gevşeme çalışması (5- 10 dk.)
- Derin bir nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin.
- Tekrar derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken zihninizin tamamen rahatladığını hissedin.
- Şimdi becerilerinizi gözden geçirin.
- Bu hareketleri doğru bir şekilde yaptığınızı hayal edin.
- Şimdi Kendinizi yeni bir beceri öğrenirken hayal edin.
- Öğrendiğiniz yeni becerilerin eğlenceli olduğunu hayal edin.
- Bu beceriyi öğrenmek için çok çaba sarfettiğinizi hayal edin.
- Becerinizi doğru bir şekilde yaptığınızı hissedin.
- Başarılı olmak için elinizden geleni yaptığınızı hayal edin.
- Zor antrenmanları yapabildiğinizi hayal edin.
- Bu zor antrenmanları yaparken duyduğunuz heyecanı hayal edin.
- Zor antrenmanları yapabilmenin hazzını hayal edin.
- Yeni bir antrenman tekniği denerken yaşadığınız heyecanı hayal edin.
- Yeni bir teknik denemekten yaşadığınız hazzı hissedin.
- Yeni tekniği kusursuz yaptığınızı hayal edin.
- En iyi derecenizi yaptığınızda yaşadığınızı hazzı hayal edin.
- Çok çalışmanın karşılığında emeğinizin karşılığını aldığınızı hayal edin.
- Antrenörünüzün en iyi derecenizden dolayı size takdir ettiğini hayal edin.
- Hareketlerinizi kusursuz yaptığınızda antrenörünüzün takdir ettiğini hayal edin.
- Gevşeme çalışması (5 dk.)

## **2. Gün**

- Gevşeme çalışması (5- 10 dk.)
- Derin bir nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin.
- Tekrar derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken zihninizin tamamen rahatladığını hissedin.
- Atletizmdeki becerileri (kendi branşınıza ilişkin) doğru bir şekilde yaptığınızı hayal edin.
- Bu beceriyi uygulamaktan zevk aldığınızı hayal edin
- Beceriyi öğrenmek için defalarca tekrar yaptığınızı hayal edin.
- En iyi derecenizi yaptığınızı hayal edin.
- En iyi derecenizi yapmanın verdiği hazzı hissedin.
- En iyi derecenizi yaptığınızda yaşadığınız heyecanı hissedin.
- Yeni antrenman teknikleri öğrendiğinizi hayal edin.
- Yeni antrenman teknikleri öğrenmenin performansınızı arttırdığını hayal edin.
- Yeni antrenmanların size heyecan verdiğini hayal edin.
- Atletizm yaptığınız için mutlu olduğunuzu hayal edin.
- Bu aktiviteye katılmaktan zevk aldığınızı hayal edin.
- Zor becerilerin üstesinden geldiğinizi hayal edin.
- Zor becerileri yaptığınızda yaşadığınız hazzı hayal edin.
- Kötü hava koşullarında (yağmur, kar, çamur, rüzgar gb.)antrenman yaptığınızı hayal edin
- Bu hava koşullarında bile çaba sarfetmekten zevk aldığınızı hayal edin.
- Eksik yönlerinizi geliştirmeniz için antrenörünüzün sizi teşvik ettiğini hayal edin.
- Antrenman ortamınızın eğlenceli olduğunu hayal edin.
- Gevşeme çalışması (5 dk.)

### **3. Gün**

- Gevşeme çalışması (5- 10 dk.)
- Derin bir nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin.
- Tekrar derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken zihninizin tamamen rahatladığını hissedin.
- Kendinizi yeni bir beceri öğrenirken hayal edin.
- Öğrendiğiniz bu beceriyi doğru bir şekilde uygularken hayal edin.
- Başarılı olmak için çok çalıştığınızı hayal edin.
- Çok çalıştığınız için en iyi derecenizi yaptığınızı hayal edin.
- Atletizm ile ilgili yeni bilgiler öğrendiğinizi hissedin.
- Branşınızla ilgili öğrendiğiniz yeni bilgilerin size faydası olduğunu hayal edin.
- Öğrendiğiniz yeni bilgilerin derecenizi geliştirdiğini hayal edin.
- Zayıf yönlerinizi geliştirdiğiniz hayal edin.
- Zayıf yönleriniz geliştiğinde başarıya ulaştığınızı hayal edin.
- Zayıf yönlerinizi geliştirdiğinizde heyecanlandığınızı hayal edin.
- Sportif yeteneklerinizin kusursuz olduğunu hayal edin (doğru engel geçişi, kusursuz bir atlama tekniği, kusursuz bir takoz çıkışı gb.)
- Bu sporu sevdiğinizi hayal edin.
- Sahada mutlu olduğunuzu hayal edin.
- Zor becerileri kusursuz yaptığınızı hayal edin.
- Belirlediğiniz hedeflere ulaştığınızı hayal edin.
- Hedefinize ulaşmanın verdiği hazzı hayal edin.
- Gevşeme çalışması (5 dk.)

**Not: Bu müdahale programı çalışmanın amacına bağlı kalmak suretiyle sporcuların sıklıklarını ve ezberlemelerini engellemek amacıyla sıklıkla değiştirilmiştir.**

## ÖZGEÇMİŞ

30. 09. 1980 Kastamonu doğumlu. İlk ve orta öğrenimini sırasıyla Mersin Barbaros İlköğretim Okulu, Mersin Pirireis İlköğretim Okulu ve Mersin Tevfik Sırrı Gür Lisesi'nde tamamladı.

1998 yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu birincilikle kazandı. 2002 yılında spor psikolojisi ağırlıklı alan ders programı ile atletizm uzmanlık ve voleybol yardımcı uzmanlık dersleri alarak üçüncülükle mezun oldu. Aynı yıl Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans öğrenimine başladı ve 2007 yılında Yüksek Lisans tezini vererek mezun oldu. 2007 yılında Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında doktora eğitimine devam etti. 2004 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde araştırma görevlisi olarak göreve başladı.

2008- 2012 yılları arasında Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim kurulunda, 2010- 2011 yıllarında Türkiye Okul Sporları Federasyonu atletizm teknik kurulunda görev yapmıştır ve 2008 yılından beri de Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Sporcu komisyonunda görev yapmaktadır.

1997 yılından beri atletizm milli takımında yer almaktadır. Balkan Şampiyonu ve Türkiye rekortmenidir. Atletizmde bunların dışında birçok ulusal ve uluslararası başarıları bulunmaktadır. Halen Eskişehir Spor kulübünde Psikolojik Performans Danışmanı olarak görev yapmaktadır.