



T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN
İMGELEME BECERİLERİ KULLANIMI İLE SPORTİF GÜVEN
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Mikail SAVAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERZİNCAN

2019

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN
İMGELEME BECERİLERİ KULLANIMI İLE SPORTİF GÜVEN
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mikail SAVAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet YAZICI

ERZİNCAN
2019

TEZ KABUL TUTANAĞI

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet YAZICI danışmanlığında, 15780401005 nolu Yüksek Lisans öğrencisi Mikail SAVAŞ tarafından hazırlanan bu çalışma 01.03.2019 tarihinde saat 13.⁰⁰ da jürimiz tarafından oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. 01.03.2019

Unvan Adı Soyadı

İmza

Jüri Başkanı Prof.Dr.Gökhan BAYRAKTAR

Üye Dr.Öğr.Üyesi Mehmet YAZICI

Üye Dr.Öğr.Üyesi Yasemin ÇAKMAK
YILDIZHAN



TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılamadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mikail SAVAŞ

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
TEŞEKKÜR	IV
KISALTMALAR	IV
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
TABLOLAR DİZİNİ	VII
ÖZET	XII
ABSTRACT	XIV
1.GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU	3
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI	5
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	6
1.5. SINIRLILIKLAR.....	7
2. İMGELEME KAVRAMI	8
2.1. İMGELEME KAVRAMI	8
2.1.1. İmgeleme Kavramı ve Tanımı	8
2.2. İMGELEME TÜRLERİ	11
2.2.1. İçsel İmgeleme	12
2.2.2. Dışsal İmgeleme	13
2.3. İMGELEME KURAMLARI	13
2.3.1. Psikoneuromuscular Kuramı.....	14
2.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	14
2.3.3. İkili Kodlama Kuramı	15
2.3.4. Bioinformasyonel Kuramı	15

2.3.5. Üçlü Kodlama Kuramı.....	16
2.3.6. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı	17
2.3.7. Dikkat-Uyarılmışlık Kuramı.....	17
2.4. İMGELEME MODELLERİ	18
2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	18
2.4.2. PETTLEP Modeli	19
2.4.3. İmgeleme 4’N Modeli.....	20
2.4.5. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	22
2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	22
2.5. İMGELEMENİN FAYDALARI	24
2.6. İMGELEMEDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR	25
2.7. SPORTİF FAALİYETLER İLE SPORTİF GÜVEN VE İMGELEME KAVRAMLARININ İLİŞKİSİ.....	27
2.7.1. SPORTİF FAALİYETLER	27
2.7.2. SPORTİF KENDİNE GÜVEN.....	28
2.7.2.1. Kendine Güvenin Sportif Başarıya Etkisi.....	29
2.7.2.2. Sportif Güven ve Spor Performansı Arasında İlişki	30
2.7.3. İMGELEME VE SPORTİF FAALİYETLER.....	31
2.7.3.1. Sportif Faaliyetlerde İmgeleme Kullanımı	31
2.7.3.2. İmgelemenin Sportif Performansa Etkisi.....	33
3. MATERYAL METOT	35
3.1. ARAŞTIRMA GRUBU	35
3.1.1. Araştırma Modeli	35
3.1.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	36
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	42
3.2.1. Sporda İmgeleme Envanteri.....	43

3.2.2. Sportif Sürekli Kendine Güven Envanteri	44
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI.....	45
3.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ	45
3.4.1. Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi	46
4. BULGULAR.....	48
5. TARTIŞMA.....	89
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
KAYNAKLAR	103
EKLER	111
EK I. Etik Kurulu Onay Belgesi	111
EK II.Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Onay Belgesi	112
EK III. Kişisel Bilgi Formu	113
EK IV. Sporda İmgeleme Envanteri	114
EK V. Sporda Sürekli Kendine Güven Envanteri.....	115
ÖZGEÇMİŞ	116

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin her aşamasın da bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak yol gösteren, yardımını hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Mehmet YAZICIYA'ya

İstatiksel kısmın ve sonuçların yorumlanmasında yardımlarından dolayı Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR'a, lisansüstü eğitim ve tez yazım aşamasında yardımlarından dolayı Doç. Dr. Yakup KOÇ'a, tezimin düzenleme aşamasında yardımlarından dolayı Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN'a

Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden çok kıymetli öğrencilere,

Tez çalışmam sırasında sabır dolu özel destekleri için sevgili aileme, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Erzincan – 2019

Mikail SAVAŞ

KISALTMALAR

- BGİ : Bilişsel Genel İmgeleme
BÖİ : Bilişsel Özel İmgeleme
MG-U : Motivasyonel Genel Uсталık İmgelemesi
MG-UY : Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi
MÖİ : Motivasyonel Özel İmgeleme
MEB : Milli Eğitim Bakanlığı
SİE : Sporda İmgeleme Envanteri
SSKGE : Sportif Sürekli Kendine Güven Envanter

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. PETTLEP Modeli.....	20
Şekil 1.2. İmgelemede 4N Modeli.....	21
Şekil 1.3. İmgeleme Yetenek Modeli	23



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.1. Araştırmaya Katılan Okulların Frekans ve Yüzdeler Verileri	37
Tablo 2.1. Okul Türü Değişkenine Ait Frekans Analizi	38
Tablo 3.1. Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Analizi.....	38
Tablo 4.1. Spor Türü Değişkenine Ait Frekans Analizi.....	39
Tablo 5.1. Kulüp Lisansı Olma Değişkenine Ait Frekans Analizi	39
Tablo 6.1. Milli Sporcu Olma Değişkenine Ait Frekans Analizi.....	40
Tablo 7.1. Sınıf Değişkenine Ait Frekans Analizi	40
Tablo 8.1. Spor Dalı Değişkenine Ait Frekans Analizi	41
Tablo 9.1. Okul Takımında Oynadığı Yıl Değişkenine Ait Frekans Analizi.....	42
Tablo 10.1 Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeğine Ait Güvenirlilik Analizi.....	46
Tablo 11.1. Sportif İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarına ilişkin Cronbach's Alpha Katsayıları	47
Tablo 12.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler	48
Tablo 13.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Bilişsel Özel İmgeleme Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler	49
Tablo 14.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Bilişsel Genel İmgeleme Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler	50
Tablo 15.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler	51
Tablo 16.1. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği İfadelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	52
Tablo 17.1. Okul Türüne Göre Motivasyonel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	54
Tablo 18.1. Okul Türüne Göre Bilişsel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	54
Tablo 19.1. Okul Türüne Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	55
Tablo 20.1. Okul Türüne Göre Motivasyonel Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	55

Tablo 21.1. Okul Türüne Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	56
Tablo 22.1. Okul Türüne Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	56
Tablo 23.1. Cinsiyete Göre Motivasyonel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	57
Tablo 24.1. Cinsiyete Göre Bilişsel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	57
Tablo 25.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	58
Tablo 26.1. Cinsiyete Göre Motivasyonel Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	58
Tablo 27.1. Cinsiyete Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	59
Tablo 28.1. Cinsiyete Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	59
Tablo 29.1. Spor Türüne Göre Motivasyonel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	60
Tablo 30.1. Spor Türüne Göre Bilişsel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	60
Tablo 31.1. Spor Türüne Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	61
Tablo 32.1. Spor Türüne Göre Motivasyonel Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	61
Tablo 33.1. Spor Türüne Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	62
Tablo 34.1. Spor Türüne Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	62
Tablo 35.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Motivasyonel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	63
Tablo 36.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Bilişsel özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	63

Tablo 37.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Bilişsel Genel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	64
Tablo 38.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Motivasyonel Motivasyonel Genel	
Ustalık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	64
Tablo 39.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Sportif İmgeleme Toplam	
Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	65
Tablo 40.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Sportif Sürekli Kendine Güven	
Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	65
Tablo 41.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Motivasyonel özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	66
Tablo 42.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Bilişsel özel İmgeleme Puanlarına	
İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	66
Tablo 43.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına	
İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	67
Tablo 44.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Motivasyonel Motivasyonel Genel	
Ustalık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	67
Tablo 45.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Sportif İmgeleme Toplam	
Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	68
Tablo 46.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Sportif Sürekli Kendine Güven	
Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları	68
Tablo 47.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	69
Tablo 47.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	69
Tablo 48.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	70
Tablo 48.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	70
Tablo 49.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	71
Tablo 49.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	71

Tablo 50.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	72
Tablo 50.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	72
Tablo 51.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	73
Tablo 51.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	73
Tablo 52.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Güven Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	74
Tablo 52.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Güven Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	74
Tablo 53.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	75
Tablo 53.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	75
Tablo 54.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	76
Tablo 54.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	76
Tablo 55.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	77
Tablo 55.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	77
Tablo 56.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	78
Tablo 56.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	78
Tablo 57.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	79
Tablo 57.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	79

Tablo 58.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Güven Toplam	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	80
Tablo 58.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Güven Toplam	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	80
Tablo 59.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	81
Tablo 59.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	81
Tablo 60.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	82
Tablo 60.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	82
Tablo 61.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	83
Tablo 61.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	83
Tablo 62.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Uсталık	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	84
Tablo 62.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Uсталık	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	84
Tablo 63.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	85
Tablo 63.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	85
Tablo 64.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Güven Toplam	
Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	86
Tablo 64.2. Spo Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Güven Toplam Puanlarına	
İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	86
Tablo 65.1. Değişkenler Arasında Korelasyon Analizi	87
Tablo 66.1. Sportif İmgeleme Düzeyinin Sportif Güveni Anlamlı Bir Şekilde	
Yordayıp Yordamadığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	
Sonuçları	88

ÖZET

Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin İmgeleme Becerileri Kullanımı ile Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Giriş ve Amaç: : Sporcunun performansını geliştirilmede, sportif imgeleme ve sportif kendine güven gibi zihinsel süreçler etkili uygulamalar olarak kabul edilmektedir. Bu becerilerin, erken yaşta kazanılması önem arz etmektedir. Okullarda sportif faaliyetler, okul sporları vasıtasıyla erken yaşta başlamaktadır. Bu sebeple okul sporlarında öğrencilerin imgeleme becerileri ve sportif kendine güven düzeyine etkisinin araştırılması düşünülmüştür. Bu çalışmada, okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerisinden yararlanma ve sportif imgeleme düzeyleri ile sportif güven arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Bu çalışmaya Erzincan ilinde ortaöğretim seviyesinde eğitim gören, 16-17 yaş ortalamaya sahip, farklı spor branşlarında okul sporları yapan 484 erkek ve 226 kız olmak üzere toplam 710 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Sporda İmgeleme Envanteri ve Sportif Sürekli Kendine Güven Envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sonuçlar SPSS istatistik paket programına aktarılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Sportif imgeleme becerisine etkisi olan faktörler değerlendirildiğinde sınıf düzeyi, cinsiyet, takım sporu veya ferdi spor yapma, okul türü farklılığının imgeleme becerisi üzerinde etkisi olmadığı görülürken spor branşlarına göre imgeleme becerisi ve sportif güven düzeylerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Sporcunun öğrencilerin spor yapma süresi ile imgeleme başarısı ve sportif güvenin doğru orantılı olduğu tespit edilmiştir. Milli sporcu olan ve olmayan öğrencilerin imgeleme

ve sportif güven düzeyleri arasında bir fark bulunmazken erkek sporcuların ve kulüp lisansına sahip öğrencilerin, sportif güven düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç: Araştırmaya katılan öğrencilerin sportif imgeleme algısının, sportif sürekli kendine güven algısına etkisinin olup olmadığını görmek amacıyla yapılan Regresyon analizi sonucuna göre; sportif imgeleme algısının sportif sürekli kendine güven algısını % 95 oranda etkilediği belirlenmiştir. Araştırmada sportif imgeleme ve sportif güven arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda sportif imgeleme becerisi arttıkça sportif sürekli kendine güven algısının da arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sportif İmgeleme, Sportif Kendine Güven, Okul Sporları

ABSTRACT

The Analysis Of The Relationship Between Secondary School Students' Using Imaging Skills and Their Sportive Confidence Level

Introduction and Purpose:

Cognitive processes like sportive imaging and sportive self confidence have been accepted to be effective implementations in developing sporter's performance. The acquisition of these abilities at an early age is important. In schools sportive activities is started during early ages via school sports. That's why, it is thought to be investigated the effect of student's imaging skills and sportive confidence level to school sports. In this study it has been aimed to determine the relationship student's, who participate in school sports, utilization of imaging skills and sportive confidence level and sportive imaging.

Material and Method:

A total of 710 students(16-17 years old in average, 484 boys and 226 girls) who are students in Erzincan and take part in different sport branches, participated in this study. In the study the inventory of sportive imaging, the inventory of sportive self-confidence and personal information form were used. Results were analyzed with SPSS statistical programme after they had been transferred to it.

Findings:

When the factors which have an effect on sportive imaging were evaluated, it was understood that class level, gender , doing team sports or individual sports and school type has no effect on imaging skills. But it was understood that imaging skills and sportive confidence level can diffiriantiate according to sport branches. It was

understood that sportive students' sport duration is directly proportional to imaging success and sportive confidence. While there is no difference between national sporters' imaging and sportive confidence level and that of non-national ones, male sporters and the sporters having a licence were seen to have a higher level of sportive confidence than other students.

Conclusion:

Regression analysis was performed to understand whether the students who attended the study had an effect on the perception of sportive imaging and sportive confidence. According to the conclusion it is determined that sportive imaging perception affects sportive confidence perception at a rate of 95 percent. In the result of analysis of correlation between sporting imagination and sportive confidence, it was seen that the perception of continuous sportive confidence increases as the imaging skills increases.

Key Words: Sportive imaging, Sportive self-confidence, School sports

1.GİRİŞ

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik onun zihinsel süreçlerini davranışlarına yansıtarak bir değerler bütünü oluşturabilmesi ve bunu diğerleri ile paylaşabilmesidir. Spor, insanların doğal olarak yaptıkları hareketlerden türetilen ve belirli kurallar konularak değer sahibi haline getirilen bilim olarak açıklanmaktadır (1).

Son yüzyıl içerisinde, devletlerarasındaki sportif faaliyetlerin artması ve önemli hale gelmesiyle sporcuların fiziki, zihinsel ve psikolojik durumlarının birçok yönden geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Spor günümüzde bir bilim olarak görülmekte ve bu alanda başarılı olunması için nelerin yapılacağı konusunda araştırmalara devam edilmektedir. Sporun yapılabilmesi için disiplinli ve sürekli çalışmalar ile kişinin bedensel becerilerini, fiziki gücünü yükseltmesi gerekmektedir. Ancak bunun yanı sıra kişinin psikolojik iyiliğini ve zihinsel becerilerini de yaptığı spora yansıtması bir zorunluluktur (2).

Önceleri fiziksel olarak güçlü olanların sportif faaliyetlerde daha başarılı olacağı görüşü yaygınken, bugün araştırmalar başarının yalnızca fiziksel beceri faktörüne bağlı olmadığını göstermiştir. Sporcunun kendisini psikolojik ve zihinsel olarak da yaptığı işe odaklaması, doğru karar vermesi, strateji ve taktik belirlemesi için çok önemlidir. Fiziksel beceriler ile gücün yanı sıra, doğru zamanda karar vermek, kendine güven duymak, spor faaliyetinin yapıldığı yerde kendini rahat hissetmek, acıdan uzaklaşabilmek, odaklanmak, hedef belirlemek başarılı bir sporcu olunabilmesi için şarttır. Bunların da sürekli gerçekleşebilmesi için sporcuların

zihinlerini ve psikolojilerini hazırlayabilecekleri bir çalışma biçimine ihtiyaçları vardır. Sportif performansta fiziki, teknik ve taktiksel yetenekler gibi, zihinsel ve psikolojik yeteneklerin de önemi ortaya çıkmaktadır. Nasıl ki fiziki, teknik ve taktiksel yetenekler bir antrenmanın periyotları içinde gerçekleşip özel programlar ile takip ediliyorsa, zihinsel ve ruhsal yetenekler için de benzer birtakım evrelerin uygulanması gerekmektedir. Kişinin fiziksel, duygusal, tutumsal ve davranışsal anlamda bir bütünden oluştuğu bir gerçektir (3).

Bir sporcunun performansı, içerisinde bulunduğu psikolojik durumdan etkilenmektedir. Kişinin psikolojisi ise ortama, kişinin kendine olan inancına, aldığı desteğe, önceki deneyimlerine, karşısına çıkan fırsatlara, rakibin durumuna, ortamda kendisini konforlu hissetmesine ve pek çok değişkene bağlı olarak değişmektedir. Bu nedenle sporcunun kendisini her koşul için hazırlayabilmesi, zihnini yönlendirebilmesi ve kendisini başarıya inandırabilmesi gerekmektedir. Bu anlamda sporcu ve antrenörlerin fiziki antrenmanlarının yanı sıra zihinsel çalışmalar da yapmaları gerekmektedir. Düşleme, zihinsel çalışmalar ya da imgeleme ile sporcular, yaşamlarında karşılaştıkları problemler ile daha etkili ve yararlı çözümler üretme becerisi ve çözümlenmesi gerekli yeni ve karışık yapıdaki sorunları keşfetme becerilerini geliştirebilmektedirler (4). Sporcu performansının geliştirilmesinde zihinsel çalışmalardan en önemlisi imgeleme çalışmaları olarak değerlendirilmektedir.

İmgeleme, spor psikolojisinde öne çıkan çalışma alanlarından biridir. Tekniksel, taktik ve fiziksel çalışmaların birleştirilip kullanılmasıyla imgeleme uygulamaları sporcuların pek çok alanda gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu uygulama sporcuların performansında artışlar görülmesinde önemli bir yere sahiptir. Spor

faaliyetlerinde imgeleme, sporcunun kendisi ile alakalı pozitif benlik algısı oluşturmasını sağlamasının yanı sıra, kaygı ile baş edebilmesinin ve özgüven gibi psikolojik etkenlerinde gelişmesine katkıda bulanmaktadır (5).

İmgeleme, bir spor müsabakasının içerisindeki bütün performansın ilerlemesi adına önemli bir araçtır. İmgeleme ile sporcuların kendilerini bir yarışma içerisinde uygulama yapıyor gibi görmeleri ve hissetmeleri sağlanabilir. Örneğin bir jimnastikçinin kendisini yer seri uygulamasını yaparken imgelemesi gösterilebilir. Bir yarışma öncesi sporcunun performansını imgelemesi yarışmada göstereceği başarı için gereken fiziksel ve tekniksel yeteneklerin sağlıklı bir biçimde sergilenmesine katkı sağlamaktadır (3).

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bu tez çalışmasında okul sporları branşlarında yarışmalara katılan öğrencilerin imgeleme becerisi kullanımının araştırılması, imgeleme becerisi ve sportif kendine güven durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Bu noktada çalışmanın konusuna açıklık getirilmesi için okullarda öğrencilerin çalıştırıldığı sportif faaliyetlerin neler olduğundan da söz etmek yerinde olacaktır. Okullar, insanların (zihinsel olarak gelişip) eğitildikleri bir yer olmalarının yanı sıra, psikolojik ve zihinsel olarak da geliştirildiği ortamlardır. Okullarda öğrencilerin yetenekleri keşfedilmekte, onlara sosyal olma imkânı tanınarak problem çözme becerileri verilmektedir. Sportif faaliyetler de bu nedenle okulların eğitim-öğretim programlarının olmazsa olmazıdır. Basketbol, futbol, hentbol, tenis, yüzme, jimnastik, dans çeşitleri gibi uygulamalar ile öğrenciler yeteneklerine göre

arkadaşları ile birlikte çalışma fırsatı bulmaktadırlar. Spor öğrencilere sorumluluk almayı öğretirken diğerleri ile iş bölümü yapma olanağı da vermektedir. Bireysel olarak yapılırsa dahi her spor dalında antrenörler, hakemler, öğretmenler ve diğer sporcular ile sosyalleşmektedir (6).

Bu çalışma Erzincan ili ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır.

Sporda performans, sporcunun aktivite esnasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performans için sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Araştırmanın problem cümlesi; okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir

Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerinin

takım ve ferdi spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri kulüp lisansı olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri milli olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri spor dalına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Araştırmaya katılan öğrencilerin imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri spor yılına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

9. Araştırmaya katılan öğrencilerin sportif imgeleme düzeyinin sportif güveni anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını tespit etmektir.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada ana amaç, okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme konusundaki aktivitelerine ilişkin değişkenler araştırılmaktadır. Okullarda imgelemenin yoğunlukla hangi spor dallarında kullanıldığı, imgeleme ve kendine güven ile cinsiyet, sınıf seviyeleri, ferdi ve takım sporlarında kullanım oranı ve öğrencinin bunu lisanslı olarak yapıp yapmaması arasında bir ilişkinin olup olmadığı

sorgulanacak; spor liseleri ile diğer liseler arasındaki ilişki incelenecektir. İmgelemenin sportif kendine güven üzerinde etkisinin belirlenmesi, sporcunun milli olup olmaması ve yapılan spor yılının süresine göre etkileri de araştırılacaktır.

1.4. ARAşTIRMANIN ÖNEMİ

Spor, kişinin bedensel gelişiminin yanı sıra zihinsel ve psikolojik gelişimini de desteklemekte ve okullarda öğrencilerin sportif faaliyetler ile ilgilenmesi, onların kendilerine uygun meslek seçimlerinde de yardımcı olmaktadır. Ancak öğrencinin bir spor dalında başarılı olabilmesinin onun fiziksel durumunun yanı sıra psikolojisi ve zihinsel durumu ile ilişkili olduğu da unutulmamalıdır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sporcuların başarılı olabilmeleri için ne tür hazırlıklar yapmaları gerektiğini ortaya koymuştur. Sporun yalnızca yetenek ve fiziksel performans ile ilişkili olmadığını gösteren yarışma sonuçlarının olması, araştırmacıların başarının temelindeki detaylara ilgisini çekmektedir.

Bu çalışmada, sporla ilgilenen öğrencilerin motivasyonu, fiziksel gücü sağlamaları, spor ve psiko-sosyal anlamda gerek uygulamalara bağlı kavramların gerekse alanla ilgili ölçümlerin belirlenmesinin önemi büyüktür. Sporcuların imgeleme uygulamasını yalnızca kendilerini rahat hissetmek için değil, taktik geliştirmek, zihinsel olarak hareketlerini kontrol etme gücünü yükseltmek, psikolojik iyilik halini arttırmak, fiziksel olarak çalışmadıkları zamanları telafi etmek gibi nedenler ile de kullandıkları bilinmelidir (3). Sporcuların imgeleme kullanımları ile ilgili çalışmalar, imgelemenin sporcular tarafından gerek düşünce gerekse motivasyon için kullandıklarını göstermektedir.

1.5. SINIRLILIKLAR

Araştırma Erzincan ilinden seçilen 2016-2017 eğitim ğretim yılı bahar döneminde ortaöğretimde öğrenim gören, okul sporlarında lisanslı olarak faaliyet gösteren öğrenciler ile sınırlıdır.



2. İMGELEME KAVRAMI

2.1. İMGELEME KAVRAMI

Sporcuların içerisinde bulunduğu ruhsal durumlar yarışmalarda başarısına etki etmektedir. Bu sebepten dolayı sporcu ve çalıştırıcıların fiziki antrenmanlarının yanı sıra zihinsel ve ruhsal çalışmalarının verimliliği de önem kazanmaktadır. Düş kurma ve zihinsel çalışmalar imgeleme aracılığıyla sporcuların yaşamlarında karşılaştıkları problemleri çözmeleri ve becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. İmgeleme uygulamaları sporcuların performanslarını geliştirmekte, zihinsel çabalar arasında en önemli etkenlerinden biri olarak kabul görmektedir (5).

2.1.1. İmgeleme Kavramı ve Tanımı

İmge ile ilgili farklı tanımlar yapılsa da net bir tanımı bulunmamaktadır. İmge kavramının tam olarak anlaşılması ve niteliklerinin belirlenerek, doğru ifade edilmesi, “yaratma tavrının” çözümlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu anlamda imge; bir objeyi direkt olarak baştan tanıtmayı sağlayacak şekilde ortaya çıkararak, diğer bir ifade ile duyu organları ile algılanan bir durumun somut ya da düşünsel kopyasıdır. İmge; gerçek olanın tamamı ile aynısı değil, gerçekliğin zihinde bazı süreçler ile baştan kurulmuş şeklidir. Bu sebeple yeni bir durumu temsil etmektedir (7).

İmgeleme; sözcük olarak hakikati taklit etmek anlamında kullanılmaktadır. Başka bir ifade ile gerçek tecrübelerin sanki gerçekte yaşanıyor hissi gibi beyinde canlandırılacak şekilde düşünülmesidir. Pek çok insan imgelemeyi tecrübelerin baştan yaratılması ve hatırlanması için kullanmaktadır (8).

İmgeleme, rastgele bir çalışma yapılmadan, sadece düzenli ve yoğun bir şekilde zihinde hayal edilerek bilinmeyen bir figürün öğrenilmesi veya bilinmekte

olan bir figürün kusursuz hale getirilme evresidir. İmgeleme; gerçek hayatın taklit edildiği bir yaşantı olarak ifade edilmektedir. İmgelenen hareketin görüldüğü fark edilebilir, imgelerken hareketler hissedilebilir veya yaşanmışlıklar olmaksızın sesler, kokular ve tatlarda imgelenebilmektedir. İmgelenen şeyler daha da soyutlanmakta, birbirlerine eklenmekte, benzetilmekte, özellikleri değiştirilebilmekte, çıkarılabilmekte, yeni bir oluşum ortaya çıkarılabilmektedir. Bunun gerçekleştirilebilmesi için beyinde biriktirilen bilgi ve yaşanmışlıkların çeşitliliğinden yararlanılmaktadır (5).

İmgeleme, bireylerin odaklanmalarını düzeltmekte, özgüveni oluşturmakta, duygusal reaksiyonların kontrolüne destek vermekte, sağlıklı kararlar alma becerisinin kazanılmasına ve geliştirilmesine destek olmakta, insanlar arası yardımlaşma ve işbirliğinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır (4). Sporcunun kendisini rastgele bir hareketi yaparken düşlemesi ve bu durumu bütün duyuları ile yaşayabilmesi durumu imgeleme olarak ifade edilmektedir. İmgeleme yapan sporcularda faal olarak spor yapmak, bir durumu hayal ederken onu yaşamak ve enerji harcamak gibi durumlar söz konusudur. İmgeleme uygulaması basit bir şekilde uygulanmamaktadır. Zira sporcuların zihinsel olarak bu uygulamayı canlandırması, canlandırırken buna farklı duyularını eklemesi gerekmektedir (9). Başka bir ifade ile hareketin bütün duyular ile imgelenmesi kolay olmamaktadır. Bu sebeple antrenörlerin bilinçli bir biçimde bu süreçleri yönetmeleri gerekmektedir. Sportif bir yeteneğin fiziki olarak uygulanması ile aynı aktivitenin zihinde canlandırılması arasındaki bağ ilk etapta tespit edilemese de böyle bir bağ olduğu muhakkaktır. Örnek olarak kâbus görmek her insanı tedirgin etmekte ve çeşitli vücut reaksiyonlarına sebep olmaktadır. Kâbustan uyanıldığında ağız kuruluğu, kalp

çarpıntısı, hızlı nefes alma veya terleme gibi reaksiyonlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum bedenle zihin arasındaki ilişkinin etkisini ortaya koymaktadır. İnsan zihninde hareketlerin imgelemesi de hareketlerin doğrudan yaratacağı uyaranları oluşturmaktadır (9).

Genel olarak birey, kişisel olarak da sporcular imgeleyen varlıklardır. İmgeleme yaratıcılık ve özgür bir içsel evre olarak ifade edilebilmektedir. Beğeni, eğilim, yönelim ve amaçlar istenildiği gibi imgelenebilmektedir (10). İmgeleme; daha önceden kalan tecrübelerin imgelerini, tasarımlarının karşılıklı ilişki kurularak çözümlenmesi, bir araya getirilmesi gibi işlemler ile hayal edilmesi şeklinde ifade edilmektedir. İmgeleme bir düşünme evresi şeklinde tanımlanmaktadır. Serbest hayal etme durumlarında imgeler art arda zihinde canlanmakta ve hayal edilebilmektedir (11).

İmgeleme, insan duyularının çok fazla kullanılmasını sağlamaktadır. İmgeleme sırasında hayal edilen şeyler göz önüne getirilirken onların kontrolünün bireyin elinde olması, imgelenen durumun güya gerçekmiş gibi dokunulabilmesi, imgelenen durumun olabildiğince net ve anlaşılır bir biçimde hayal edilmesi çok önemli bir etkidir. Bilhassa dokunma duyusu sporcular açısından çok önemlidir. Zira bu duyu ile sporcuların vücutsal hareketlerle ilgili farkındalık oluşturması gerekmektedir. Gerçekleştirilecek hareketler vücut kaslarının, eklem ve tendonların uyarılması ile meydana getirilmektedir (8). Konu ile ilgili çalışmalar, alanında başarılı sporcuların imgeleme uyguladığını göstermektedir. Orlick ve Partington (1998) başarının unsurları ile ilgili yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların % 99'unun imgelemeden yarışmalar için bir ön hazırlık şeklinde yararlandıklarını belirlemiştir. Ayrıca, ileri düzeyde veya daha tecrübeli olan sporcuların daha

tecrübesiz olan sporculara kıyasla bu tekniği daha fazla uyguladıkları ifade edilmektedir (3).

2.2. İMGELEME TÜRLERİ

Literatürde imgeleme ve zihinsel antrenman gibi kelimeler birbirlerinin yerine kullanılabilir. Bu duruma simgesel, visuomotor, zihinsel gibi çalışmalar model gösterilebilir. İmgeleme yöntemi bir idman yöntemi şeklinde sporcuların öğrenmeyle ilgili süreçlerini hızlandırmakta, hareketlerin doğru bir şekilde yapılmasına yardımcı olmakta, sakatlanma olasılığını minimum seviyelere indirmekte ve duygusal denetimi sağlamaktadır (5).

Murphy (1994) imgelemeyi; hafızada duyu organlarının yardımı ile biriken yaşanmışlıkların içsel bir şekilde anımsanması ve dışsal bir uyaran olmaksızın bu yaşanmışlıkların yeniden canlandırılması olarak tanımlamaktadır. İmgeleme, düşünce sisteminin bir parçasını oluşturmaktadır. İmgeleme tekniği ile, bireyin kendisini yapabileceğinin en iyisini yaparken görmesi onun daha iyi bir performans sergilemesini sağlamaktadır. Görülen veya düşünülenleri yeniden hayal ederek, imgelemeyi geçmişte yaşanan başarılı performansları bir daha yapabilmek için de kullanılabilir. Diğer bir ifade ile beyinde yaşanmışlıkların hatırlanarak yeniden yaratılması veya zihinde daha önce deneyimlenmemiş olayların canlandırılmasıdır. İmgeleme, fiziki bir aktivite olmadan becerilerin tüm duyular ile zihinde canlandırılmasıdır (12).

İmgeleme iki şekilde uygulanmaktadır. Sporcular kendi vücutlarının içindedirler ve etrafına buradan bakarak çalışabilir. Bu uygulama içsel

imgeleme olarak ifade edilmektedirler. Diğer bir uygulama ise sporcunun kendini, becerileri uygularken, bir film izliyormuş hissi ile görebilmektedir. Bu imgeleme de dışsal imgeleme olarak ifade edilmektedir (13).

2.2.1. İçsel İmgeleme

İnsanların kendisini bir yeteneği gerçekleştirirken hayal etmesi şeklinde bilinmekte olan içsel imgelemede sporcu olayları uygulayarak yapan birey olarak ifade edilmektedir. Diğer bir ifade ile insan zihninde bir kamera bulunuyormuş gibi kendisini belirli bir beceriyi uygularken görmektedir. İçsel imgeleme bireyin kendi bakış açısı ile oluştuğundan imgelemeler hareketlerin fikrini belirtmektedir (11).

İçsel imgeleme sporcuların kendinden kaynaklanmaktadır. İçsel imgeleme seviyesi ileri seviyede olan sporcular daha fazla bilgi ve beceriye sahip olmak, daha yüksek başarı elde edebilmek için büyük bir istek hissetmektedirler (13).

Sporcular imgeleme yaptıkları zaman kendisini belirli bir beceriyi gerçekleştirirken görmektedirler. İçsel imgelemeyle birey kendi içsel evreleri değerlendirip kendi perspektifinden oluşturduğu imgelerle hareketlerinin düşüncesini belirlemektedir. İçsel imgelemede birey kendi bedeninin içinde bulunmaktadır. Yoğunlaştığı durumlarını görmekte ancak vücudunu görememektedir. rnek olarak futbol maçında bir kalecinin kale ve kendisine doğru gelen rakip oyuncuların gol atmak için hamlelerini görmekte, gol yememek için yapması gereken taktikleri sürekli imgeleyerek karşılaşma anında yapacak olduğu savunma etkinlik seviyesini arttırabilmektedir (14).

2.2.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, sporcuların dışındaki faktörlerden oluşmaktadır. Bu faktörler; antrenörler, seyirciler, başka bireyler ve ödüller şeklinde gösterilebilmektedir. Dışsal güdülenme sporcuların başarısını pozitif olarak veya negatif olarak da etki edebilmektedir. Toplumsal kaynaşmalar dışsal imgelerdir. Arkadaşlıklar ve sosyalleşmeler örnek olarak gösterilebilir. İnsanların bir yerlere ait olmak, takdir edilmek ve saygı görmek gibi istemleri bulunmaktadır. Dışsal imgelemenin öncelikle düzenli spora başlandığı zaman önem kazandığı, sporcuların ilerleyen zamanda deneyim kazanması ile içsel imgelemenin öne çıktığı anlaşılmaktadır (13).

Dışsal imgelemede birey televizyon ekranında kendisini izliyormuş gibi hareket ederken kendisini hayal etmektedir (15). Sporcular her anlamda kendisini doğru biçimde seyretme imkanına sahip olduğu için yanlışlarını kolaylıkla tespit edebilmekte, kendisini örnek almakta ve kendisini çok iyi bir performans sergilerken veya istediği bir davranışı sergilerken görebilmektedir. Bu çeşit imgelemeyle sporcular kontrole hakimiyet yeteneklerini kazanmaktadır. Sporcular dışarıdan ne şekilde göründüklerini hayallerken ne şekilde olması gerektiğiyle alakalı hayaller kurarak da yeni yetenekler kazanabilmektedir (14).

2.3. İMGELEME KURAMLARI

İmgeleme kuramları psikoneuromuscular kuramı, sembolik öğrenme kuramı, ikili kodlama kuramı, bioinformasyonel kuramı, üçlü kodlama kuramı ve bütüncül

yapı veya öngörü kuramı, dikkat ve uyarılmışlık kuramı olarak yedi başlık altında toplanmaktadır.

2.3.1. Psikoneuromuscular Kuramı

İmgeleme esnasında kas ile ilgili faaliyetler ile fiziki antrenmanlar sırasındaki kas faaliyetleri arasındaki ayırım incelenmiş, imgeleme evresinde fiziki antrenman faaliyetlerine benzer fakat daha az bir faaliyet olduğu gözlemlenmiştir. Bu faaliyet hareketlerin gerçekleştirilmesini basitleştirmek için zihinde izler bırakmaktadır. Bu kuram Carpenter'ın 'ideomotor' prensibi temel alınarak ortaya atılmıştır. Sonrasında Jacobson tarafından sonuçlar desteklenerek kaslarda elektriksel faaliyetlerin meydana geldiği belirlenmiştir (15).

2.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Sackett (1934) zihin egzersizlerinin gerçekleşmesinde motor kas sistemlerinin önemiyle alakalı sembolik öğrenme kuramı ortaya atmıştır. Sembolik öğrenme kuramının temelinde aktivite örneklerinin insan merkezi sinir sisteminde simgesel olarak kodlandığı yer almaktadır. Bu sebeple imgelemenin, sporculara belli tutum örnekleri için zihinsel bir model meydana getiren kavramsal bir kodlama sistemi olduğu savunulmaktadır (16). Diğer bir ifade ile sporcunun hareketleri daha hızlı öğrenmesi ve öz güveninin yükselmesi için imgelemenin faydalı olduğu kabul edilmektedir.

Sackett yüksek zekanın işleyişi ile ilgili becerileri motor becerilerine göre daha kolayca kodlanabilmekte ve imgelemeye daha çabuk reaksiyon gösterebilmektedir. Örnek olarak; ilk defa öğrenilmekte olan bir hareketin tamamını

imgelemek, sırası ile yapılması gerekenleri bilişsel bir biçimde öğrenilmesine yardımcı olmaktadır. Bir jimnastikçi tüm bir serisini fiziki olarak tamamlamadan, imgeleyerek bir sonraki hamlesinde ne yapması gerektiğini öğrenmekte ve devam ettirmektedir (15).

2.3.3. İkili Kodlama Kuramı

Paivio 1960' da ortaya attığı araştırmalar neticesinde, söze dayanan ve sözel olmayan zihnin işleyişi ile ilgili evrelere eşit ağırlık vermekte olan İkili Kodlama Kuramı'nı ortaya atmıştır. Bu kuram, görülen zihnin işleyişiyle alakalı evrelere bağlı sorulara verdiği tutarlı yanıtlar ile önerilen diğer zihin sisteminden ayırmaktadır. İkili kodlama kuramı; zihin destekleyiciler, sorun çözmek, terim öğrenmek ve yeni bir lisan öğrenimi gibi pek çok bilişsel olaya uygulanmıştır. Bilhassa 1980'den sonra çoklu ortam çalışmalarının hız kazanması, kuramın önemini artırmaktadır (17). İmgeler, sözel koda nazaran daha çok iç içe giren, eşit zaman aralıkları ile çalışılacak biçimde, sistem içi bağlantıları daha sağlam olarak kodlanabilmektedir. Örnek olarak bir bisikletçinin; kendini, bisikleti, bisikletin tekerleklerini, pedalları çevirmesini ayrı ayrı imgeleyebileceği gibi hepsini birlikte imgelemesi de mümkündür. İki kodlama türünü birlikte kullanarak, daha karışık ve sistemler arası bilgiler elde etmek mümkündür. Paivio bir yetenek gerek görsel gerekse sözel olarak imgenirken daha basit anımsanacağından, yeteneğin gelişmesi daha fazla olabilmektedir (15).

2.3.4. Bioinformasyonel Kuramı

Lang (1979)' un bioinformasyonel kuramında, zihinsel kavramların insan beyninin bilgi işleme kapsama gücünün ürünü olarak ifade edilmekte ve sınıflandırılmaktadır. Bir imgenin belli işlevsel bölümlere ayrılan sınırlı ölçüde bilgi

topladığını kabul etmektedir. İmgelemeler zihinde temsili bilgiler ile kodlanarak depolanmaktadır. İmgelemede canlandırılan bilgiler iki gruba ayrılmaktadır. Birinci grup zihinde canlandırılan olaylardaki uyaran öğeleri ayırt eden bilgiler, ikinci grup ise hayal edilen sahnedeki fonksiyonel cevapların taşındığı bilgilerdir (14). Önemli bilgilerin değerlendirilmesi işleminin, sporcuların kâfi derecede girişimi gerçekleştirdiğinde meydana gelmektedir. Bir uyaran öge girişimi, örneğin bireyin kendini bir basketbol topuyla basket atarken imgelemesi, basket topunun dokusunun ve tutma hissini ifade edilmesini ve görsel uyarıcıyla bağdaştırabilmektedir. Tepki girişimi kassal farklılıkları, kol ve omuzdaki kasılma, parmak, kardiyovasküler ve solunum ile alakalı farklılıkları içermektedir (14).

2.3.5. Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen' in geliştirmiş olduğu üçlü kodlama kuramı, imgeleme tekniğinin üç bileşenden meydana geldiğini ortaya atmaktadır. Bileşenleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (15);

- a) İmgelemenin kendisi,
- b) Vücutsal tepki
- c) İmgelenen olayın anlamı olarak ifade edilmektedir.

Örnek olarak bir futbolcunun korner vuruşunu imgelerken ilk olarak futbol topunu, kaleyi, sahayı ve taraftarı imgelemesidir. Sırası ile vücutsal tepkileri diğer bir ifade ile kaygıyla çarpıntı hissetmesidir. Sonrasında uyaranların etkisi ile ruhsal ve fiziksel değişimler ile sporcunun performansındaki etkilenmedir. Üçüncü olarak imgelemenin manasıdır. Korner vuruşunda başarılı olan bir futbolcu için imgesel

anlamı farklı başarısız bir oyuncu için anlamı farklılık göstermektedir. Bu kuram için yaşanmışlıklar, tecrübeler önemlidir (15).

2.3.6. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı

Bu kuramda, Grouions ve Hale tarafından, imgelemenin ne şekilde işleyeceğiyle alakalı ileri sürülen birbirleri ile ilişkili iki yaklaşım ortaya atılmıştır. İmgeleme sırasında performansın ne şekilde geliştirilmesi gerektiğine açıklık getiren bu kuram Gestalt psikolojisine dayanmaktadır. Gestalt psikolojisi, tüm parçaların bütününden daha öte bir şey, cümlesi ile açıklanabilmektedir. Bu psikolojide kişiler, çevresinde yer alan obje, şekil ve olaylara bir bütün durumunda tepki vermekte ve detay ile ilgilenmemektedir. Özet olarak insanlar bir olayı tüm şekilde kavramaktadırlar. Birey, bir bütünü parçalayarak değil manalı bir şekilde örgütleyerek algılamakta ve bütünlü parçalarının arasında yer alan ilişkiyi keşfetmektedirler. İmgelemede kolaylık, aynılık, yakın olma durumu, süreklilik, şekil ve zemin ilişkisi önem kazanmaktadır (18).

2.3.7. Dikkat-Uyarılmışlık Kuramı

Feltz ve Landers (1983)' in ortaya attığı dikkat ve uyarılmışlık kuramı, Schmidt (1982) sporunun işine odaklanarak, uyarılma seviyelerini belirlediklerini ve kendisini doğru bir performansla göstermesine hazırlıklı olduğu fikrine dayanmaktadır. İmgelemenin sporcularca hangi amaç ile uygulandığına dair geliştirilmiş olan kuram, imgelemenin en elverişli uyarılma seviyesini gerçekleştirmekte, hazırlayıcı bir fonksiyona sahip olduğunu anlatmaktadır. Kuram, imgeleme ile ilgili bilişsel ve fiziksel bileşenlerin bir arada değerlendirilmesinin gerek fiziksel gerekse bilişsel bir şekilde sporcunun performansını hazırlayan bir

aşama olduğunu ortaya atmaktadır. Bu en yüksek uyarılma seviyesi, bireyin görevi ile alakalı olan şeylere odaklanarak gereksiz olayları göz ardı etmesini sağlamaktadır. Bu şekilde imgeleme sporcuların iyi bir performans sergilemesi için gereken uyarınları göz önünde bulundurarak gereksizleri dışarıda bırakması ile sonuçlanmaktadır. Bu durum bilhassa motor görevlerin daha etkili neticeler elde etmesine fayda sağlayacağı ileri sürülmüştür (19).

2.4. İMGELEME MODELLERİ

İmgeleme yalnızca hayal etme ya da gözde canlandırma değil, bunu tüm duyularla algılayarak yaşama biçimidir. İmgeleme, kişisel özelliklere göre değişik şekillerde yapılabilmektedir. Bunun için geliştirilmiş olan çeşitli modeller mevcuttur. Alan yazınına bakıldığında sportif faaliyetlerde kullanılan beş farklı imgeleme modeli olduğu görülecektir:

1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli
2. Pettlep Modeli
3. Sporda İmgelemenin Dört —N'si (İmgeleme İçerik Modeli)
4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli
5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

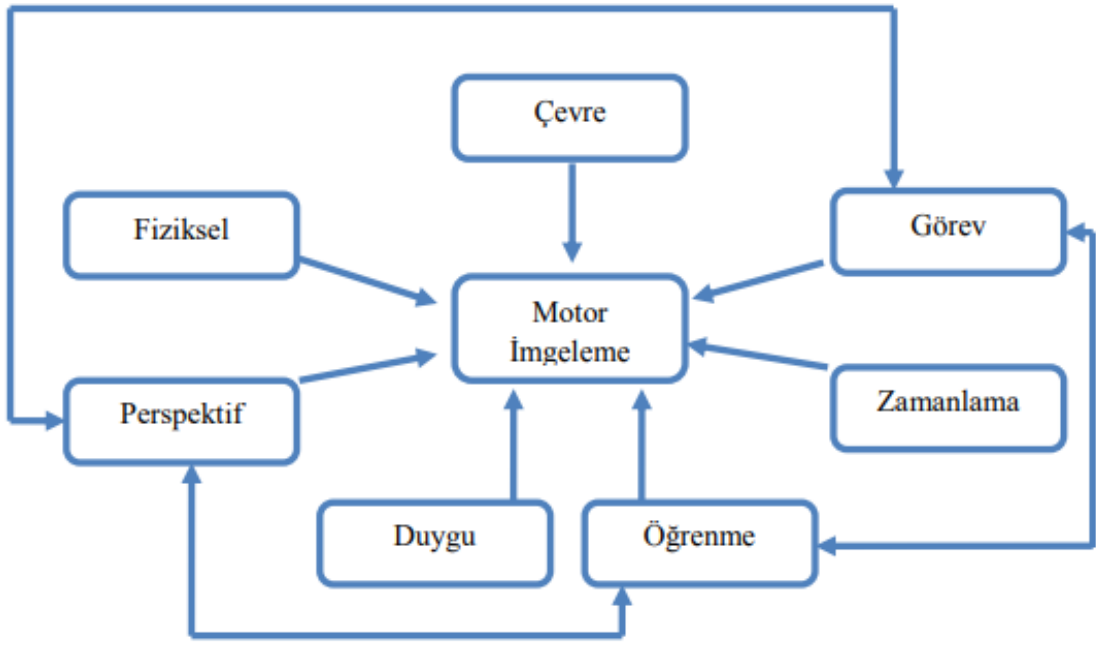
2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Bu imgeleme modelinde kişinin bilişsel ve motivasyonel süreç ilişkilerinin boyutlarının ve genel ve özel davranışsal hedef başarı boyutlarının birbirleri ile

ilişkilendirilmesi ile oluşturulmuştur. Boyutların bağlanmasından ortaya çıkan kategorilerdeki 2x2 imgeleme modeli olarak da açıklanabilecektir. Aldemir'in aktardığına göre Arasteh ve Sheikh bu modeli davranış meditasyonu ile ilgili olan imgelemenin fonksiyonel analizi olarak ifade etmişlerdir. Yarışlarla ilgili stratejilerin imgelemesi (bilişsel genel), kişinin kendi becerilerini geliştirmeye ve yeni beceriler üretmesine ilişkin imgeleme (bilişsel özel), kişinin kendisini geçmiş deneyimleri, başarıları ile uyarması, heyecan duyması ve dinlenmesi ile yaptığı imgeleme (motivasyonel genel uyarılmışlık), kişinin kendisini zor bir anda başa çıkmayı başararak imgelemesi (motivasyonel genel ustalık) ve çeşitli amaçları gerçekleştirmek için kişinin kendisini özel davranışları yaparken imgelemesi (motivasyonel özel) metodolojilerinden herhangi biri, sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli arasındadır (14).

2.4.2. PETTLEP Modeli

Bu model Holmes ve Collins tarafından geliştirilmiştir. Bu model oluşturulurken Fonksiyonel Denklik ve Nörofizyolojik açıklamalardan faydalanılmıştır ve 7 parça oluşturulmuştur. İmgelemenin gerçekleşebilmesi için 7 bileşene ihtiyaç vardır ve bunlar kişinin bulunduğu çevre ve içindeki pozisyonu – fiziki hal, imgelenecek olan çevre, kişinin görevi, imgelemenin gerçekleştirileceği zaman, imgeleme esnasında elde edilen bilgiler – öğrenme, imgeleme esnasında üstlenilen görevin kişide oluşturduğu duygular ve imgeleme perspektifidir (15). Pettlep'in kavramsal geçerliliğinin oldukça iyi çalışıldığı ve geçerli olduğunun görüldüğü unutulmamalıdır (20).



Şekil 1.1. PETTLEP Modeli

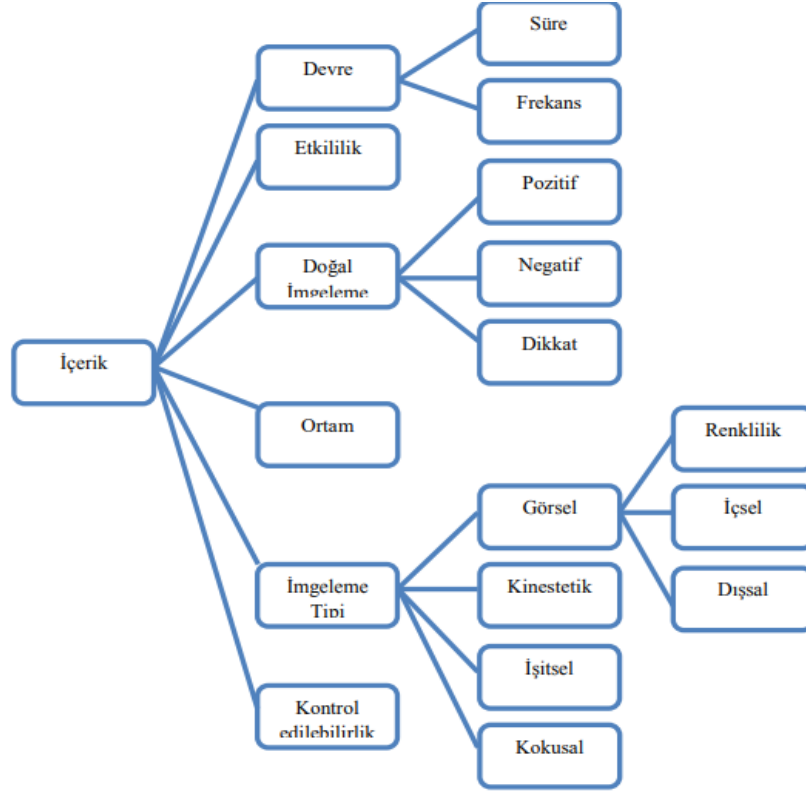
Kaynak: (3).

Pettlep'in sportif faaliyetlerde kişinin performansını ve becerilerini arttırabilmesi için iyi bir model olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu yöntem hem amatör hem de profesyonel olarak spor ile ilgilenen kişilerde işe yarayabilmektedir. Pettlep'in işe yarayabilmesi için tüm faktörlerin göz önünde tutularak çalışılmasına özen gösterilmelidir (15).

2.4.3. İmgeleme 4'N Modeli

Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg tarafından sporla uğraşan kişilerin ne, ne zaman, nerede ve neden imgeleme kullandıkları sorusuna nitel bir açıklama getirilmeye çalışılmıştır. Bu açıklamaya İmgeleme 4N Modeli adı verilmektedir ve model aynı zamanda sporla uğraşan kişilerin imgelemeleri ile sporu nasıl bir araya

getirdiklerine de açıklık getirmektedir (3). Modelin 6 anahtar kategorisi bulunmaktadır.



Şekil 1.2. İmgelemede 4N Modeli

Kaynak: (3).

Bu 6 alt anahtar kategori seanslar (devir-devre-süre-sıklık), etkililik, imgelemenin içeriği (doğru imgeleme, pozitif ya da negatif yönlü imgeleme gibi), çevre (ortam), imgelemenin çeşidi (görsel, kinestetik, işitsel ve koku) ve kontrol edebilirlik şeklindedir. Spor ile uğraşan kişinin nasıl imgeleme yaptığını ve imgeleme konusunda neleri geliştirmesi gerektiğini anlamak adına bu anahtarlara ilişkin sorular yöneltebilmektedir. Bu sayede en doğru imgeleme yöntemine de ulaşmasına yardımcı olunabilecektir (15).

2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

2002 yılında geliştirilen bu model, imgelemenin ne olduğuna, nasıl yapıldığına ve etkilerinin nasıl olabileceğine dair anlamlandırma çalışmasıdır. Modelde açıklanan üç seviye şu şekildedir (14):

i. İmgelemenin doğası

Bu seviyede ele alınan unsur yapının doğasıdır. İmgeleme esnasındaki psikolojik ve bilişsel süreçler bu seviyede dikkate alınmaktadır.

ii. Amaca ulaşırken imgelemenin kullanılması

Bu aşamada yapılan imgelemenin zihni olaylara nasıl hazırladığı ile ilgilenilmektedir. Bu sayede performansın nasıl etkileneceğine dair fikir yürütmek de mümkün olmaktadır.

iii. İmgelemenin kişi için ne ifade ettiği

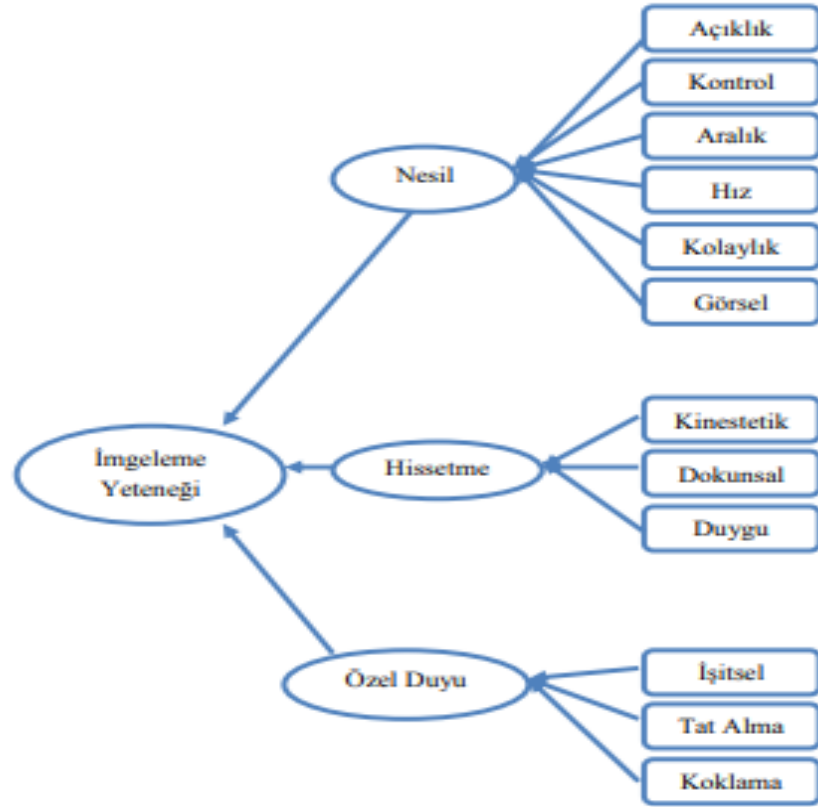
Sporcudaki imgelemenin ne anlama geldiğine ilişkin araştırma seviyesidir. İmgenin rolü açıklanmaktadır.

2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

İmgeleme konusunda yetenek gerekmektedir ve yetenek ölçümlerinden yola çıkılarak sporda imgeleme yetenek modeli oluşturulmuştur. Ana model, imgeleme jenerasyonu, hissetme ve özel duyu unsurlarına temel olan genel imgeleme yetenek unsuru ve bireysel boyut duyu şekli ve duyu özelliklerini detaylı açıklayan üçüncü evre ile üç basamakta çalışmasını meydana getirmektedir (14).

İmgeleme yeteneği çeşitli dış etkenler ile şekillenmektedir. Modele göre yeteneği etkileyen 3 temel evre vardır ve bunların özellikleri görsel duyu şekilleri ile

bağlantılı olan canlılık, kontrol, zaman aralığı, kolaylık ve hızın imge-jenerasyon gibi alt unsurlar tarafından meydana gelmektedir. Daha önceden belirtilen özellikler, görsel imgelemenin sporda imgelemenin boyutsal niteliklerini değerlendirmede temel oluşturabilen bir girişimde gelişmemiş bir unsurun yerine kullanılmaktadırlar. Dokunma duyusu, kinestetik ve duyu alt değerleri ve duyuşsal, koklama ve tat alma alt değerleri, modelin temelini geri kalan kısımlarını meydana getirmektedirler. Bir diğer unsur ise yaygın-vücut-duyu durumları ile benzerliğe göre oluşturulmuştur. Üçüncü evrede ise imgelemenin somatik duyu organlarının benzerlikten yola çıkılarak hazırlanmıştır. Kişinin görsel olmayan duyularını belirtmektedir (3).



Kaynak: (3).

Şekil 1.3. İmgeleme Yetenek Modeli

2.5. İMGELEMENİN FAYDALARI

İmgeleme sayesinde sporcunun fiziksel becerilerinin yanında psikolojisinin de yapılacak olan faaliyete hazırlanması sağlanmaktadır. Bunun nedeni sporcuların fiziksel kabiliyetleri ve iyilik halleri kadar psikolojilerinin de başarıları üzerinde etkisi olmasıdır. Bu nedenle antrenmanlar fiziksel hazırlıklarının yanı sıra imgeleme gibi psikolojiyi hazırlayacak çalışmaları da içermelidir (5). Kişinin bir şeyi başarabileceğine inanması için heyecanını yenmesi, kendisini defalarca o ortamda ve kendisinden bekleneni yaparken düşlemesi ile zihnini sportif faaliyete hazırlaması, başarının bir anahtarı olarak görülmelidir (20).

Uzman klinik psikolog Bayramkaya, imgeleme ile kişinin güçlü ve zayıf yönlerini tespit edebileceğini ve bu sayede hangi alanlarda daha fazla egzersiz yapması gerektiğine karar verebileceğini belirtmektedir. Kişinin imgeleme esnasında telaş, sorun, endişe gibi duygularla karşılaşması kendisine güvenmediğinin bir göstergesi olabilecektir ve hangi durumlarda olumsuz duygular içine girdiklerini anlamaları hangi konuda kendilerine güvenlerini arttırmaları gerektiğini de gösterecektir. İmgeleme, zihinsel bir pratik olmasına karşın fiziksel gücün de artırılmasına olanak tanımaktadır. Gevşeme, rahatlama ve fiziksel ile zihinsel olarak hazırlanma imgeleme ile eş zamanlı olarak gerçekleştirilebilmektedir. Bu sayede hedefe ulaşma esnasında süreç hızlandırılmaktadır. Ayrıca imgeleme sayesinde antrenman yapılmasa dahi kişinin formunu koruması mümkün olabilmektedir. Sakatlanma gibi, kişinin fiziksel olarak çalışmasını engelleyen durumlar özgüven üzerinde olumsuz etki yaparken, imgeleme ile kişi kendisini iyi hissedebilecek, başarılı olacağına dair kendisine inancı artabilecektir (21).

İmgeleme herhangi bir zamanda ve yerde kısa süreliğine bile yapılabilecektir. İmgeleme için günlük olarak ayrılan zaman zihinsel ve fiziksel dinlenme anlamına da gelecek ve kişinin kendisini daha iyi hissetmesine olanak tanıyacaktır. Yapılması gereken en doğru imgeleme zamanının seçilmesidir (8).

İmgeleme kişinin motivasyonunu arttırıcı bir özelliğe sahiptir. Gerçek yaşantının taklit edilmesi, kişinin o anda kendisinde ne tür hisler oluşacağını, bu hislerin hangi dış etkenlere göre şekilleneceğini anlamasına da yardımcı olmaktadır. İmgeleme sayesinde sporcuları olumsuz etkileyen dış etkenlerin sportif faaliyet ya da müsabaka öncesinde tespit edilmesi ve bunlar için önlem alınması mümkün olabilmektedir (12).

2.6. İMGELEMEDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

İmgeleme becerisi kişiden kişiye farklılık göstermektedir ve imgelemeden beklenen sonuçların alınabilmesi için en doğru yöntem kullanılmalıdır. İmgelemeden en yüksek düzeyde fayda sağlanabilmesi için yapılması gereken ilk şey sporcunun ihtiyaçlarını belirlemektir. Kişi imgeleme ile güven, gevşeme, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme gibi sonuçlara ulaşabileceğinden imgeleme ile hangisine ulaşılmak istendiğine karar verilmelidir. İmgelemenin nasıl yapılacağı konusunda sporcunun yaşına da dikkate almak gerekmektedir. Mulder ve arkadaşları tarafından 2007 yılında yapılan çalışmada yaşı daha fazla olan sporcuların imgeleme konusunda gençlere göre daha kötü olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle daha genç sporcular ile yapılan imgeleme çalışmalarının daha kısa sürede fayda sağlayacağını söylemek yanlış olmayacaktır (13).

İmgelemenin gerçekleşebilmesi için bunu yapacak olan kişinin eğitilmesi de gerekmektedir. İmgelemenin ne olduğu, nasıl gerçekleştirileceği, kişiye ne tür faydalar sağlayacağı gibi konular sporcu ile konuşulmalı ve bunun yarar sağlayacağına sporcu inandırılmalıdır. Ayrıca sporcuya imgelemenin nasıl devam ettirilebileceği de açıklanmalıdır. Bu sayede kendi kendisine buna ilişkin çalışmalar yapması sağlanabilecektir. Ayrıca imgeleme sonrasında bunun etkilerini nasıl arttıracacağı, kendisine inancını nasıl yükselteceği de açıklanmalıdır. Örneğin imgeleme esnasında gol atan bir futbolcu, imgeleme sonrasında kendisine bunu başarabildiğini, aslında bunun kendisi için mümkün olduğunu hatırlatarak imgelemenin gücünü arttırmalıdır (18).

İmgeleme sürekli olmalıdır. Antrenman öncesi veya sonrasında kişinin kendisini sürekli olarak imgeleme ile de güçlü tutması lazımdır. Olabildiğince duyu organlarının imgeleme sürecine katılmasına özen gösterilmelidir. Duyu organlarının imgeleme esnasında kullanılması, sporcunun zihninde daha net görüntülerin oluşmasına olanak tanıyacaktır. Sporcu, imgelemesi esnasında hazırlandığı olayı tüm yönleri ile duyumsamalıdır. Stres altındayken imgelemeden daha çok gevşeme anındaki imgelemenin daha faydalı olduğunu söylemek gerekmektedir. Özellikle antrenman sonrasında kas gevşetme, derin nefes tekniği gibi yapılan çalışmaların esnasında ya da sonrasında imgeleme için zihin daha hazır hale gelecektir ve sporcu bunu daha kolay biçimde yapacaktır. İmgeleme bir konsantrasyon çalışmasıdır ve sporcuyu rahatsız eden bir ortamın varlığı imgeleme becerisinin gücünü azaltacaktır. Bu nedenle rahat hissedilen bir anda yapılması daha iyidir (8).

İmgeleme esnasında dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise dikkat dağınıklığının olmaması ve imgelemenin hedefe hizmet etmesi için hangi sportif

hareketin imgeleneceğine önceden karar vermektir. İmgelemenin hangi hareket, koşul ve an için yapılacağı belirlendikten sonra imgeleme hızı ve süresine de karar vermek, kişinin zamanının boşa harcanmaması ve konsantrasyonunun artırılması için önemlidir (18).

İmgelemenin nasıl yapılacağına spor türüne göre seçilmesi de önemlidir. Örneğin Hall ve arkadaşları, takım sporları ile ilgilenen sporcu bireylerin daha çok güdüsel türde imgelemeler yaptıklarını görmüşlerdir ve bu imgeleme biçiminin birden fazla sporcu ile yapılan sporlarda performansa daha iyi bir etkisi olduğunu gözlemlemişlerdir (19).

2.7. SPORTİF FAALİYETLER İLE SPORTİF GÜVEN VE İMGELEME KAVRAMLARININ İLİŞKİSİ

2.7.1. SPORTİF FAALİYETLER

İnsan, diğer canlılar gibi varlığını korumak ve güçlenmek için çeşitli hareketler yapmak durumundadır ve bu nedenle spor aslında canlının doğasında bulunan bir kavramdır. Toplu yaşam, kişinin kendisine ayıracak zamanının olması, sporun fiziksel ve ruhsal sağlık ile ilişkisi, eğlence, iletişim ve sosyalleşme aracı olduğunun fark edilmesi, insan hareketlerinin doğallığın dışında, sistemli biçimde yapılmasını beraberinde getirmiş ve ortaya sportif faaliyetler çıkmıştır. Sportif faaliyetler, bilinçli olarak oluşturulan hareketler ve kurallardan oluşmaktadır. Bedensel ve zihinsel sağlığın oluşturulması ve korunması konusunda yardımcıdır (22). Hangi spor olursa olsun, bu faaliyetlerin düzenli biçimde yapılması kişiye fiziksel ve zihinsel olarak güçlenme, gelişme ve sağlık konusunda fayda

sağlayacaktır. Ancak kişi hangi fiziksel beceriye sahipse ve hangi becerisini güçlendirmek istiyorsa, bununla uyumlu bir spor dalı seçmelidir (23).

Sportif faaliyetler günümüzde sosyal bir kurum olarak görülmektedir ve insanları kitlesel olarak etkilemektedir. Spor bireyi geliştirirken sportif başarı bir gelişmişlik düzeyi ve bilim alanı olarak görülmektedir. Tüm bunlar, kişi üzerinde sportif faaliyetlerin anlamını ve bununla ilgilenenlerin sorumluluğunu da arttırmaktadır demek yanlış olmayacaktır. Bu sebeple sporcu bugün fiziksel hazırlığın yanı sıra psikolojik olarak da spora ilişkin hazırlık yapmak durumundadır (24).

2.7.2. SPORTİF KENDİNE GÜVEN

Spor yaparken kişinin kendine güvenini nasıl sağlayacağı ve bununla ne tür avantajlara sahip olabileceğini araştırmadan önce kendine güvenin ne olduğunu açıklamak gerekmektedir. Kendine güven konusunda alan yazınında uzlaşma sağlanmış olan bir açıklama mevcut değildir. Ama tüm açıklamaların ortak noktası kişinin kendisine bir işi yapabileceğine dair olan inancıdır. Birey kendisindeki yetenek, güç ve potansiyeli farkına vardığında hangi konularda başarılı olabileceğine dair bir görüş de oluşturmuş olacaktır ve buna kendine güven adı verilmektedir. Bandura kendine güveni, kişinin belirlenmiş bir çıktıya erişebilmek için gereken faaliyetleri gerçekleştirebileceğine dair inancı olarak açıklamaktadır.(25).

Kişinin kendisine güven geliştirmesi için kendisinin neleri başarabildiğini gözlemlemesi gerekmektedir bir olay karşısında hissedilen duygular ve verilen tepkiler, gelecekte kendine güvenin inşa edilmesindeki ana malzemeleri oluşturmaktadır. Bu nedenle özellikle sportif faaliyetlerin olumlu şekilde

sonuçlanması, bu alanda kişinin kendisine güvenini yaratacaktır. Deneyimler ve imgeleme, kişinin sportif faaliyetlerde özgüveninin oluşması için oldukça önemlidir (26).

Araştırmalar özgüven ile sportif başarı arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle imgeleme ile kişinin sportif faaliyetler esnasında nasıl hissettiğini anlaması ve eksik yönlerini tespit ederek bunları geliştirmesi mümkün olduğundan kendine güvenin inşasında bu oldukça sık kullanılan bir yöntemdir. Spor, fiziksel ve zihinsel başarının bir bütünüdür (27).

2.7.2.1. Kendine Güvenin Sportif Başarıya Etkisi

Başarı, hareket, düşünce, psikoloji, dış etmenlerin etkileri gibi pek çok faktörün bir araya gelmesi ile başa çıkabilmeyi ifade etmektedir. Sportif faaliyetlerde kişi kendisinden doğrudan etkilendiği gibi antrenmanlarındaki becerilerinden, onu destekleyen insanlardan, rakibin psikolojik ve fiziksel durumundan da etkilenmektedir. Dış etkenlerin sportif faaliyetler üzerinde etkisini azaltmak ve durumu analiz ederek başarıyı elde etmek kişinin kendisine olan yüksek güveni ile mümkün olacaktır (28).

Sporcuyu başarıya ulaştıran en önemli etkenlerden biri de onun psikolojisidir. Performansın nasıl şekillendiğine ilişkin uzun yıllar süren bilimsel araştırmalar, sporcunun kendisine güvenmesinin ve psikolojik iyilik halinin performans üzerinde doğrudan etkilediğini göstermiştir. Bandura, kişinin kendisinde bulduğu beceri ve gücün öz yeterliliği oluşturduğunu, öz yeterliliğin ise kişinin kendisine inanarak daha iyi bir performans göstermesini sağladığını belirtmektedir (2). O halde kişinin

kendisine güvenmesinin yaptığı sporda daha fazla başarı getireceğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Skinner, kendisine güvenen bireyin karar alma konusunda başarılı olacağına vurgu yapmaktadır. Spor yaparken kişi rakibi karşısında hangi hareketi ne zaman ve nasıl yapması gerektiği gibi anlık kararlar almak durumunda kalmaktadır. Kendine güveni olan sporcu, bu kararları alırken endişeye kapılmayacak ve zaman kaybetmeyecektir. Bu durum sporcuya çeviklik kazandıracaktır. Bu durum başarıyı, başarı da daha fazla kendine güveni getirecektir (28).

2.7.2.2. Sportif Güven ve Spor Performansı Arasında İlişki

Spor yaparken kişinin başarılı olabilmesi, onun bedensel ve zihinsel performansı ve bunların birbiri ile koordinasyonu ile yakından ilişkilidir. Performansın yüksek olması ise fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik iyilik haline bağlı olabilmektedir (2).

Bu noktada sportif güvenin ne olduğunu açıklamakta fayda vardır. Bandura, sportif güveni oluşturan pek çok unsur olduğundan bahsetmektedir ve dışarıdan alınan destekler – tezahürat, hayran kitlesi ve benzeri, koçun liderlik becerileri, fiziksel ve zihinsel motivasyon ve çalışma, sporun yapıldığı ortamın konforu, önceki deneyimler, spor becerileri, bireyin spor yaparken hissettikleri bu unsurlar arasında sayılmaktadır (28).

Beauchamp, Bray ve Albinson tarafından 2002 yılında yapılan çalışmada başarılı atletler incelenmiş ve hepsinin sportif güven düzeylerinin çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Martin ve Gill, sportif güven ile spora bağlılığın ve çalışma azminin doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Yazarlara göre kendisine güvenen sporcular

daha azimli şekilde çalışmaktadırlar ve bu sayede sportif müsabakalara hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha güçlü şekilde hazırlanmaktadırlar. Bu durum başarıyı da beraberinde getirmektedir (27).

İmgeleme ile sporcunun stres düzeyini azaltmak mümkündür. 2002 yılında Jones ve arkadaşları yapılan bir araştırmada imgeleme konusunda iyi çalışmış sporcuların maçlar öncesinde stres düzeylerinde anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. İmgeleme yapan sporcuların öz yeterlilik düzeylerinde bir artış olduğu ve bu durumun spor müsabakası esnasında performans üzerinde iyi bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır (19).

2.7.3. İMGELEME VE SPORTİF FAALİYETLER

2.7.3.1. Sportif Faaliyetlerde İmgeleme Kullanımı

Sportif faaliyetler ile ilgilenen biri hemen her yerde, istediği şekilde ve sürede imgeleme gerçekleştirebilmektedir. Kendisinin ihtiyaçlarını ve imgeleme esnasında hangi yöntemin daha başarılı olduğunu keşfetmesi halinde, psikolojisini hemen her türlü duruma hazır hale getirebilmek için bunu kullanabilecektir. İmgeleme kişinin algısını ve buna bağlı hareketlerini daha kolay kontrol etmesine yardımcı olacağından sportif faaliyetler için kullanılması ile başarıya ulaşmak ve kendine güveni arttırmak oldukça mümkündür. İmgeleme sporcunun hem bilişsel hem de fiziksel motivasyonu için oldukça önemlidir (29).

İmgeleme, sportif faaliyetler esnasında yeni bir metodolojinin ya da becerinin öğrenilmesi ve uygulaması için kullanılabilir. Özel olarak sporcu imgeleme yapmaktadır ve genellikle bilişsel-özel imgelemeyi kullanmaktadır. İmgeleme ile bir

sportif hareketin hangi koşullarda ve nasıl yapılabileceği öğrenilebilecektir. Teknik bilgi ve duygular birleştirilebilmektedir ve böylelikle zihinsel tasarım ve bilişsel plan oluşturularak fiziksel egzersiz yapmadan öğrenme gerçekteşebilmektedir (30).

İmgeleme ile sadece zihinsel hazırlık yapılarak motive olunmamakta, sporcu imgeleme esnasında daha önce karşılaşmadığı durumları yaratarak bu tür hallerde neler yapabileceğine ilişkin stratejiler de geliştirebilmektedir. Bu sayede sportif faaliyetlerde bilgi ve beceri düzeyi artacak, sıra dışı bir durum karşısında nasıl bir yol izlemesi gerektiğine dair bilinci oluşacaktır (31).

Taktik geliştirme için sporcuların imgelemeye başvurmaları da sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Taktik, sportif faaliyetlerin olmazsa olmazıdır. Oyunda başarı elde etmek ve rakibe fark atmak için iyi çalışılmış taktiklere ihtiyaç vardır. Ancak taktik geliştirmek için bir hareket karşısında nasıl tepki verileceğinin de kararlaştırılması gerekmektedir ve birey tek başına taktik geliştirirken imgeleme ile karşısındakinin hareket etme biçimlerini düşünmektedir. Bu hareketler karşısında kendisinin neyi, ne zaman ve ne kadar sürede yapacağına ilişkin kararlar vererek strateji oluşurmaktadır. İmgeleme, taktiğin kişiye özel olmasına da olanak tanıyacaktır. Oyuna başlamadan önce rakibin tanınması ve onun hareketlerine karşılık hangi stratejilerin kullanılacağı, antrenör ve sporcunun ortak kararları doğrultusunda yapılan imgelemeler ile belirlenmektedir. Ayrıca bu bir takım oyunuyrsa, takım arkadaşlarının rolleriyle kendilerini bilgilendirmek ve kendi durumlarının diğerleriyle nasıl uyum içinde olduğunu görmek için her bir takım üyesi, yeni hücum stratejisinin performansı arttırmak için imgelemeyi kullanabilmektedirler (14).

2.7.3.2. İmgelemenin Sportif Performansa Etkisi

Son yıllarda yapılan pek çok psikolojik araştırma, imgeleme ile sportif faaliyetlerdeki performans düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığını sorgulamıştır. İmgeleme, doğal bir davranıştır ve sporcular bunu bilinçsizce de yapabilmektedirler. Ancak eğitilerek imgeleme güçleri arttırıldığında, sportif başarılarında da bir artış söz konusu olmaktadır (14). Araştırmalar sportif performans üzerinde imgelemenin genellikle pozitif ancak çok yönlü bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu etkileri, sportif becerinin yükseltilmesi, kişinin psikolojisinin hazırlanması ve psikolojik iyiliğinin arttırılması, sporcunun algı düzeyinin yükseltilmesi ve algısal becerilerinin arttırılması ile fiziksel hazırlığın pekiştirilmesi ve yükseltilmesi olarak başlıklar altında toplamak mümkündür.

Elbette imgeleme fiziksel becerilerin arttırılması için tek başına yeterli değildir. Bir sporcunun fiziksel becerileri için antrenman yapması şarttır. Ancak imgeleme ile bunların desteklendiğini söylemek de yanlış olmayacaktır. İmgelemenin bir avantajı da her spor dalında ve hatta hayatın her alanında kişinin kendi kendine olan inancını pekiştirmesi ve güçlendirmesi için kullanılabilir olmasıdır. Ayrıca imgeleme ile sporcu kendi fiziksel hareketleri için modeller geliştirebilmekte ve bu durum performansı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabilmektedir. Sporcu eski başarılı performanslarını imgeleyerek kendisini fiziksel olarak motive edebilmekte, bu görüntüleri imgelerken hangi hareketleri iyi yaptığını ve hangi fiziksel stratejilerin kendisini başarıya ulaştırdığını çözümleyebilmektedir. Bu sayede fiziksel olarak becerileri ve performans düzeyi artabilmektedir (18).

Driskell, Copper ve Moran'ın yaptıkları araştırmada imgeleme yapan sporcuların performanslarının büyük oranda arttığı görülmüştür. Deney grubunun bir

bölümüne performans öncesinde bilinçli olarak imgeleme yapmaları önerilmiş ve sonrasında testler yapılmıştır. İmgeleme yapan grubun, yapmayanlara göre daha yüksek sportif performans gösterdikleri tespit edilmiştir (19).

İmgeleme kişinin öz farkındalığının geliştirilmesine olanak tanımakta, duyuların nasıl kontrol edileceğini öğrenmesini sağlamaktadır. Ayrıca imgeleme ile strateji ve taktik geliştirilerek sporcunun sürprizlere karşı hazırlıklı olması mümkün hale getirilmektedir. İmgeleme uyarılmışlık veya yoğunlaşmanın düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. İmgelemenin bir başka önemli faydası da kişiyi hissettiği acı ve rahatsızlık hissinden bilinçli şekilde uzaklaştırmaya olanak tanınmasıdır. İmgelemeler ile kişi dikkatini fiziksel veya ruhsal rahatsızlığına vermek yerine doğrudan performansına yönlendirebilmektedir (18).

3.MATERYAL METOT

3.1. ARAŞTIRMA GRUBU

Bu çalışma 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Dönemi Erzincan ilinde bulunan, 16-17 yaş ortalamasına sahip, okullarda ortaöğretim düzeyinde eğitim gören, aktif spor yapan ve okul spor yarışmalarına katılan 226 kadın, 484 erkek olmak üzere toplam 710 öğrenciden oluşmaktadır.

3.1.1. Araştırma Modeli

Çalışmamızda okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişki durumunu belirlemek için yöntem olarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Bu bakımdan araştırma, genel tarama modelleri içinde yer alan ilişkisel tarama modelidir.

Olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların “ne” olduğunu betimlenmeye, açıklamaya çalışan çalışmalar betimsel çalışmalardır. Betimleyici çalışmalar bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koyan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan hadise, kişi, ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir (32).

Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da evrenden alınan örneklem üzerinde yapılan taramaları ifade etmektedir. İlişkisel tarama, iki ve daha

çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını veya değişim derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (33).

Bu çalışmada okul türü, cinsiyet, spor türü, kulüp oyuncululuğu, millilik durumu, sınıf seviyesi, spor dalı, aktif spor yapma süresi gibi bağımsız değişkenler bulunmaktadır.

3.1.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Erzincan ilindeki ortaöğretim düzeyinde okullarda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Erzincan il merkezi ve ilçelerinden seçilen 24 okulda ortaöğretim düzeyinde eğitim gören, okul sporlarında aktif olarak okullar arası sportif yarışmalara katılan 710 öğrenci.

Tablo 1.1. Araştırmaya Katılan Okulların Frekans ve Yüzdeler Verileri

	Okul Adı	Freakans	Yüzde
1	Spor Lisesi (SPL)	124	%17,46
2	İmam Hatip Lisesi (İHL)	71	%10,00
3	Erzincan Lisesi (EL)	47	%6,62
4	Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (MTAL)	27	%3,80
5	Hacı Ali Akın Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (HAAMTAL)	10	%1,41
6	Mustafa Kemal Atatürk Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (MKAMTAL)	18	%2,54
7	Türkiye Odalar Borsalar Birliği Binali Yıldırım Kız İmam Hatip Lisesi (TOBBBYKİHL)	20	%2,82
8	Hezarfen Ahmed Çelebi Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (HAÇMTAL)	17	%2,39
9	Sabahat Hanım Anadolu Lisesi (SHAL)	25	%3,52
10	Erzincan Anadolu Lisesi (EAL)	31	%4,37
11	Sosyal Bilimler Lisesi (SBL)	23	%3,24
12	Mustafa Doğan Anadolu Lisesi (MDAL)	37	%5,21
13	Ertuğrul Gazi Anadolu Lisesi (EGAL)	50	%7,04
14	Milli Egemenlik Anadolu Lisesi (MEAL)	49	%6,90
15	Erzincan Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (EMTAL)	29	%4,08
16	Tercan Anadolu Lisesi (TAL)	23	%3,24
17	Üzümlü Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (ÜMTAL)	4	%0,56
18	Üzümlü Anadolu Lisesi (ÜAL)	5	%0,70
19	Refahiye Anadolu Lisesi (RAL)	5	%0,70
20	Refahiye Çok Programlı Anadolu Lisesi (RÇPAL)	9	%1,27
21	Refahiye Fen Lisesi (RFL)	26	%3,66
22	İstanbul Menkul Kıymetler Borsası Nevzat Ayaz Fen Lisesi (İMKBFL)	26	%3,66
23	İpekyolu Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (İMTAL)	18	%2,54
24	Fatih Teknik Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi (FTMTAL)	16	%2,25

Tablo 2.1. Okul Türü Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
Spor Lisesi	124	17
Diğer Liseler	586	83
Toplam	710	100

Tablo 2.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 124'ünün (%17) spor lisesi ve 586'sının (%83) diğer lise türünde eğitim görmektedir. Bu durum spor lisesinde eğitim alan öğrencilerin diğer liselere oranla düşük olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 3.1. Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
Kadın	226	32
Erkek	484	68
Toplam	710	100

Tablo 3.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 226'sının (%32) kadın ve 484'ünün (%68) erkek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum erkek öğrenci oranının kadın öğrenci oranından fazla olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.1. Spor Türü Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
Takım sporları	493	69
Ferdi Sporları	217	31
Toplam	710	100

Tablo 4.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 493'ünün (%69) takım sporları ve 217'sinin (%31) ferdi sporlar yaptığı tespit edilmiştir. Bu durum takım sporlarının ferdi spordan daha çok tercih edildiği şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 5.1. Kulüp Lisansı Olma Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
Var	353	49
Yok	357	51
Toplam	710	100

Tablo 5.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 353'ünün (%49) kulüp lisansı olduğu ve 357'sinin (%51) kulüp lisansının olmadığı tespit edilmiştir. Örnekleme katılan öğrencilerin kulüp lisansı olmayan öğrencilerin oranı ile kulüp lisansı olan öğrencilerin oranları birbirine yakın olmasına rağmen, %2'lik bir fark ile kulüp lisansı olmayan öğrencilerin oranı daha yüksektir.

Tablo 6.1. Milli Sporcu Olma Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
Evet	50	7
Hayır	660	93
Toplam	710	100

Tablo 6.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 50'sinin (%7) milli sporcu ve 660'ının (%93) milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum milli sporcu olan öğrencilerin, milli sporcu olmayanlara oranla düşük olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 7.1. Sınıf Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
9.sınıf	193	27
10.sınıf	195	27
11.sınıf	202	28
12.sınıf	120	17
Toplam	710	100

Tablo 7.1'e göre, araştırmaya katılan öğrencilerin 193'ünün (%27) 9. sınıf, 195'inin (%27) 10. sınıf, 202'sinin (%28) 11. sınıf ve 120'sinin (%17) 12. sınıf olduğu tespit edilmiştir. Örneklemeye katılan öğrencilerden en fazla katılım %28 ile 10 ve 11. sınıf öğrencileri olurken, %27 oran ile 9. sınıf öğrencileri takip etmekte ve en düşük katılım 12.sınıf öğrencilerinde olmuştur. Araştırmaya farklı oranlarla 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin araştırmaya katılımı sağlanmıştır.

Tablo 8.1. Spor Dalı Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
Futbol	201	28
Atletizm	42	6
Voleybol	144	20
Karate-judo-tekvando	30	4
Hentbol	53	7
Güreş	25	4
Basketbol	82	12
Kayak	10	1
Badminton	30	4
Masa Tenisi	46	6
Okçuluk	4	0.6
Boks	8	1
Atıcılık	11	2
Yüzme	14	2
Oryantiring	7	1
Santraç	3	0.4
Toplam	710	100

Tablo 8.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 201'inin (%28) futbol, 144'ünün (%20) voleybol, 82'sinin (%12) basketbol ve 53'ünün (%7) hentbol spor branşında olduğu; diğer branşların, bu branşları azalarak takip ettiği tespit edilmiştir. Örnekleme katılan öğrenciler farklı spor dallarında faaliyet göstermektedirler. Ancak

futbol, voleybol, basketbol ve hentbol spor dallarında daha yüksek katılım sağlanmıştır.

Tablo 9.1. Okul Takımında Oynadığı Yıl Değişkenine Ait Frekans Analizi

	n	%
1-2 yıl	250	35
3-4 yıl	194	27
5-6 yıl	134	19
7-8 yıl	69	10
9 ve 10 yıldan daha fazlası	63	9
Toplam	710	100

Tablo 9.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 250'sinin (%35) 1-2 yıldır okul takımında spor yapmakta, 194'ünün (%27) 3-4 yıl, 134'ünün (%19) 5-6 yıl, 69'unun (%10) 7-8 yıl ve 63'ünün (%9) 9-10 yıldan fazla süredir okul takımında spor yaptığı tespit edilmiştir. Örneklemeye katılan öğrencilerin okul takımında spor yaptığı yıl 0-2 yıl ile 9 ve 10 yıldan daha fazla yıl arasında değişmektedir. En yüksek oran ile 0-2 yıl düzeyinde olurken, en düşük oran 9 ve 10 yıldan daha fazla yılda olduğu tespit edilmiştir.

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu: Konu ile ilgili literatür incelenerek araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda sosyo-demografik (okul türü, cinsiyet, spor türü, kulüp oyunculuğu, millilik durumu, sınıf seviyesi, spor dalı, aktif spor yapma süresi) özellikleri belirleyen sorular bulunmaktadır.

3.2.1. Sporda İmgeleme Envanteri

Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. SİE'nin Türkçe'ye uyarlanması, ölçeğin aslına bağlı kalınarak, Vurgun ve Dorak (2010) tarafından yapılmıştır (26).

Sporda İmgeleme Envanteri yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır (1=tamamen katılmıyorum ve 7=Tamamen Katılıyorum) Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır.

Sporda İmgeleme Ölçeğinin alt boyutlarının güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri Motivasyonel Özel İmgeleme (0.707), Bilişsel Özel İmgeleme (0.656), Bilişsel Genel İmgeleme (0.678), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (0.555), Motivasyonel Genel Uсталık (0.714) olarak tespit edilmiştir. Sporda İmgeleme envanterinin 5 alt boyutundan birisi olan motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun güvenilirliği düşük olduğu için bütün istatistik sonuçlarında değerlendirmeye alınmamıştır. 30 maddeden oluşan Sportif İmgeleme Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri 0.880 olarak tespit edilmiştir.

Bilişsel Özel İmgeleme (BÖ): Belirli becerilerin uygulanmasında ve düzeltilmesinde kullanılabilir. Bir golf vuruşundan, basketbolda serbest atışa kadar birçok spor yeteneğini geliştirdiği gösterilmiştir. Bilişsel belirli imgelerin, fiziksel pratikle birlikte, en yüksek spor performansı üretmede çok etkili olduğu bulunmuştur (34). Bilişsel özel imgeleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında hedef performansa ulaşmaya yardım eder (34).

Bilişsel Genel İmgeleme (BG): Strateji geliştirme ve uygulama için kullanılabilir. Sporcular imgelemeyi özel yeteneklerin prova edilmesi için kullanmalarına ek olarak, ayrıca oyuna katılma, oyunun stratejilerinin ve rutinlerinin prova edilmesi için de imgelemeden yararlanabilirler. Bu tür imgeleme hem yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında işe yarar (35).

Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖ): Sonuç odaklı hedefe yönelik aktiviteler için kullanılabilir (Örnek: Bir şampiyonluk ya da madalya kazanma). Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (36).

Motivasyonel Genel Ustalık İmgelemesi (MG-U): Sporcuların müsabakaya özgü problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelemeleridir. Motivasyonel genel ustalık sporcunun kendine güveninin yüksek olmasına ve zor şartlarda kontrolün kendisinde olmasına yardımcı olur. Bu tür imgeleme sporcuların benlik algılarını da artırır (35).

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi (MG-UY): Çeşitli sporlardaki sporcular tarafından, bir olaya, rekabete veya yarışmaya hazırlık olarak, endişe ve uyarılmayı kontrol etmek için kullanılır (37).

3.2.2. Sportif Sürekli Kendine Güven Envanteri

Spora özgü olarak geliştirilen Sportif Sürekli Kendine Güven Envanteri-SSGE (State Sport Confidence-SSGÖ) Vealey tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte tek alt boyut ve 13 soru maddesi bulunmaktadır. SSGE'nin Türkçe'ye uyarlanması ilk olarak 2006 yılında Engür ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (38).

Ölçek Fırat YILDIRIM tarafından da 2013 yılında, lise ve üniversite öğrencilerinin kendine güven düzeylerini belirlemek için, Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır (39).

Sportif Sürekli Kendine Güven ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri 0.887 olarak tespit edilmiştir.

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmada, öğrenciler ile teker teker görüşülerek anket formu cevaplandırmaları sağlanmıştır. Anket formu öğrencilerden toplanarak araştırmanın verilerini oluşturmuşlardır.

3.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Sayısal gelişmelerle ilgili veriler tablolar haline getirilip yorumlanmış, anlamlı bir farklılık olup olmadığı $\alpha = 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Örnekleme oluşturan öğrencilerin kişisel bilgileri ile ilgili bulgular için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik değerlerinin belirlenmesi için Cronbach Alpha değerleri belirlenmiştir. Bu analizler dışında T Test ve ANOVA uygulanmış, ANOVA sonrası farklılık yaratan grubu tespit etmek için post-hoc testlerinden faydalanılmıştır. Sportif imgeleme algısı ile sürekli sportif kendine güven algısı arasındaki ilişki korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Sportif imgeleme algısının

sürekli sportif kendine güven algısına etkisi belirlenmesi için regresyon analizi ile uygulanmıştır.

3.4.1. Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi

Ölçeklerin güvenirliliğine ilişkin yapılan analizler ve Cronbach's Alpha katsayısı Tablo 10.1 ve 11.1'de gösterilmiştir.

Tablo 10.1. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeğine Ait Güvenirlilik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Sportif Sürekli Kendine Güven	0.887	13

Tablo 10.1'de 13 maddeden oluşan Sportif Sürekli Kendine Güven ölçeğinin güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri 0.887 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 11.1. Sportif İmgeleme Envanteri Ve Alt Boyutlarına İlişkin Cronbach's Alpha Katsayıları

Alt Boyut	Madde sayısı	Mevcut Uygulama Cronbach's Alpha	Orijinal Ölçek (Vurgun 2010)
Motivasyonel Özel İmgeleme	6	.707	.91
Bilişsel Özel İmgeleme	6	.656	.88
Bilişsel Genel İmgeleme	6	.678	.88
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	6	.555	.83
Motivasyonel Genel Ustalık	6	.714	.85
İmgeleme Toplam	30	.880	.93

Tablo 11.1'de Sporda İmgeleme Ölçeğinin Motivasyonel Özel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarının güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri 0.707, 0.656, 0.678, 0.555, 0.714 olarak tespit edilmiştir. Sporda İmgeleme envanterinin 5 alt boyutundan birisi olan motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun güvenirliği düşük olduğu için bütün istatistik sonuçlarında değerlendirmeye alınmamıştır. 30 maddeden oluşan Sportif İmgeleme Ölçeğinin güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri 0.880 olarak tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 12.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	Ss
1.İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	4.60	1.814
6.İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	4.62	1.808
11.Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	5.32	1.727
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Onur, heyecan duyma gibi)	5.33	1.698
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.	4.25	2.029
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Ör. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)	5.29	1.647

Tablo 12.1’de Sporda İmgeleme Ölçeği Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutu ifadelerine ait tanımlayıcı istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre “1.İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.”, “6.İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.”, “21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.”, “11.Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.”, “16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Onur, heyecan duyma gibi)” ve “26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Ör. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)” imgeleme biçimlerini genellikle kullanmaktadırlar.)

Tablo 13.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Bilişsel Özel İmgeleme Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	Ss
3.Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	4.63	1.710
8.Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	4.91	1.604
13.Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	5.06	1.578
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	4.80	1.574
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	5.10	1.657
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	5.12	1.575

Tablo 13.1’de Sporda İmgeleme Ölçeği Bilişsel Özel İmgeleme alt boyutu ifadelerine ait tanımlayıcı istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre “3.Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.”, “8.Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.”, “13.Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.”, “18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.”, “23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.” ve “28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.” imgeleme biçimlerini genellikle kullanmaktadırlar.

Tablo 14.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Bilişsel Genel İmgeleme Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	Ss
4.Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	4.71	1.694
9.Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	5.31	1.548
14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (Ör. Savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	5.20	1.537
19.Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	4.55	1.714
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	4.80	1.527
29. Kendimi Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	5.32	1.562

Tablo 14.1’de Sporda İmgeleme Ölçeği Bilişsel Genel İmgeleme alt boyutu ifadelerine ait tanımlayıcı istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre “4.Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.”, “9.Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.”, “14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (Ör. Savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.”, “19.Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.”, “24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.” ve “29. Kendimi Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.” imgeleme biçimlerini genellikle kullanmaktadırlar.

Tablo 15.1. Sporda İmgeleme Ölçeği Motivasyonel Genel Ustalık Alt Boyutuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	Ss
5.Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	4.95	1.540
10.Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	5.52	1.473
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (Ör. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	5.16	1.632
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	5.36	1.662
25. Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	5.27	1.599
30.Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım.	5.57	1.563

Tablo 15.1’de de Sporda İmgeleme Ölçeği Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutu ifadelerine ait tanımlayıcı istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre “5.Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.”, “10.Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.”, “15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (Ör. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).”, “20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.”, “25. Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.” Ve “30.Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım.” imgeleme biçimlerini genellikle kullanmaktadırlar.

Tablo 16.1. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği İfadelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	Ss
1-Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi, tanıdığımız kendini en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	5.87	1.778
2- Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	5.85	1.932
3-Baskı altında oyun oynama yeteneğinizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	5.35	2.142
4-Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.01	1.883
5-Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.18	1.929
6-Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	5.81	1.953
7-Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.14	1.940
8-Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.21	1.888
9-Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	5.86	2.015
10-Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	6.33	1.915
11-Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.06	1.988
12-Başarı olasılığımız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.04	2.091
13-Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	6.33	2.106

Tablo 16.1’de Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği ifadelerine ait tanımlayıcı istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre “1-Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi, tanıdığımız kendini en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “2-

Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “3-Baskı altında oyun oynama yeteneğinizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “4-Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “5-Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “6-Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “7-Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “8-Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “9-Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “10-Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız”, “11-Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.”, “12-Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.” ve “13-Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.” İfadelerinde verilen cevaplarda orta düzeyde sportif güven duyulduğu görülmüştür.

Okul Türüne Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 17.1. Okul Türüne Göre Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Okul Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Spor Lisesi	124	4.82	1.18	708	.862	0.389
Diğer Liseler	586	4.92	1.14			

$p > 0.05$

Öğrencilerin okul türüne göre Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 17.1’de gösterilmiştir. Spor Lisesi öğrencilerinin MÖİ puan ortalaması 4.82, diğer lise öğrencilerinin MÖİ puan ortalaması ise 4.92 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin MÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.862$, $p > 0.05$).

Tablo 18.1. Okul Türüne Göre Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Okul Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Spor Lisesi	124	4.92	1.09	708	.229	0.820
Diğer Liseler	586	4.94	1.00			

$p > 0.05$

Öğrencilerin okul türüne göre Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 18.1’de gösterilmiştir. Spor lisesi öğrencilerinin BÖİ puan ortalaması 4.92, diğer lise öğrencilerinin BÖİ puan ortalaması ise 4.94 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin BÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.229$, $p > 0.05$).

Tablo 19.1. Okul Türüne Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Okul Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Spor Lisesi	124	4.84	1.00	708	1.698	0.090
Diğer Liseler	586	5.01	.99			

p > 0.05

Öğrencilerin okul türüne göre Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 19.1’de gösterilmiştir. Spor lisesi öğrencilerinin BGİ puan ortalaması 4.84, diğer lise öğrencilerinin BGİ puan ortalaması ise 5.01 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin BGİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.698$, $p > 0.05$).

Tablo 20.1. Okul Türüne Göre Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Okul Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Spor Lisesi	124	5.04	.99	708	3.210	0.001**
Diğer Liseler	586	5.36	1.01			

**p < 0.05

Öğrencilerin okul türüne göre Motivasyonel Genel Uсталık (MG-U) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 20.1’de gösterilmiştir. Spor Lisesi öğrencilerinin MG-U puan ortalaması 5.04, diğer lise öğrencilerinin MG-U puan ortalaması ise 5.36 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin MG-U puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir ($t_{(708)}=3.210$, **p < 0.01).

Tablo 21.1. Okul Türüne Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Okul Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Spor Lisesi	124	4.82	.87	708	1.273	0.205
Diğer Liseler	586	4.93	.79			

$p > 0.05$

Öğrencilerin okul türüne göre Sportif İmgeleme puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 21.1’de gösterilmiştir. Spor Lisesi öğrencilerinin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması 4.82, diğer lise öğrencilerinin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması ise 4.93 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.273$, $p > 0.05$).

Tablo 22.1. Okul Türüne Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Okul Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Spor Lisesi	124	6.00	1.25	708	.080	0.936
Diğer Liseler	586	6.01	1.29			

$p > 0.05$

Öğrencilerin okul türüne göre Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 22.1’de gösterilmiştir. Spor Lisesi öğrencilerinin SSKG puan ortalaması 6.00, diğer lise öğrencilerinin SSKG puan ortalaması ise 6.01 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin SSKG puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=0.80$, $p > 0.05$).

Cinsiyete Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 23.1. Cinsiyete Göre Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	226	4.83	1.17	708	1.171	0.242
Erkek	484	4.94	1.13			

P > 0.05

Öğrencilerin cinsiyete göre Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 23.1’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin MÖİ puan ortalaması 4.83, erkek öğrencilerin MÖİ puan ortalaması ise 4.94 bulunmuştur. T-testi sonuçları, cinsiyete göre öğrencilerin MÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.171$, $p > 0.05$).

Tablo 24.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	226	4.99	1.07	708	0.889	0.374
Erkek	484	4.91	.98			

P > 0.05

Öğrencilerin cinsiyete göre Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 24.1’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin BÖİ puan ortalaması 4.99, erkek öğrencilerinin BÖİ puan ortalaması ise 4.91 bulunmuştur. T-testi sonuçları, cinsiyete göre öğrencilerin BÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.889$, $p > 0.05$).

Tablo 25.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	226	5.03	1.01	780	0.885	0.376
Erkek	484	4.96	.98			

P > 0.05

Öğrencilerin cinsiyete göre Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 25.1’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin BGİ puan ortalaması 5.03, erkek öğrencilerin BGİ puan ortalaması ise 4.96 bulunmuştur. T-testi sonuçları, cinsiyete göre öğrencilerin BGİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=0.885, p > 0.05$).

Tablo 26.1. Cinsiyete Göre Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	226	5.41	1.03	708	1.889	0.059
Erkek	484	5.26	1.00			

P > 0.05

Öğrencilerin cinsiyete göre Motivasyonel Genel Uсталık (MG-U) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 26.1’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerinin MG-U puan ortalaması 5.41, erkek öğrencilerinin MG-U puan ortalaması ise 5.26 bulunmuştur. T-testi sonuçları, okul türüne göre öğrencilerin MG-U puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.889, p > 0.05$).

Tablo 27.1. Cinsiyete Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	226	4.94	.85	708	0.608	0.543
Erkek	484	4.90	.78			

P > 0.05

Öğrencilerin cinsiyete göre Sportif İmgeleme puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 27.1’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması 4.94, erkek öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması ise 4.90 bulunmuştur. T-testi sonuçları, cinsiyete göre öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.608$, $p > 0.05$).

Tablo 28.1. Cinsiyete Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	226	5.81	1.39	708	2.784	0.006
Erkek	484	6.09	1.22			

*P < 0.05

Öğrencilerin cinsiyete göre Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 28.1’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin SSKG puan ortalaması 5.81, erkek öğrencilerin SSKG puan ortalaması ise 6.09 bulunmuştur. T-testi sonuçları, cinsiyete göre öğrencilerin SSKG puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir ($t_{(708)}=-2.734$, * $p < 0.05$).

Spor Türüne Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 29.1. Spor Türüne Göre Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Takım Sporları	493	4.89	1.14	708	.286	0.775
Ferdi Sporlar	217	4.92	1.15			

P > 0.05

Öğrencilerin spor türü faktörüne göre Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 29.1’de gösterilmiştir. Takım sporları yapan öğrencilerin MÖİ puan ortalaması 4.89, ferdi sporlar yapan öğrencilerin MÖİ puan ortalaması ise 4.92 bulunmuştur. T-testi sonuçları, spor türüne göre öğrencilerin MÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.286$, $p > 0.05$).

Tablo 30.1. Spor türüne Göre Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Takım Sporları	493	4.95	1.00	780	0.342	0.733
Ferdi Sporlar	217	4.92	1.03			

P > 0.05

Öğrencilerin spor türü faktörüne göre Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 30.1’de gösterilmiştir. Takım sporları yapan öğrencilerin BÖİ puan ortalaması 4.95, ferdi sporlar yapan öğrencilerinin BÖİ puan ortalaması ise 4.92 bulunmuştur. T-testi sonuçları, spor türü faktörüne göre öğrencilerin BÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.342$, $p > 0.05$).

Tablo 31.1. Spor Türüne Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Takım Sporları	493	4.96	.98	708	.564	0.573
Ferdi Sporlar	217	5.01	1.02			

P > 0.05

Öğrencilerin spor türü faktörüne göre Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 31.1’de gösterilmiştir. Takım sporları yapan öğrencilerin BGİ puan ortalaması 4.96, ferdi sporlar yapan öğrencilerin BGİ puan ortalaması ise 5.01 bulunmuştur. T-testi sonuçları, spor türü faktörüne göre öğrencilerin BGİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.564$, $p > 0.05$).

Tablo 32.1. Spor Türüne Göre Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Takım Sporları	493	5.35	1.00	708	1.703	0.089
Ferdi Sporlar	217	5.21	1.03			

P > 0.05

Öğrencilerin spor türü faktörüne göre Motivasyonel Genel Uсталık (MG-U) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 32.1’de gösterilmiştir. Takım sporları yapan öğrencilerinin MG-U puan ortalaması 5.35, ferdi sporlar yapan öğrencilerinin MG-U puan ortalaması ise 5.21 bulunmuştur. T-testi sonuçları, spor türü faktörüne göre öğrencilerin MG-U puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.703$, $p > 0.05$).

Tablo 33.1. Spor Türüne Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Takım Sporları	493	4.91	.79	708	.020	0.984
Ferdi Sporlar	217	4.91	.82			

P > 0.05

Öğrencilerin Spor türü faktörüne göre Sportif İmgeleme puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 33.1’de gösterilmiştir. Takım sporları yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması 4.91, ferdi sporlar yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması ise 4.91 bulunmuştur. T-testi sonuçları, spor türü faktörüne göre öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.020$, $p > 0.05$).

Tablo 34.1. Spor Türüne Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Takım Sporları	493	5.96	1.96	708	1.344	0.179
Ferdi Sporlar	217	6.10	1.26			

P > 0.05

Öğrencilerin spor türü faktörüne göre Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 34.1’de gösterilmiştir. Takım sporları yapan öğrencilerin SSKG puan ortalaması 5.96, erkek öğrencilerin SSKG puan ortalaması ise 6.10 bulunmuştur. T-testi sonuçları, spor türü faktörüne göre öğrencilerin SSKG puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=-1.344$, $p > 0.05$).

Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 35.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Kulüp Lisansı	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Var	353	4.96	1.19	708	1.372	0.171
Yok	357	4.84	1.10			

P > 0.05

Öğrencilerin kulüp lisansı olma durumuna göre Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 35.1’de gösterilmiştir. Kulüp lisansı olan öğrencilerin MÖİ puan ortalaması 4.96, kulüp lisansı olmayan öğrencilerin MÖİ puan ortalaması ise 4.84 bulunmuştur. T-testi sonuçları, kulüp lisansı olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin MÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.372$, $p > 0.05$).

Tablo 36.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Kulüp Lisansı	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Var	353	5.00	1.01	708	1.538	0.124
Yok	357	4.88	1.01			

P > 0.05

Öğrencilerin kulüp lisansı olma durumuna göre Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız t-testi grup sonuçları tablo 36.1’de gösterilmiştir. Kulüp lisansı olan öğrencilerin BÖİ puan ortalaması 5.00, kulüp lisansı olmayan öğrencilerinin BÖİ puan ortalaması ise 4.88 bulunmuştur. T-testi sonuçları, kulüp lisansı olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin BÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.538$, $p > 0.05$).

Tablo 37.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Kulüp Lisansı	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Var	353	5.01	1.01	708	0.754	0.451
Yok	357	4.95	.97			

P > 0.05

Öğrencilerin kulüp lisansı olma durumuna göre Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 37.1’de gösterilmiştir. Kulüp lisansı olan öğrencilerin BGİ puan ortalaması 5.01, kulüp lisansı olmayan öğrencilerin BGİ puan ortalaması ise 4.95 bulunmuştur. T-testi sonuçları, kulüp lisansı olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin BGİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.754$, $p > 0.05$).

Tablo 38.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Motivasyonel Genel Ustalık İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Kulüp Lisansı	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Var	353	5.34	1.04	708	0.958	0.339
Yok	357	5.27	.99			

P > 0.05

Öğrencilerin kulüp lisansı olma durumuna göre Motivasyonel Genel Ustalık (MG-U) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 38.1’de gösterilmiştir. Kulüp lisansı olan öğrencilerinin MG-U puan ortalaması 5.34, kulüp lisansı olmayan öğrencilerinin MG-U puan ortalaması ise 5.27 bulunmuştur. T-testi sonuçları, kulüp lisansı olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin MG-U puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.958$, $p > 0.05$).

Tablo 39.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Kulüp Lisansı	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Var	353	4.94	.83	708	1.071	0.285
Yok	357	4.88	.77			

P > 0.05

Öğrencilerin kulüp lisansı olma durumuna göre Sportif İmgeleme puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 39.1’de gösterilmiştir. Kulüp lisansı olan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması 4.94, kulüp lisansı olmayan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması ise 4.88 bulunmuştur. T-testi sonuçları, kulüp lisansı olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.071$, $p > 0.05$).

Tablo 40.1. Kulüp Lisansı Olma Durumuna Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Kulüp Lisansı	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Var	353	6.14	1.30	708	2.901	0.004
Yok	357	5.87	1.25			

*P < 0.05

Öğrencilerin kulüp lisansı olma durumuna göre Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 40.1’de gösterilmiştir. Kulüp lisansı olan öğrencilerin SSKG puan ortalaması 6.14, kulüp lisansı olmayan öğrencilerin SSKG puan ortalaması ise 5.87 bulunmuştur. T-testi sonuçları, kulüp lisansı olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin SSKG puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir ($t_{(708)}=2.901$, * $p < 0.05$).

Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 41.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Evet	50	5.07	1.19	708	1.080	0.280
Hayır	660	4.89	1.14			

P > 0.05

Öğrencilerin milli sporcu olma durumuna göre Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 41.1’de gösterilmiştir. Milli sporcu olan öğrencilerin MÖİ puan ortalaması 5.07, milli sporcu olmayan öğrencilerin MÖİ puan ortalaması ise 4.89 bulunmuştur. T-testi sonuçları, milli sporcu olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin MÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.080$, $p > 0.05$).

Tablo 42.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Evet	50	5.11	1.09	708	1.234	0.218
Hayır	660	4.92	1.00			

P > 0.05

Öğrencilerin milli sporcu olma durumuna göre Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 42.1’de gösterilmiştir. Milli sporcu olan öğrencilerin BÖİ puan ortalaması 5.11, milli sporcu olmayan öğrencilerinin BÖİ puan ortalaması ise 4.92 bulunmuştur. T-testi sonuçları, milli sporcu olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin BÖİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.204$, $p > 0.05$).

Tablo 43.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Evet	50	5.28	.98	708	2.215	0.027
Hayır	660	4.96	.99			

*P < 0.05

Öğrencilerin milli sporcu olma durumuna göre Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 43.1’de gösterilmiştir. Milli sporcu olan öğrencilerin BGİ puan ortalaması 5.28, milli sporcu olmayan öğrencilerin BGİ puan ortalaması ise 4.96 bulunmuştur. T-testi sonuçları, milli sporcu olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin BGİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir ($t_{(708)}=2.215$, * $p < 0.05$).

Tablo 44.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Evet	50	5.30	1.09	708	.031	0.976
Hayır	660	5.30	1.01			

P > 0.05

Öğrencilerin milli sporcu olma durumuna göre Motivasyonel Genel Ustalık (MG-U) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 44.1’de gösterilmiştir. Milli sporcu olan öğrencilerinin MG-U puan ortalaması 5.30, milli sporcu olmayan öğrencilerinin MG-U puan ortalaması ise 5.30 bulunmuştur. T-testi sonuçları, milli sporcu olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin MG-U puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=.031$, $p > 0.05$).

Tablo 45.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Evet	50	5.07	.86	708	1.424	0.155
Hayır	660	4.90	.80			

P > 0.05

Öğrencilerin milli sporcu olma durumuna göre Sportif İmgeleme puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 45.1’de gösterilmiştir. Milli sporcu olan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması 5.07, milli sporcu olmayan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalaması ise 4.90 bulunmuştur. T-testi sonuçları, milli sporcu olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.424$, $p > 0.05$).

Tablo 46.1. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t- testi Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Evet	50	6.22	1.36	708	1.210	0.227
Hayır	660	5.99	1.27			

P > 0.05

Öğrencilerin milli sporcu olma durumuna göre Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG) puanlarına ilişkin bağımsız grup t-testi sonuçları tablo 46.1’de gösterilmiştir. Milli sporcu olan öğrencilerin SSKG puan ortalaması 6.22, milli sporcu olmayan öğrencilerin SSKG puan ortalaması ise 5.99 bulunmuştur. T-testi sonuçları, milli sporcu olan ve olmayan durumuna göre öğrencilerin SSKG puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($t_{(708)}=1.210$, $p > 0.05$).

Sınıf Düzeyine Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 47.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
9	193	29.1917	6.90407
10	195	28.7282	6.62882
11	203	29.8227	6.53612
12	119	30.2941	7.63506
Toplam	710	29.4296	6.86480

Tablo 47.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	227.156	3	75.719	1.611	.185
Grup içi	33184.823	706	47.004		
Toplam	33411.979	709			

$p > 0.05$

Tablo 47.2’de, sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 48.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
9	193	29.5855	6.07284
10	195	29.4205	6.12563
11	203	29.4729	6.05282
12	119	30.5378	6.23521
Toplam	710	29.6676	6.10897

Tablo 48.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	111.017	3	37.006	.992	.396
Grup içi	26348.132	706	37.321		
Toplam	26459.555	709			

$p > 0.05$

Tablo 48.2’de, sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Bilişsel Özel İmgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 49.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
9	193	29.8290	5.92811
10	195	29.5487	6.07865
11	203	29.6502	5.69095
12	119	30.9244	6.18385
Toplam	710	29.8845	5.95381

Tablo 49.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	162.398	3	54.133	1.531	.205
Grup içi	24970.132	706	35.368		
Toplam	25132.530	709			

$p > 0.05$

Tablo 49.2’de, sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Bilişsel Genel İmgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 50.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
9	193	31.2746	6.33954
10	195	31.4000	5.98055
11	203	31.9212	5.82872
12	119	33.3950	6.17296
Toplam	710	31.8493	6.10243

Tablo 50.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	388.453	3	129.484	3.514	.015*	12 > 9
Grup içi	26014.421	706	36.848			12 > 10
Toplam	25132.530	709				

* $p < 0.05$

Tablo 50.2’de, sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Motivasyonel Genel Ustalık alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (* $p < 0.05$). 12. sınıfların Motivasyonel Genel Ustalık puanı 9. ve 10. sınıfların Motivasyonel Genel Ustalık puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 51.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
9	193	146.2850	24.75750
10	195	146.3077	24.05851
11	203	147.3251	22.59376
12	119	151.5294	25.03145
Toplam	710	147.4676	24.03350

Tablo 51.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	2499.701	3	833.234	1.445	.228
Grup içi	407025.054	706	576.523		
Toplam	409524.755	709			

$p > 0.05$

Tablo 51.2’de, sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Sportif İmgeleme toplam puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin sportif imgeleme puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 52.1. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
9	193	76.7668	17.26305
10	195	77.4513	15.76638
11	203	78.2020	15.62695
12	119	80.8655	18.57460
Toplam	710	78.0521	16.66136

Tablo 52.2. Sınıf Düzeyine Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	1335.709	3	445.236	1.608	.186
Grup içi	195483.363	706	276.889		
Toplam	196819.072	709			

$p > 0.05$

Tablo 52.2’de, sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanlarına ilişkin analizde, Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Spor Dalına Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 53.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss
Futbol (1)	202	29.9208	7.30254
Atletizm (2)	41	29.4390	6.84123
Voleybol (3)	144	29.6944	6.54439
Hentbol (4)	51	28.5882	5.99725
Basketbol (5)	82	27.7683	6.60022
Masa tenisi (6)	46	28.8913	7.30366
Toplam	566	29.3127	6.88331

Tablo 53.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	326.856	5	65.371	1.384	.228
Grup içi	26442.793	560	47.219		
Toplam	26769.648	565			

$p > 0.05$

Tablo 53.2’de, spor dalına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyut puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$)

Tablo 54.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss
Futbol (1)	202	29.8416	6.22502
Atletizm (2)	41	29.9512	5.99563
Voleybol (3)	144	30.5000	5.56588
Hentbol (4)	51	29.7255	6.28674
Basketbol (5)	82	27.8415	6.10296
Masa tenisi (6)	46	30.0000	6.35610
Toplam	566	29.7297	6.07529

Tablo 54.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	385.712	5	77.142	2.111	.063
Grup içi	20467.929	560	36.550		
Toplam	20853.641	565			

$p > 0.05$

Tablo 54.2’de, spor dalına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Bilişsel Özel İmgeleme alt boyut puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 55.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss
Futbol (1)	202	30.2079	5.35007
Atletizm (2)	41	30.4146	6.38348
Voleybol (3)	144	30.4375	6.10138
Hentbol (4)	51	29.4314	6.31903
Basketbol (5)	82	27.9268	6.19594
Masa tenisi (6)	46	30.0217	6.80356
Toplam	566	29.8657	5.99377

Tablo 55.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	402.090	5	80.418	2.264	.047	1 > 5
Grup içi	19895.705	560	35.528			3 > 5
Toplam	20297.786	565				

* $p < 0.05$

Tablo 55.2’de, spor dalına göre sporcu öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme puanlarına ilişkin analizde, Bilişsel Genel İmgeleme puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (* $p < 0.05$). Futbol ve voleybol sporları yapan öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme puanının basketbol sporu yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 56.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss
Futbol (1)	202	32.5099	6.10052
Atletizm (2)	41	31.0244	6.29082
Voleybol (3)	144	32.6458	5.53624
Hentbol (4)	51	31.5490	6.63420
Basketbol (5)	82	30.4146	5.99372
Masa tenisi (6)	46	32.1739	6.36415
Toplam	566	32.0194	6.05999

Tablo 56.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Uсталık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
Gruplar arası	369.254	5	73.851	2.029	.073
Grup içi	20379.532	560	36.392		
Toplam	20748.786	565			

$p > 0.05$

Tablo 56.2’de, spor dalına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Motivasyonel Genel Uсталık alt boyut puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Motivasyonel Genel Uсталık puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$)

Tablo 57.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss
Futbol (1)	202	149.1188	23.35100
Atletizm (2)	41	149.0976	24.63920
Voleybol (3)	144	149.8403	23.65860
Hentbol (4)	51	145.8039	24.42869
Basketbol (5)	82	139.2561	22.27151
Masa tenisi (6)	46	147.8043	27.52746
Toplam	566	147.4664	23.99059

Tablo 57.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	7145.877	5	1429.175	2.516	.029	1 > 5
Grup içi	318038.985	560	567.927			3 > 5
Toplam	325184.862	565				

* p < 0.05

Tablo 57.2’de, spor dalına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Sportif İmgeleme toplam puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (* p < 0.05). Futbol ve voleybol sporları yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme puanının basketbol sporu yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 58.1. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	Ss
Futbol (1)	202	80.2921	15.58251
Atletizm(2)	41	76.1220	17.58152
Voleybol (3)	144	75.3750	17.12230
Hentbol (4)	51	80.6275	17.41374
Basketbol(5)	82	72.4756	16.34748
M. Tenisi(6)	46	83.9130	12.92513
Toplam	566	77.9311	16.51378

Tablo 58.2. Spor Dalına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	6658.380	5	1331.676	5.059	.000	1 > 5
Grup içi	147419.933	560	263.250			6 > 3
Toplam	154078.313	565				6 > 5

** p < 0.01

Tablo 58.2’de, spor dalına göre sporcu öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanlarına ilişkin analizde Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (** p < 0.01). Futbol ve masa tenisi sporları yapan öğrencilerin Sportif Güven puanının voleybol ve basketbol sporları yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor Yılına Göre Katılımcıların İmgeleme ve Sportif Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları:

Tablo 59.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss
1-2 Yıl (1)	250	27.9760	6.82420
3-4 Yıl (2)	194	29.0773	6.55145
5-6 Yıl (3)	134	30.8433	6.38943
7-8 Yıl (4)	68	30.7647	7.00558
9 + (5)	64	31.7969	7.46883
Toplam	710	29.4296	6.86480

Tablo 59.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	1299.979	4	324.995	7.135	.000	3 > 1
Grup içi	32112.000	705	45.549			4 > 1
Toplam	33411.979	709				5 > 1 5 > 2

** p < 0.01

Tablo 59.2’de, spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (** p < 0.01). 5-6 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Motivasyonel Özel İmgeleme puanının 1-2 yıl ve 3-4 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 60.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss
1-2 Yıl (1)	250	28.4800	6.34750
3-4 Yıl (2)	194	29.5515	5.74771
5-6 Yıl (3)	134	30.0746	6.27877
7-8 Yıl (4)	68	31.1765	5.07538
9 + (5)	64	32.2031	5.82599
Toplam	710	29.6676	6.10897

Tablo 60.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Özel Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	943.675	4	235.919	6.518	.000	4 > 1
Grup içi	25515.880	705	36.193			5 > 1
Toplam	26459.555	709				5 > 2

** p < 0.01

Tablo 60.2’de, spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Bilişsel Özel İmgeleme alt boyut puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (** p < 0.01). 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Bilişsel Özel İmgeleme puanının 1-2 yıl ve 3-4 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 61.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss
1-2 Yıl (1)	250	28.5960	6.20539
3-4 Yıl (2)	194	30.3454	5.68238
5-6 Yıl (3)	134	30.0522	6.03663
7-8 Yıl (4)	68	31.0441	5.13529
9 + (5)	64	31.9375	5.45945
Toplam	710	29.8845	5.95381

Tablo 61.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Bilişsel Genel Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	821.221	4	205.305	5.954	.000	2 > 1
Grup içi	24311.309	705	34.484			4 > 1
Toplam	25132.530	709				5 > 1

** p < 0.01

Tablo 61.2’de spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde Bilişsel Genel İmgeleme alt boyut puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (** p < 0.01). 3-4 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Bilişsel Genel İmgeleme puanının 1-2 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 62.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss
1-2 Yıl (1)	250	30.2040	6.30758
3-4 Yıl (2)	194	32.0412	6.00590
5-6 Yıl (3)	134	32.7015	5.82454
7-8 Yıl (4)	68	33.3088	4.74187
9 + (5)	64	34.3594	5.89153
Toplam	710	31.8493	6.10243

Tablo 62.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	1329.300	4	332.325	9.344	.000	2 > 1
Grup içi	25073.575	705	35.565			3 > 1
Toplam	26402.875	709				4 > 1 5 > 1

** p < 0.01

Tablo 62.2’de spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Motivasyonel Genel Ustalık alt boyut puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (* p < 0.01). 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Motivasyonel Genel Ustalık puanınının 1-2 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 63.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss
1-2 Yıl (1)	250	141.5280	24.75116
3-4 Yıl (2)	194	147.2474	22.54898
5-6 Yıl (3)	134	150.9403	24.53255
7-8 Yıl (4)	68	152.6176	20.40415
9 + (5)	64	158.5938	22.08908
Toplam	710	147.4676	24.03350

Tablo 63.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif İmgeleme Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	20171.309	4	5042.836	9.131	.000	3 > 1
Grup içi	289353.446	705	552.274			4 > 1
Toplam	409524.755	709				5 > 1 5 > 2

p < 0.01

Tablo 63.2’de, spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Sportif İmgeleme toplam puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (** p< 0.01). 5-6 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme puanınının 1-2 ve 3-4 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 64.1. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss
1-2 Yıl (1)	250	74.2680	15.87312
3-4 Yıl (2)	194	77.0567	15.49099
5-6 Yıl (3)	134	81.5000	16.12347
7-8 Yıl (4)	68	80.1176	17.07274
9 + (5)	64	86.4375	19.31680
Toplam	710	78.0521	16.66136

Tablo 64.2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Ortalaması	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P	Tukey
Gruplar arası	10155.343	4	2538.836	9.589	.000	3 > 1
Grup içi	186663.729	705	264.771			5 > 1
Toplam	196819.072	709				5 > 2

** p < 0.01

Tablo 64.2’de, spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanlarına ilişkin analizde Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (** p < 0.01). 5-6 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven puanının 1-2 ve 3-4 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 65.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	MÖİ	BÖİ	BGİ	MGU	Sİ
Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ)	.518**				
Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ)	.504**	.693**			
Motivasyonel Genel Uсталık (MGU)	.509**	.649**	.693**		
Sportif İmgeleme (Sİ)	.789**	.828**	.826**	.804**	
Sportif Güven (SG)	.348**	.413**	.435**	.484**	.482**

Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) N = 710

** p < 0.01

Tablo 65.1’de, Sportif İmgeleme ile Sürekli Sportif Kendine Güven ilişkisi belirlemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda Sportif İmgeleme ile Sürekli Sportif Kendine Güven algısı arasında $r = 0.482$ düzeyinde doğru yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (** p < 0.01). Bu durum Sportif İmgeleme arttıkça Sportif Sürekli Kendine Güven algısı da artmaktadır.

Tablo 66.1. Sportif İmgeleme Düzeyinin Sportif Güveni Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart		Beta	t	p	R ²	F	p
	Olmayan	Katsayılar						
	B	Std. Hata						
Sabit	3.099	0.127		24.500	0.000	0.233	214.607	0.000
Sportif Sürekli Kendine Güven	0.302	0.021	0.482	14.649	0.000			

Bağımsız Değişken: Sportif İmgeleme

** p < 0.01

Tablo 66.1’de, Sportif İmgeleme algısının Sürekli Sportif Kendine Güven algısına bir etkisinin olup olmadığını görmek amacıyla Regresyon analizi yapılmış ve regresyon modeli anlamlı olarak açıklanmıştır (F=214.60; p=0.000). Bu regresyon modeline göre Sportif İmgeleme algısı Sportif Sürekli Kendine Güven algısını %23.3 oranında açıklamaktadır. Sportif İmgeleme algısının Sportif Sürekli Kendine Güven algısını %95 oranında etkilediği söylenebilir.

5.TARTIŞMA

Spor yapan bireylerin başarıya ulaşmaları yetenek ve fiziksel çabaları kadar kendilerini zihinsel olarak motive etmelerine de bağlıdır. Yapılan pek çok çalışma bunu kanıtlar niteliktedir. Örneğin Skinner, başarı için ilk ve en önemli koşulun özgüven olduğunun altını çizmektedir. Sporcu, geçmişteki çeşitli başarılarına bakarak ya da kendisini başarılı olmuş hayal ederek güven düzeyini yükseltebilecektir. Yapılan çalışmalar kişinin kendisi hakkında düşünerek eksikliklerini tespit etmesi ve bunları nasıl düzeltebileceğine dair planlamalar yapması neticesinde performansının yükseleceğini de ortaya koymaktadır. Zihinde başlayan bu süreç, fiziksel olarak etki etmektedir (2).

Kişinin kendisi hakkında düşünmesi ve hangi konularda iyi olduğunun bilincinde olması onun moralini yükseltmekte ve fiziksel olarak çabalamaya da isteklendirecektir. Bandura da sporda başarılı olmanın yolunun kişisel güvenden geçtiğini ve bunun da ancak bireyin kendisi hakkında düşünmesi, hayal etmesi ve başarılarını göz önünde tutması ile mümkün olabileceğini belirtmektedir. Bunu kanıtlayan bir başka çalışma da Beauchamp, Bray ve Albinson tarafından 2002 yılında yapılan çalışmada araştırmacılar, başarılı atletler ile görüşmüş ve ortak noktalarının kendilerine güven olduğunu tespit etmişlerdir (40).

İnsanların yaptıkları spor aktivitelerinde başarılı olabilmeleri için ön koşul planlı şekilde çalışmaları ve yeteneklerinin olmasıdır. Ancak başarıya ulaşmak için bunlar yeterli değildir. Kişi kendisini dışardan bir göz ile izlemeli, nerelerde kendisini geliştirmesi gerektiğini, hangi hataları yaptığını ve hangi konularda başarılı olduğunu tespit etmelidir. Bu güçlü ve zayıf yönleri tanıması, rakip karşısında nasıl

davranacağını planlaması ve farkındalık kazanması için oldukça önemlidir. Bireyin spor faaliyetlerinde başarılı olabilmesi için disiplinli ve planlı olması, bunu sağlaması için de kişinin kendisinin farkında olması çok önemlidir.

Birey incelemeler ile müsabakalarda ortaya çıkabilecek olası durumları analiz edebilmekte, onlar için zihninde ve hatta fiziksel olarak çalışma yapabilmektedir. İnceleme ile başarı hissini tadılması kişide umutsuzluk hissini azaltmakta, başarıya odaklanmayı kolaylaştırmaktadır. Bunların yanı sıra bireyin kendisini başarılı olarak incelemesi motivasyonunu da arttırmaktadır. İnceleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada da istatistiksel yöntemle ortaöğretimde okul sporları yapan öğrencilerin inceleme becerileri ve inceleme ile sportif güven düzeyleri arasında bir ilişki kurulmaya çalışılmıştır. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yüzde 83'ü diğer liselerden, yüzde 17'si ise spor lisesindedir. Toplam 710 öğrencinin katıldığı uygulamada, öğrencilerin 201'i (%28) futbol, 144'ü (%20) voleybol, 82'si (%12) basketbol ve 53'ü (%7) hentbol, 230'u (%33) diğer spor branşında spor yaptığı görülmüştür. Öğrencilerin yüzde 7'lik kısmı milli sporcudur. Katılımcıların yüzde 49'unun kulüp lisansı mevcuttur.

“Sporda İnceleme Envanteri (SİE)” sporcuların kullandıkları inceleme türlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İnceleme Envanteri- SİE (SportImagery Questionnaire- SIQ) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından tasarlanmıştır. Ankette 30 soru maddesi, beş alt bileşen bulunmaktadır. İstatistiksel incelemede Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunun güvenilirliği düşük çıktığı için çalışmaya dahil edilmemiştir.

Okul türüne göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin

tartışma:

Sportif İmgeleme ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Sportif Sürekli Kendine Güven envanterinin toplam puanlarının ortalamalarının okul türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır.

Sonuca göre spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme algısı, bilişsel özel imgeleme algısı, bilişsel genel imgeleme algısı arasında fark olmadığı görülmüştür. Spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin motivasyonel genel ustalık algısı arasında fark olduğu, spor lisesi öğrencilerinin motivasyonel genel ustalık algısının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Toplam puana göre ise sportif imgeleme algısı arasındaki farkın önemsiz olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Bu çalışmada spor lisesi öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin imgeleme becerilerinin arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Burada motivasyonel özel imgeleme algısı, bilişsel özel ve genel imgeleme algısı, Motivasyonel genel ustalık algısı ve sportif imgeleme algısı hakkında spor lisesinde özel bir eğitim yapılmadığına ilişkin bir yorum yapmak mümkündür.

Spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin sportif sürekli kendine güven algısı arasındaki farkın önemsiz olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Cinsiyete göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin tartışma:

Kadın ve erkek öğrencilerin sportif imgeleme algısı arasındaki farkın anlamsız olduğu görülmüştür ($p > 0.05$). Bu durum kadın ve erkek öğrencilerin sportif imgeleme algılarının aynı olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Eskrim, çim hokeyi, rugby, futbol ve güreş gibi sporlarla uğraşan kadın ve erkek sporcularla yapılan çalışmada cinsiyetin imgeleme üzerinde etkisinin olmadığı ve imgeleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (41).

Lise, üniversite, milli takım seviyesinde, 15-54 yaş aralığında, 348 kürekçi üzerinde imgeleme kullanımının değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir çalışmada çoğu kürekçinin imgelemeyi ve diğer zihinsel antrenman tekniklerini kullandığı, imgeleme becerisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (42).

Çeşitli beceri seviyelerinde futbolcular tarafından imgeleme alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel imgeleme kullanımını araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada ulusal, il ve yerel düzeyde 362 oyuncuya anket uygulanmıştır. Çalışmada araştırılan bir diğer faktör olan cinsiyet ve imgeleme arasındaki ilişkiye bakıldığında, cinsiyete göre imgeleme kullanımının değişmediği görülmüştür (43).

Yapılan bir çalışmada 133 kick boks sporcusu üzerinde, imgelemenin performans, içsel motivasyon ve öz yeterlilik değişkenleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada bu değişkenlerin cinsiyete göre değişip değişmediğine bakıldığında cinsiyete bağlı olarak imgeleme becerisinin değişmediği görülmüştür (44).

Cinsiyet ve sportif imgeleme ilişkisi üzerinde yapılan başka bir çalışmada, cinsiyet ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (45). Bu çalışmada yukarıdaki sonuçları desteklemektedir.

Kadın ve erkek öğrencilerin sportif sürekli kendine güven algısı arasında fark olduğu ve erkek öğrencilerin sürekli sportif kendine güven algılarının kadın

öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bu durum toplumda genel olarak erkek çocukların kız çocuklara oranla rahat ve serbest yetiştirilmeleri, sosyal ve sportif olanaklara daha fazla ulaşabilmeleri sonucu, sportif alanda özgüvenlerinin daha fazla gelişmiş olmasıyla açıklanabilir.

28 erkek ve 28 kadın üniversite sporcusu bilişsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güven bakımından incelendiği spor psikolojisi alanında yapılan bir çalışmada erkek sporcuların kendine güven algısının kadın sporculardan yüksek olduğu görülmüştür (46).

Yapılan başka bir araştırmada ise kadınların motor performansı için kendine güvende, erkek sporculardan daha düşük puan aldığını görülmüştür (47).

Yine tenisle uğraşan sporcular üzerin de yapılan bir diğer çalışmada erkek sporcuların sportif güven düzeyinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (48).

Bizim çalışmamız da bu sonuçları desteklemektedir.

Spor türüne göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin

tartışma:

Sportif İmgeleme toplam puanı ve alt boyutları ile Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanlarının ortalamalarının spor türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır. Takım sporları ve ferdi sporlar yapan öğrencilerin sportif imgeleme algısı ve sportif sürekli kendine güven algısı arasındaki farkın önemsiz olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

İmgeleme kullanımının bireysel ve takım sporu sporcularına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bir tez çalışmasında bireysel

spor yapanlarda imgeleme kullanımının takım sporları yapanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (49).

Bu durum bizim çalışmamızdaki sonuçla farklılık göstermektedir

Kulüp lisansı olma ve olmama durumuna göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin tartışma:

Kulüp lisansı olan ve kulüp lisansı olmayan öğrencilerin sportif imgeleme algısının aynı olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Kulüp lisansı olan öğrencilerin imgeleme yeteneğinin daha fazla olması beklenmesine rağmen bu araştırmada belirgin bir farklılık görülmemiştir. Bu durum imgelemenin bilişsel bir süreç olması dolayısıyla bireysel bir yetenek olduğu sonucunu akla getirmektedir.

Kulüp lisansı olan öğrencilerin sportif sürekli kendine güven algılarının kulüp lisansı olmayan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Bu durum kulüp lisanslı öğrencilerin spor yaşantısının daha fazla olmasının getirdiği özgüvenden kaynaklanan sportif kendine güven algısını geliştirmesi ile açıklanabilir.

Milli sporcu olma ve olmama durumuna göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin tartışma:

Sportif İmgeleme toplam puanı ve alt boyutları ile Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puan ortalamalarının milli sporcu olma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; milli sporcu olan öğrencilerin alt boyutlardan bilişsel imgeleme algılarının milli olmayan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Bu durum milli sporcuların maç tecrübelerinin fazla olması strateji geliştirme yönlerinin gelişmiş olmasıyla açıklanabilir.

Milli sporcu olan ve milli sporcu olmayan öğrencilerin sportif imgeleme algılarının ve sportif sürekli kendine güven algılarının benzer olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada milli atletlerin imgeleme puanlarıyla milli olmayanların imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (11).

Milli sporcuların elit sporcular olduğu varsayılırsa netbol sporcusu olan elit sporcularla yapılan çalışmada, elit sporcuların daha düşük düzeydeki sporculara göre imgelemeyi daha çok kullandıkları görülmüştür (50).

Literatüre ait yapılan bazı çalışmalar da milli sporcu olmanın sportif güven etkisini artırmadığını ortaya koymuştur (26).

Yapılan bir çalışmada judocuların sportif sürekli kendine güven düzeyleri ile milli sporcu olma ve olmama durumları incelendiğinde milli olma ve olmamanın sportif kendine güvene herhangi bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (51).

Milli olma ve olmamanın sportif sürekli kendine güven algısı üzerine etkisi olduğu, uluslararası düzeyde sporcuların yerel sporculara göre daha fazla sportif kendine güven sahibi olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (51).

Yapılan bir çalışmada süper lig futbolcularının öz yeterliklerinin ikinci lig takımı futbolcularına göre daha fazla olmasına rağmen sportif sürekli kendine güvenleri bakımından fark olmadığı görülmüştür (27).Bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlar bu çalışmaları destekler niteliktedir.

Sınıf düzeyine göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin

tartışma:

Sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel

imgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin imgeleme puanları arasında farklılık olmadığı görülürken 12. sınıfların motivasyonel genel ustalık puanının, 9. ve 10. sınıfların motivasyonel genel ustalık puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Motivasyonel genel ustalık sporcuların müsabakalarda teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelemelerine yarayan bir imgeleme türüdür. Sınıf düzeyi arttıkça imgelemenin motivasyonel genel ustalık boyutunun, benzer çalışmalarda tecrübenin imgeleme ve alt boyutlarında imgelemeyi olumlu yönde etkilediği düşünülürse, 12. sınıflarda fazla kullanılması beklenen bir sonuçtur.

Sportif imgeleme toplam puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan bir çalışmada yaşa göre imgeleme alt boyutları incelendiğinde anlamlı farka rastlanmamıştır; ancak ortalama değerlere bakıldığında yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları daha yüksek bulunmuştur (45).

Yaş grupları ile imgeleme arasında başka bir çalışmada ise sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür (52).

Çalışmamızda, yaşa bağlı olarak imgeleme puanları arasında bir farklılık olmamakla birlikte motivasyonel genel ustalık alt boyutunun daha fazla kullanılması, yukarıda verilen literatür sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin sportif sürekli kendine güven toplam puanlarına ilişkin analizde, sportif sürekli kendine güven toplam puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin sportif güven puanları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Yaşla bağılı olarak deneyim arttığından sportif güveninde arttığı düşünülse de bizim çalışmamızda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir

Judocular üzerinde yapılan çalışmada sportif sürekli kendine güven düzeyinin yaşla bağılı olarak değişmediği görülmüştür (51).

Spor dalına göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin

tartışma:

Spor dalına göre sporcu öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, sportif imgeleme toplam puanında spor dalı değişkenine göre, futbol, atletizm, voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi sporları yapan öğrencilerin bilişsel genel imgeleme puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

En fazla katılımcının olduğu üç branş incelendiğinde futbol ve voleybol sporları yapan öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanlarının basketbol sporu yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun futbol ve voleybol branşlarının basketbol branşına göre öğrenciler arasında daha fazla tercih edilmesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Örneğin beden eğitimi derslerinde öğrencilere verilen serbest zaman etkinliklerinde ve okul takımı tercihlerinde, öğrencilerin büyük bir çoğunluğu futbol veya voleybol branşlarını tercih etmektedir.

Literatürde yapılan çalışmalarda spor branşına göre imgeleme becerisinin değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir (11,41,53). Bu durum, bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarla uyumludur.

Spor dalına göre sporcu öğrencilerin sportif sürekli kendine güven toplam puanlarına ilişkin analizde, futbol ve masa tenisi sporları yapan öğrencilerin basketbol sporu yapan öğrencilerden sportif sürekli kendine güven toplam puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Bu durum, futbol ve masa tenisi spor branşlarındaki oyuncuların oyun içerisinde bireysel ve anlık karar vermeyi gerektiren durumların daha yoğun yaşamasıyla açıklanabilir.

Spor yılına göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin tartışma:

Spor yılına göre sporcu öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, sportif imgeleme toplam puanında spor yılı değişkenine göre 5-6 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü süredir spor yapan öğrencilerin sportif imgeleme puanının 1-2 ve 3-4 yıldır spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.01$).

Literatürde, futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde spor yılı arttıkça bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu saptandı. Ayrıca spor geçmişleri 6-10 yıl arasında değişen futbolcuların 1-5 yıl arasında değişenlere oranla motivasyonel özel imgelemeyi anlamlı olarak daha fazla kullandıkları bulunmuştur (54).

Kız ve erkek, 7-8, 9-10, 11-12, 13-14 yaş grubunda genç atletler üzerinde yapılan başka bir çalışmada spor yılına göre imgeleme puanları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (55).

Spor yılına göre sporcu öğrencilerin sportif sürekli kendine güven toplam puanlarına ilişkin analizde sportif sürekli kendine güven toplam puanında spor yılı değişkenine göre, genel olarak spor yılı arttıkça sportif sürekli kendine güven düzeyinin de arttığı görülmüştür ($p < 0.01$). En yüksek güven düzeyi 9 yıl ve üstü sürede spor yapan öğrencilerde olduğu saptanmıştır.

Profesyonel ve amatör sporcular üzerinde, spor yılının sportif sürekli kendine güven üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada spor yılının sportif sürekli kendine güvene pozitif etkisi olduğu görülmüştür (56).

Sporcuların lisans süreleri ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmanın bulgularına göre katılımcıların lisans süresi ile sportif sürekli kendine güven arasında anlamlı bir ilişki vardır (57). Başka bir deyişle lisans süresi, sportif sürekli kendine güvenin anlamlı bir yordayıcısı olabilir.

Bu sonuçlar, bizim çalışmamızdaki spor yılı ve sportif sürekli kendine güven arasında bulduğumuz anlamlı ilişkiyi desteklemektedir.

Sportif imgeleme düzeyinin sportif güveni anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin tartışma:

Sportif imgeleme ile sportif sürekli kendine güven arasında ki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda sportif imgeleme ile sportif sürekli kendine güven algısı arasında $r = 0.482$ düzeyinde doğru yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Bu durumda sportif imgeleme arttıkça sportif sürekli kendine güven algısı da artmaktadır.

Sportif imgeleme algısının sportif sürekli kendine güven algısına bir etkisinin olup olmadığını görmek amacıyla Regresyon analizi yapılmış ve regresyon modeli anlamlı olarak açıklanmıştır (F=214.60; p=0.000). Bu regresyon modeline göre sportif imgeleme algısı sportif sürekli kendine güven algısını % 23.3 oranında açıklamaktadır. Sportif imgeleme algısının sportif sürekli kendine güven algısını etkilemekte olduğu % 95 oranında söylenebilir.

Literatürde yapılan araştırmalarda 11-14 yaş grubunda 122 kız ve erkek futbolcu üzerinde yapılan çalışmada sportif imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güveni ve başarıyı arttırdığını göstermiştir (58).

Yapılan bir çalışmada imgeleme kullanımının bilişsel süreçlerin kontrol edilmesinde etkin rol oynayarak rekabette kullanılacak bir strateji olduğunu ve sportif sürekli kendine güveni arttırdığını ortaya koymuştur (59).

Yapılan bir diğer çalışmada akrobatik jimnastikçilerde imgelemenin sportif sürekli kendine güveni artırdığı, kaygı ve sportif başarı üzerine etki etmediği tespit edilmiştir (60).

Paten şampiyonası katılımcıları üzerinde yapılan bir çalışmada imgeleme kullanımının sportif özgüveni artırdığı yarışma kaygısını ise azaltmaya katkı sağladığı saptanmıştır (61).

Badminton oyuncularını üzerinde yapılan başka bir çalışma ise imgelemenin sporcuların güvenini artırdığını ortaya koymuştur (50).

Çalışmamız da bu sonuçları destekler niteliktedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ortaöğretim düzeyinde okul sporları yapan öğrenciler üzerinde yaptığımız bu çalışmada;

- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının okul türüne göre farklılık göstermediği görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının cinsiyete göre farklılık göstermezken, sportif sürekli kendine güven algısının erkek öğrencilerde, kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının spor türüne göre farklılık göstermediği görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının kulüp lisansına sahip olup olmama durumuna göre değişmediği görülürken, sportif sürekli kendine güven algısının kulüp lisansı olan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının milli olma veya olmama durumuna göre farklılık göstermediği görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının sınıf değişkenine göre incelenmesinde, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerin arasında farklılık olmadığı görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının spor dalı değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür.
- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının spor yılına göre incelenmesinde spor yılı arttıkça imgeleme ve kendine güven algısının arttığı görülmüştür.

- Ortaöğretim öğrencilerinin sportif imgeleme algısı arttıkça, sportif sürekli kendine güven algısının da yüksek düzeyde arttığı görülmüştür.

Sonuç olarak sportif imgeleme algısının, sportif sürekli kendine güven algısı üzerinde etkisinin anlaşılması için yapılan bu çalışmada imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güven düzeyini artırdığı görülmüştür. Spor yılı arttıkça imgeleme kullanımı ve sportif sürekli kendine güvenin de arttığı görülmüştür.

Okul sporları öğrencilerin sportif yetenekleri öncelikle keşfedilip spor yaşantılarının temellerinin atıldığı dönemdir, araştırmamızda da imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güveni pozitif yönde etkilediği düşünüldüğünde beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin sportif imgelemeyi okul sporlarına katılan öğrencilere sıklıkla uygulamaları önerilebilir.

Araştırmamızda spor yılının da sportif imgeleme ve sportif sürekli kendine güven üzerinde olumlu yönde etki ettiği görüldüğünden, imgelemenin erken yaşta kullandırılması, gelecek yıllarda yetişecek sporcuların performanslarını daha yükseğe taşımaları ve kendilerini daha erken geliştirmeleri için sportif imgelemenin erken yaşta kullanılması tavsiye edilebilir. Bu çalışma ortaöğretim düzeyinde okul sporlarına katılan öğrencilerle yapılmıştır.

İleri bir çalışma olarak daha geniş katılımı ve farklı illerdeki öğrencilerin katılımı ile sosyoekonomik, kültürel ve demografik farklılıkların imgeleme ve sürekli sportif kendine güven üzerine etkilerinin araştırılması önerilebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor Kültürü ve Türkiye'de Spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), 114-119.
2. Miçooğulları, B.O. ve Kirazcı, S. (2010). Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 21 (4), 154–163.
3. Elçi, G. (2014). *İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
4. Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin İmgeleme Yetilerinin Değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*. 14 (55), 138-149.
5. Aldemir, G.Y., Biçer, T. ve Kale, E. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 37-45.
6. Kolukısa, Ş. ve Büyükkalkan, F. (2001). “Okullarda Yapılan Spor Faaliyetlerinde Aile-Okul ve Kulüp Açısından Karşılaşılan Sonuçlar”. *Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 11-18.
7. Işıldak, R. S. (2008). Yaratmada İlk Adım: İmge ve İmgelem. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED)*, 2 (1), 64-69.
8. Beşiktaş, M.Y. (2005). *Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
9. MEB (2017), Spor Psikolojisi, *Milli sporcu olan 11. Spor yılı Ders Kitabı*, Devlet Kitapları 1.Baskı, Ankara.

10. Azimkhani, A. (2014). *Genç ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zeka ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
11. Kızıldağ E. (2007). *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin,
12. Kızıldağ, E., Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13-23.
13. Kolayış, H., Sarı İ. ve Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Milli Sporcu Olan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(2), 129-136.
14. Aldemir, G.Y. (2013). *Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
15. Akkarpat, İ. (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
16. Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duyu Durumunu Belirlemedeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
17. Aldağ, H. ve Sezgin, M. E. (2003). Çok Ortamlı Öğrenmede İkili Kodlama Kuramı ve Bilişsel Model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (11), 121-135.

18. Aslan, V. (2014). *Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
19. Uğur, Y. (2016). *İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
20. Smith, D., Wright C., Allsopp, A., Westhead, H. (2007). It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92.
21. Bayramkaya, E. (2011). *Sporda Zihinsel Canlandırma (İmgeleme) Uygulaması*. Erişim Tarihi 22.10.2018
<https://performansgelistirme.wordpress.com/2011/03/24/sporcular-icin-sporda-zihinsel-canlandirma-imeleme-uygulamasi/>
22. Akkoyunlu, Y. (1996). Beden Eğitimi ve Spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, (80-81).
23. Pink, B. (2008). Defining Sport and Physical Activity, a Conceptual Model. Information Paper. *Australia: Australian Bureau of Statistics*. Erişim tarihi 22.01.2019
[http://www.ausstats.abs.gov.au/Ausstats/subscriber.nsf/0/5527537D36688787CA257508000F39D1/\\$File/4149055001_2008.pdf](http://www.ausstats.abs.gov.au/Ausstats/subscriber.nsf/0/5527537D36688787CA257508000F39D1/$File/4149055001_2008.pdf)
24. Yazıcı, A.G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 1(3), 394-405.
25. Bandura A. (1997). Self-efficacy: *The Exercise of Control*. 219–226, New York: Freeman.

26. Vurgun, N. (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
27. Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N. ve Kocaekşi, S. (2012). A Comparison of Football Players' Sport Confidence and Self-Efficacy Beliefs According to Their League Level in Turkey. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 349-356.
28. Skinner, R. B. (2013). *The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season*. Masters Thesis, Utah State University, Utah.
29. Parnabas, V., Parnamas, J., Parnabas, A.M. (2016), The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance Among Taekwondo Athletes, *European Academic Research*, 11 (11), 14729-14734.
30. Abdin, M.J. (2010). *Imagery for Sport Performance: A Comprehensive Literature Review*. Masters Thesis, Ball State University, Muncie.
31. Omar-Fauzee, S., Wan D., Wan R., Abdullah, R, Salleh A. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9 (1), 97-108.
32. Karasar, Niyazi. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
33. Karasar, Niyazi. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
34. Hall, C. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd Edition (pp. 529-549). U.S.A.: Wiley & Sons.

35. Boyd, J, Munroe KJ. (2013). The Use Of İmagery İn Climbing, Athletic İnsight. *The Online Journal of Sport Psychology*, 5(2), 15–29.
36. Hardy L, Jones G, Gould D. (1997). Understanding Psychological Preparation For Sport, U.S. John Willey & Sons.
37. Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The Four W's Of İmagery Use: Where, When, Why, And What. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
38. Kocaekşi S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sargınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlilik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
39. Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
40. Beauchamp, MR, Bray, SR, Albinson, JG. (2002). Pre-competition imagery, Self-efficacy and performance in collagiate Golfers. *J Sport Sci*, 20(9), (697-705).
41. Munroe, K., Hall, C., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, (440-449).
42. Barr, K., Hall, C.(1992). The Use Of Imagery by Rowers Playyer. *International Journal of Sport Psychology*, 23 (3), 243–261.
43. Salmon, J., Hall, C. and Haslam, I.R. 1994. The Use of Imagery by Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6 (1), 116-133.
44. Sarı, İhsan. (2015). An Investigation of Imagery, Intrinsic Motivation, Self-efficacy and Performance in Athletes. *Anthropologist*, 20 (3), 675-688.

45. Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7, (41-53).
46. Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, (1-15).
47. Petruzzello, S.J., Corbin, C.B. (1988). The effects of performance feedback on female self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, (174-183).
48. İnan, H., Ayaş, B. E., Kartal, M. (2017). Tenis Branşıyla Uğraşan Sporcularda Sürekli Sportif Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(6), 57-62.
49. Peltomäki, V. (2014). *Imagery Ability And Imagery Use In Individual And Team Sports*. Master's Thesis, Universty of Jyvaskyla, Finland.
50. Callow, N., Hardy, L. (2001). Types Of Imagery Associated With Sport Confidence İn Netball Players Of Varying Skill Levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, (1-17).
51. Öztürk, A., Bayazıt, B., Gencer, E. (2016). Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(2), 145-151.
52. Güvendi, B., Bilgin, U. (2016). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 7, (62-82).

53. Yarayan, Y.E. (2017). *Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
54. Miçoğulları, O. Kirazcı, S., Özdemir, R.A., (2009). Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri Ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, (1-8).
55. Munroe-Chandler K, Hall C, Fishburne GOJ, Hall N. (2007). The content of imagery use in youth sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, (158-74).
56. Işık U. (2018). Amatör ve Profesyonel Sporcu Lisanlarına Sahip Futbolcuların Sportif Kendine Güven Düzeyleri İle Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
57. Çetinkaya, T. (2015). *Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık, Ankara.
58. Munroe-Chandler, K. Hall, C. Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539-46.
59. Strachan, L. and Munroe-Chandler, K. (2006). Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1(1), 1-19.
60. Marshall, E. A., Gibson, A. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics – A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1). January 2017.

61.Vadocz, E., Hall, C. and Moritz, S.E. (1997). The Relationship between Competitive Anxiety and Imagey Use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, (241-253).



EKLER

EK I: ETİK KURUL



Kayıt Tarihi: 06/04/2017

Protokol No: 02/09

06/04/2017

T.C
ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Okul sporlarına katılan öğrencilerin inceleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (15-19 Yaş)
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Nicel - İlişki Arayıcı Araştırma (Yüksek Lisans Tezi)
ARAŞTIRMACILAR	Mikail SAVAŞ Yrd.Doç.Dr. Mehmet YAZICI
KARAR	Reşit olmayan gönüllülerin velilerinin/yasal temsilcilerinin ONAM belgesini imzalamaları şartıyla araştırmanın etik açıdan "uygun" olduğuna karar verildi.

ETİK KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Paşa YALÇIN

İMZA

TARİH

06 Nisan 2017

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Paşa YALÇIN tarafından 13.04.2017 tarihinde e-imzalanmıştır. Evrağımızı <http://evrakdogrulama.erciincan.edu.tr> linkinden 2F987D16XA kodu ile doğrulayabilirsiniz.

EK II: M.E.B. ONAY



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 45468433-605.01-E.5596427
Konu : Tez Çalışması

21.04.2017

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

- İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07.12.2014 tarihli ve 2012/13 numaralı Genelgesi.
b) Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 19.04.2017 tarih ve 18045924-806.01.03-E.18704 sayılı yazısı.

Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans eğitimi yapan 15780401005 numaralı öğrenci Mikail SAVAŞ'ın "**Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri Kullanımı İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (15-19 Yaş)**" konulu tez çalışması yapmak istediğine ilişkin, ilgi (b) yazı ve eki anket çalışması ilişikte sunulmuştur.

İlgi (a) Genelge esaslarına göre "İl Millî Eğitim Anket-Araştırma-Tez Çalışmalarını Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenen ilgilinin tez çalışmasını İlimiz Merkez ve İlçelerimizdeki Resmî/Özel Liselerde uygulaması Müdürlüğümüzce yerinde görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; onaylarınıza arz ederim.

Hasan GÜNEŞ
Şube Müdürü

OLUR
21.04.2017

Aziz GÜN
İl Millî Eğitim Müdürü

EKLER:

- Komisyon Kararı (1-sayfa)
- Yazı ve Ekleri (8-sayfa)

Mengüceli Mah. Kamu Lojmanları 1311. Sokak-ERZİNCAN
Elektronik Ağ::<http://erzincan.meb.gov.tr>
e-posta: arge24@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Hasan GÜNEŞ-Şube Müdürü
Tel: (0 446) 214 20 73-12 45
Faks: (0 446) 214 11 85

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6ead-bf49-348e-bf97-1a6f kodu ile teyit edilebilir.

EK III: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için planlanan araştırmaya veri elde edebilmek amacıyla düzenlenmiştir. Siz sporcu öğrencilerin aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacak ve tamamen gizli tutulacaktır. İlginize ve katkınıza teşekkür ederiz.

Okulunuzun adı:

Sınıfınız:

Cinsiyetiniz: Bayan Erkek

Spor Dalınız:

Kaç Yıldır Bu Sporu Yapıyorsunuz:

Kulüp Sporcusuysanız, Kulüplerde Kaç Yıldır Lisanslı Spor Yapıyorsunuz :

İlgili Spor Dalında Milli Takım Seviyesinde müsabık oldunuz mu: Evet Hayır

EK IV: SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin <u>anında nasıl</u> hissettiğinizi gösteren cevaba X koyarak işaretleyin.	Bu imgeleme biçimini nadiren kullanırım.						Bu imgeleme biçimini sıklıkla kullanırım.
	1	2	3	4	5	6	7
1. İzleyicilerin performansımı alkışladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yapmış olduğum sportif etkinlikle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü(ör. Savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım.(ör. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği.)	1	2	3	4	5	6	7
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım.(Onur-heyecan duyma gibi)	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun/yarışma planımı zihnimde sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla(% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım.(ör. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan.)	1	2	3	4	5	6	7
27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Kendimi oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK V:SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ENVANTERİ

İlgilendiğiniz spor dalında yarışırken kendinize ne kadar güven duyduğunuzu düşünerek aşağıdaki soruları cevaplayınız. Kendinize duyduğunuz güveni tanıdığınız ve kendine en çok güven duyan sporcuyla karşılaştırınız. Lütfen olmak istediğinize göre değil, gerçekten hissettiğinize göre cevap veriniz.

Yarışma sırasında kendinizi genellikle ne kadar güvende hissettiğinizi tanıdığınız kendine en çok güven duyan sporcu ile karşılaştırıp uygun bulacağınız rakamı daire içine alarak cevaplayınız.

	DÜŞÜK	ORTA	YÜKSEK						
1-Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi, tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2- Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-Baskı altında oyun oynama yeteneğinizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11-Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile karşılaştırınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12-Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13-Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ÖZGEÇMİŞ

01.01.1979 tarihinde Bayburt'ta doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzincan'da tamamladı. Lisans öğrenimine 1998 yılında Niğde Üniversitesi Aksaray Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda başladı ve 2002 yılında buradan mezun oldu. 2003-2005 yılları arasında Kocaeli/Darıca ilçesi 100.Yıl Atatürk İlköğretim Okulunda Beden Eğitimi Öğretmenliği yaptı. Daha sonra 2005-2008 yılları arasında Erzincan Yalnızbağ İlköğretim Okulunda görev yapmıştır. 2008 yılından itibaren de Erzincan Milli Egemenlik Anadolu Lisesinde Beden Eğitimi Öğretmenliği görevini yürütmektedir.1992-1998 yılları arası Erzincan Gençlik Spor Kulübünde güreş branşında spor yaptı. Erzincan Gençlik Hizmetlerinde antrenörlük görevinde bulundu. Tenis branşında yardımcı antrenör belgesi bulunmaktadır. 2015 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına başlamış olup halen bu programa devam etmektedir.