



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ELİT SPORCULARDA İMGELEMENİN
BENLİK ALGISI ve PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNE ETKİSİ**

GÜLAY YASEMİN ALDEMİR
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Turgay BİÇER

İSTANBUL-2013



REPUBLIC of TURKEY
MARMARA UNIVERSITY
INSTITUTE of HEALTH SCIENCES

**THE EFFECT of IMAGERY on SELFPERCEPTION and
PROBLEM SOLVING SKILL in ELITE ATHLETES**

GÜLAY YASEMİN ALDEMİR
DOCTORATE THESES

DEPARTMENT of PHYSICAL EDUCATION and SPORT


SUPERVISOR
Prof. Dr. Turgay BİÇER

İSTANBUL-2013

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Doktora
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Gülay Yasemin ALDEMİR
Tez Başlığı : **Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme
Becerisine Etkisi**
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Anadoluhisari Yerleşkesi, Beykoz, İstanbul
Sınav Tarihi : 18.09.2013

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)	Kurumu	İmza
Prof. Dr. Turgay BİÇER	Marmara Üniversitesi	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)		
Doç Dr. İbrahim EDİN	Marmara Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Serap MUNGANAY	Marmara Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Kamil ERDEM	Marmara Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Lale ORTA	Okan Üniversitesi	

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 20.09.2013 tarih ve 13. sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

20/ 09 /2013

Gülay Yasemin ALDEMİR

TEŞEKKÜR

Akademik yaşıntım ve eğitimin süresince, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak, bana ışık olan, tezimin her aşamasında rehberlik ederek yol gösteren, desteğini hiç esirgemeyen, rol modelim, saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Turgay BİÇER'e çok teşekkür ederim.

Çalışmamda bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım sayın hocalarım Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN ve Yrd. Doç. Dr. Ani Agopyan'a teşekkür ederim.

Çok kıymetli, öğretim üyesi arkadaşım, Dr. Meral KÜÇÜK YETGİN'e çalışmam süresince beni yalnız bırakmayıp, desteğini esirgemediği ve sağladığı katkı için çok teşekkür ederim.

Değerli öğretim üyesi arkadaşlarım, Dr. Nurper ÖZBAR, Dr. Muazzez ŞAŞMAZ ATAÇOCUĞU'na, çalışmamda, yardımlarını benden esirgemeyerek verdikleri destek için teşekkür ederim.

Tez uygulama aşamasında, çalışmalarımı sürdürebilmem için olanak sağlayan, Beylerbeyi Spor Kulübü camiasına ve birlikte çalıştığım sevgili sporculara teşekkür ederim.

Hayatın başka bir rengine boyanma ve bu süreçte bende farkındalık yaratma şansı verdikleri için, kıymetlilerim, merhum Çiğdem ve Kiraz'a teşekkür ediyorum.

Bana hayatta her zaman sevmeyi ve paylaşmayı öğreten, beni her zaman, her koşulda destekleyen, varlıklarıyla güdü ve enerji kaynağım olan, canım aileme sonsuz teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER	I
KISALTMALAR	V
TABLolar LİSTESİ.....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
1. ÖZET.....	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ.....	3
4. GENEL BİLGİLER	6
4.1. Psikolojik Destek ve Elit Sporcu.....	6
4.2. İmgeleme	8
4.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	9
4.3.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli.....	9
4.3.2. Pettlep Modeli	11
4.3.3. İmgeleme Kullanımının Dört “N”si Modeli.....	13
4.3.4. Sporda İmgelemenin Üç Seviye Modeli	14
4.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri	16
4.4. İmgeleme Çeşitleri	17
4.4.1. İçsel İmgeleme	17
4.4.2. Dışsal İmgeleme	17
4.5. Performansı Artırmada İmgelemenin Kullanımı	18
4.5. 1. İmgelemenin Yararları	19
4.6. Sporda İmgeleme Kullanımları	20
4.6.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama	20
4.6.2. Taktik ve Oyun Becerileri	21
4.6.3. Yarışma ve Performans	22
4.6.4. Psikolojik Beceriler	22
4.6.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman	24
4.7. Benlik Kavramı	25
4.8. Benlik Kavramının Öğeleri	27

4.8.1 Benlik Algısı	28
4.8.2. Benlik Saygısı	28
4.8.3. Benlik Tasarımı	29
4.8.4. Benlik İmgesi	29
4.8.5. Benlik Farkındalığı.....	29
4.8.6. Benlik Bilinci	29
4.8.7. Benlik Kurgusu	30
4.8.8. Benlik Yeterliği	30
4.8.9. Benlik Sunumu	30
4.8.10. Benlik Ayarlaması	31
4.8.11. Kendini Gerçekleştirme	31
4.8.12. Benlik Karmaşıklığı	31
4.9. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler	31
4.10. Benliğin Oluşumunda Etkili Olan Temel Güdüler	32
4.10.1. Kendini Değerlendirme	32
4.10.2. Kendini Doğrulama	32
4.10.3. Kendini Kayırma	33
4.11. Benliğin Üç Temel Yönü	33
4.11.1. Maddi Benlik	33
4.11.2. Sosyal Benlik	33
4.11.3. Ruhsal Benlik	34
4.12. Benlik Çeşitleri.....	34
4.12.1. Bedensel Benlik Kavramı	34
4.12.2. Akademik Benlik Kavramı	34
4.12.3. Sosyal Benlik	35
4.13. Benlik Kavramı ve Benlik Algısının İlişkisi.....	35
4.14. Benlik Algısının Gelişimi	36
4.15. Problem	39
4.15.1. Problem Çözme.....	40
4.15.2. Problem Çözme Becerisi.....	41
4.16. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler.....	42
4.16.1. Özgüven	42

4.16.2. Yaş	42
4.16.3. Sosyal Öğrenme Model Alma.....	42
4.16.4. Bireysel Farklılıklar	43
4.16.5. Sorumluluk Duygusu	43
4.16.6. Problemler Hakkında Bilgi Düzeyi.....	43
4.16.7. Duygu ve Düşüncelerin Etkisi.....	43
4.16.8. Geçmiş Yaşantı ve Deneyimler.....	43
4.17. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller	44
4.18. Etkili Problem Çözme Süreci	45
4.19. Futbolda İmgeleme.....	47
4.20. Futbolda Benlik Algısı	48
4.21. Futbolda Problem Çözme.....	49
5. GEREÇ ve YÖNTEM.....	52
5.1. Araştırma Grubu.	52
5.2. Araştırma Tasarımı.....	53
5.2.1. Gönüllülerin araştırmaya dâhil olma kriterleri	53
5.2.2. Gönüllülerin araştırmadan ayrılma kriterleri	54
5.3. İmgeleme Çalışma Programı	54
5.4. Veri Toplama ve İşleme	64
5.4.1. Benlik Algısı Envanteri	64
5.4.2. Problem Çözme Envanteri	64
5.4.3. İstatistiksel Analiz.....	65
5.3 4. Hipotez.....	66
6. BULGULAR.....	67
6.1. Benlik İmgesine Ait Bulgular	67
6.2. Problem Çözme Becerilerine İlişkin Bulgular	100
7. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	121
7.1. İmgelemenin Benlik Algısına Etkisinin Tartışılması	125
7.1.1. Aile İlişkileri	127
7.1.2. Dürtü Kontrolü	128
7.1.3. Cinsel Tutumlar	128
7.1.4. Bireysel Değerler	129

7.1.5. Baş Etme Gücü.....	129
7.1.6. Beden İmgesi.....	130
7.1.7. Duygusal Düzey	131
7.1.8. Çevre Uyumu	132
7.1.9. Meslek ve Eğitim Hedefleri	132
7.1.10. Sosyal İlişkiler	133
7.1.11. Ruh Sağlığı	133
7.2. İmgelemenin Problem Çözme Becerisine Etkisinin Tartışılması	134
7.2.1. Aceleci Yaklaşım	135
7.2.2. Düşünen Yaklaşım	136
7.2.3. Kaçınan Yaklaşım	136
7.2.4. Değerlendirici Yaklaşım	137
7.2.5. Kendine Güvenli Yaklaşım	137
7.2.6. Planlı Yaklaşım	138
7.3. Sonuçlar.....	140
7.4. Öneriler	141
8. KAYNAKLAR.....	142
9. EKLER	160
9.1. Etik Kurul Onayı (Ek 1).....	160
9.2. Gönüllü İzin Formu (Ek 2).....	161
9.3. Aile İzin Formu (Ek 3).....	162
9.4. Gönüllü Bilgilendirme Formu (Ek 4).....	163
9.5. Kurum İzni (Ek 5).....	164
9.6.Sporcu Bilgi Formu (EK 6).....	165
9.7 Benlik Algısı Envanteri (Ek 7).....	167
9.8. Problem Çözme Becerisi Envanteri (Ek 8).....	176
9.9. İmgeleme Çalışma Programı (Ek 9).....	182
10. ÖZGEÇMİŞ	191

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

PÇB	: Problem Çözme Becerisi
OBİÖ	: Offer Benlik İmgesi Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
PSI-A	: Problem Solving Inventory, Form-A
SWOT	: Strength Weakness Opportunity Threat
CG	: Bilişsel Genel
CS	: Bilişsel Özel
MG-A	: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MG-M	: Motivasyonel Genel Uсталık
MS	: Motivasyonel Özel
GMDA	: Görsel, Motorsal, Davranış Alıştırması

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4. 8. 1. Benlik kavramı ve öğelerinin tanımları ya da öne çıkan özellikleri	9
Tablo 6. 1. Aile ilişkileri ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	9
Tablo 6. 2. Çalışma ve kontrol grubu aile ilişkileri ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	37
Tablo 6. 3. Dürtü kontrolü ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	43
Tablo 6. 4. Çalışma ve kontrol grubu dürtü kontrolü ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	51
Tablo 6. 5. Cinsel tutumlar ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	44
Tablo 6. 6. Çalışma ve kontrol grubu cinsel tutumlar ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	45
Tablo 6. 7. Bireysel değerler ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	45
Tablo 6. 8. Çalışma ve kontrol grubu bireysel değerler ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	46
Tablo 6. 9. Baş etme gücü ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	46
Tablo 6.10. Çalışma ve kontrol grubu baş etme gücü ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	47
Tablo 6.11. Beden imgesi ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	50
Tablo 6.12. Çalışma ve kontrol grubu beden imgesi ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	51
Tablo 6.13. Duygusal düzey ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	53

Tablo 6.14. Çalışma ve kontrol grubu duygusal düzey ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	53
Tablo 6.15. Çevre uyumu ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	46
Tablo 6.16. Çalışma ve kontrol grubu çevre uyumu ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	46
Tablo 6.17. Meslek ve eğitim hedefleri ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	47
Tablo 6.18. Çalışma ve kontrol grubu meslek ve eğitim hedefleri ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	50
Tablo 6.19. Sosyal ilişkiler ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	51
Tablo 6.20. Çalışma ve kontrol grubu sosyal ilişkiler ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	53
Tablo 6.21. Ruh sağlığı ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	53
Tablo 6.22. Çalışma ve kontrol grubu ruh sağlığı ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	46
Tablo 6.23. Aceleci yaklaşım ön test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	46
Tablo 6.24. Çalışma ve kontrol grubu aceleci yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	47
Tablo 6.25. Düşünen yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	50
Tablo 6.26. Çalışma ve kontrol grubu düşünen yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	51
Tablo 6.27. Kaçınan yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	53

Tablo 6.28. Çalışma ve kontrol grubu kaçınan yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	53
Tablo 6.29. Değerlendirici yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	46
Tablo 6.30. Çalışma ve kontrol grubu değerlendirici yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	46
Tablo 6.31. Kendine güvenli yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	47
Tablo 6.32. Çalışma ve kontrol grubu kendine güvenli yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	50
Tablo 6.33. Planlı yaklaşım ön-son test puanlarının grubunun çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	51
Tablo 6.34. Çalışma ve kontrol grubu planlı yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	53
Tablo 6.35. Problem çözme ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları	46
Tablo 6.36. Çalışma ve kontrol grubu problem çözme ön test ile son test puanları arasındaki fark.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4. 1. İmgeleme kullanımı modelinin sporla ilişkisi	22
Şekil 4. 2. Motor İmgelemenin Pettlep Modeli	23
Şekil 4. 3. Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli	30
Şekil 4. 4. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi	31
Şekil 6. 1. Aile ilişkileri deney ve kontrol grubu puanları	32
Şekil 6.2. Dürtü kontrolü deney ve kontrol grubu puanları.....	36
Şekil 6. 3. Cinsel tutumlar deney ve kontrol grubu puanları	40
Şekil 6. 4. Bireysel değerler deney ve kontrol grubu puanları.....	41
Şekil 6. 5. Baş etme gücü deney ve kontrol grubu puanları	48
Şekil 6. 6. Beden imgesi deney ve kontrol grubu puanlar	48
Şekil 6. 7. Duygusal düzey deney ve kontrol grubu puanları	49
Şekil 6. 8. Çevre uyumu deney ve kontrol grubu puanları	50
Şekil 6. 9. Meslek ve eğitim hedefleri deney ve kontrol grubu puanları	51
Şekil 6.10. Sosyal ilişkiler deney ve kontrol grubu puanları	52
Şekil 6.11. Ruh sağlığı deney ve kontrol grubu puanları.....	53
Şekil 6.12. Aceleci yaklaşım deney ve kontrol grubu puanları.	23
Şekil 6.13. Düşünen yaklaşım deney ve kontrol grubu puanları	30
Şekil 6.14. Kaçingın yaklaşım kontrol ve deney grubu puanları	31
Şekil 6.15. Değerlendirici yaklaşım deney ve kontrol grubu puanları	32
Şekil 6.16. Kendine güvenli yaklaşım deney ve kontrol grubu puanları	40
Şekil 6.17. Planlı yaklaşım deney ve kontrol grubu puanları	41
Şekil 6.18. Problem çözme deney ve kontrol grubu puanlar	51

1. ÖZET

Bu araştırmanın amacı, elit sporcuların başarılarını artırmada imgeleme çalışmalarının benlik algısı ve problem çözme becerisi üzerindeki etkilerini incelemektir.

Araştırma grubu, İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde, en az 3 yıl spor deneyimi olan, aktif, lisanslı olarak futbol oynayan, 16-20 yaş arası, 100 deney, 100 kontrol olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcudan oluşturulmuştur. Çalışma grubuna, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika imgeleme çalışması uygulanmıştır. 100 kontrol grubuna ise hiç bir çalışma uygulanmamıştır. Araştırmanın başında ve sonunda tüm katılımcılara (Çalışma ve kontrol grubuna) Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) uygulanmıştır.

Araştırmanın sonunda, analiz sonuçlarına göre, imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların benlik algısına ait tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre sporcuların benlik algısı göstergelerinde anlamlı gelişimler gözlenmiştir. Benlik algısının puanları kontrol grubunda birçok alt başlıkta değişmezken ($p>0,05$), cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının deney grubuna benzer bir şekilde arttığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ruh sağlığı alt problemi puanları ise kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre azalmıştır ($p<0,05$). Problem çözme becerilerinde genel değerlendirmede ve tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış ($p<0,05$) bulunurken kontrol grubunun problem çözme becerilerinde bir değişiklik ($p>0,05$) tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak; elde edilen bulgular ışığında, imgeleme çalışmalarının sporcuların benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Algısı, Elit Sporcu, İmgeleme, Problem Çözme Becerisi.

2. SUMMARY

The Effect of Imagery on Selfperception and Problem Solving Skill in Elite Athletes

The taim of this study is to support the elite athletes' trainings with the imagery work and examine the effects on the development of the self-esteem and problem-solving skills of imagery.

In total 200 volunteer male athletes aged 16-19 years who had at least 3 years experience and played soccer as licensed in Beylerbeyi Sports Club participated in this study. 100 of them were in the study group while 100 of them were in the control group. Imagery training programme was applied to the study group for 30 minutes 3 days a week during 20 weeks. All participants were implemented the Problem Solving Inventory and the Offer Self-Image Questionnaire in the beginning and at the end of the study.

According to the results, a statistically significant increase was found in all the sub-headings related to the self-perception of athletes participating in this study ($p < 0, 05$). Significant improvements have been observed in the self-perception indicators of the athletes. While self-concept scores didn't change in the control group's many the sub-titles ($p > 0.05$), it has been determined that sexual attitudes and emotional level-working group scores increased in similar manner ($p < 0, 05$). Mental health problem in sub-scores decreased in the control group according to the beginners level ($p < 0, 05$). It has been found a significant increase statistically in overall assessment, in all sub-titles and in problem-solving skills of the study group while there wasn't any difference in problem-solving skills of the control group.

As a result, in the light of the findings, it has been determined that imagery studies had positive effects on the development of problem-solving skills and self-perception of the athletes.

Keywords: Self-Perception, Elite Athlete, Visualization, Problem Solving Skills.

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Çağın getirdiği yenilikler sürekli değişim halindedir. Bu durağan olmayan, değişim bireyleri, kitleleri, kurumları ve beraberinde sporcuları da etkilemektedir. Bu yeni durumlara uyum göstermek, değişen dünyayı takip etmek için bireylerin veya sporcuların ilgisi, becerisi ve çabasında gerekmektedir (Sonmaz 2002).

Sporcular fiziksel olduğu kadar ruhsal ve bilişsel olarak da gelişime açık olabilmelidir (Andersen 2000). Sporcuların yeni becerilerle uygun bir şekilde donatılmaları artık bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu doğrultuda; sporcuların ve antrenörlerin fiziksel, zihinsel, devinişsel ve duyuşsal gelişimine katkı sağlama amacına yönelik çalışmalar yapması kaçınılmaz hale gelmiştir (Morris at al 2005).

Bunun için, bilgiyi doğru kullanabilecek, bilgi üretebilecek, düşünme ve algılama gücü yüksek, benlik algısı gelişmiş, kim olduğunu bilen, farkındalık düzeyi artmış, kendiyle ilgili SWOTH (Strenght Weakness Opportunity Threat) analizi yapabilen, sorunlarla başedebilen ve artan problemler karşısında kısa sürede farklı çözümler üretebilen sporcular kendini geleceğe taşıyabilir (Biçer 1998).

Düşünce gücü, hayal kurma, mental (zihinsel) çalışmalar veya imgeleme sayesinde sporcular, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme becerileri ve çözüme kavuşturulması gereken yeni ve karmaşık yapıları problemleri keşfetme yeteneklerini geliştirebilecektir (Demirci 2002).

Spor psikolojisinin en önemli uygulama alanlarından birisi imgelemedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda gelişmesini sağlar. Bu da performansının arttırılmasında önem kazanmaktadır. Sporda imgeleme, sporcunun kendiyle ilgili olumlu benlik algısı oluşturmasına yardımcı olduğu gibi, kaygıyla başedebilmesini ve kendine güven duymasını (Hall 2001). Çalışmamızın amacı da sporcuların başarılarını arttırmada imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerisini çözümede etkisi olup olmadığını tespit edebilmektir.

İmgeleme ve zihinsel antrenman ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok kelimenin olduğu dikkat çekmektedir. Bunlara mental çalışma, bilişsel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir. İmgeleme tekniği bir antrenman metodudur.

Bütün bunlara ek olarak zihinsel antrenman, imgeleme tekniğinin kullanımı fiziksel antrenman için gerekli öğrenme süresini kısaltır, hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır, sakatlık riskini azaltır ve sporcunun duygularını kontrol etmesini sağlar (Morgan 1999).

Bir sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalarında önem vermeleri gerekmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmede psikolojik çalışmalar arasında en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır (Weinberg and Gould 2003).

Benlik, bireyin farkında olduğu yani algılayabildiği tarafı veya parçası olarak nitelendirilir, aynı zamanda kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin de toplamıdır benlik. Kişinin “ben” veya “benim” olarak ifade ettikleridir (Budak 2000). Başlangıçtaki benlik kavramı sözel ifade öncesi bile olsa, büyük ölçüde benlik yaşantılarından oluşmaktadır. Bu benlik yaşantıları da bireyin “ben”, “benim” veya “kendim” olarak ayırt ettiği fenomenolojik alandaki olaylardan oluşur. Benlik algısı ve kendini değerli bulma doğuştan gelen bir özellik olmayıp sosyal ve fiziksel çevrede zaman içinde oluşur (Arasteh and Sheikh 2000).

Benliğimiz, zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikir ve tutumlardan oluşur (Gezici ve Güvenç 2003). Dolayısıyla, kendimizle ilgili farkındalığımızdan, kendimizi bir varlık olarak nasıl değerlendirdiğimize ilişkin fikirler ortaya çıkmaktadır (Kulaksızoğlu 2001).

Sporcunun geliştirdiği benlik algısı onun ruh sağlığı, spor branşı seçimi ve performans başarısı ile anlamlı olarak ilişkilidir (Aşçı ve ark. 1997). Örneğin, bir sporcu antrenmanlarda ve müsabakalarda kendisini zeki, yetenekli, çalışkan, başarılı biri olarak görürken, diğer yandan insan ilişkilerinde kendisini yeteneksiz, başarısız ya da işinde düzensiz olarak tanımlayabilir (Altıntaş ve Gültekin 2005).

Benlik kavramı, bireyin bilişinin temel bileşeni, stres ve çatışmanın kaynağı, hem bir sosyal ürün hem de sosyal bir güç olduğu olarak ifade edilmektedir. Bu kavram, bilim dünyasında çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Arkonaç 1998). Problem kelimesi yaşam boyunca karşılaşılan oldukça karmaşık, sıkıntılı ve istenmeyen durumları ifade eden bir kavramdır (Atabay 2004).

Problem çözüme ise, bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir. Bilginin yanı sıra yaratıcılık ve çözüme ilişkin yöntemlerden yararlanmayı gerektirmektedir (Deniz ve ark. 2002).

Bireylerin sorun çözüme süreçleri oldukça karmaşıktır. Herhangi bir problemle karşılaşan birey öncelikle alternatif çözümleri düşünebilmelidir. Duruma uygun olan çözümü seçmek önemli bir yetidir (Erden ve Akman 1998).

Birey kendisini hedefine ulaştıracak adımları görebilmelidir. Bunun için de bireyin olayın en başından en sonuna kadar gerçekleşecek tüm basamakları zihninde canlandırabilmesi gerekmektedir. Bir problemin sonucunu, baştan kestirebilmelidir (Baker 2003).

Sonuç olarak elit sporcu olmak birçok alt disiplini de beraberinde getirmektedir. Bu disiplinli ve zor süreçte sporcular kendileri ile ilgili ne kadar çok tamamlanır ise yaşam kalitelerinin artacağı düşünülmektedir. Güçlü bir benliği olan sporcunun özgüveni de yüksek olur. Olaylar ve sorunlar karşısında çözüm odaklı hareket etmesi kaçınılmazdır. Tüm bunlar düşünce gücüyle, imgeleme çalışmaları ile daha da geliştirilebilir (Biçer 1998b).

Literatür incelendiğinde, imgeleme envanterlerinin güvenilirlik ve geçerliliği veya gelişimi ile ilgili çalışmalar yapıldığı gözlenmiştir (Tiryaki 2000, Kızıldağ 2007, Beşiktaş 2012). Bir başka boyutta yapılan çalışmalar ise imgelemenin performans gelişimine etkisi üzerinedir (Konter 1999, Beşiktaş 2012).

Sporda fiziksel benlik algısı, benlik saygısı gibi araştırmalar mevcuttur (Aşçı ve ark. 1997). Farklı spor dalları ile uğraşan sporcuların problem çözüme becerisi arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Ancak sporculara imgelemenin, benlik algısı ve problem çözüme becerisi üzerine etkisi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İmgeleme çalışmaları sayesinde, sporcuların benlik algıları da olumlu yönde gelişim göstereceğini düşünmekteyiz. Benlik algısı gelişmiş bir sporcunun problem çözüme becerisinin de olumlu yönde gelişeceğine inanmaktayız.

Bu nedenle araştırmamız sporcuların başarılarını arttırmak, antrenmanları ile birlikte yürütüleceği imgeleme çalışmalarını uygulayarak, benlik algısı ve problem çözüme becerilerini geliştirebilmek amacıyla yapılmıştır.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Psikolojik Destek ve Elit Sporcu

İnsanlar spora performans (elit spor) ya da sağlık amaçlı katılmaktadırlar. Performans sporunda amaç var olan en süt düzeyi yakalamak ve daha iyiye ulaşmakken, sağlık amaçlı sporda daha sağlıklı fiziksel ve duygusal yapıya ulaşmaktır (Karagöz 2005). Performans amaçlı sporcular daha yoğun baskı altına girmekte ve kaçınılmaz olarak yarışma ortamından etkilenmektedir. Herhangi bir seviyedeki spor performansı duygularda hem olumlu hemde olumsuz yönde yüksek derecede bir dalgalanma içerebilmektedir (Baltaş ve Baltaş 1997).

Günümüzde elit sporcuların birçoğu psikolojik destek alarak performans düzeylerinin en yüksek noktaya taşımaya çalışmaktadırlar. Sporcular müsabaka stresi ve kaygısı ile başa çıkabilmek için temel psikolojik yeteneklere sahip olmalıdır (Basut 2006).

Sporcu gelişimi bütüncül bir süreçtir. Bu süreçte zihinsel ve bedensel gelişimin dengelenmesi gerekmektedir. Sporcunun bu iki gelişim alanı birlikte gelişir ve birbirlerini etkiler (Altıntaş ve Akalan 2008).

Sağlık, kişilik, fiziksel ve zihinsel performans birbirinden ayrılması imknsız ve birbiri ile etkileşimde olan faktörlerdir (Pensgaard ve Duda 2003).

Sakatlanan veya performansı düşen bir sporcunun kişiliğinde meydana gelen güvensizlik ve yetersizliğin hem zihinsel hem de fiziksel performansını olumsuz etkilemesi gibi, kişilikte meydana gelen olumsuz bir deneyim veya travmada fiziksel, zihinsel zorluklara neden olarak sporcunun sağlığını etkileyebilmektedir (Basut 2006).

Bu gerekçeyle, zihinsel olarak yeterliliğini arttıran bir sporcunun, aynı zamanda fiziksel ve kişilik gelişimi olarak da gelişmesi beklenecektir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Sporcuların bütüncül gelişimleri teknik antrenmanın yanı sıra mental, zihinsel antrenman yapmaları ile mümkündür.

Bu çalışmalar genel anlamda imgeleme, motivasyon, dikkat, konsantrasyon, hedef belirleme, stresle ve sakatlıklarla başa çıkabilme, probem çözme becerilerinin geliştirilmesini içeren psikolojik antrenmanlardır (Konter 1997a).

Fiziki teknik antrenmanlarla birlikte, süreklilik arz eden bir çalışma şeklinde yürütülmesi gerekmektedir.

Sporcular günlük hayatın ve ağır spor şartlarının getirdiği birçok problemle karşı karşıya kalırlar. Bu problemlerle baş edebilmek için öncelikle, düşünce gücünün gelişmiş olması, olayların farkına varıp, var olan ve kendilerini rahatsız eden mevcut problemleri tespit ederek çözüm yolları bulmaları gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş 1997).

Bu farkındalık durumunu ortaya koymak için sporcuların kendilerini nasıl algıladıkları önemlidir. Olumlu benlik algısının, fiziksel kapasiteyi de olumlu yönde yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Bahadır 2010).

Benlik algısı gelişmiş sporcuların, problemleri tespit edip, çözme becerilerinin de gelişeceği, bu doğrultuda inancımız spor yaşamı boyunca psikolojik destek alan sporcuların almayan sporculara göre, olumlu benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişeceği yöndedir.

Bununla birlikte sporcuların farkındalık düzeyleri artarak, yaşam kalitelerine ve beraberinde sportif yaşamlarına da olumlu katkı sağlayacaktır.

4.2. İmgeleme

İmgeleme, spor psikologları tarafından geliştirilen ve uygulanan mental çalışma programının bir parçasıdır (Mills and at al 201).

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Feltz and Riessinger 1990).

İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall 2001).

İmgeleme yalnızca zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir (Hall and at al 1998). İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. Serbest düşünme durumunda imgeler birbiri ardına zihinde canlanır, hayal kurulur.

İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (Aldağ ve Sezgin 2003).

İmgeleme, bellekte depolanan duyuusal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarı olmadan bu yaşantıların tekrarlanmasıdır (Konter 1999c).

4.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

Sporda kullanılan imgeleme modelleri aşağıdaki 5 başlık altında toplanabilir.

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

4.3.1. Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli

Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli; bilişsel ve motivasyonel süreç ilişkilerinin boyutlarının ve genel ve özel davranışsal hedef başarı boyutlarının birbirine bağlanmasından ortaya çıkan kategorilerdeki 2x2 imgeleme modelidir.

Davranış meditasyonu ile ilgili olan imgelemenin fonksiyonel analizidir. Boyutlar, imge içeriğine dayalı olarak ayrıştırılabilirler (Arasteh and Sheikh 2000).

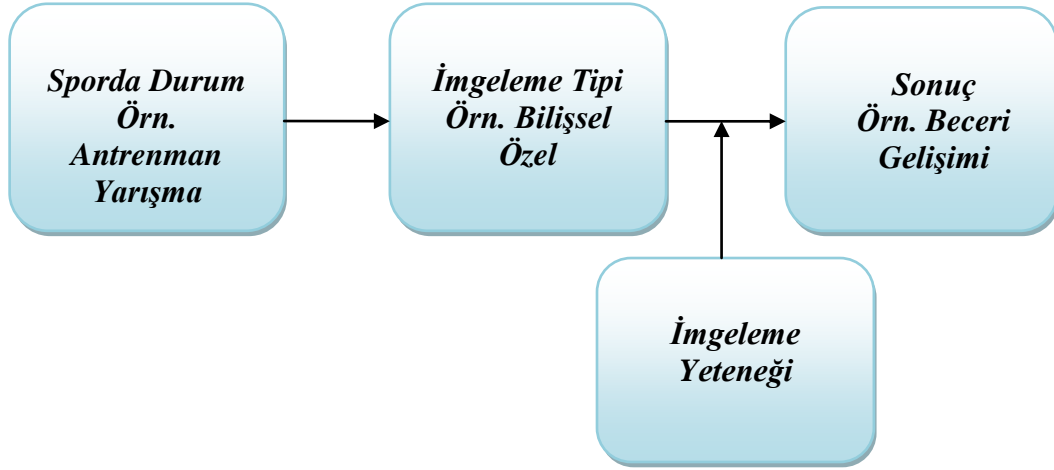
Spor ve hareket imgelemesi alanında yoğun çalışmaların sonucu olarak, sporla ilgili olarak ortaya çıkmıştır (Aldağ ve Sezgin 2003).

İmgeleme kullanımının beş farklı boyutu aşağıda belirtilmiştir.

- a) Bilişsel genel (CG):*Yarışsal stratejilerle ilgili imgeleme
- b) Bilişsel özel (CS) :* Beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgeleme
- c) Motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A):* Bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme yarışa yönelik heyecan ile ilgili imgeleme.
- d) Motivasyonel genel ustalık (MG-M):* Zorlayıcı durumlarda etkili bir şekilde başa çıkma ve güveni temsil eden imgeleme.
- e) Motivasyonel özel (MS):* Belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden imgeleme (Mellieu and Hanton 2009).

Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modelin temelini davranışsal, etkili ve bilişsel sonuçlarının belirleyicisi olarak, sporcu tarafından kullanılan imgeleme tipine dayandığını belirtmişlerdir.

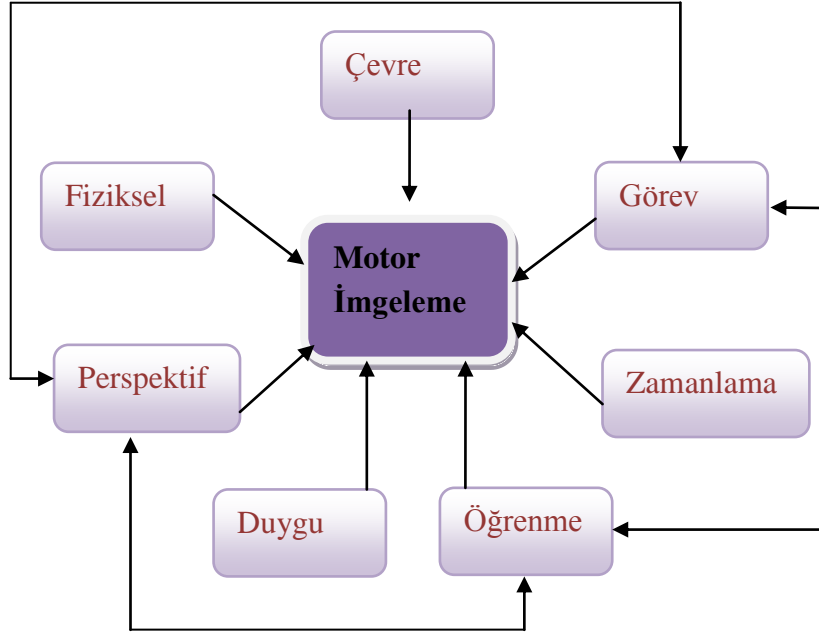
Sonuç olarak model, bu tanımın yerine kullanılan dört bileşici içermektedir (Şekil 4.1); örn: MG-A, CS; örn; bilişsellersin modifiye olması, strateji tekrarı İmgeleme tipi kullanımı imgeleme kullanımı sonuçları, örn; antrenman, yarışma imgeleme yeteneği ve spor durumu (Martin and at al 1999).



Şekil 4. 1. İmgeleme kullanımı modelinin sporla ilişkisi (Vurgun 2010).

4.3.2. Pettlep modeli

Motor imgelemenin içinde olduğu programlardaki sorunlara çözüm olarak, bu müdahalelerin etkinliğini düzenlemek için geliştirilmiş bir modeldir. Şekil 4.2). Pettlep modeli “Fiziksel, çevre, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif; unsurlarını içermektedir (Holmes and Collins 2001).



Şekil 4. 2. Motor İmgelemenin Pettlep Modeli (Holmes and Collins 2001, Vurgun 2010).

Pettle Modeline Ait Unsurlar Aşağıda Açıklanmıştır

Fiziksel: Bir uygulayıcının yapabileceği imgelemenin fiziksel doğası ile ilgilidir. Sporcular ihtiyaçlarının motor programları, uyarılmışlık yönelim yaklaşımı için mi yoksa dinlenme tekniklerinin kullanımı için mi gerekli olduğunu belirlemek zorundadırlar.

Çevre: Kullanıcının kişisel ve çoklu duyuşsal alan ve çevreyi tipik motor performans olarak taklitçi şekillendiren uyaran materyallerinin kullanımını destekler.

Görev: İmgelemenin uygulanan becerinin doğasının uygulayıcının yetenek seviyesinin ve perspektifinin yerine kullanıldığını ifade eder.

Zamanlama: Uygulanan imgelemenin gerçek zamanda yapılmasının önemini vurgular.

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

Duygu: Uygulayıcılar için kendi imgelerine duygusal bileşenleri dahil etme ihtiyacı anlamına gelir.

Perspektif: İçe dönük imgelemenin önceliğinde bir rehber durumundadır, fakat aktiviteye dayanarak, dışa dönük imgelemeyi dahil etme uygulayıcı için uygun bir strateji olabilir (Holmes 2002, Weinberg and Gould 1995).

4.3.3. İmgeleme kullanımının dört “N”si modeli

İmgeleme kullanımının dört “N”si modeline göre aşağıdaki dört soruya yanıt verildiği takdirde sporda imgelemeyi anlama konusunda çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Munroe and at al 2000).

- Nerede / İmgeleme nerede kullanılır?
- Ne zaman / İmgeleme ne zaman kullanılır?
- Neden / İmgeleme neden kullanılır?
- Ne / Neyi imgellersin?

Nerede; antrenman ve performans aktiviteleri içinde imgeleme kullanımı bütünü ile ilgilidir. Sporcular, imgelemeyi, antrenmandan çok yarışın (maç) olduğu ortamlarda daha düzenli olarak kullandıkları ifade ederler.

Ne zaman; imgeleme kullanımının zamanlamasını ifade eder. İçeride ya da dışarıda fiziksel çalışma veya antrenman zamanı olarak; yarıştan önce-sonra ve yarış süresince veya rehabilitasyonun bileşeni olarak programlama unsurları ile ilgilidir.

Neden; imgeleme kullanımının fonksiyonel unsurlarını ifade eder. Sporcuların neden imgeleme yaptıklarıyla ilgili fonksiyonel unsurların yerine kullanımı olarak imgeleme kullanımının bilişsel ve motivasyonel yapısını ifade eder.

Neyi; sporcuların neyi imgelediği, sporda imgelemenin içerik ve niteliğe dayalı yapısının imgeleme kullanımının “ne” yin yerine geçtiğini ifade eder. İçeriğin altı kategorisi; bölümleri, etkinliği, imgelemenin doğasını, çevreyi, imgeleme tipini ve kontrol edilebilirliği içerir (Munroe ans at al 1998).

4.3.4. Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli

Bu model imgelemenin doğasını üç seviyede açıklamaktadır (Şekil 4.3.). Buna göre,

Seviye 1: İmgelemenin doğası;

Birinci seviye, yapının doğasını dikkate alır ve imgeleme ile birlikte kullanılan psikolojik ve bilişsel süreçlerin genel anlayışı yerine geçer.

Seviye 2: Amaca ulaşmak için imgelemenin kullanımı;

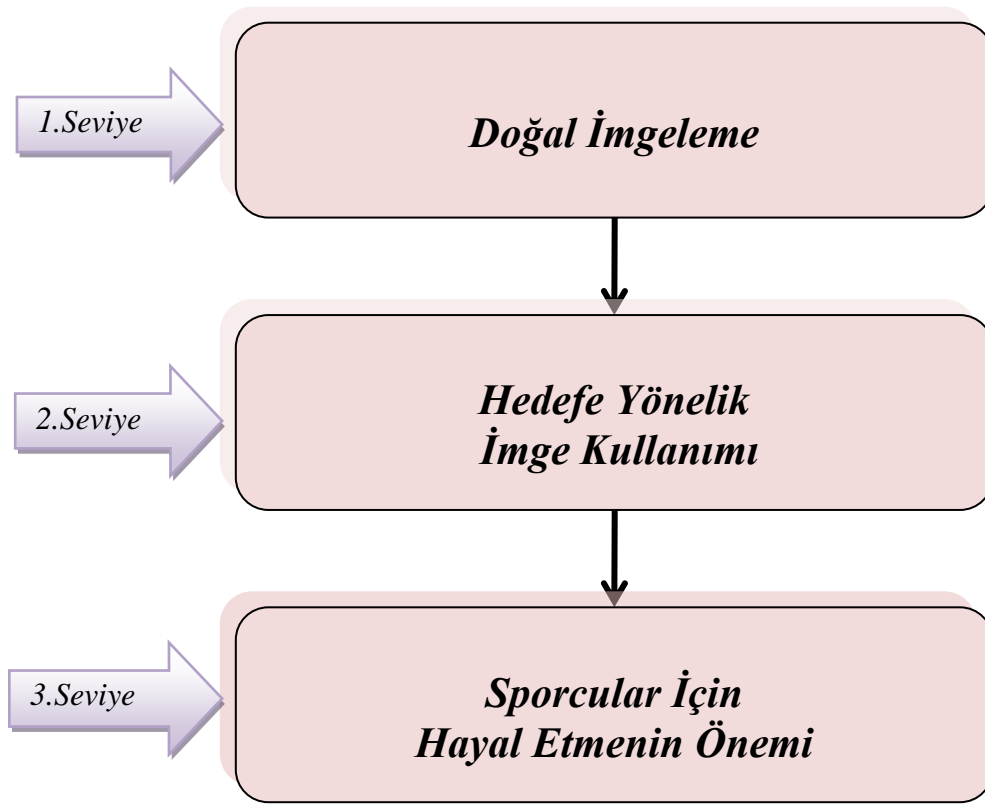
İkinci seviye, hem sporcular tarafından imgelemenin genel kullanımı ile hem de kullanılan imgelemenin zihinsel hazırlık içinde performansı nasıl etkilediği ile ilgilenir.

Seviye 3: İmgenin sporcu için anlamı;

Üçüncü seviye, sporda imgeleme konusunda anlamlandırılan imge rolünü açıklamaktadır. Bu seviye, spor ile ilgili imgeleme yapısını değerlendirmeye ilgilidir (Moritz and at al 1996).

Üçüncü seviye, psikolojik, bilişsel ve imgelemenin kullanım unsurlarının birey için olduğu gerçeğini destekleyen deneysel aktivite olan birinci ve ikinci seviye ile temelden bağlıdır.

Seviyeler arasındaki önem kazanan bağlantı üzerinde durmaktadır. Buna göre, ikinci seviyeyi anlatan ve “üç seviye modeli çok daha kullanışlı stratejinin sporcuların atletik performansı kontrol etme ve başarıma konusunda imgelemeyi nasıl kullanacakları anlayışını temel alarak birinci seviye araştırmasında çalışılan unsurları kullanmayı teklif etmektedir.

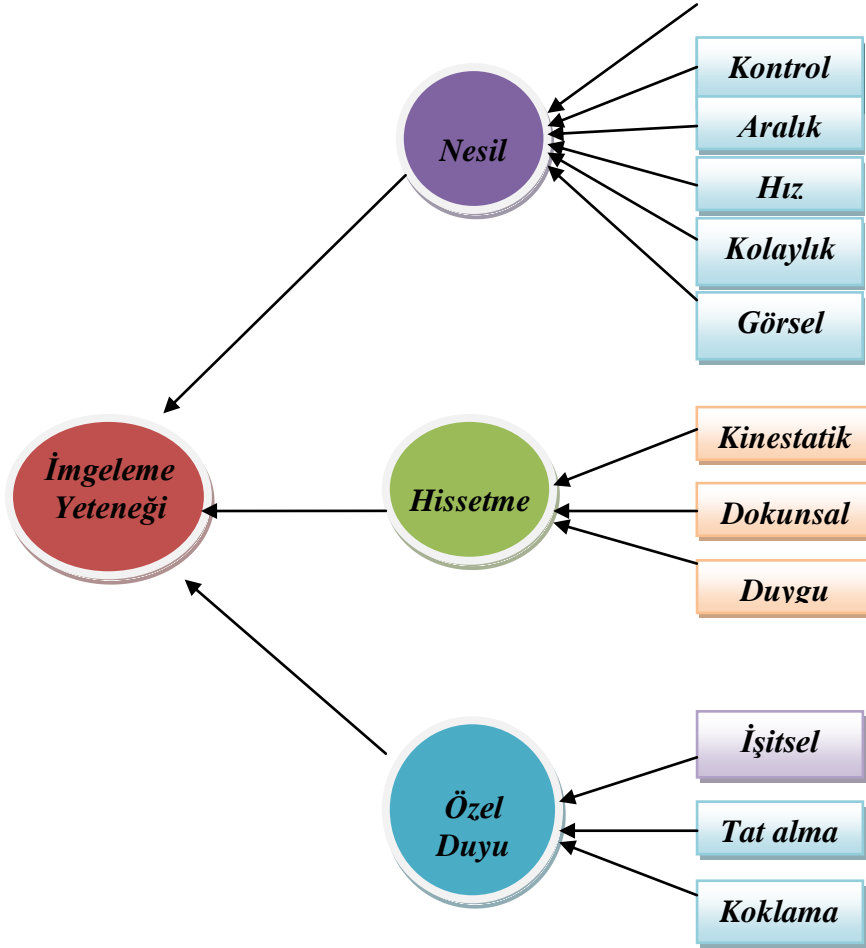


Şekil 4.3. Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli (Murphy and Martin 2002, Vurgun 2010).

4.3.5. Sporda imgeleme yetenek modeli

Sporda imgeleme yetenek ölçümünü kullanarak yaptıkları araştırmalara dayanarak geliştirilen bir modeldir (Şekil 4.4).

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 getirir (Watt and Morris 2001). Yeteneği belirleme ve doğrulama ek analizler gerektirir. Daha önce üzerinde tartışılan imge kullanım modeline gelince, bu kavramsallaştırma, sporda imgeleme yetenek yapısının açıklaması ve analizi için ilk çalışma olarak sunulmaktadır



Şekil 4.4. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi (Watt and Morris 2001, Vurgun 2010).

4.4. İmgeleme Çeşitleri

Sporda imgeleme sporcular tarafından genellikle içsel ve dışsal imgeleme olarak kullanılmaktadır. İmgeleme sporcunun durumunun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. Her iki imgelemenin de kullanımı yararlıdır (Weinberg and Gould 2003).

4.4.1. İçsel imgeleme

İçsel imgelemede sporcu sportif beceriyi uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır, kendini bir beceriyi yaparken düşünmek, arzu edilen beceriyi zihinde canlandırmak olarak ta söylenebilir.

Sporcular imgeleme yaparken kendilerini belli bir beceriyi uygularken görmektedir. İçsel imgeleme kişinin kendi içsel süreçlerinin kullanarak kendi bakış açısından yapılan zihinsel imgeler hareketin düşüncesini belirtir. İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez (Kızıldağ 2007).

Örneğin; Futbol oyununda kaleci, kendine ve kaleye doğru koşan rakip oyuncunun gol atmak için hamlesini görür ve rakip oyuncu karşısında kaleci, savunma amaçlı ve gol yememesi için yapabileceği teknik değişkenleri defalarca imgeleyerek normal karşılaşmada yapacağı savunma etkinliği düzeyini arttırabilir.

4.4.2. Dışsal imgeleme

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hakimiyet becerilerini kazanır. Sporcu dışarıdan nasıl görüldüğünü hayal ederken, nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak yeni beceriler kazanabilir (Tiryaki 2000).

4.5. Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı

İmgelemenin en dikkat çekici unsurlarından biri, spor ve egzersizin çok yaygın durumlarına uygulanabilen çok yönlü bir teknik olmasıdır. Elit düzeydeki antrenörler ve spor psikolojisi danışmanları da imgelemeyi yaygın bir şekilde kullandıklarını belirtmektedirler (De Francesco and Burke 1997).

Profesyonel sporcular imgelemeyi kullanmaktadırlar ve sporcuların imgelemeyi spor ve egzersizde nasıl ve neden kullandıklarına dair araştırma gün geçtikçe gelişmektedir. İmgelemenin bu denli gündemde olma nedenlerinden bir diğeri de imgelemenin doğal bir düşünme yolu olması olabilir. İmgeleme bilgiyi çözümlemenin bir yoludur (Taylor and Wilson 2005).

Bilgiyi sözlü olarak çözümleyebilirken, aynı zamanda imgeler yoluyla da çözümleyebiliriz. İmgeleme, algı ve hareket ile yakın bağlantılı olmasından dolayı öğrenme, davranış ve düşünceleri değiştirmede oldukça etkili bir araçtır. Belirli bir amaç için kullanıldığında çok etkilidir (Simon 2000).

İmge kullanımı ve sporcu beklentileri birbiriyle örtüştüğünde imgelemenin çok etkili olduğunu göstermiştir (Vealey and Greenleaf 2001).

Yapılan araştırmaların birçoğu, zihinsel çalışma biçimi olarak imge kullanımına odaklanmıştır; fakat sporcular ve egzersiz yapanlar imgelemeyi öğrenme ve çalışmayı tekrar etme için kullanırlar.

Spor ve egzersizde imgeleme kullanımının son dönem modelleri, imgelemenin becerileri öğrenme ve geliştirmede rol oynamasının yanında, sporcuların imgelemeyi bilişsel, davranışlar ve etkili dışavurumların bütününe geliştirmek için kullandıklarını göstermiştir (Murphy and Martin 2002).

Sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall 2001).

4.5.1. İmgelemenin yararları

Bütün duygularımızla dışsal dünyayı, içsel dünyamızda ve bunun tersi olarak içsel dünyamızı dışsal dünyamızda yansıtabilme ve tekrar tekrar yaşayabilme yeteneğimiz, bizim daha deneyimli, daha bilgili ve gelecek olaylar karşısında daha hazırlıklı olmamızda, daha öz-güvenli ve cesaretli davranışlar ortaya koymamızda önemli olmaktadır (Atay 2005).

İmgelemenin Sporcuya Sağladığı Yararlar Aşağıda Belirtilmiştir.

1. İmgeleme konsantrasyonu düzeltir.
2. İmgeleme kendine güveni yapılandırır.
3. İmgeleme duygusal tepkilerin kontrolüne yardımcı olur.
4. İmgeleme spor becerilerin öğrenilmesi ve çalışılmasına yardımcı olur.
5. İmgeleme spor taktik ve stratejilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına yardımcı olur.
6. İmgeleme sakatlık ve acıyla baş etmede yardımcı olur.
7. İmgeleme doğru karar verme yeteneğinin öğrenilmesi ve geliştirilmesine yardımcı olur.
8. İmgeleme yardımlaşma ve işbirliğinin gelişmesine yardımcı olur.
9. İmgeleme bireysel olduğu kadar takım ruhunun da gelişmesine imkan verir (Hall 2001, Suinn 1993, Morris 2006 , Konter 1999).

4.6. Sporda İmgeleme Kullanımları

İmgelemenin spor ve egzersizde kullanımlarını; *beceri öğrenimi ve uygulama, taktik ve oyun becerileri, yarışma ve performans, psikolojik beceriler, sakatlanma ve ağır antrenman* başlıkları altında toplayabiliriz.

4.6.1. Beceri öğrenimi ve uygulama

Beceri öğrenimi ve uygulaması için uygulanan en yaygın imgeleme kullanımlarından birisidir. Bazen bu durumda kullanılan imgeleme, imgeleme gelişimi bilişsel-özel imgeleme olarak ifade edilir (Holmes 2002). Bu yolla imgeleme kullanımı, sporcuların branşlarında teknik becerileri elde etmeyi öğrenmesini sağlar. İmgeleme zihinsel tasarım veya bilişsel planı elde etmede yardımcı olmaktadır. Beceri öğrenimi modellerinde, öğrenmenin ilk evresi öğrencinin hareket becerisi kavramını anlamaya çalışmasında bilişsel bir aşama olarak belirlenir (Gentile 2000).

Örneğin; futbolcular penaltı vuruşlarının unsurlarını, gerçekte uygulama yapmaksızın öğrenebilirler. Bir başka örnek ise futbol oynamayı yeni öğrenmeye başlayan oyuncular, hareket sırasını fiziksel olarak uygulamadan önce kafalarında defalarca uygulayabilirler. Öğrenilen becerinin fiziksel olarak uygulamada imgelemesi beceriyi uygularken gerçeğe yakın olmasında etkilidir (Morris and al 2006). Yeni beceriler öğrenirken imgeleme gereklidir. Ancak beceriler öğrenildikten ve sporcu elit seviyeye ulaştıktan sonra, genellikle gerekmez. Sadece bu becerileri iyi bir seviyede tutmak için önemli ve gereklidir. Hata bulma ve düzeltme de, imgeleme bir sonraki fiziksel çalışma bölümünden veya yarışsal performanstan önce sorunu bulmak ve düzeltmek için beceriyi inceleme de kullanılabilir (Demirel 1993).

Performansın bu geri çağırması, sporculara, hataların nasıl ortaya çıktığını ve bazı kararları vermelerinde nelerin etken olduğunu belirlemede yardımcı olabilir. Sporcular zihinlerinde hataları düzeltirler ve doğru yanıtları tekrarlarlar (Vurgun 2010). Örneğin; İmgelemede sorunun nereden ortaya çıktığını belirlemek önemlidir. Bir futbol oyuncusu yapmış olduğu hatalarını tespit edince, becerinin doğru uygulamasını imgeleyebilir, daha sonra olması gereken rutin hareketlerin gerçek fiziksel uygulamasını takip edebilir. Sorunları belirlemeye yardımcı olmak için içsel ve dışsal imgeleme çalışması yaparak iç ve dış bakış açısı geliştirebilir. Herhangi bir hatayı bulmaya yönelik farklı bakış açısı kullanılabilir.

4.6.2. Taktik ve oyun becerileri

Taktiksel beceriler, taktikleri, stratejileri ve oyun planlarını içerir. Taktikler, bir spor branşının olmazsa olmazlarından. Futbol'da çalım atma kullanımı gibi, oyunu kazanmak veya amaca ulaşmak için yapılan planlar veya yöntemlerdir. Genellikle bir dizi müsabaka için strateji, olayın daha ayrıntılı planıdır (Morris and al 2005). Örneğin, futbol'da oyun planını belirlerken, bireysel farklılıkları da gözönünde bulundurmak gereklidir. Rakip oyuncu veya müsabaka durumu, birey veya takımın stratejisini belirler.

Sporcular farklı becerileri stratejik olarak oyunu yönetebilmek için zihinlerinde canlandırabilirler. Strateji gelişimi, oyuncular ve antrenörler, imgelemeyi en iyiyi yapmak için yeni stratejiler yaratmada veya geliştirmede, ya da müsabakaya başlamadan önce belirli rakipleriyle mücadele etmek için oyun planlarını oluşturmada kullanabilirler. Strateji uygulaması, takım oyunlarında en çok kullanılan tekniktir. Takımlar alternatif stratejileri kullanarak rakiplerine karşı üstün performans sergilemek isterler. Çünkü her bir takım farklı oyun sergileyerek başarı elde etmek ister (Biçer 1999b). 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 kullanabilir (Beşiktaş 2012).

Antrenörler, imgelemeyi, oyun sırasında ortaya çıkan sorunları çözmek için stratejiler hakkında karar vermede kullanabilirler. İmgeleme, antrenörlerin ileriye düşünmelerini sağlamakta ve belirli bir taktik veya stratejiyi kullanırken bütün olası seçenekleri değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Tiryaki 2000). Örneğin, bir cimnastikçi trampolinde atlamadan önce hareketin bir bölümünde sorun yaşıyorsa, tekniğindeki bütün sorunları gözden geçirip, belirleyerek, ne yapması gerektiğini zihninde canlandırarak imgeleme yapabilir ve geçmişteki hatalarını tespit ederek doğru davranımla kıyaslayabilir. Bu da imgeleme çalışmaları sonucunda doğru hareketi tam olarak yapmasını sağlar. Raket sporlarından birisi olan masa tenisinde ise oyuncu, rakibine karşı zorlanıyorsa imgeleme çalışması yaparak bu sorunu ortadan kaldırabilir. Yapmış olduğu çalışmalar sonucunda ortaya çıkan mevcut problemle başetme yollarını bularak, spor yaşamında bu yöntemi kullanabilir.

4.6.3. Yarışma ve performans

Sporcular, imgelemeyi, kendilerini bir yarışa hazırlamak veya yarışma bittikten sonra yarışmayı canlandırmak için kullanabilirler. Yarışmaya hazırlık kendilerini daha rahat hissetmelerine ve yarışın olduğu gün yaşanan dalgınlığı azaltmaya yardımcı olmak için sporcular gün içerisinde yarıştıklarını zihinlerinde canlandırabilirler (Konter 1998b).

Bütün elit sporcular, yarışma ve maç başlamadan önce fiziksel ısınma, ön hazırlık yaparlar. Bu sadece vücudu hazırlamak için değil aynı zamanda oluşabilecek sakatlanmaları da önlemek içindir. Sporcular bu şekilde uygulama yaparak kendilerini yarışma veya maça hazırlarlar. En iyi şekilde performanslarını ortaya koymak için üst düzey çaba göstermeye gayret ederler. Bunun için fiziksel olduğu kadar zihinsel ısınma da oldukça önemlidir. Sporcular düşünsel olarak hazır olma konusunun önemli olduğunu bilmektedirler (Botwina and Krawczynski 2003).

Sporcuların performansa odaklanmalarına yardımcı olmak amacıyla ön performans rutininin bir parçası olarak imgeleme çalışmaları yapılabilir. Aynı zamanda ön izleme, yarışmaya kadar hazırlık olarak kullanılabilir. İmgeleme ile tekrar etme çalışması yapılabilir (Burton and Raedeke 2008). Performanstan sonra, tüm performansı ya da bir bölümünü tekrar etmede imgeleme kullanılabilir.

4.6.4. Psikolojik beceriler

Psikolojik destek, zihinsel antrenmanlar ve imgeleme sporcuların konsantrasyon güven, motivasyon ve kaygı durumunu kontrol etmeyi geliştirebilir. imgeleme kullanımları genellikle sporun performansla ilgili unsurları üzerine olmuştur, fakat imgeleme aynı zamanda sporcunun psikolojik durumunu da olumlu yönde etkileyebildiği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur (Murphy and Martin 2002).

İmgeleme, uyarılmışlığı arttırmak ya da azaltmak için kullanılabilir. İmgeleme aynı zamanda sporcuların plan yapmasını ve bu planları başarıyla canlandırmalarını sağlayarak kaygı durumunu tetikleme ihtimali olan sorunlar ve durumlarla başarıyla baş etmede sporculara yardımcı olabilir (Konter 2003d).

İmgeleme, aynı zamanda spor, iş veya okulun isteklerine bağlı olarak ortaya çıkan stres ile sporcuların nasıl mücadele edecekleri konusunda da kullanılabilir. Kaygı bilişsel olduğunda, performansla ilgili kişisel şüphelerde artma ve vücut reaksiyonlarını üretmemek, imgeleme yapanın performans durumu ile etkili bir biçimde başa çıkabildiği senaryoyu kullanma kaygıyı azaltabilir (Morris and al 2006).

İmgeleme, sporcuların odaklanmalarına ve dikkatleri dağıldığında tekrar odaklanmalarına yardım edebilir. Dikkate odaklanmalarına yardımcı olmak için, sporcular bir sonraki performansın önemli unsurlarını canlandırabilirler. Performans boyunca odaklanmayı öğrenmek için, sporcular var olabilen bütün potansiyel kaygı nedenlerini ve bir sonraki performansı canlandırabilir ve bu nedenler sorun haline almadan onlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirebilirler.

Sporcular aynı zamanda dikkatleri dağıldığında ya da bir şeyler ters gittiğinde dikkatlerini tekrar toplayabilmelidirler. Kendilerini, genellikle konsantrasyonlarını kaybeder bir durumda hayal edebilirler ve daha sonra oyuna odaklanmış ve dahil olmuş olarak canlandırırılar. Ne yapmak istediklerini ve nasıl yapacaklarını hayal ederek, performanslarına daha fazla odaklı kalabilirler (Plessinger 2005).

İmgeleme kullanarak, bireysel farkındalığı artırılabilir, sporcular kendilerini ve performanslarının daha da farkına varabilirler. Birçok psikolojik beceri eğitim programlarında sporcular için ilk adımlardan biri, kendi farkındalığını ve en iyi performans durumlarını geliştirmektir (Feltz and Riessinger 1990).

İmgeleme performans durumlarını canlandırma veya yeniden canlandırma için kullanılabilir; böylece sporcular kendilerini daha iyi tanıma becerilerini geliştirebilir. İmgeleme, motivasyonu arttırmak için de kullanılabilir.

Sporcuların zaman yönetiminde kontrollü olmaları yarışma anını da yönetme şansı verir; başarılı performans imgelerini kullanabilirler (Demirel ve Ramazanoğlu 2005).

İmgeleme, özgüven ve öz- yetkinlik, kendine güveni arttırmak için geniş alanlara önerilmektedir. İyi bir performans ya da becerileri doğru olarak yapma gibi yarışma ve başarı duygularını ortaya çıkaran imgeler, sporcunun güvenini artırır. Öz- yetkinlik kendine güvenin özel biçimidir (Weinberg and Gould 1995).

4.6.5. Sakatlanma ve ağır antrenman

İmgeleme zihinsel aktivite olduğundan ve fiziksel hareket ile bağlantılı olmasından dolayı, sakatlanma ve ağır antrenman ile ilgili kullanımlara sahiptir (Hall and al 1998).

Sporcuların fiziksel olarak yapmamaları ya da yapamadıkları teknik, taktik ve psikolojik beceriler üzerinde çalışmalarını sağlamak yerine sakatlanmaları ile nasıl başa çıkacakları ve düzelecekleri konusunda sporculara yardımcı olabilir.

Sporcular performansları sırasında küçük sakatlanmalardan dolayı acı ve rahatsızlık duyarlar. İmgeleme ile sporcu yaşamış olduğu küçük sakatlanmalarla başa çıkmayı öğrenebilirler (Garry and Morrissey 2000).

Sporcuların uzun dönem sakatlanmalarını ise kabullenmesi zor olabilir, ama imgeleme onlara spordan kopma süresiyle ilgili bazı sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.

Birçok sporcunun düşüncesi, antrenman ve müsabakalara devam edebilen sporcuların gerisinde kalacaklarıdır. İmgeleme, bu kaygıların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda sporcu oyuna başarılı bir dönüşün imgelemesini zor iyileşme süreci boyunca kendini motive etmek için kullanabilir (Weinberg and Gould 2003).

İmgeleme sadece performans arttırmak için değil aynı zamanda kişisel gelişim için ve sosyal yaşam, okul, iş, spor alanları ile baş edebilmede de kullanılır. Etkili iletişim kurabilen sporcu takımında da etkililik gösterir (Dökmen 2000).

İmgeleme, sporculara, iş veya üniversite sunumları veya iş mülakatları gibi zor durumlara hazırlanmalarında yardımcı olabilir (Yalçın ve ark. 2010).

4.7. Benlik Kavramı

Benlik kavramı psikoloji kavramlarından biridir psikologların ilgisini çeken üzerinde çok tartışılan bir konudur. Bu kavram, “gelişimi, tek veya çok boyutluluğu, ilişkisi kurulan diğer kavram ve alanlar” gibi bir çok yönden inceleme konusu olmuştur (Yıldız 2006).

Bireyin farkında olduğu, yani algılayabildiği tarafı veya parçası olarak nitelendirilen benlik, aynı zamanda kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırılabilir bildiklerinin de toplamıdır (Sarı 1998).

Kişinin “ben” veya “benim” olarak ifade ettikleridir. Başlangıçtaki benlik kavramı sözel ifade öncesi bile olsa, büyük ölçüde benlik yaşantılarından oluşmaktadır. Bu benlik yaşantıları da bireyin “ben”, “benim” veya “kendim” olarak ayırt ettiği fenomenolojik alandaki olaylardan oluşur (Sayıl ve ark. 2002).

Benliğimiz, zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikir ve tutumlardan oluşur. Dolayısıyla, kendimizle ilgili farkındalığımızdan, kendimizi bir varlık olarak nasıl değerlendirdiğimize ilişkin fikirler ortaya çıkmaktadır (Kulaksızoğlu 2001).

İşte bu benlik durumu, bilinçlilik halidir ve zihinsel bir içeriktir. Benlik, egoyu da içine alan bir kavramdır. Kişinin atıf merkezidir, deneyimleri ve geçmişi yaşayan yönüdür. Her birimizi, bir diğerinden ayıran özelliktir. Organizma içinde, bireyde bütünü oluşturan parçaların, hem birbirlerine, hem de çevreye karşı geliştirdikleri ilişkidir. İnsanın herhangi bir şey olmasından öte, bir nitelik olmasıdır. Gelişme ve olgunlaşma ile ortaya çıkan kişisel bilinçlilik (Tan 2000).

Benlik ruhsal enerji kaynağı olan cinsellik ve saldırganlık içtepilerinin yer aldığı alt benlikle standartların yer aldığı üst benlik arasında ve ikisine aracılık eden bölümdür. Benlik, bellek, karar verme, akıl yürütme, dil ve düşünce gibi bilişsel süreçleri kapsar (Yıldız 2006).

Benliğin varolması gerçek nesnel dünyayla alışverişe geçme gereksinmesinden kaynaklanır. Benliğin oluşumu kişinin kendi dışındaki dünyayla bilişsel süreçlerden yararlanarak etkileşimiyle başlar (Özyürek 1983).

İnsanlar birtakım aşağılık ve üstünlük duygularına sahip olarak dünyaya gelmektedirler. Bu duygular anormallik belirtisi olarak değil gelişim için gerekli unsurlardır (Sarı 1998).

Kişideki eksiklik duygusunun gelişim için gerekli motivasyonu sağladığını kabul eder. Kişi her zaman daha üste erişebilmek için çabalar ve eğer yapamazsa aşağılık kompleksine kapılır (Cerizza at al 2011).

İnsan bilinçli, davranışlarının farkında olan, aşağılık duygularını nasıl yenebileceğine ilişkin çözümleri olan bir varlıktır. İnsan, cinsellik, saldırganlık dürtülerine sahip olmasının yanı sıra, aynı zamanda sosyal bir varlıktır (Aksaray S. 2003).

Benlik kavramı, bireyin karşılaştığı yeni roller, durumlar ve hayat geçişleri gibi değişimlerden kolay etkilenen, bundan dolayı hem sürekli ve değişmez, hem de dinamik özellik taşıyan karmaşık bir yapı ve süreçtir (Teşneli 2007).

Benlik kavramının, kişiliğin diğer boyutlarındaki gibi, hayat boyunca biyolojik, gelişimsel ve sosyal süreçlerle karşılıklı etkileşim içinde olan bir görevi vardır. Buradan hareketle, pek çok araştırmacı ve kuramcıya göre, bir obje hakkındaki benlikle ilgili düşünceler, tutumlar şemalar veya kuramlar benlik kavramının çok yönlü yapısını gösterir (Budak 2000).

Sonuç olarak, **benlik kavramı**; kişinin kendi kimliği, değeri, yetenekleri, sınırları, değer yargıları, amaçları, vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği görüşlerinin, duygularının ve tutumlarının tamamıdır.

Bireyin kendi benliğine ilişkin tanımı; kendine ilişkin zihinsel tablosudur (Gander and Gardiner 2001).

4.8. Benlik-Kavramının Ögeleri

Benlik kavramının farklı yönlerinin olduğu yapılan çalışmalar ile tespit edilmiştir.

Bu ögeler, aralarındaki farklılıklardan dolayı bazı zamanlarda iki ögenin birbiri yerine kullanıldığı görülmüştür (Aydın 1996). Ögeler ile ilgili yapılan açıklamalar ve tanımlamalar irdelendiğinde, *benlik-algısı* ile *benlik-kavramı*; *benlik-imesi* ile *benlik-tasarımı*; *benlik-farkındalığı* ile *benlik-bilinci* alt-kavramlarının benzer veya aynı anlamda kullanıldıkları gözlenmektedir (Sayıl ve ark. 2002).

Tablo.4.8.1. Benlik kavramı ve ögelerinin tanımları ya da öne çıkan özellikleri

KAVRAMLAR	TANIMI VEYA ÖNE ÇIKAN ÖZELLİKLERİ
BENLİK-KAVRAMI (Self-Concept)	Kişinin kendi kimliği, değeri, yetenekleri, sınırları, değer yargıları, amaçları, vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği görüşlerinin, duygularının ve tutumlarının tamamı; bireyin kendi <i>benliğine ilişkin tanımı</i> ; <i>kendine ilişkin zihinsel tablosudur</i>
1. Benlik-Algısı (Self-Perception)	Kişinin kendi hakkındaki belirli görüşleri, duyguları, arzuları, yetenek ve sınırlılıkları, ilgi ve ilgisizlikleri ile hakim davranış biçimlerine <i>ilişkin algılaması ve yorumudur</i> . Bu yorum, şu andaki görüşlerin yanında gelecekle ilgili umut ve beklentileri de içerir.
2. Benlik-Saygısı (Self-Esteem)	Benliğin duygusal boyutu. Benlik-kavramının tasvirine veya kısımlarına ilişkin <i>duygular ve hoşnutluk</i> düzeyidir.
3. Benlik-Tasarımı (Self-Representation)	Benlik-kavramını oluşturan parçalardır, bunların tümü, benlik-kavramının içeriğiyle örtüşmeyebilir. Yani <i>gerçek-benlik/ideal-benlik</i> kavramları ön-plana çıkar.
4. Benlik-İmgesi (Self-Image)	Kendimize, ne olduğumuza ilişkin bir imaj olarak betimlenmektedir. Bu imaj, gerçekçi olabileceği gibi fantastik ya da idealleştirilmiş de olabilir. Burada da <i>gerçek-benlik/ideal benlik kavramları ön-plandadır</i> .
5. Benlik-Farkındalığı (Self-Awareness)	Bireyin dikkatinin kendi üzerinde yoğunlaşması sonucu, başka insanlardan ve şeylerden <i>ayrı bir varoluşa sahip olduğu</i> bilincinde olması yönünü ifade eder.
6. Benlik-Bilinci (Self-Consciousness)	Benlik-bilinci, benlik-farkındalığıyla meşgul olma eğilimidir. Yani, benlik-bilinci, bireyin kendini başkalarından <i>ayrı bir insan olarak sosyal kimliğinin</i> farkında olmasıdır.
7. Benlik-Kurgusu (Self-Constual)	Benlik-kavramının içerdiği <i>sosyo-kültürel işlevler ve değerler</i> ön-plandadır.
8. Benlik-Yeterliği (Self-Efficacy)	Hayat mücadelesinde, hissedilen <i>yeterlik ve beceri duygusunu</i> ifade eden <i>benlik-saygısı</i> duygumuzla ilişkilidir.
9. Benlik-Sunumu (Self-Presentation)	Kişinin kendini toplumsal veya kültürel açıdan kabul edilen eylem ve davranış normlarına uygun yollardan ve arzu edilen imajı bırakacak şekilde sunmasıdır. <i>Sosyal roller ve sosyal maskeler</i> kullanılmaktadır.
10. Benlik-Ayarlaması/Kendini-Ayarlama (Self-Monitoring)	Benlik-sunumuna ilişkin görüşlerden hareketle, bu kavram, bireyin farklı ortamlarda duruma <i>uyum sağlayabilmek, sosyal beklentileri</i> karşılayabilmek gibi etkenlerden dolayı kendini bu farklı durumlara ayarlaması anlamına gelir.
11. Kendini-Gerçekleştirme (Self-Actualization)	Benlik, kişinin kendi hakkında doğru ya da yanlış olan bir takım hipotezlerinden oluşur ve hiçbir zaman tamamlanmaz, sürekli değişir. Organizma ve benlik, kendini gerçekleştirmeye, genişletmeye, zenginleştirmeye yöneliktir, kendini gerçekleştiren kimseye, <i>'kapasitesini tam olarak kullanan'</i> kimsedir.
12. Benlik-Karmaşıklık (Self-Complexity)	<i>Stresle başa-çıkma</i> da bir tampon etkisi olduğu ileri sürülmüştür.

Not: Bu tablo, Kuzgun, 1982; Aydın B. (1996). Güngör, 1998; Budak, 2000; Schultz ve Schultz, 2001; Gezici ve Güvenç, 2003; Bacanlı, 2004, Yıldız, M. 2006, gibi kaynaklardan yararlanarak uyarlanmıştır.

4.8.1. Benlik algısı

Benlik algısı, kişinin kendi hakkında neye inandığı ve ne bildiğine dayanır. O, kişinin kendi hakkındaki belirli görüşleri, duyguları, arzuları, yetenek ve sınırlılıkları, ilgi ve ilgisizlikleri ile hakim davranış biçimlerine ilişkin algılaması ve yorumudur (Öner 1985).

Benlik algısının dört boyutu aşağıda belirtildiği şekildedir.

1) Aracı olarak benliği algılama: Birey davranışlarının sonucunda kendi yaptıkları için tepkiler hisseder. Aracı olan ortaya koyduğu eylem ve sonuçlarını gözden geçirmesidir.

2) Devamlılık olarak benliği algılama: Devamlı benlik algısı, bireyin geçmiş ve geleceği aynı anda değerlendirmesi durumudur. Birey geçmişin yüklerini bugüne taşır ve etki altında kalır. Benliğin devamlılığı bireyle ilgili kalıcı durum haline gelir.

3) Öteki insanlarla ilişkide benliği algılama: Kişiliğin oluşumunda, kişilerarası ilişkinin, sosyal etkileşimde bulunmanın olumlu benlik algısının oluşumunda önemli bir etkisi vardır. Çevremizde ki diğer insanların hakkımızda düşündükleri, bizimle ilgili genel algıları, bizim benlik algımızla örtüşür durumdadır.

4) Değer ve hedeflerin somutlaştırılması olarak benliği algılama: İnsan doğası gereği savaşıdır. Çağın getirdiği teknolojik gelişmeler mücadeleye beraberinde getirmiştir. Birey bu durumda kendini gerçekleştirmek için çeşitli yollara başvurur. Bu durumda bireyin hissettiklerini yansıtır. Saygınlık, başarıma güdüsü, azim, hırs, kıskançlık, kibir, suçluluk gibi olgular anlamına gelmektedir (Yavuzer 1999, Yıldız 2006).

4.8.2. Benlik saygısı

Benliğin duygusal boyutu olan benlik saygısı, bireyin, kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili duygulara da sahip olmasını içerir. Benlik saygısı, benlik kavramının tasvirine veya kısımlarına ilişkin hoşnutluk düzeyidir. Bizim önemimize, değerimize, özel oluşumuza dayanır. Ruh sağlığının bir göstergesi olan benlik saygısı, bir yeterlilik duygusu ve başarı için gerekli bir koşuldur (Karakaya ve ark. 2006).

4.8.3. Benlik tasarımı

Birey birden fazla benlik tasarımına sahiptir. Bazı algıları olumlu, bazıları olumsuz, ya da bazıları şu anki tecrübesiyle ilgili, bazıları ise geçmiş veya gelecekle ilgili olabilmektedir. Esasen benliğin gerçekte ne olduğuna dair tasarımlarıdır (May 1998).

4.8.4. Benlik imgesi

Benlik imgesi bireylerin hayatlarının her yönde kendileriyle ilgili yaşantılarının, fikirlerinin, duygularının fenomenolojik örgütlenmesi olarak tanımlanmakta ve herhangi bir zamanda, herhangi bir durumda kendimize, ne olduğumuza ilişkin bir imaj olarak betimlenmektedir. Bu imaj, bilinçli veya bilinç dışı olabilir, gerçekçi olabileceği gibi fantastik ya da idealleştirilmiş de olabilir (Şafak ve Arkar 2003).

4.8.5. Benlik farkındalığı

Benlik farkındalığı dikkatin bireyin kendi üzerinde yoğunlaşarak, başka insanlardan ve şeylerden ayrı bir varoluşa sahip olduğu bilincinde olması olarak tanımlanmaktadır (Yaman ve ark. 2008). Bireyin, kendisinin başka insanlardan ya da nesnelere ayrı bir varlık olduğunun bilincine varması durumudur (Hasta 2002).

4.8.6. Benlik bilinci

Benlik farkındalığı hemen herkes için geçerli bir süreçtir. Bununla birlikte bazı insanlar benlik-farkındalığına daha fazla, bazıları ise daha az zaman ayırmaktadırlar.

Benlik bilinci, benlik farkındalığıyla meşgul olma eğilimidir. Yani, benlik-bilinci, bireyin kendinin, başkalarından ayrı bir insan olarak sosyal kimliğinin farkında olması demektir (May 1998).

Benlik bilinci dediğimiz bu nitelik, yani bireyin kendini sanki dışarıdan izliyormuşçasına ayrı bir varlık olarak değerlendirme yetisi, insana özgü bir özelliktir. “Ben” ile dış dünya arasında ilişki kurabilme yeteneğidir. Ancak bu şekilde zamanı doğru biçimde algılayabiliriz, geçmişe dönebilir ve geleceği tasarlayabiliriz.

Böylece geçmişimizden bir şeyler öğrenir ve geleceğimizi planlarız (Kaplan 1986).

4.8.7. Benlik kurgusu

Benliğe ilişkin bilginin yorumlanmasında ve kurulmasında rol oynayan en önemli faktörlerden birinin kültür olduğu ileri sürülmektedir. Benlik kavramının içerdiği sosyo-kültürel işlevler ve değerler, “benlik kurgusu” terimiyle ifade edilmektedir (Kaplan 1986).

Aynı kültürel hayata kadınlar, erkeklerden daha farklı biçimde yaklaşmaktadır. Cinsiyete özgü sosyal roller kültürel normları yansıtan farklı yeteneklerin ve becerilerin kazanılmasında etkin olmaktadır (Gezici ve Güvenç 2003).

Birçok kültürde kadınlar bugün, çocuk yetiştirme işlevlerinden sorumlu tutulur iken, erkelerse aileyi koruma, evin geçimini sağlama gibi cinsiyet olma özelliğini korumaktadırlar. Aile üyelerinin kadın ve erkekler olmalarından ötürü cinsiyete bağlı rolleri olduğu kadının erkeğe göre daha fazla sorumluluk sahibi olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle kadınların, erkeklere oranla sosyal desteği daha fazladır (Crossley 2000).

4.8.8. Benlik yeterliği

Hayatla mücadele ederken hissedilen yeterlik ve beceri duygusunu ifade eden benlik saygısı veya benlik değeri duygumuz olan benlik yeterliliğidir. Bu içsel durum bizim davranışlarımızı bir çok bakımdan etkileyebilir. Onun çalışmaları, benlik yeterliği duygusu yüksek insanların, hayatlarındaki çok çeşitli olaylarla daha iyi başa çıkabildiklerini göstermiştir. Bu insanlar güçlüklerin üstesinden gelebilmeyi ümit ederler. Görevlerinde sebat ederler ve başarılı olacaklarına ilişkin, kendine güven seviyelerini daima yüksek tutarlar (Schultz and Schultz 2001).

4.8.9. Benlik sunumu

Benlik sunumu kavramını, “kişinin kendini toplumsal veya kültürel açıdan kabul edilen eylem ve davranış normlarına uygun yollardan ve arzu edilen imajı bırakacak şekilde sunması” olarak tanımlamaktadır. Bireyler, benlik-sunumunu gerçekleştirebilmek için bir takım roller oynamakta ve sosyal maskeler kullanmaktadırlar (Bacanlı 2004).

4.8.10. Benlik ayarlaması

Kendini ayarlama kavramı, benlik sunumuna ilişkin görüşlerinden hareketle açıklayacak olursak, sosyal benliğe benzemektedir. Bireyin farklı ortamlarda duruma göre davranması ve uyum sağlamasıdır. Sosyal beklentileri karşılayabilmek gibi etkenlerden dolayı farklı benlikler sergilemek suretiyle kendini bu farklı durumlara ayarlaması anlamına da gelmektedir (Sayar 2003).

4.8.11. Kendini gerçekleştirme

Kişiliğin en önemli güdüleyici güçlü yanı, kendini-gerçekleştirme dürtüsüdür. Kendini gerçekleştirmeye yönelik bu istek doğuştandır; ancak yaşantıları ve öğrenme yoluyla desteklenebilir veya engellenebilir. Çevresel şartlar ve ortam elverişli olduğu zaman kişi kendini gerçekleştirebilecek, ilerleyebilecek ve kendini aşabilecektir (Kulaksızoğlu 2001).

Organizma ve benlik, kendini gerçekleştirmeye, genişletmeye, zenginleştirmeye yöneliktir. Ona göre, birey, geliştirici ve geriletici davranış yollarını ayırt etmedikçe kendini gerçekleştiremez. Kendini gerçekleştiren kimse, kapasitesini tam olarak kullanan kimsedir.

4.8.12. Benlik karmaşıklığı

Benlik karmaşıklık düzeyi yüksek olan birey, bilişsel açıdan çok sayıda benlik yönüne sahip olan ve bu benlik yönleri arasında ilişkileri az olan bireydir. Benlik karmaşıklığı yüksek olan bireylerin stresle daha kolay başa çıkabildikleri, kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada bir tampon etkisi olduğu ileri sürülmüştür (Güngör 1998).

4.9. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler

Ergenlerin benlik ve benlik saygısını etkileyen pek çok değişkenlerin olduğu görülmektedir. Bu değişkenler; kişilik özellikleri, aile ilişkileri, benlik imajı, depresyon, yaratıcılık, duygusal ve bilişsel tepkiler, psikolojik danışma, anne-baba tutumları, medeni ve ruhsal durum, beden imajı ve benlik algısıdır. Bu etkenlerden anne-baba tutumlarının çocuğun benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Hamachek 1995).

Bireye bulunduğu topluma daha sağlıklı, güçlü ve yararlı bir uyum yapmasını sağlayan benlik saygısının gelişiminde, çocuğun yetiştiği aile ortamı önemli bir yer tutmaktadır. Aile özel davranımların kazanılmasında rolü olan, övgü ve cezaların kaynaklandığı ve kullanıldığı başlıca ortamdır. Bu nedenle, anne, baba, çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki vardır (Şafak ve Arkar 2003).

4.10. Benliğin Oluşumunda Etkili Olan Temel Güdüler

Sosyal psikologlar, benlik gelişimini ve bilgisini arama faaliyetlerinde etkili olan güdüler için geçerlilik, tutarlılık ve elverişlilik olmak üzere üç temel kriter belirlemişlerdir.

Bu kriterleri taşıyan güdüler benlik ve kimlik gelişimini etkiledikleri gibi benliğin ve kimliğin güçlü olmasında da önemli rol oynarlar (Güney 2009).

Benlik ve kimlik gelişiminde etkili olan üç temel güdü şöyledir:

4.10.1. Kendini değerlendirme

Kendini değerlendirme, benliğin merkezi (içyapısı) özelliklerinden ziyade çevresel yönü üzerinde durmaktadır. Kişisel olarak kendini değerlendirmeyi ve doğrulamayı sağlayan güdüdür. Başka bir deyişle kendini değerlendirme, (bu yönün istenilen düzeyde olup olmamasından ayrı olarak) benlik hakkında daha fazla bilgi elde etmek isteme dürtüsünü ifade etmektedir. Çünkü benliğin içsel (merkezi) yönü hakkında zaten gerekli olan bilgiye kişi sahiptir (Özyürek 1983).

4.10.2. Kendini doğrulama

Kendini doğrulama ise çevresel özelliklerden ziyade merkezi özellikler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Yani insanın kendisi hakkında bildiği şeyleri doğrulama dürtüsünü ifade etmektedir (Tamar ve ark. 1992).

Ben güzelim, başarılıyım. Ya da mizaç olarak komik; karakter olarak zayıf ve/veya içe kapanığım gibi algılarını yorumlamasıdır.

4.10.3. Kendini kayırma

İnsanlar kendileri hakkında olumlu izlenim oluşturma toplumsal ve sosyal yaşamda kendi benlikleri ile ilgili olumlu bir izlenim yaratacak bilgileri elde etmek isterler (Güney 2009).

Bu onları olumlu yönde güdüler her insan kendisi hakkındaki olumsuz bilgileri ya da görüşleri değerlendirmenin yanında olumlu bilgi ve görüşleri de öğrenmeyi ister. Ancak bütün insanlar kendilerini olumlu değerlendirmeyi düşünür. Bu durum onların hoşuna gider. Duygusal banka hesaplarını doldurur. Şu noktayı belirtmekte yarar var. Bazı insanlar olumlu değerlendirmeleri içlerinde yaşarlarken bazıları daha ileri giderek başkalarını rahatsız edecek derecede kendilerini olumlu değerlendirmeye çalışırlar (Terbaş 2004).

Sosyal psikologlara göre, benlik ve kimlik oluşumunda kendini kayırma en güçlü güdüdür. Bu nedenle insanlar bu güdünün tatmin edilmesinde birçok teknik ve stratejiler geliştirmişlerdir. Gerçekten hemen hemen bütün insanlar kendilerine yönelik olumlu şeyler bulup çıkarmak eğilimindedirler. Hatta bu konuda çoğu zaman kendilerini bile aldatabilirler (Tamar ve ark. 1992).

4.11. Benliğin Üç Temel Yönü

4.11.1. Maddi benlik

İnsanın kendi bedeni, elbiseleri, ailesi, evi, malı-mülkü, onun maddi benliğini oluşturur. Başka bir deyişle, insanın kendisine ait olan her şeyi onun maddi benliğidir. Ancak kişinin bu maddesel nesnelere özdeşleşmiş olması gerekir. Örneğin; aile bireylerinden birini kaybettiğimiz zaman sanki kendimizden bir parça kaybetmiş oluruz (Pınar 2002).

İnsanın kendisini güzelliği veya çirkinliği, malı-mülkü, parası ve soyuyla tarif etmesi demek, maddi benliğinin ön planda olması demektir. Maddi benliği ağırlıkta olan insanlar paralarını kaybettikleri zaman sanki benliklerini de kaybetmiş olurlar (Sarı 1998).

4.11.2. Sosyal benlik

Başkalarının bizim hakkımızdaki düşünceleri, sosyal benliğin oluşmasında önemli rol oynar. Sosyal benlik, insanların birbirleriyle etkileşimi sonucu oluşur.

İnsanlar sosyal yaşamda birçok pozisyonu işgal etmektedir. Bu pozisyonların gereği olan davranışları yani rollerini gerçekleştirirler.

İşte diğer insanlar bu davranışları değerlendirir ve bu değerlendirme sayesinde sosyal benlik ortaya çıkar (Gezici ve Güvenç 2003).

Bu değerlendirme neticesinde eğer başkaları bizi dürüst olarak değerlendirirse, daha sonra bizde kendimizi dürüst olarak değerlendirmeye başlarız. Toplumsal yaşamda gerçekleştirdiğimiz rollerden dolayı birden fazla sosyal benliğimiz vardır. Örneğin; Aile Benliği, Dernek Benliği, Öğretim Üyeliği Benliği, İş Adamı Benliği gibi (Musaagaoglu ve Güre 2005).

4.11.3. Ruhsal benlik

İnsanın düşünme, hissetme, algılama gibi ruhi faaliyetleri ruhsal benliği oluşturur. Yani ruhsal benliği, insanın kendini nasıl değerlendirdiği ve algıladığı belirlemektedir. Bu nedenle, ruhsal benlik subjektif bir özellik taşımaktadır (Sardoğan ve Karahan 2007).

İnsanın kendini ve iç dünyasında olup bitenleri objektif olarak değerlendirmesi tam olarak mümkün değildir. İnsanın ahlaki ve zihni üstünlük duygusu ya da bunun karşıtı olan aşağılık ve suçluluk duygusu ruhsal benliğin kapsamında yer alır (Şafak ve Arkar 2003).

4.12. Benlik Çeşitleri

4.12.1. Bedensel benlik (beden imajı) kavramı

Bireyin fiziksel ve sosyolojik olarak kendi görünüşüyle ilişkilidir. Kişinin şimdiki ya da geçmiş deneyimleri kadar, hayali deneyimlerini de içerebilir. Bedene ilişkin benlik kavramı, bedenin gerçek görünüşüne gerçekten benzeyip benzemediğine ilişkin zihinde yer alan algılarla ilişkilidir (Aşçı 1999).

Fiziksel benlik algısı sporcunun uyguladığı spor branşına fiziksel yeterliliği ile ilgili algılarını ifade eder (Aşçı 2004).

4.12.2. Akademik benlik kavramı

Akademik benlik kavramı, kişinin kendi akademik kabiliyetinin ne olduğuna ve akademik alanlarda performans konusunda kendini nasıl algıladığına işaret ettiği de belirtilmektedir. Akademik yetenek, başarı ve güdülenmeyle ilişkilidir. Akademik benlik kavramı matematik, fen, İngilizce vb. alanlara kişinin kendini yeterliliği ile ilgili algılarını ifade etmektedir (Güney 2009).

Akademik benlik saygısının, çocuğun diğer sınıf arkadaşları içinde kendi öğrenme yeteneğini nasıl gördüğü olarak tanımlanmaktadır (Çeçen 2007). Bireyin okul ortamında çevreyle etkileşmesi ve çevreyi dikkatle incelemesi ve bu şekilde etkili bir biçimde değişikliklere uyum sağlایışını gösterir (Çam ve ark. 2000).

4.12.3. Sosyal benlik kavramı

İrksal-etnik, kültürel, dinsel benlikleri içerir. Kişinin kişiliği ile sosyal yapı arasında bağ kurmasında önce ebeveynler, daha sonra öğretmenler ve arkadaş grupları etken olmaktadır (Musağaoğlu ve Güre 2005).

Arkadaş ve toplumdaki diğer insanlarla iletişim yeteneği, diğerlerinin sorusunu alma, ilişkileri başlatma, sürdürme ve sona erdirmeye, çatışmalarla başa çıkma ve çözüm yolları bulma, otoriter ve diğer kişilerle ilişkiler, grup içinde çalışma, başkalarına yardım etme ve negatif duygularla başedebilmek için diğerlerinden yardım alma davranışlarını içermektedir (Kaplan 1986).

4.13. Benlik Kavramı ve Benlik Algısının İlişkisi

Çoğunlukla karıştırılan benlik kavramı ile benlik algısı birbirlerinden farklı bir anlam taşımaktadırlar. İkisi de bireyin kendi benliği hakkındaki fikirleri kapsamakla birlikte benlik algısı benlik kavramından daha farklı değerlendirici bileşimleri de içine almaktadır (Aksaray 2003).

Benlik kavramı kişinin kendisine karşı geliştirdiği tutumların bilişsel ve duyuşsal boyutlarını içinde barındırırken, benlik algısı benliği değerlendiren ve benlikten hoşnut olma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Sayar 2003).

4.14. Benlik Algısının Gelişimi

Çocuk, biyofiziksel ve sosyal çevresine yanıt verdikçe ve deneyim kazandıkça, öğrendikçe, çevresinden etklendikçe ve çevresini etkilemeye çalıştıkça gelişir. Çevresi ile etkileşimde bulunabilmek için girişimde bulunur ve algıları bu şekilde oluşmaya başlar (Atay 2005).

Kişinin bu girişimleri, hayatında karşılaştığı kendine ve kültüre has birçok durumlardan oluşan küçük “ben”ler, sistemleşerek kişiye has bir benlik sistemi ya da benlik kavramı yaratır. Bunlara bağlı olarak da kişide kendine ait duygu, düşünce ve davranış sistemi gelişir (Cüceloğlu 1997a, Cüceloğlu 2002b).

Bu davranış sistemi ile birlikte kişi kendiyle ilgili bir takım değerlendirmelerde bulunarak, kendi varoluşunu; bedeni, cinsiyeti, ailesi, yetenekleri, istekleri, sahip olduğu birtakım eşyalar üzerinden tanımlamaya başlar (Bacanlı 2004).

Böylelikle ortaya çıkan benlik, çocuğun çevresiyle ilişki kurmayı öğrenmesi sırasında gelişir. Bunun sonucunda da sosyal etkileşimlerin bir ürünü olan benlik algısı oluşur (Özyürek 2005).

Çocuk diğer bireyler ve çevresindeki nesnelere ile kurduğu ilişkiler sırasında diğerlerinin bakış açısından kendi benliğini görme fırsatı yakalar. Böylelikle çocuk, sahip olduğu yeterlilik veya yetersizliklerin de farkına varır (Tan 2000). Bu da onun benlik tanımına, dolayısıyla benlik algısının farklı biçimde oluşmasına neden olabilir. Bu noktada düşük ya da yüksek benlik algısından söz etmek gerekmektedir (Öğülmüş 2001).

Düşük benlik algısı yaşamdan hoşnut olmama, yalnızlık, kaygı, alınganlık, kolay öfkelenme, depresyon, intihar, suç işleme, madde bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Yörükoğlu 1993, Short and Short 2005).

Birey sahip olduğu özellikleri olumlu değerlendirmez ise düşük benlik algısına sahip olabilir. Tersine durumda ise birey kendiyle ilgili olumlu değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler sonucunda akademik başarı, iç denetim odağı, yüksek aile geliri, kendini çekici bulma, dışa dönüklük gibi değişkenler ile ilişkili olan yüksek benlik algısı ortaya çıkmaktadır (Özyürek 1983). Benlik algısının oluşmasında gelişmesinde aile tutumu ile okuldaki öğretmen ve arkadaş çevresinin, yakın çevredeki önemli kişilerin büyük bir yer kapladığını belirtmek gerekmektedir.

Benlik algısı sosyal etkileşimlerin bir ürünü olduğuna ve çocuğun çevresindeki kişilerin ona verdiği olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerin sonucunda meydana geldiğine göre çok farklı kişi ya da tutumlardan etkilenebilir.

Toplumsal yaşantılar aracılığıyla elde edilen kazanımlar benliğin oluşumunda çok etkilidir (Güney 2009). İnsan ancak ilişkileri içinde var olabilen bir yaratık olduğundan, insanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yeteneği, toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanoğlunun düşünce ve duygu alışverişini kısıtlamak ya da genişletmek onun yaşam biçimini değiştirir (Cüceloğlu 2003c). Bu çizelgede, benlik saygısının gelişimi bebeklikle başlayan, toplumla iletişime girdikçe olumlu ya da olumsuz tepkilere göre artan, yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Erikson 1968).

Birey öncelikle aileden aldığı iletiler ve davranış biçimleri, daha sonra çevresi ve kitle iletişim araçları aracılığı ile edindiği davranış biçimlerini benimser. Bu davranış biçimlerini kendi içerisinde yorumlayarak benlik oluşumunu tamamlar (Enç 2005).

Bireyin benlik gelişimi toplumsallaşma sürecinde ortaya çıkar. Birey doğduğu andan itibaren, doğduğu toplumun ve içerisinde bulunduğu sosyal yapının kendisine öğrettiklerini benimsemesi ile bir kimlik sahibi olur (Aksaray 2003).

Birey dünyaya geldiğinde belirgin bir ben kavramı yoktur. “Ben” çocuğun ilk yaşlarında doğru ve yanlışlarla başlar ve benlik gelişimi bireylerde yaşlara göre farklılık gösterir. 7-12 yaş dönemini sakın geçiren birey ergenlik dönemiyle benlik arayışına girer ve ilgileri çoğalır. Çevresinden gelen iletiler ile iç dünyasında çeşitli çatışmalar yaşar (Hamachek 1995).

Birey kendini doğru tanıma olanağı bulduğu ölçüde çatışmaları kolay atlatır. Böylelikle, yetişkin olma yolundaki ergen birey, kendisi için planladığı hedeflerini gerçekleştirdikçe benlik saygısı güçlenir. İş sahibi olma, aile oluşturma, bağımsızlık gibi etmenlerin gerçekleşmesi önem kazanır. Özetle benlik gelişimi doğumla başlayıp, ölümle sona eren, egonun tatminlik düzeyinden etkilenen bir süreçtir (Yalım 2001). İnsanlar kendilerini, bir iş yaptıkları, üretken oldukları için daha değerli ve önemli görürler. Böylece kendine saygıları ve güvenleri gelişir. Toplum içinde yararlı olma, hizmet verme yoluyla toplumsal saygınlık kazanma söz konusudur. (Bacanlı 2004).

İş etkinlikleri içinde başkalarıyla etkileşimde bulunuruz, belli rol ve görevlerle sosyal kimliğimizi kazanırız. O halde çalışmanın temelinde bireyin çok yönlü psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanması söz konusudur (Yeşilyaprak 2002). Açıklamalar doğrultusunda bir ifadeyle, kişinin benlik gelişiminde sıkıntılar varsa, bu durum çeşitli problemleri beraberinde getirebilir sonucuna varabiliriz (Erikson 1968).

Ergenlik döneminde öz kimliğe ulaşma sorununu çözmemiş bir bireyin genç yetişkinlik döneminde başkalarına yaklaşımdan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı, yalnız olma eğilimi gösterdiği ve aynı duygusal yalıtımın yetişkinlik yıllarına da aktarıldığı görüşündedir. Ergenlik döneminde birey yakın insan ilişkileri kurabilme olgunluğuna erişemezse, bu dönem yalnızlık ve diğer insanlardan yalıtılma ile sonuçlanmaktadır (Hortaçsu 2003).

Psikolojik yardım almak isteyen insanların çoğunlukla yetersizlik ve değersizlik duygularından da yakındıkları ve günlük yaşamdaki olaylardan ve baskılardan kaynaklanan endişelerini azaltmakta ve tolere etmekte güçlük çektikleri belirtilmiştir. Endişelerini azaltmak için kendi iç kaynaklarını kullanamazlar böylece kendi durumlarını geliştirmedeki yetersizliklerinden aşağılık duygusuna kapılırlar ve kendilerini yalnız hissederler (Yiğiter 2012). Bu açıdan, kendimize ve sosyal yaşama göre, olumlu bir benlik bilinci geliştirmek için “*koşulsuz sevgi*” içinde yetişmeleri gerekir. Koşulsuz sevgi, insan ne yaparsa yapsın yine de sevgiye ve saygıya layıktır düşüncesinin bir ürünüdür.

Davranış bilimleri açısından da bu görüş doğrudur. İnsanlar bazen hatalı veya olumsuz davranışlar sergileyebilirler (Yörükkan 200). İnsanlara bu hatalı davranışları nedeniyle ceza verilebilir. Ama verilen bu cezalar onlara gösterilen sevgiyi ve saygıyı etkilememelidir. Genel bir açıdan baktığımız zaman, hangi durumda olursa olsun insanı sevgiden ve saygıdan yoksun bırakmamak gerekir (Yörüköğlü 1998).

Sağlam bir benlik algısı geliştirmek için gerek duyduğumuz şey, koşulsuz saygıdır. Koşulsuz saygı gördüğümüzde öz değerimizi ve ideal benliğimizi oluşturabilmek için gereken yeteneğin varlığını keşfedebiliriz (Sardoğan ve ark. Karahan 2007).

4.15. Problem

Problem bireyin bir hedefe ulaşmada bir engellenmeyle karşılaştığı bir çatışma durumudur (Öğülmüş 2001). Engellenme hedefe ulaşmayı güçleştirmektedir. Böyle bir durumda problem çözme, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır. Problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar.

Problem bir kimsenin amacına ulaşmak için bir araya getirdiği güçlerin karşısında duran engele denir (Güçlü 2003). Bir durumun problem özelliği teşkil etmesi için birtakım özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir.

Bir durumun problem özellikleri şu şekilde ifade edilmektedir.

- Mevcut durumla olması gereken durum arasında bir farkın bulunması,
- Kişinin bu farkı fark etmesi ya da farkı algılaması,
- Algılanan farkın kişide gerginliğe yol açması,
- Kişinin gerginliğini ortadan kaldırmak amacıyla girişimlerde bulunması,
- Kişinin gerginliğini ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerin engellenmesi.

Bütün bunlar problemin üç temel özelliğini ortaya koymaktadır:

a) Problem karşılaşılan kişi için bir güçlük, bireyin karşısına çıkan bir engeldir.

b) Kişi problemi çözmeye ihtiyaç duyar ve bir amaç belirler.

c) Kişi bu problemle daha önce karşılaşmamış olduğundan çözümle ilgili bir hazırlığı bulunmamaktadır (Danışık 2005). Bireyde amacına ulaşmaya iten içsel bir gerginlik yaratır problemler uzun süreli, kısa süreli, basit ya da karmaşık olabilir (Bahar 2006). Burada problemlerin çok çeşitli ve karmaşık olabileceği ifade edilmiştir. Bu açıdan, günümüz insanların giderek karmaşıklaşan toplum içindeki değişim ve gelişmelere ayak uydurabilmesi için yaratıcı, eleştirel, analitik düşünebilen ve karşılaştığı farklı problemlere etkili çözümler üretebilen özellikte olması gerekmektedir (Cüceloğlu 2002b).

Sorun çözmeye kendine güveni olanların ve kendini kontrollü hissedenlerin, sorundan kaçmak yerine yüzleşmeyi seçenlerin, daha az sorun bildirdikleri, kendilik algılarının daha olumlu olduğu, sosyal kaygılarının daha az olduğu, kişilerarası ilişkilerde daha atılgan oldukları, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, akademik yönden daha başarılı oldukları bulunmuştur (Korkut 2002).

4.15.1. Problem çözüme

Problem çözüme, belirli bir durumla başa çıkabilme için etkili seçenekleri oluşturmayı birini seçmeyi ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir (Heppner ve Baker 1997).

Problem çözüme, kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği süreçtir (Konukbay 2005).

Yüksek düzeyli düşünme, hatırlama, eldeki bilgiyi değerlendirme, karar verme ve sonuçları değerlendirmeyi içeren karmaşık zihinsel bir süreçtir. Yani, problem çözüme bir bakıma çevreyi anlama ve bu sayede kontrol etme yöntemidir (Terzi 2003).

Bilen (2000) ise problem çözüme, zihinsel etkinlikler ile verilen bir durumu amaçlanan duruma dönüştürmeye yönelik yapılan çalışmaların bütünüdür. Mevcut durumla erişilmek istenen amaç arasındaki boşluğun algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir (Bilen 2006).

Güçlü'ye göre kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği süreçtir. Problem çözüme karmaşık olan içsel ve dışsal arzuların doyuma ve uyuma ulaşması için bilişsel ve etkili davranışsal süreçler olarak ifade etmektedir (Güçlü 2003).

Problem çözüme belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri ortadan kaldırmaya yönelik çabayı göstermektedir. Karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolu olarak ifade edilir (Jonassen ve Kwon 2001).

Bu tanımlar incelendiğinde problem çözümedeki temel öge, sonuç odaklı değil süreç odaklı olmasıdır. Bunun da belli aşamaları olduğu vurgulanmaktadır. Yaratıcı, eleştirel ve analitik düşünebilen ve karşılaştığı çeşitli problemleri çözebilen bireylerin yetişmesi, öğretim etkinliklerinde problem çözüme tekniğinin uygulanmasına bağlıdır.

Problem çözüme hayatta kazanılabilecek en önemli öğrenme becerilerinden birisidir. Bireysel başarı, kişilerin günlük hayatlarında karşı karşıya kaldıkları problemlerin esiri olandan, akılcı bir yaklaşımla analiz etmelerine ve problemi yaratan nedenleri gerçekçi olarak belirleyip çözümlerine bağlıdır (Güçlü 2003).

4.15.2. Problem çözüme becerisi

Problem çözüme becerisi, kişiyi çözüme götürecekt bilgilerin elde edilmesi ve kullanıma hazır olacak şekilde birleştirerek bir problemin çözümüne uygulayabilme düzeyidir (Bahar 2006).

İnsan yaşamı çözümlenmesi gereken değişik sayı ve yapıda problemlerle (sorunlarla) doludur. Bazen bir sorun çözülmeyen bir diğeri ortaya çıkmakta veya aynı anda birçok sorunla karşılaşmakta ve yaşam sorunlarının çözümü ile anlam kazanmaktadır (Öğülmüş 2001).

Yaşamın her gününde sorun belirleme, bilgi toplama, hedef oluşturma, planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarından oluşan sorun çözüme zinciri kullanılmaktadır.

Bugünün toplumu da değerlere körü körüne uyan kişileri değil, yaratıcı, kritik, eleştirel ve analitik düşünebilen, karşılaştığı değişik problemleri çözebilen girişken kişileri gerektirmektedir (Kelleci ve Gölbaşı 2004). Öte yandan problem, bireyin bir hedefe ulaşmada karşılaştığı zorluklardır.

Birey yaşamı boyunca iş, aile ve sosyal çevresiyle ilgili zorluklarla karşılaşır. Problemlerin çözülebilmesi, yaşamda karşılaşılan bu zorlukların üstesinden gelinebilmesidir. Birey bu zorlukların üstesinden gelebildiği sürece hayatta başarılı olabilir. Problemlerini çözebilen bireyin yaşama bağlılığı artar. Problem çözüme becerisi, bireyin çevreyle başatmede en önemli özelliklerinden birisidir (Arslan ve ark. 2009).

Kendine güven duyan bireyler problemlerini duymayanlara göre daha kolay çözebilmektedir. Bireyin depresyon (zihinsel) durumu problem çözüme becerisini etkilemektedir. Problem çözümü zihinsel bir süreçtir (Kaya 2005). Problem çözüme becerisi, bireyin sosyal uyumunu ve günlük yaşamdaki başarısını olumlu yönde etkilemektedir (Sardoğan ve ark. 2006).

Problemlerini çözebilen bireyler karar verme durumunda kendilerine daha fazla güven duymakta ve doğru kararlar verebilmektedirler (Deniz ve ark. 2002). Problem çözüme becerisinin, hayat başarısını doğrudan etkileyen bir unsur olduğu düşünüldüğünde, problem çözüme becerisi, kişinin mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmesini sağlayan ruh sağlığını da koruyan önemli bir faktördür (Sonmaz 2002).

4.16. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler

Problem çözme kapsamlı ve çok yönlü bir süreç olup bu süreci etkileyen pek çok faktör söz konusudur. Bu faktörlerden bazıları şöyle açıklanabilir (Heppner ve Peterson 1982).

4.16.1. Özgüven: Problem çözme bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Birey bir sonuca ulaşabileceğine inanıyorsa, daha etkin davranır ve yaşamının gidişini kendisi belirler. Bu “yapabilirim” inancı, bireyin içinde bulunduğu koşulları kontrol altına alma duygusunu yansıtır (Konukbay 2005).

Özgüveni yüksek olanlar problemi tanımaya, kabul etmeye ve problemlerle uğraşmak için girişimde bulunmaya daha yatkındırlar. Özyeterlik inancı yüksek olanlar, kendi problemlerini üretir ve problem çözme stratejilerini anlayarak uygulayabilirler (Yaman ve ark. 2008).

4.16.2. Yaş: Problem çözme ile yaş arasındaki ilişki farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Bazı araştırmacılara göre yaş, problem çözme becerisi üzerinde etkili değildir. Yaş ilerledikçe problem çözme başarısı artmaktadır. Yaşın problem çözme becerisi üzerindeki etkisini deneyimler ve geçmiş yaşantılarla değerlendirmek belki de daha doğru bir yaklaşım olacaktır (Danışık 2005).

4.16.3. Sosyal öğrenme-Model alma: Toplum, davranış düzenliliğini sağlamak için normlar geliştirir ve bunları erken çocukluk çağlarından başlayarak bütün bireylere ortaklaşa aşılar. Böylece, toplumdaki benzer davranışların çoğu, insanların erken yaşlarda başlayan ve yaşam boyu devam eden ortak öğrenmelerinin sonucudur. Ortak öğrenmeler gözlem yoluyla gerçekleşir ve insanların farkında olarak ya da olmayarak birbirlerini taklit etmeleri sonucunda topluma yayılır (Şahin ve Ramazan 2000). Sosyal öğrenme kuramına göre bir insanın gelişimi, bireyin diğer insanlarla olan deneyimlerinin kalitesine, farkına uygulama alanına bağlıdır (Nichols 2004). Hayatın ilk dönemlerinde bireyin yaşantısındaki önemli figürler ebeveynler olmaktadır. Daha sonraki yaşantısında ise arkadaşlar, öğretmenler ya da başka otorite figürleri etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar, insanların farklı, ilginç ve yüksek statülü kişilerin davranışlarına dikkat ettiklerini göstermektedir (Erden ve Akman 1998).

4.16.4. Bireysel farklılıklar: Birçok bireysel farklılık problem çözmede etkili olabilir. Evliler, yalnız yaşayanlar, kendini aktif ve araştırmacı olarak tanımlayanlar, ailesinin tutumunu demokratik ve ilgisiz olarak değerlendirenler kendilerini problem çözmede daha başarılı bulmaktadırlar. Çalışan grup problem çözmede daha başarılıdır. Çalışma statüsü yükseldikçe problem çözme başarısı artmaktadır (Noller ve Callan 1991).

4.16.5. Sorumluluk duygusu: Başkalarına karşı sorumluluk duymak, bireyin problem çözümüne ilgisini artırır. Sorumluluk duygusu bireyi, problemleri daha çabuk anlar ve bu problemleri çözme ihtiyacını daha şiddetli hisseder duruma getirir. Özellikle sosyal kişiler arası problemlerin çözümü çok defa başkalarına karşı sorumlu olmayı kabul etmeye ve anlamaya bağlıdır (Erden ve Akman 1998).

4.16.6. Problemler hakkında bilgi düzeyi: Bazı durumlarda, yetenek bilgi ile bağlantılı olduğunda birey daha hızlı bir şekilde çözüme ulaşabilir. Birey ne kadar bilgiye sahipse, problemleri çözmede ya da yeni bir şeyi düzenlemede ve öğrenmede o kadar transfer kullanabilir. Ne kadar çok analogi tanınırsa en alışılmadık durumda bile planlı davranmak o kadar olasıdır (Sardoğan ve Karahan 2007).

4.16.7. Duygu ve düşüncelerin etkisi: Duygular bilinçaltında gizlenirler ve bedende depo edilirler. Duygular yönlendirilebilir ve serbest bırakılabilen güçlü bir enerji taşırlar. Bu enerjinin farkında olmak ve onu yönlendirmek gerekir. Aksi takdirde gelişigüzel ortaya çıkar ve problemlerin çözümünü etkilerler. Problem çözme sürecinde duyguların önemli rolü bulunmaktadır. Çünkü duygularını tanıyan, sağlıklı ifade edebilen bireyler karşısındaki bireyin de duygularını tanıyabilecek ve anlayabilecektir (Yörükkan 2000).

4.16.8. Geçmiş yaşantı ve deneyimler: Genel bir kabiliyetten ya da üstün zekâdan daha çok, bilgi ve deneyim ustalar yaratır ve problemin çözümünü kolaylaştırır. Bireyin geçmiş yaşantılarından şimdiki zamana dek günlük yaşamda karşılaştığı problemlerle başa çıkma amacıyla kullandığı çözüme yönelik eylemlerinin birikiminden ve bu yaşantıları algılama biçiminden oluşmaktadır (Sardoğan ve ark. 2006). Problemin kişinin yaşına uygunluğu, çözüm için ön bilgisi, yeteneği, sağlığı, tutumu, çözümün kişiye getireceği yararı, kişilik özellikleri gibi faktörler problem çözmede etkili olabilir (Simla 2008).

4.17. Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller

Yapılan araştırmalar sonucunda problemin belirlenmesindeki güçlüklerin dışında, problem çözme sürecinde olumsuzluk yaratan ve beraberinde başarısızlığa neden olabilecek başka etkenlerde bulunmaktadır. Bu etkenler problem çözümündeki engeller olarak da isimlendirilirler (Ulupınar 1997, Deniz 2004).

Problem Çözme Sürecinde Karşılaşılan Engeller Aşağıda belirtilmiştir.

Algılama Engelleri: Algılama engelleri görmek istenileni görmek, alışlagelmiş hükümlerin arkasına sığınmak, olayları fark etmemek, problemi geniş bir perspektif içinde görememek, neden ve sonuçlar arasındaki ilişkiyi kuramamaktan kaynaklanmaktadır

Duygusal engeller: Hata yapmaktan ve beceriksiz görünmekten korkma, sabırsızlık, korku ve endişeler, risk ve sorumluluk almaktan kaçınmak, düzen ihtiyacı, meydan okuyamama ve mücadeleci olamamaktır.

Entellektüel engeller: Süreç olarak problem çözmeyi bilememek, yaratıcı düşünememek, düşünmede esnek olmamak, gerekli ve doğru bilgiyi kullanmada yetersizlikler.

İfade engelleri: İletişime dayalı, bilgi alış-verişine dayalı engeller. Sözel ya da sözel olmaya iletişim tekniklerini kullanmada yetersizlikler.

Çevresel engeller: Rahatsız edici fiziki koşullar, zaman baskısı, maddi yetersizlikler, sosyal, toplumsal olaylar, doğal afetler.

Kültürel engeller: Mevcut statüyü sorgulamadan kabul etmek, değişikliğe dirençli olma, duygu ya da sübjektif görüşleri güvenilir bulmak problemlere çözüm bulmanın önündeki engel bireylerin problemler karşısında sahip oldukları olumsuz düşüncelerdir (Kuzgun 1982, Kozacıoğlu ve Gördürür 1995, Savaşır 1997, Saygılı 2000).

4.18. Etkili Problem Çözme Süreci

Etkili olan ve olmayan problem çözme yolları yaşantılar sonucu öğrenilir. Etkili problem çözme problemin doğru tanımlanması, ilgili bilgilerin toplanması, çözüm seçeneklerinin belirlenmesi ve en uygun olan seçeneğin seçilerek uygulanması ile gerçekleşmektedir (Kelleci ve Gölbaşı 2004).

Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli etkileri olan etkili problem çözme süreci ile ilgili bazı önemli noktalar aşağıda belirtildiği gibidir.

1. Etkili problem çözme kapsamlı bir süreç olup bireylerin problemlerini çözeceklerine dair umutlarının olması çok önemlidir.

2. Etkili problem çözme, önemli bir problemin varlığının hissedilmesi, meydana gelen gerginlikten stresin, sarf edilen çaba ve enerjinin memnunluk verici bir çözüm yoluna doğru kanalize edilmesidir.

3. Problemleri bir fırsat, şaşırtıcı bir noktadan ileriye doğru gitmek için bir vesile olarak düşünmek önemlidir.

5. Etkili problem çözme, cesaret, istek ve kendine güvenle başlar. Güç bir durumu karşılamak amacıyla geçmiş yaşantıları, izlenim ve duyguları, harekete geçirmektir.

6. Problem çözme; öğrenilmesi, aynı zamanda geliştirilmesi gereken bir yetenek olup zaman, çaba, enerji, alıştırma isteyen, yaratıcılığı, duyguları, iradeyi ve eylemi kendinde birleştiren bir beceridir (Korkut 2002, Özen G. 2004).

Bu basamaklar

- Konuyu ya da problemi tanımlaması,
- Bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkına varması,
- Hedefleri belirlemesi ve seçmesi,
- Alternatif çözümler oluşturması,
- Olası sonuçları gözden geçirmesi,
- En iyi bulunan çözümü seçmesi,
- Hareket planı oluşturması ve engeller için son kontrolü yapması,
- Ne olduğunun farkında olması ve gelecekte karar vermek

Problem çözmek için bu bilgileri kullanması biçiminde özetlenebilir (Markus and Zajonc 1985, Martens 2004).

Problemler karşısındaki olumlu tutumlar

- 1-İyi niyetli olma olaylara bakış açısını ve problemin algılanmasını etkiler.
- 2- Problemlerin birden fazla çözümü olduğuna inanma, etkili problem çözümü bireyin tüm olasılıkları değerlendirmesini gerektirir.
- 3- Bir tarafın kazanması diğer tarafın kaybetmesini gerektirmez, her iki tarafta kazanabilir.
- 4- Problemlere farklı bakış açılarıyla yaklaşmak. Başkalarının bakış açılarını öğrenmek için etkin bir dinleyici olma.
- 5- Güç kullanmaktan kaçınma; pozisyonlar üzerinde değil, problemler üzerinde odaklaşma. Güç kullanmak ile problemlere sadece geçici çözümler bulunabilir.

Duyguları dikkate alma. Bu süreçte bireyin kendi duygu ve düşüncelerine olduğu kadar karşısındakinin de duygu ve düşüncelerine önem vermesi gerekmektedir

(Sezgin 2011, Sonmaz 2002).

Problem çözme becerisine sahip olan kişilerde şu özellikler görülmektedir.

Yenilikçi ve yeni oluşumlara açıktır. Tercih ve kararlarını rahat bir şekilde ifade eder. Sorumluluk duygusu gelişmiştir (Olgun ve ark. 2010). Düşüncelerinde esnek, gelenekçi değildir. Cesaretli ve maceracıdır. Alternatif fikirler üretebilir. Zeki ve dikkatlidir. Kendine güvenir ve kendine yeterlidir. İlgi alanları geniştir. Objektiftir, mantıklıdır, prosedür ve yöntemlere bağlıdır. Rahat ve duygusaldır. Aktif ve enerjiktir. Yaratıcıdır, verimlidir. Olaylara eleştirel bir bakışla yaklaşır (Pehlivan ve Konukman 2004).

Sonuç olarak problem çözme sürecinde başarı, problemin doğru biçimde tanımlanmasına, kişinin problemlerle baş edebilme yeteneğine, probleme yoğunlaşmasına, probleme nasıl yaklaştığına ve bireyin kişisel, gerçek problemleri ile başa çıkabilme konusunda kendini nasıl değerlendirdiğine bağlıdır (Heppner and Peterson 1982, Heppner and Baker 1997).

4.19. Futbolda İmgeleme

Futbolda imgeleme çalışmaları teknik adamlar, antrenörler, kaleciler, ama en çok da oyuncular için oldukça önemlidir. Her biri saha içinde ki rolüne ve ihtiyaç durumuna göre imgeleme çalışmalarından faydalanabilir (Altıntaş ve Akalan 2008). Sporcular evlerini, spor kulübünü, antrenman sahasını, tribünleri, yarışma öncesi ve sonrasını imgeleyebilirler (Williams (Ed), 2006).

İmgeleme egzersizleri futbol beceri öğreniminde, oyun içinde zor bir teknikle karşılaşıldığında, hareketlerin motor beceri haline dönüştürülmesinde. Futbol oyununun zorluk derecesine göre karar verme ve strateji oluşturmada, performansı artırmada, zorlu bir rakip karşısında nasıl davranması gerektiğini bilmede. Saha dışında strateji belirleme ve oyunu yönetmede, performansı ve duygularını kontrol etmeyi öğrenmede, sakatlıkların önlenmesi ve iyileşme sürecini hızlandırmada uygulanabilir (Başer 1998).

İmgelemenin sporcular tarafından kullanılması, performanslarına ve performansın imgeleme üzerindeki etkilerine katkı sağlamaktadır. Uygulamalı spor psikolojisi ve imgeleme sporcuların gelişimine önemli yardımlar sağlamaktadır (Beauchamp and al 2002).

Konter'in çalışmalarından yararlanılarak, aşağıda futbolda imgelemeye örnek çalışma programı belirtilmiştir.

1. Hedef belirleme
2. Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, olumluya odaklanma
3. Dinlenme zamanı içerisinde yapılanma
4. Uygun olan gerginlik düzeyini yakalama
5. Rakiplerini gözden geçirme
6. Yarışma yerinin çalışılması doğru teknikleri gözden geçirme
7. Kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma, aşırı uçlarda imgeleme
8. İmgeleme için video ve teyplerden yararlanma
9. Başarıyı, kazanmayı imgeleme
10. Baskı altında sakinliği koruma, duyguları yönetme
11. Sporcuların kendilerine özgü alışkanlık geliştirmeleri
12. Sporcunun karşılaşma öncesi programı (Konter 1997a, Konter 1998b, Konter 1999c).

4.20. Futbolda Benlik Algısı

Benlik kavramı; kişinin kendi kimliği, değeri, yetenekleri, sınırları, değer yargıları, amaçları, vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği görüşlerinin, duygularının ve tutumlarının tamamıdır (Aydın 1996).

Bireyin kendi benliğine ilişkin tanımı ve kendine ilişkin zihinsel tablosudur Kişinin kendi hakkındaki belirli görüşleri, duyguları, arzuları, yetenek ve sınırlılıkları, ilgi ve ilgisizlikleri ile hakim davranış biçimlerine ilişkin algılaması ve yorumudur. Bu yorum, şu andaki görüşlerin yanında gelecekle ilgili umut ve beklentileri de içerir (Bacanlı 2004).

Sportif başarı bedensel, zihinsel ve psikolojik performansın toplamıdır. Başarılı sporcu mücadeleyi seven, zorluklarla başa çıkmayı bilen ve zorluklardan korkmayan, yaratıcı, büyük düşünebilendir (Yaman ve ark. 2008).

Başarılı performans ortaya koyabilmek için fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel faktörler önemli olmaktadır. Zihinsel faktörler içinde konsantrasyon yeteneği, baskıyla başa çıkma, karşılaşılan problemlerde toparlanabilme, güven, motivasyon ve karşılaşmaya hazırlık gibi psikolojik durumlar etkili olmaktadır (Teşneli 2007).

Futbol, grup ve takım becerileri yanında kişisel becerileri de geliştirmektedir. İmgeleme kullanarak, bireysel farkındalık artırılabilir (Aydın 1998). Sporcular kendilerini ve performanslarının daha da farkına varabilirler. Takım içinde etkileşim ve iletişim kurma biçimleri, sporcunun özgüveninin gelişmesi ile doğru orantılıdır. İletişim becerisi yüksek kişi takım içinde de uyumu sağlar (Ulusoy 2006).

Futbol oyunu, oyun içinde çabuk karar vermeyi ve taktik görevlerin yerine getirilişinde sorumluluk isteyen davranışları gerektiren bir oyundur. Kişinin fiziksel benliği algısı ile ilgili düşünceleri olumlu yönde olması oyun içinde strateji belirlemesine ve performansının artırmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sporcu performansını engelleyen psikolojik faktörleri gidermeyi imgeleme çalışmaları yapabilir. Futbol kararlılık, isteklilik, doğru kararlar alıp bu kararları en güzel biçimde uygulayabilen, zihinsel ve duygusal öğelerin bir bütünü oyundur. Benlik algısı gelişmiş bir birey sınırlılıklarını bilir. Zihinsel çalışmalar sonucunda Duygularını, kriz anını ve zamanı yönetebilir. Bu durumda sorunlarla başa çıkabilir.

4.21. Futbolda Problem Çözme

Futbol oyunu, stratejik olarak oyun oynamayı, çabuk karar vermeyi ve taktik görevleri yerine getirirken sorumluluk isteyen davranışları gerektiren bir oyundur. Oyuncuların futbol bilgileri ve taktik deneyimleri, takımın her mevkiinde oynayan oyuncuların, başarıları açısından çok önemlidir (İnal 1998).

Futbolcu, oyun içinde karşılaşılan, önceden hazırlığı yapılmamış ve beklenmedik pozisyonlarda ve rakip takım oyuncularının baskısı altında, doğru tepkilerini ortaya koymak zorunda olduğu gibi aynı şekilde rakibini de baskı altında tutmalı ve sürpriz pozisyonlarla karşı karşıya bırakıp şaşırtmalıdır.

Problem çözme ve karar verme insan yaşamının tümünde etkilidir ve en önemli yaşam becerilerinden biridir (Thornton 1998). Birey duruma uygun yerinde verilen kararlar sayesinde yaşamında olumlu değişimlere neden olurken hatalı verilmiş kararlarla da yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir (Yiğiter 2012). Bütün bu durumlar sporcular için de söz konusudur.

Sahada, sporcu kendi pozisyonunu, yapacağı hareketi, hem rakip sporcuların konum ve hareketlerine göre ve hem de takım arkadaşlarının durumlarına göre ayarlayabilmelidir. Sportif performansı futbolcunun ne kadar potansiyele sahip olduğu ile değil bu potansiyellerini amaca dönük olarak doğru bir şekilde açığa çıkarabilme yeteneği ile ilişkilidir (Günay ve Yüce 2001).

Bir futbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik rezervlere sahip olursa olsun bunu futbol oyunu içinde ortaya çıkartamıyorsa bu hiç bir anlam ifade etmez. Bu nedenle futbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Futbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Futbolcunun alacağı psikolojik desteğin performansını da olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Futbolcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin futbola ve futbolun gerekliliklerine göre geliştirilmesi gerekir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Futbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu problem çözme becerisi, bu nedenle çok önemli olmaktadır. Hemen hemen bütün takımlar benzer fiziksel ve teknik kapasitelere sahip olmalarına karşın her maçta sonuç farklılık göstermektedir. Bir hafta yendiğiniz bir takıma diğer hafta yenilebilirsiniz bunun sebepleri düşünüldüğünde sporda psikolojik faktörlerin önem kazandığını görebiliriz (Karagözoğlu 2005).

Futbolun fizyolojik açıdan gereklilikleri dendiğinde kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, denge, esneklik, teknik, taktik gibi özellikleri anlamaktayız. Psikolojik açıdan ise motivasyon, kişilik, dikkat, konsantrasyon, atılganlık, kararlılık, problem çözme gibi özellikleri ve sosyal potansiyellerden de liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma, işbirliği, paylaşma gibi özellikleri anlamaktayız (Biçer 1998a). Futbolcunun bu boyutlar içinde psikolojik hazırlığı çok önemli bir yer tutmaktadır.

Futbolcunun psikolojik durumu ve sergileyeceği performansı, onun problem çözme düzeyiyle yakından ilgilidir. Oyun içinde sergilenen performansta belirtilen faktörlerin sınırlı ve yetersiz şekilde değerlendirilmesi özellikle takım sporlarında problemlerin yaşanmasına yol açmaktadır (Günay ve Yüce 2001).

Karar verebilmek bireyin yaşamını kolaylaştırmaktadır (Cüceloğlu 1997a). Konter; modern futbol, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyunculara, süratli karar verebilme yeteneğini zorunlu kılmaktadır. Futbolcuların, özellikle önemli ve gerilimi yüksek maçlarda, yanlış kararlar vererek pasları rakip oyunculara attıklarını görürüz. Bu koşullarda futbolcuların üzerindeki baskılar onların yanlış kararlar almalarında önemli olmaktadır. Yanlış kararlar vermek demek, bir futbolcu için topun rakibe daha çok kaptırılması ve avantajın el değiştirmesi demektir (Konter 1998b).

Başer'e göre bir futbolcu harekete geçtiği zaman iki hareket olasılığı vardır. Topu ya sürecek ya da bir arkadaşına pas olarak atacaktır. Bunun için ise, önce bir karar vermesi gerekir. Bu kararı verebilmesi için de bazı bilgilere gereksinimi vardır. Ayrıca vereceği kararı uygulayabilmek için de belli bir teknik düzeye sahip olması gerekir (Başer 1998).

Kendinin saha içindeki pozisyonu, takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı, karşıt takım oyuncularının sahadaki yayılışı, saha zemininin durumu, takımın genel oyun düzeni, antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni, kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi, kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu, hava ve iklim koşulları, seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu, maçın önemi ve o andaki skoru (Günay ve Yüce 2001).

Futbolda devamlı değişen ve hareket içinde bir çevre söz konusudur. Futbolcular değişen durumlar karşısında sürekli oyunu şekillendirmeye çalışırlar. Futbolcu oyun içerisinde sürekli olarak bilgileri doğru bir şekilde işlemen den geçirmek zorundadır. Bu nedenle futbolcu devamlı değişen durumlar içerisinde dikkatini vermek, algılamak, özümsemek, hafızaya almak ve aldıklarından doğru kararlar çıkartarak karşılaştığı problemlili durumları çözmek ve motor üretime geçmek zorundadır (Güner 2000).

Problem çözmeye becerisi yüksek olan sporcular bu süreçte, karşılaştıkları problemleri duruma uygun bir şekilde çözebilmektedir (Basut 2006). Özellikle sporcuların fiziksel kapasiteleri, teknik ve taktik düzeylerinin oldukça yakın olduğu önemli müsabakalarda başarı stresle başa çıkabilmeyi başaran ve karşı karşıya kalınan problemi doğru kararlarla takımın yararına çözebilen tarafın olmaktadır (Baltaş ve Baltaş 1997).

Sporcu oyun içinde kararını verebilmeli ve rakip sporculara rağmen nasıl en başarılı konuma geleceğini düşünebilmelidir (Cüceloğlu 1997a).

Özellikle sporcuların fiziksel kapasiteleri, teknik ve taktik düzeylerinin oldukça yakın olduğu önemli müsabakalarda başarı stresle başa çıkabilmeyi başaran ve karşı karşıya kalınan problemi doğru kararlarla takımın yararına çözebilen tarafın olmaktadır (Nelson 1982). Ancak futbol alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu konunun sınırlı sayıda ele alındığı ve psikolojik hazırlığın nasıl olması ile ilgili araştırmalara hemen hemen rastlanılmadığı görülmektedir (Gülşen 2008).

Kısacası futbol, oyuncusu çok fazla, alanı oldukça geniş yani değişkeni çok bir spor olduğu için sporcunun her davranışı saha içinde problem olabilmektedir. (Özveren 2006).

5. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde, elit sporcularda imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerisine etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmamızın araştırma tasarımı anlatılmıştır.

5.1. Araştırma Grubu

Bu çalışma ön test-son test şeklinde tasarlanmış ve çalışmada saha araştırması modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, profesyonel 3. lig takımı olan, İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde görev alan, sağlık kontrolünden geçmiş, son bir yıl içerisinde lisansını güncellemiş, futbolda, en az 3 yıl spor deneyimine sahip, 16-20 yaş arasındaki, 100 çalışma grubu ve 100 kontrol grubu olmak üzere, toplam 200 gönüllü erkek sporcudan oluşturulmuştur. Sporcular yaşları dikkate alınarak, U16, U17, U18, U19, U20 olmak üzere 20'şer kişiden oluşan gruplara ayrılmıştır.

Araştırmanın gerçekleşmesi için, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan, 16.11.2012 tarihinde, 14-139 protokol sayılı, etik kurul onayı alınmıştır (EK 1).

Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmış ve gönüllülerden araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair izin belgesi (18 yaşını doldurmamış olan sporculardan onaylanmış aile izin belgesi) alınmıştır (EK 2). Sporculara araştırma prosedürünün anlatıldığı gönüllü bilgilendirme formu (EK 3) verilmiş ve araştırmayı heran bırakmakta özgür oldukları belirtilmiştir. Ölçümler ve araştırma uygulaması kurum izni alınarak (EK 4) Beylerbeyi Spor Kulübü'nde gerçekleştirilmiştir. İmgeleme çalışma programı başlamadan önce gönüllüler, araştırma modeline uygun olarak düzenlenmiş bir sporcu bilgi formu (EK 5) doldurmuşlardır.

Benlik algısına ilişkin veriler; Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Özgün Formu (EK 6) kullanılarak toplanmıştır (Offer and al 1982). Problem çözme becerilerini değerlendirmek amacıyla Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır (EK 7) (Heppner and Peterson 1982, Taylan 1990).

20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika (2 gün, günde 30 dakika 10'nar kişilik gruplar halinde imgeleme çalışması, 1 gün, 30 dakika grup olarak psikolojik destek eğitimi) imgeleme çalışma programı (EK 8) uygulanmıştır.

5.2. Araştırma Tasarımı

Araştırma grubu, 3. Lig, Beylerbeyi Spor Kulübü'nde görev alan, 16-20 yaş arasındaki, homojen olarak gruplandırılan, 100 çalışma grubu ve 100 kontrol grubu olmak üzere, toplam 200 gönüllü erkek sporcudan oluşturulmuştur.

Sporcular yaşları dikkate alınarak, U16, U17, U18, U19, U20 olmak üzere 20'şer kişiden oluşan gruplara ayrılmıştır. İmgeleme çalışmasında gruplar, çalışmanın verimli geçmesi için 10'nar kişilik 2 gruba ayrılmış ve o şekilde program uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan 100 çalışma ve 100 kontrol grubu sporcularına, Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) ve Problem çözme becerilerini değerlendirmek amacıyla Problem Çözme Envanteri (PÇE) ön test uygulaması yapılmıştır.

U16, U17, U18, U19, U20, olmak üzere, 20'şer kişilik gruplandırılan sporcular, imgeleme çalışmalarının verimli geçmesi için kendi içinde de 10'nar kişiden oluşan iki gruba ayrılmıştır. Ön test uygulamasının ardından oluşturulan gruplara, 20 hafta boyunca, (140 gün; 60 seans) haftada 3 gün, günde 30 dakika süresince, imgeleme çalışması yaptırılmıştır.

İmgeleme çalışma programlarının sonunda, tüm envanterler ve testler tekrar uygulanarak çalışma tamamlanmıştır.

5.2.1. Gönüllülerin araştırmaya dâhil olma kriterleri

Gönüllüler aşağıdaki seçim kriterlerine göre araştırmaya alınmıştır.

Araştırmaya katılmasına engel olacak herhangi bir fiziksel ve/veya zihinsel probleminin olmaması

Gönüllülerin herhangi bir sağlık sorununun olmaması,

Gönüllülerin 16-20 yaş arasında olmaları,

Gönüllülerin İstanbul ilinde ikamet ediyor olması,

En az 3 yıllık lisanslı, aktif sporcu olmaları,

Gönüllülerin imgeleme antrenmanı yapacakları süre boyunca başka bir programa dahil olmamaları.

5.2.2. Gönüllülerin araştırmadan ayrılma kriterleri

Gönüllüler aşağıdaki kriterlerden birisi ya da birkaçını yerine getirmediği durumlarda araştırmadan çıkartılacağı belirtilmiştir.

Gönüllü, araştırma süresince herhangi bir sağık problemi ile karşılaşmış ve bu nedenle de çalışmayı sağık açısından tamamlayabilmesi olanaksızsa, gönüllü, çalışmadaki sorumluluklarını tam olarak yerine getirmekte isteksizse.

Gönüllü, çalışmanın dışında da çalışmayı etkileyecek boyutta benzer ya da farklı bir çalışma yaptığını kabul ederse, gönüllü, antrenmanı herhangi bir nedenden dolayı kendi isteğiyle bırakırsa araştırmadan çıkartılacağı belirtilmiştir.

5.3. İmgeleme Çalışması Programı

Araştırmacı tarafından düzenlenen, imgelemenin spor ve egzersizde kullanım alanlarını çalışmalarında kullanılan çeşitli kaynaklardan yararlanılarak oluşturulan imgeleme çalışma programının içeriğini gösteren tablo, (Tablo 5.1) ve 20 haftalık çalışma programında uygulanması gereken tablo, (Tablo 5.2), EK 8'de, belirtilmiştir. İmgeleme çalışma programı, Vurgun'un akt. (2010), geliştirmiş olduğu programdan yararlanılarak oluşturulmuştur (Vurgun'un akt. 2010).

İmgeleme çalışma programı başlangıçta 12 hafta olarak tasarlanmış ancak araya giren resmi tatillerin çalışmayı etkilemesi, sporcuların genel durumu, 5 ayrı grubun (100 sporcu) olması, daha verimli çalışma gerçekleştirmek amacıyla, imgeleme çalışma programı sporculara, 20 hafta boyunca, (Ocak, şubat, Mart, Nisan, Mayıs; 5 ay; 140 gün; 60 seans), haftada 3 gün, günde 30 dakika, (Haftada 2 gün, 30 dakika imgeleme grup çalışması, haftada 1 gün, 30 dakika psikolojik destek eğitimi grup terapi çalışması) olacak şekilde uygulanmıştır.

Grupların çalışma programı, resmi tatil günleri, antrenman, maç, yemek, dinlenme gün ve saatleri gözönünde bulundurularak, ayrı gün ve saatlerde, birbirleriyle çakişmayacak şekilde, çalışmaların verimli geçmesi de gözönünde bulundurularak planlanmıştır. Gerekli görüldüğü durumlarda esneklik gösterilip yeniden düzenleneceği belirtilmiştir.

İmgeleme çalışma programı; tüm gruplar imgeleme çalışmalarına dahil edilmiştir.

U16 ve U17, Pazartesi ve Çarşamba, U18 ve U19, Salı ve Perşembe günleri, 15:00-23:00 saatleri arasında, küçük konferans salonunda, 10'nar kişilik gruplar halinde günde 30 dakika, imgeleme çalışması yaptırılmıştır. Bu iki gruba, (U16 ve U17) Cumartesi günü, 14:00-15:00 saatleri arasında, büyük konferans salonunda 20 hafta boyunca, günde 30 dakika, her hafta düzenli olarak, program akışına uygun bir şekilde grup olarak; motivasyon, iletişim, hedef belirleme, zaman yönetimi, duygu yönetimi, kriz yönetimi, takım ruhu, zihinsel antrenman, imgeleme, benlik algısı, problem çözme üzerine psikolojik destek, grup terapi eğitimi verilmiştir.

U20 (A Takımı) Cuma ve Cumartesi günleri, 16:00- 17:00 saatleri arasında, büyük konferans salonunda günde 20 hafta boyunca, günde 30 dakika, her hafta düzenli olarak, program akışına uygun bir şekilde grup olarak; motivasyon, iletişim, hedef belirleme, zaman yönetimi, duygu yönetimi, kriz yönetimi, takım ruhu, zihinsel antrenman, imgeleme, benlik algısı, problem çözme üzerine psikolojik destek, grup terapi eğitimi verilmiştir. 18:00-22:00 saatleri arasında, küçük konferans salonunda, 10'nar kişilik gruplar halinde, günde 30 dakika, imgeleme çalışması yaptırılmıştır.

Her haftasonu Pazar günleri gerçekleşen, maç öncesi ve maç sonrası sporculara kendilerinin imgeleme yapmaları ve bu beceriyi geliştirmeleri söylenmiştir. Ayrıca bunun dışında sporcularla isteğe ve ihtiyaca bağlı olarak, acil durumlarda veya pekiştirmek amacıyla birebir ek çalışma yapılabileceği belirtilmiştir.

İstanbul, Beylerbeyi Spor Kulübü'nde, Ocak ayı içerisinde başladığımız, her hafta düzenli olarak gerçekleştirmiş olduğumuz çalışmalarımızda, ilk hafta futbolcularla tanışma gerçekleştirildi. Sporculara araştırma amacımız, hedefleri ve çalışma süreci anlatıldı. İmgeleme, benlik algısı ve problem çözme becerisi ile ilgili genel bilgi verildi. İmgeleme çalışmalarında dikkat edilmesi gereken unsurlar hakkında açıklama yapıldı. Örnek bir zihinsel ısınma antrenmanı uygulandı. imgeleme çalışmasına zemin hazırlandı. Geri kalan haftalarda ise, aşağıda, belirtmiş olduğumuz, sporda kullanılan imgeleme egzersizlerini gösteren (Tablo 5.1), 20 haftalık imgeleme çalışma programı tablosunda, (Tablo 5.2), yer alan, programına uyularak, çalışmalar belirtilen süreçte, herhangi bir sorun olmadan tamamlanmıştır.

Tablo 5.1. Spor ve Egzersizde İmgeleme Kullanımları (Vurgun akt. 2010).

Beceri öğrenimi ya da beceri kazanma
Beceri uygulaması.
Beceri öğrenimi ve uygulama.
Hata bulma ve düzeltme.
Taktik ve Oyun Becerileri
Strateji öğrenme.
Strateji uygulaması.
Strateji gelişimi.
Problem çözme.
Yarışma ve Performans
Yarışmaya hazırlık.
Zihinsel ısınma.
Performans öncesi rutin.
Önizleme.
Tekrar etme.
Psikolojik Beceriler
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi.
Konsantrasyon ve dikkati geliştirmek.
Bireysel farkındalığı artırmak.

Özgüven ve öz-yetkinlik.
Motivasyon, psiko-fizyolojik yanıt.
Sakatlanma ve Ağır Antrenman
Küçük sakatlanmalar.
Uzun dönem sakatlanmaları.
Kişisel beceriler.
İmgeleme antrenman programında sporculara aşağıda belirtilen hedef çalışmalar yaptırılacaktır.
Olumlu benlik algısı imgeleme.
Problem çözme becerisini imgeleme.
Hedef belirleme, doğru hedefe yönelmeyi imgeleme.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, iletişim becerisi.
Olumluya odaklanma. Hataları bulma ve düzeltme.
Dinlenme zamanı içerisinde yapılanma.
Uygun olan gerginlik düzeyini yakalama.
Rakiplerini gözden geçirme. Takım ruhunu- takımdaşlığı anlama.
Yarışma yerinin çalışılması.
Doğru teknikleri gözden geçirme.
Kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma.
Aşırı uçlarda imgeleme. Takım ruhunu- takımdaşlığı anlama.

İmgeleme için video ve teyplerden yararlanma.
Başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Baskı altında sakinliği koruma. Bireysel farkındalığı artırmak.
Duyguları yönetme.
Sporcuların kendilerine özgü alışkanlık geliştirmeleri.
Ayrıca bazı gevşeme egzersizleri yaptırılacaktır.
Aktif gevşeme, nefes çalışmaları.
İlerlemeli kas gevşetme egzersizi (uzun düzenleme).
İlerlemeli kas gevşetme egzersizi (kısa düzenleme).
Solunum-uyarıcı gevşeme egzersizi, olumlamalar.
Otojenik gevşeme egzersizi için diyalog.
Diyalog, olumlu benlik algısı ve problem çözme becerisi ile olumlamalar.
İmgelemeyle gevşeme.

Tablo 5.2. Uygulanan İmgeleme Çalışması Programı

<u>1.Hafta</u>
Çalışmaya başlama, Tanışma, transandantal meditasyon nasıl yapılır anlatma.
Aktif gevşeme, hedef belirleme, olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
İletişim, hedef belirleme, özgüven çalışmaları.
Beceri Öğrenimi ve Uygulamalarda, olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
<u>2.Hafta</u>
Beceride hata bulma ve düzeltme, hataları düzeltme ve ilgili olumlamalar.
Beceri, uygulama ve hataları dinlenme zamanında yapılandırma.
Aktif gevşeme, beceri, uygulama.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
<u>3.Hafta</u>
Aktif gevşeme, strateji öğrenme ve olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
Solunum-uyarıcı gevşeme egzersizi, fiziksel benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
Strateji geliştirme, problem çözme ile ilgili dinlenme zamanı içerisinde yapılanma.
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi ile ilgili zihinsel antrenman.
<u>4.Hafta</u>
Duyguları yönetme, hedefe yönelme, başarı ve olumluya odaklanma.
Zihinsel ısınma çalışmaları ile kişisel becerilerde olumluya odaklanma.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, problem çözme ile ilgili olumlamalar.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.

<u>5.Hafta</u>
Hataları düzeltme ve doğru teknikleri gözden geçirme. Regresyon çalışmaları.
Rakiplerini gözden geçirme. Fiziksel yeterlilik ile ilgili canlandırma ve olumlamalar.
Maç- müsabaka anı ve yarışma yerinin çalışılması. Başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi ile ilgili zihinsel antrenman.
<u>6.Hafta</u>
Uygun olan gerginlik düzeyini yakalama, problem çözmeye odaklanma.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, aktif gevşeme, nefes çalışmaları.
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi ile ilgili zihinsel antrenman.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma
<u>7.Hafta</u>
Doğru teknikleri gözden geçirme, problem çözme becerisi geliştirme çalışmaları.
Başarıyı, kazanmayı imgeleme ve olumlu benlik saygısı ile ilgili çalışmalar.
Baskı altında sakinliği koruma. Duyguları yönetme. Özgüven gelişim çalışmaları.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
<u>8.Hafta</u>
Otojenik gevşeme egzersizi için diyalog, özgüven gelişimi için olumlamalar.
Doğru teknikleri gözden geçirme, motivasyon, odaklanma ve regresyon çalışması.
Yarışma yerinin çalışılması. Konsantrasyon ve dikkati geliştirme çalışmaları.
Rakiplerini gözden geçirme ve olumlu fiziksel benlik ile ilgili olumlamalar.

<u>9.Hafta</u>
Baskı altında sakinliği koruma, motivasyon, problemlerle başetmeyi canlandırma.
Duyguları yönetme, odaklanma ve olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamlar.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, olumlamlar. Regresyon çalışması.
<u>10.Hafta</u>
Diyalog, altı basamakta yeniden çerçeveleme. Regresyon çalışması.
İlerlemeli kas gevşetme egzersizi. Nefes çalışmaları ile sakinliği koruma. Güdülenme, konsantrasyonu artırma, başarı ve kazanmayı imgeleme.
Doğru teknikleri gözden geçirme, konsantrasyon ve regresyon çalışması.
Baskı altında sakinliği koruma. Duyguları yönetme, problemlerle başa çıkabilme.
<u>11.Hafta</u>
Rakiplerini gözden geçirme. Özdeğer, özgüven ve özsaygı ile ilgili olumlamlar
İmgelemeyle gevşeme, öz-yönlendirimli gevşeme programı. Zaman yönetimi.
Hedefleri ve doğru teknikleri gözden geçirme. Başarı ve kazanmayı imgeleme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
<u>12.Hafta</u>
Duyguları yönetme, kendini ifade edebilme, problemle başedebilme çalışmaları.
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarla baş etmeyi öğrenme.
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarda erken toparlanabilme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.

<u>13.Hafta</u>
İmgelemeyle gevşeme, duygu ve kriz yönetimi çalışması.
Nefes çalışması, baskı altında sakinliği koruma, kriz yönetimi çalışması.
Duyguları yönetme, başarıyı, kazanmayı imgeleme ve olumlamalar.
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarla baş etmeyi öğrenme.
<u>14.Hafta.</u>
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarda erken toparlanabilme.
Sakatlanma sonrası spora dönüş sürecini ve toparlanmayı hızlandırma çalışması.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
Örnek çalışma modellerini zihinde canlandırılarak imgeleme çalışması.
<u>15.Hafta.</u>
İmgelemeye örnek benzer çalışma modellerini (video-bant) izleme. Değerlendirme.
Kazanımları gözden geçirme, başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Bireysel farklılıklar gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı imgeleme.
Takım ruhu gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı, kazanmayı imgeleme.
<u>16.Hafta.</u>
Doğru teknikleri gözden geçirme, aşırı uçlarda performansı gelişimini imgeleme
İmgelemeye örnek benzer çalışma modellerini (video-bant) izleme. Değerlendirme
Duyguları yönetme, problemleri aza indirmeye ve başatma için olumlamalar.
Meditasyon. Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma
<u>17.Hafta.</u>
Yarışma yerinin çalışılması, kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma.
Bireysel farklılıklar gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı imgeleme.
Takım ruhu gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.

<u>18.Hafta.</u>
Genel durum değerlendirilmesi. İmgelemeyle gevşeme, nefes çalışması.
İmgelemeyle gevşeme.Hedfeleri gözden geçirme.
Yarışma yerinin çalışılması, olumluamalar.
Kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma, Aşırı uçlarda imgeleme.
<u>19.Hafta.</u>
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma İmgelemeyle gevşeme, nefes çalışması
Maç- Müsabakaya ve olumlu performansa özgü imgeleme çalışmaları.
Kaybetmeyi kabullenme, kazanımları gözden geçirme, başarıyı imgeleme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
<u>20.Hafta.</u>
İmgeleme çalışmaları benlik algısı ve problem çözme üzerine genel değerlendirme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma. Çalışmayı tamamlama.

5.4. Veri Toplama ve İşleme

Bu bölümde araştırma süresince uygulanan envanter ve ölçeklerden elde edilen verilerin toplanması ve bu verilerin işleme yöntemleri anlatılmıştır.

5.4.1. Benlik algısı envanteri

Benlik algısına ilişkin veriler; Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Özgün formu kullanılarak toplanmıştır.

Offer, E., Ostrov, K.I., Howard ve S. Dolan (1989). Tarafından geliştirilen Offer Self-Image Questionnaire (OSIQ) envanteri D. M. H. Özbay, N. Şahin, G. Hıncal, S. Güngör, E. Öztürk-Kılıç, A. Mavili-Aktaş, M. Aybaş ve E. Göka (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Savaşır ve Şahin 1997).

Onbir alt ölçekten ve toplam 99 maddeden oluşan ölçek 6'lı likert tipi bir ölçektir. "Aile ilişkileri", "dürtü kontrolü", "cinsel tutumlar", "bireysel değerler", "başatme gücü", "beden imgesi", "duygusal düzey", "çevre uyumu", "meslek ve eğitim hedefleri", "sosyal ilişkiler" ve "ruh sağlığı" alt ölçeklerinden oluşmaktadır.

Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa) .84- .90 arasında değişmektedir. Ölçeğin 99 maddelik formunda gerekli tersine çevrilmeler yapıldıktan sonra, toplam puanın 50'nin altında olması zayıf uyumu göstermektedir. Seçenekler, (1) bana çok uygun ile (6) bana hiç uygun değil arasında değişmektedir.

5.4.2. Problem çözme envanteri

Problem çözmeye ilişkin verilerin toplanmasında Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen "Problem Solving Inventory, Form-A (PSI-A)" olarak adlandırılan ve türkçeye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Bireyin problem çözme becerisi konusunda kendisini algılayışını ölçen, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. 1-6 arasında puanlanan ve 35 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir.

Ölçek, "aceleci yaklaşım", "düşünen yaklaşım", "kaçıngan yaklaşım", "değerlendirici yaklaşım", "kendine güvenli yaklaşım" ve "planlı yaklaşım" olarak altı alt ölçekten oluşmaktadır. 35 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbah Alfa: .88 ve test yarılama yöntemi ile yapılan güvenirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur.

Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendisini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Ölçeğin puanlanmasında 9., 22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. Bazı maddelerin (1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, 34) puanlaması ters olarak yapılır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 32-192 arasında değişir.

Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerisi konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını, düşüklüğü ise yeterli olarak algıladığını gösterir (Savaşır ve Şahin 1997).

Maddelere verilecek cevaplar ve puanlaması aşağıdaki gibidir.

- 1: Her zaman böyle davranırım.
- 2: Çoğunlukla böyle davranırım.
- 3: Sık sık böyle davranırım.
- 4: Arada sırada böyle davranırım.
- 5: Ender olarak böyle davranırım.
- 6: Hiçbir zaman böyle davranmam

5.4.3. İstatistiksel analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17. 0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, grup içi tekrarlı ölçümlerin karşılaştırılmasında eşleşmiş grup t-testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

5.4.4. Hipotez

Bu açıklamalar ışığında çalışmanın genel amacı imgeleme çalışma programının elit sporcularda benlik algısı ve problem çözme becerisi üzerine etkisini incelemektir.

Bu genel amaç doğrultusunda çalışmamızın hipotezleri şu şekilde oluşmaktadır;

- İmgelemenin sporcuların benlik algısı üzerine olumlu etkisi vardır.
- İmgelemenin sporcuların benlik algısı üzerine bir etkisi yoktur.
- İmgelemenin sporcuların problem çözme becerisi üzerine olumlu etkisi vardır.
- İmgelemenin sporcuların problem çözme yeteneği üzerine bir etkisi yoktur

6. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan sporculardan ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

6.1. Benlik İmgesine Ait Bulgular

Bu bölümde benlik imgesine ait çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6.1. Aile ilişkileri ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Aile İlişkileri Ön Test	Çalışma	100	59,820	7,070	0,933	0,352
	Kontrol	100	58,960	5,917		
Aile İlişkileri Son Test	Çalışma	100	57,060	7,532	-2,238	0,026
	Kontrol	100	59,210	5,965		

Araştırmaya katılan sporcuların, aile ilişkileri puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farkın ön test değerlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($t=0,933$; $p=0,352>0,05$). Son test puanları ortalamalarının arasındaki farkın ise istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,238$; $p=0,026<0,05$). Kontrol grubunun aile ilişkileri son test puanları ($x=59,210$), çalışma grubunun aile ilişkileri son test puanlarından ($x=57,060$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.1.).

Tablo 6.2. Çalışma ve kontrol grubu aile ilişkileri ön test ile son test puanları arasındaki fark

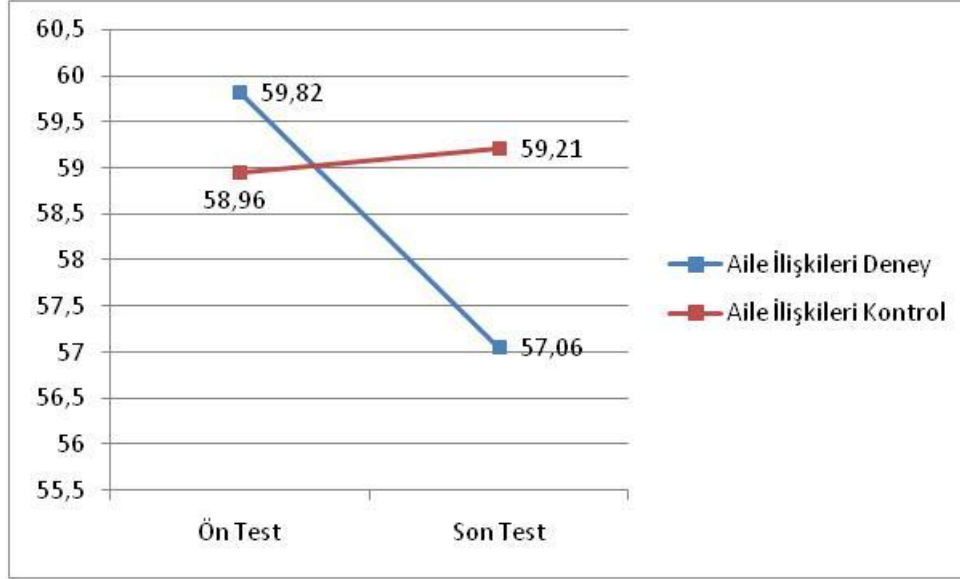
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Aile ilişkileri ön test	100	59,820	7,070	14,844	0,000
	Aile ilişkileri son test	100	57,060	7,532		
Kontrol	Aile İlişkileri Ön test	100	58,960	5,917	-1,535	0,128
	Aile İlişkileri Son test	100	59,210	5,965		

Çalışma grubu aile ilişkileri ön test ile aile ilişkileri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=14,844$; $p=0,000<0,05$). Aile ilişkileri ön test ortalaması ($x=59,820$) aile ilişkileri son test ortalamasından ($x=57,060$) yüksektir.

Kontrol grubu aile ilişkileri ön test ile aile ilişkileri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak ($t=-1,535$; $p=0,128>0,05$), anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.2.).

Aile İlişkileri

Puan



Şekil 6.1. Aile ilişkileri çalışma ve kontrol grubu puanları

Aile ilişkileri benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test aile ilişkileri ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test aile ilişkileri ilişkin benlik imgesi ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.3. Dürtü kontrolü ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Dürtü Kontrolü Ön Test	Çalışma	100	25,500	3,141	1,568	0,119
	Kontrol	100	24,670	4,259		
Dürtü Kontrolü Son Test	Çalışma	100	23,120	3,388	-3,219	0,002
	Kontrol	100	24,980	4,680		

Araştırmaya katılan sporcuların dürtü kontrolü ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($t=1,568$; $p=0,119>0,05$). Son test puanları grup ortalamalarının arasındaki farkın ise istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-3,219$; $p=0,002<0,05$). Kontrol grubunun dürtü kontrolü son test puanları ($x=24,980$), çalışma grubunun dürtü kontrolü son test puanlarından ($x=23,120$) yüksek bulunmuştur.

Çalışma grubu dürtü kontrolü ön test ile dürtü kontrolü son test arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonrası bulgular aşağıda verilmiştir (Tablo 6.3.).

Tablo 6.4. Çalışma ve kontrol grubu dürtü kontrolü ön test ile son test puanları arasındaki fark

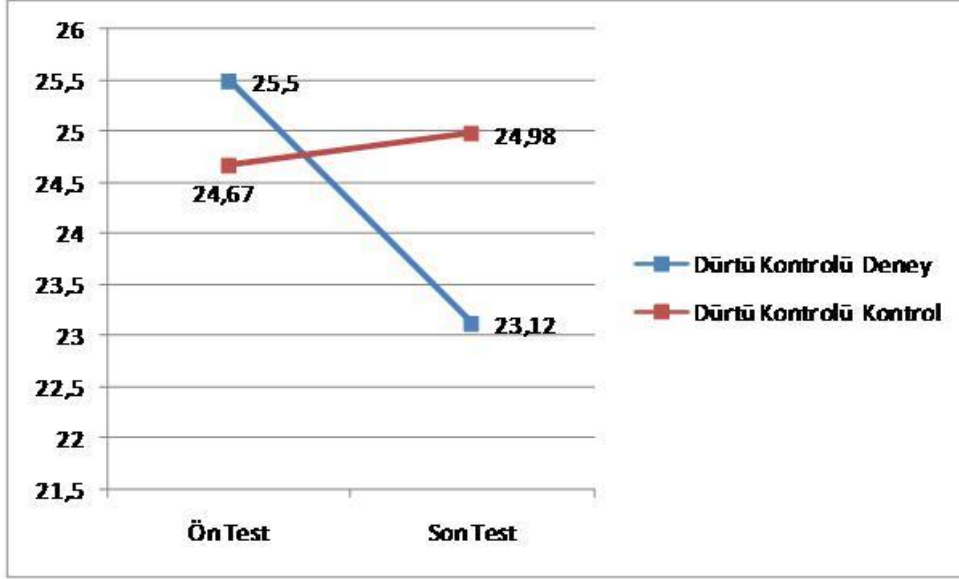
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Dürtü Kontrolü Ön Test	100	25,500	3,141	16,204	0,000
	Dürtü Kontrolü Son Test	100	23,120	3,388		
Kontrol	Dürtü Kontrolü Ön Test	100	24,670	4,259	-1,229	0,222
	Dürtü Kontrolü Son Test	100	24,980	4,680		

Çalışma grubu dürtü kontrolü ön test ile dürtü kontrolü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=16,204$; $p=0,000<0,05$). Dürtü Kontrolü Ön test ortalaması ($x=25,500$) dürtü kontrolü son test ortalamasından ($x=23,120$) yüksektir.

Kontrol grubu dürtü kontrolü ön test ile dürtü kontrolü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-1,229$; $p=0,222>0,05$), aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.4.).

Dürtü Kontrolü

Puan



Şekil 6.2. Dürtü kontrolü çalışma ve kontrol grubu puanları

Dürtü kontrolü benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test dürtü kontrolüne ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test dürtü kontrolüne ilişkin benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.5. Cinsel tutumlar ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Cinsel Tutum Ön test	Çalışma	100	31,940	4,526	1,229	0,221
	Kontrol	100	31,250	3,322		
Cinsel Tutum Son test	Çalışma	100	29,420	4,658	-2,058	0,041
	Kontrol	100	30,640	3,667		

Araştırmaya katılan çalışanların cinsel tutumlar ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=1,229$; $p=0,221>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların cinsel tutum son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,058$; $p=0,041<0,05$). Kontrol grubunun cinsel tutum son test puanları ($x=30,640$), çalışma grubunun cinsel tutumlar son test puanlarından ($x=29,420$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.5.).

Tablo 6.6. Çalışma ve kontrol grubu cinsel tutum ön test ile son test puanları arasındaki fark

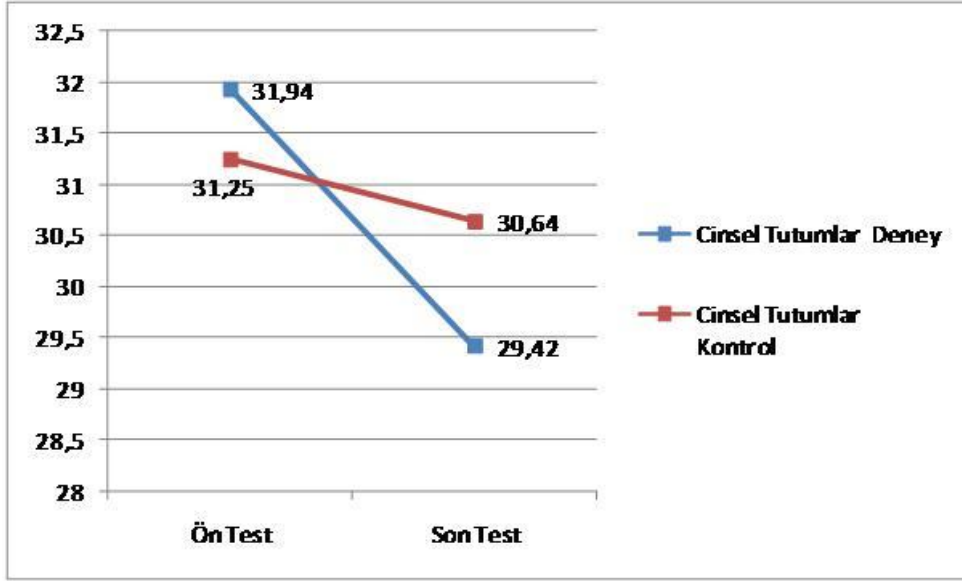
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Cinsel Tutum Ön Test	100	31,940	4,526	22,798	0,000
	Cinsel Tutum Son Test	100	29,420	4,658		
Kontrol	Cinsel Tutum Ön Test	100	31,250	3,322	2,709	0,008
	Cinsel Tutum Son Test	100	30,640	3,667		

Çalışma grubu cinsel tutum ön test ile son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=22,798$; $p=0,000<0,05$). Cinsel tutum ön test ortalaması ($x=31,940$), son test ortalamasından ($x=29,420$) yüksektir.

Kontrol grubu cinsel tutum ön test ile son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2,709$; $p=0,008<0,05$). Cinsel tutum ön test ortalaması ($x=31,250$), son test ortalamasından ($x=30,640$) yüksektir (Tablo 6.6.).

Cinsel Tutum

Puan



Şekil 6.3. Cinsel tutum çalışma ve kontrol grubu puanları

Cinsel tutum benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test cinsel tutuma ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test cinsel tutumlara ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır.

Tablo 6.7. Bireysel değerler ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Bireysel Değerler n Test	alışma	100	20,200	3,022	-0,384	0,702
	Kontrol	100	20,410	4,564		
Bireysel Değerler Son Test	alışma	100	19,550	3,066	-1,229	0,221
	Kontrol	100	20,240	4,701		

Araştırmaya katılan çalışanların bireysel değerler ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,384$; $p=0,702>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların bireysel değerler son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda ($t=-1,229$; $p=0,221>0,05$), grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.7.).

Tablo 6.8. Çalışma ve kontrol grubu bireysel değerler ön test ile son test puanları arasındaki fark

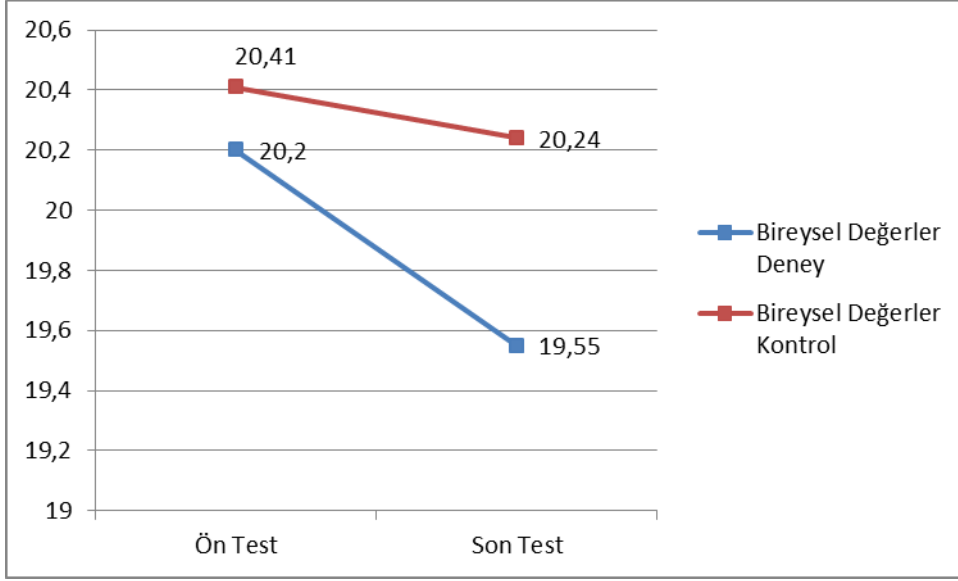
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Bireysel Değerler Ön Test	100	20,200	3,022	13,559	0,000
	Bireysel Değerler Son Test	100	19,550	3,066		
Kontrol	Bireysel Değerler Ön Test	100	20,410	4,564	0,904	0,368
	Bireysel Değerler Son Test	100	20,240	4,701		

Çalışma grubu bireysel değerler ön test ile bireysel değerler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=13,559$; $p=0,000<0,05$). Bireysel değerler ön test ortalaması ($x=20,200$) bireysel değerler son test ortalamasından ($x=19,550$) yüksektir.

Kontrol grubu bireysel değerler ön test ile bireysel değerler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=0,904$; $p=0,368>0,05$). aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.8.).

Bireysel Değerler

Puan



Şekil 6.4. Bireysel değerler çalışma ve kontrol grubu puanları

Bireysel değerler benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının istatistiksel olarak eşit olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test bireysel değerlere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test bireysel değerlere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Tablo 6.9. Baş etme gücü ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Baş etme Gücü Ön Test	Çalışma	100	18,660	2,520	0,640	0,523
	Kontrol	100	18,420	2,779		
Baş etme Gücü Son Test	Çalışma	100	17,240	2,723	-4,420	0,000
	Kontrol	100	19,100	3,208		

Araştırmaya katılan çalışanların baş etme gücü ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,640$; $p=0,523>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların baş etme gücü son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4,420$; $p=0,000<0,05$). Kontrol grubunun baş etme gücü son test puanları ($x=19,100$), çalışma grubunun baş etme gücü son test puanlarından ($x=17,240$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.9.).

Tablo 6.10. Çalışma ve kontrol grubu baş etme gücü ön test ile son test puanları arasındaki fark

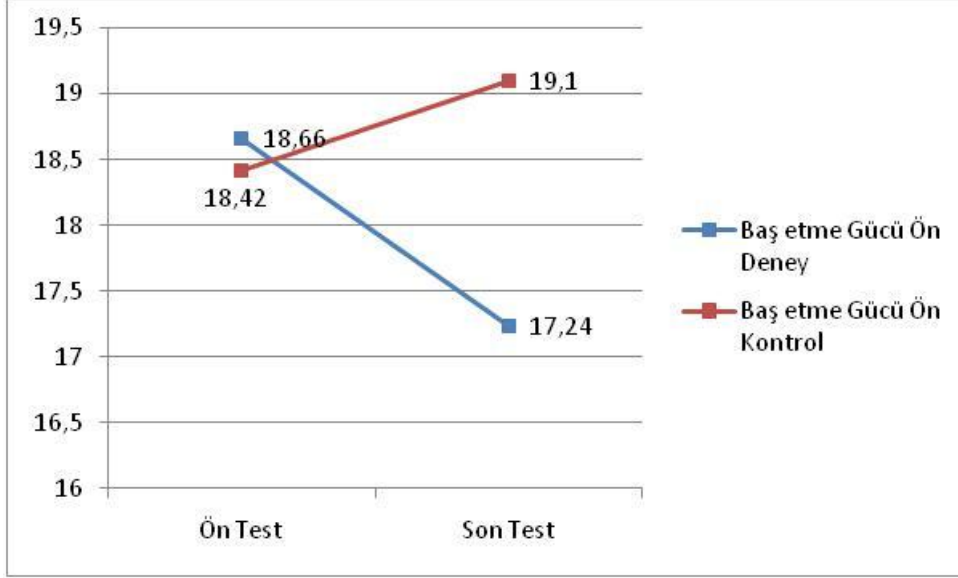
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Baş etme Gücü Ön Test	100	18,660	2,520	15,569	0,000
	Baş etme Gücü Son Test	100	17,240	2,723		
Kontrol	Baş etme Gücü Ön Test	100	18,420	2,779	-4,543	0,000
	Baş etme Gücü Son Test	100	19,100	3,208		

Çalışma grubu baş etme gücü ön test ile baş etme gücü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=15,569$; $p=0,000<0,05$). Baş etme gücü ön test ortalaması ($x=18,660$) baş etme gücü son test ortalamasından ($x=17,240$) yüksektir.

Kontrol grubu baş etme gücü ön test ile baş etme gücü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=-4,543$; $p=0,000<0,05$). Baş etme gücü ön test ortalaması ($x=18,420$) baş etme gücü son test ortalamasından ($x=19,100$) düşüktür (Tablo 6.10.).

Baş Etme Gücü

Puan



Şekil 6.5. Baş etme gücü çalışma ve kontrol grubu puanları

Baş etme gücü benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test baş etme gücüne ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test baş etme gücüne ilişkin benlik imgesinin ön teste göre azaldığı saptanmıştır.

Tablo 6.11. Beden imgesi ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Beden İmgesi Ön Test	Çalışma	100	26,870	3,664	1,203	0,231
	Kontrol	100	26,120	5,046		
Beden İmgesi Son Test	Çalışma	100	24,440	3,917	-2,497	0,013
	Kontrol	100	26,160	5,667		

Araştırmaya katılan çalışanların beden imgesi ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=1,203$; $p=0,231>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların beden imgesi son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,497$; $p=0,013<0,05$). Kontrol grubunun beden imgesi son test puanları ($x=26,160$), çalışma grubunun beden imgesi son test puanlarından ($x=24,440$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.11.).

Tablo 6.12. Çalışma ve kontrol grubu beden imgesi ön test ile son test puanları arasındaki fark

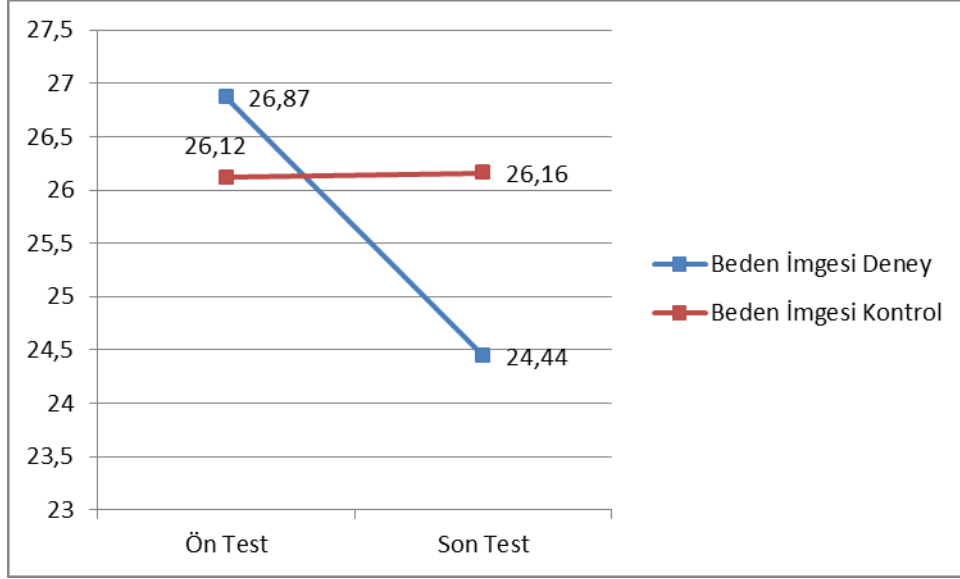
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Beden İmgesi Ön Test	100	26,870	3,664	20,544	0,000
	Beden İmgesi Son Test	100	24,440	3,917		
Kontrol	Beden İmgesi Ön Test	100	26,120	5,046	-0,283	0,778
	Beden İmgesi Son Test	100	26,160	5,667		

Çalışma grubu beden imgesi ön test ile beden imgesi son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=20,544$; $p=0,000<0,05$). Beden İmgesi ön test ortalaması ($x=26,870$) beden imgesi son test ortalamasından ($x=24,440$) yüksektir.

Kontrol grubu beden imgesi ön test ile beden imgesi son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-0,283$; $p=0,778>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.12.).

Beden İmgesi

Puan



Şekil 6.6. Beden imgesi çalışma ve kontrol grubu puanlar

Beden imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test beden imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test beden imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.13. Duygusal düzey ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Duygusal Düzey Ön Test	Çalışma	100	32,110	4,718	-0,674	0,501
	Kontrol	100	32,540	4,291		
Duygusal Düzey Son Test	Çalışma	100	30,550	4,511	-3,196	0,002
	Kontrol	100	32,080	4,291		

Araştırmaya katılan çalışanların duygusal düzey ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,674$; $p=0,501>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların duygusal düzey son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,196$; $p=0,002<0,05$). Kontrol grubunun duygusal düzey son test puanları ($x=32,540$), çalışma grubunun duygusal düzey son test puanlarından ($x=30,550$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.13.).

Tablo 6.14. Çalışma ve kontrol grubu duygusal düzey ön test ile son test puanları arasındaki fark

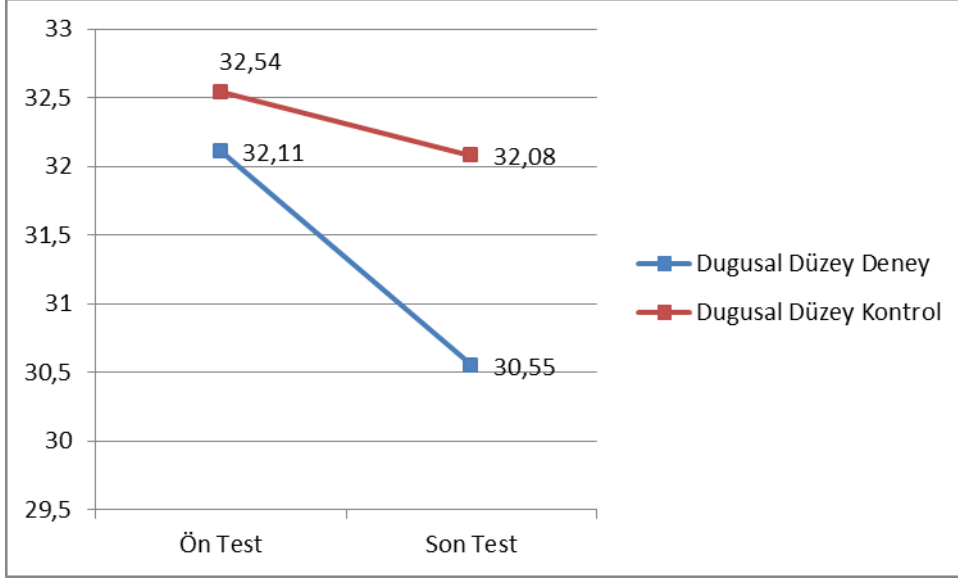
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Duygusal Düzey Ön Test	100	32,110	4,718	18,735	0,000
	Duygusal Düzey Son Test	100	30,550	4,511		
Kontrol	Duygusal Düzey Ön Test	100	32,080	4,291	2,909	0,004
	Duygusal Düzey Son Test	100	32,540	4,291		

Çalışma grubu duygusal düzey ön test ile duygusal düzey son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=18,735$; $p=0,000<0,05$). Duygusal düzey ön test ortalaması ($x=32,110$) duygusal düzey son test ortalamasından ($x=30,550$) yüksektir.

Kontrol grubu duygusal düzey ön test ile duygusal düzey son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2,909$; $p=0,004<0,05$). Duygusal düzey ön test ortalaması ($x=32,540$) duygusal düzey son test ortalamasından ($x=32,540$) yüksektir (Tablo 6.14.).

Duygusal Düzey

Puan



Şekil 6.7. Duygusal düzey çalışma ve kontrol grubu puanları

Duygusal düzey benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test duygusal düzeye ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test duygusal düzeye ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır.

Tablo 6.15. Çevre uyumu ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Çevre Uyumu Ön Test	Çalışma	100	38,110	4,306	-1,220	0,224
	Kontrol	100	38,920	5,055		
Çevre Uyumu Son Test	Çalışma	100	37,280	4,236	0,111	0,911
	Kontrol	100	37,210	4,646		

Araştırmaya katılan çalışanların çevre uyumu ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,220$; $p=0,224>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların çevre uyumu son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, ($t=0,111$; $p=0,911>0,05$). Grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.15.).

Tablo 6.16. Çalışma ve kontrol grubu çevre uyumu ön test ile son test puanları arasındaki fark

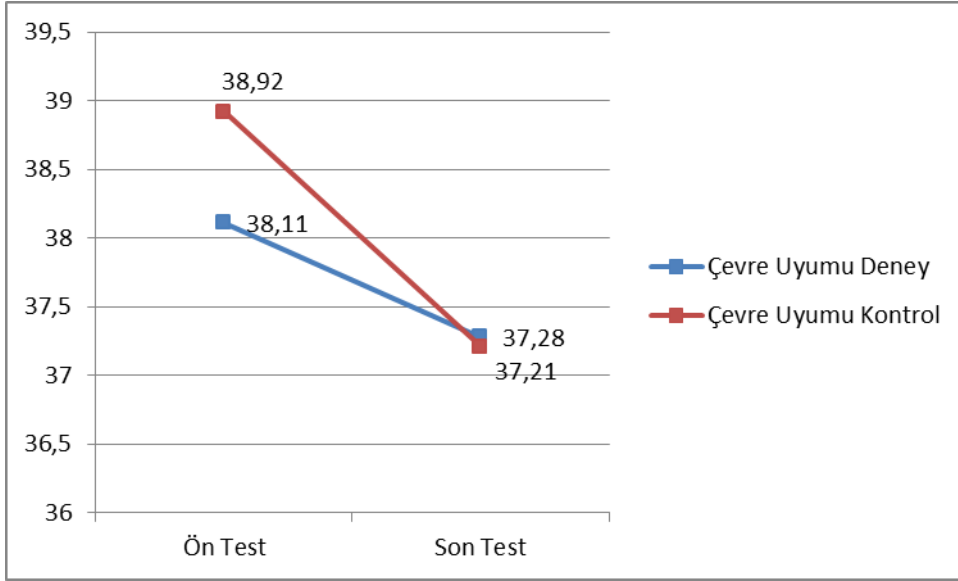
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Çevre Uyumu Ön Test	100	38,110	4,306	21,985	0,000
	Çevre Uyumu Son Test	100	37,280	4,236		
Kontrol	Çevre Uyumu Ön Test	100	38,920	5,055	0,459	0,647
	Çevre Uyumu Son Test	100	37,210	4,646		

Çalışma grubu çevre uyumu ön test ile çevre uyumu son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=21,985$; $p=0,000<0,05$). Çevre uyumu ön test ortalaması ($x=38,110$) çevre uyumu son test ortalamasından ($x=37,280$) yüksektir.

Kontrol grubu çevre uyumu ön test ile çevre uyumu son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=0,459$; $p=0,647>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.16.).

Çevre Uyumu

Puan



Şekil 6.8. Çevre uyumu çalışma ve kontrol grubu puanları

Çevre uyumu benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubu ve kontrol grubu puanının istatistiksel olarak eşit olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test çevre uyumuna ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test duygusal düzeye ilişkin benlik imgesinin ön teste göre değişmediği saptanmıştır.

Tablo 6.17. Meslek ve eğitim hedefleri ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Meslek ve Eğitim Hedefleri Ön Test	Çalışma	100	24,920	3,567	0,441	0,660
	Kontrol	100	24,710	3,154		
Meslek ve Eğitim Hedefleri Son Test	Çalışma	100	23,340	3,685	-2,578	0,011
	Kontrol	100	24,620	3,327		

Araştırmaya katılan çalışanların meslek ve eğitim hedefleri ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,441$; $p=0,660>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların meslek ve eğitim hedefleri son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,578$; $p=0,011<0,05$). Kontrol grubunun meslek ve eğitim hedefleri son test puanları ($x=24,620$), çalışma grubunun meslek ve eğitim hedefleri son test puanlarından ($x=23,340$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.17.).

Tablo 6.18. Çalışma ve kontrol grubu meslek ve eğitim hedefleri ön test ile son test puanları arasındaki fark.

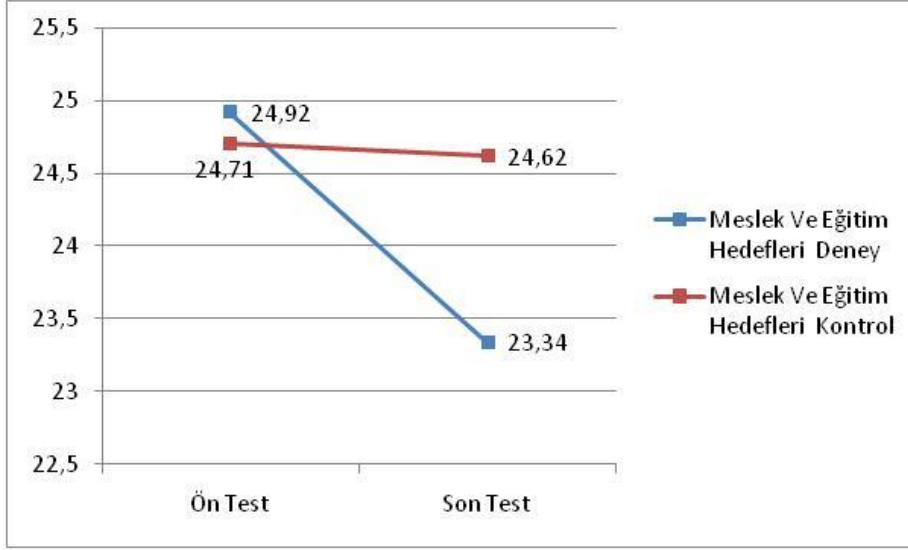
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Meslek ve Eğitim Hedefleri Ön Test	100	24,920	3,567	19,298	0,000
	Meslek ve Eğitim Hedefleri Son Test	100	23,340	3,685		
Kontrol	Meslek ve Eğitim Hedefleri Ön Test	100	24,710	3,154	-1,502	0,136
	Meslek ve Eğitim Hedefleri Son Test	100	24,620	3,327		

Çalışma grubu meslek ve eğitim hedefleri ön test ile meslek ve eğitim hedefleri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=19,298$; $p=0,000<0,05$). Meslek ve eğitim hedefleri ön test ortalaması ($x=24,920$) meslek ve eğitim hedefleri son test ortalamasından ($x=23,340$) yüksektir.

Kontrol grubu meslek ve eğitim hedefleri ön test ile meslek ve eğitim hedefleri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-1,502$; $p=0,136>0,05$). aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.18.).

Meslek ve Eğitim

Puan



Şekil 6.9. Meslek ve eğitim hedefleri çalışma ve kontrol grubu puanları

Meslek ve eğitim hedefleri benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test meslek ve eğitim hedeflerine ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test meslek ve eğitim hedeflerine ilişkin benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.19. Sosyal ilişkiler ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Sosyal İlişkiler Ön Test	Çalışma	100	29,680	4,214	0,968	0,334
	Kontrol	100	29,080	4,545		
Sosyal İlişkiler Son Test	Çalışma	100	27,970	4,462	-2,118	0,035
	Kontrol	100	29,410	5,131		

Araştırmaya katılan çalışanların sosyal ilişkiler ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,968$; $p=0,334>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların sosyal ilişkiler son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,118$; $p=0,035<0,05$). Kontrol grubunun sosyal ilişkiler son test puanları ($x=29,410$), çalışma grubunun sosyal ilişkiler son test puanlarından ($x=27,970$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.19.).

Tablo 6.20. Çalışma ve kontrol grubu sosyal ilişkiler ön test ile son test puanları arasındaki fark

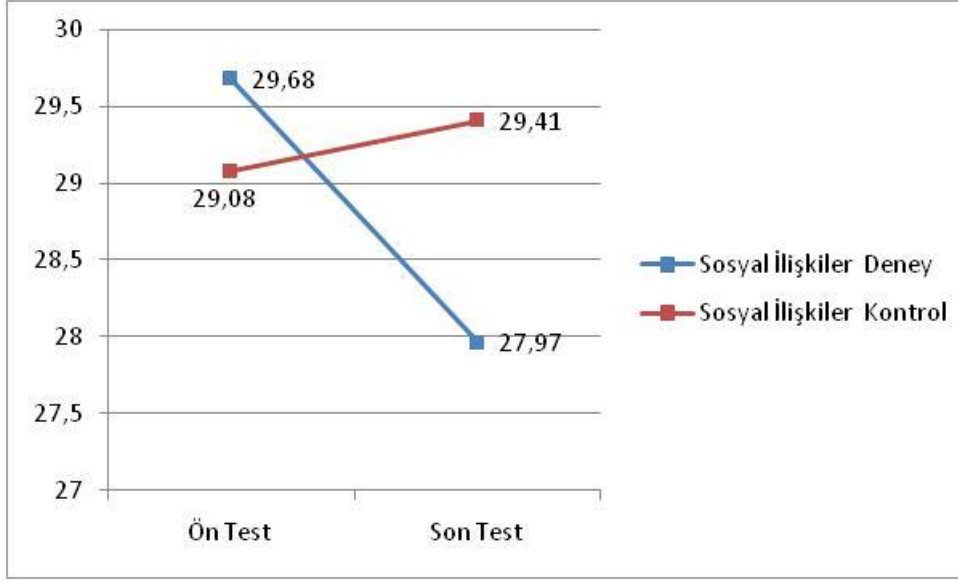
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Sosyal İlişkiler Ön Test	100	29,680	4,214	11,456	0,000
	Sosyal İlişkiler Son Test	100	27,970	4,462		
Kontrol	Sosyal İlişkiler Ön Test	100	29,080	4,545	-1,695	0,093
	Sosyal İlişkiler Son Test	100	29,410	5,131		

Çalışma grubu sosyal ilişkiler ön test ile sosyal ilişkiler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=11,456$; $p=0,000<0,05$). Sosyal ilişkiler ön test ortalaması ($x=29,680$) sosyal ilişkiler son test ortalamasından ($x=27,970$) yüksektir.

Kontrol grubu sosyal ilişkiler ön test ile sosyal ilişkiler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-1,695$; $p=0,093>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.20.).

Sosyal İlişkiler

Puan



Şekil 6.10. Sosyal ilişkiler çalışma ve kontrol grubu puanları

Sosyal ilişkiler benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test sosyal ilişkilere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test sosyal ilişkilere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.21. Ruh sağlığı 3n-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna g3re ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Ruh Sağlığı 3n Test	alışma	100	34,050	5,338	-0,675	0,500
	Kontrol	100	34,550	5,135		
Ruh Sağlığı Son Test	alışma	100	32,410	5,199	-3,708	0,000
	Kontrol	100	35,180	5,364		

Araştırmaya katılan çalışanların ruh sağlığı 3n test puanları ortalamalarının grup değişkenine g3re anlamlı bir farklılık g3sterip g3stermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,675$; $p=0,500>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların ruh sağlığı son test puanları ortalamalarının grup değişkenine g3re anlamlı bir farklılık g3sterip g3stermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,708$; $p=0,000<0,05$). Kontrol grubunun ruh sağlığı son test puanları ($x=35,180$), çalışma grubunun ruh sağlığı son test puanlarından ($x=32,410$) y3ksek bulunmuştur (Tablo 6.21.).

Tablo 6.22. Çalışma ve kontrol grubu ruh sağlığı ön test ile son test puanları arasındaki fark

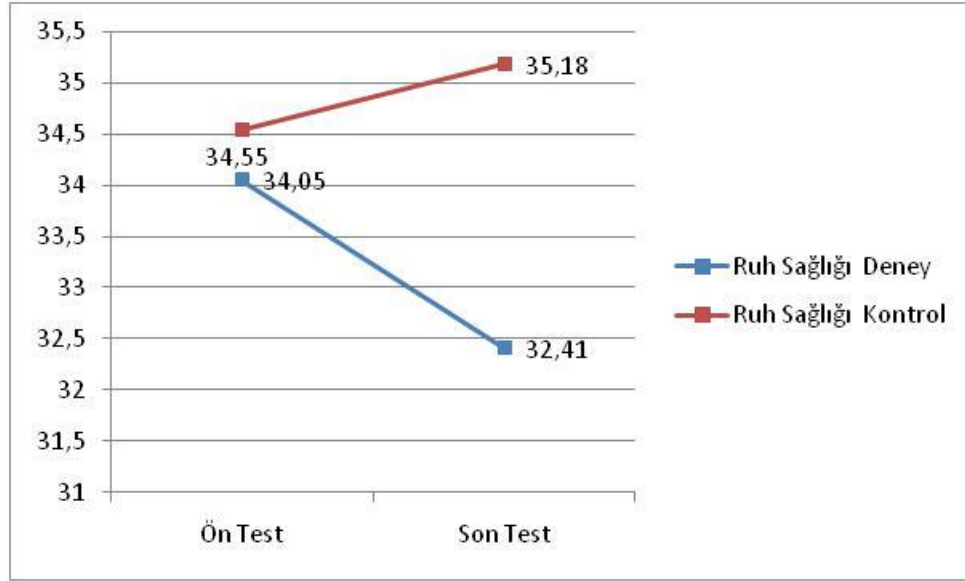
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Ruh Sağlığı Ön test	100	34,050	5,338	21,237	0,000
	Ruh Sağlığı Son test	100	32,410	5,199		
Kontrol	Ruh Sağlığı Ön test	100	34,550	5,135	0,000	0,000
	Ruh Sağlığı Son test	100	35,180	5,364		

Çalışma grubu ruh sağlığı ön test ile ruh sağlığı son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=21,237$; $p=0,000<0,05$). Ruh sağlığı ön test ortalaması ($x=34,050$) ruh sağlığı son test ortalamasından ($x=32,410$) yüksektir.

Kontrol grubu ruh sağlığı ön test ile ruh sağlığı son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=0,000$; $p=0,000<0,05$). Ruh sağlığı ön test ortalaması ($x=34,550$) ruh sağlığı son test ortalamasından ($x=35,180$) yüksektir (Tablo 6.22.).

Ruh Sağlığı

Puan



Şekil 6.11. Ruh sağlığı çalışma ve kontrol grubu puanları

Ruh sağlığı benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test ruh sağlığına ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test ruh sağlığına ilişkin benlik imgesinin ön teste göre azaldığı tespit edilmiştir.

6.2. Problem Çözme Becerilerine İlişkin Bulgular

Tablo 6.23. Aceleci yaklaşım ön test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Aceleci Yaklaşım Ön Test	Çalışma	100	33,130	7,849	0,577	0,564
	Kontrol	100	32,560	5,992		
Aceleci Yaklaşım Son Test	Çalışma	100	31,910	7,646	-0,489	0,626
	Kontrol	100	32,400	6,482		

Araştırmaya katılan çalışanların aceleci yaklaşım ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,577$; $p=0,564>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların aceleci yaklaşım son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, ($t=-0,489$; $p=0,626>0,05$). Grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.23.).

Tablo 6.24. Çalışma ve kontrol grubu aceleci yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

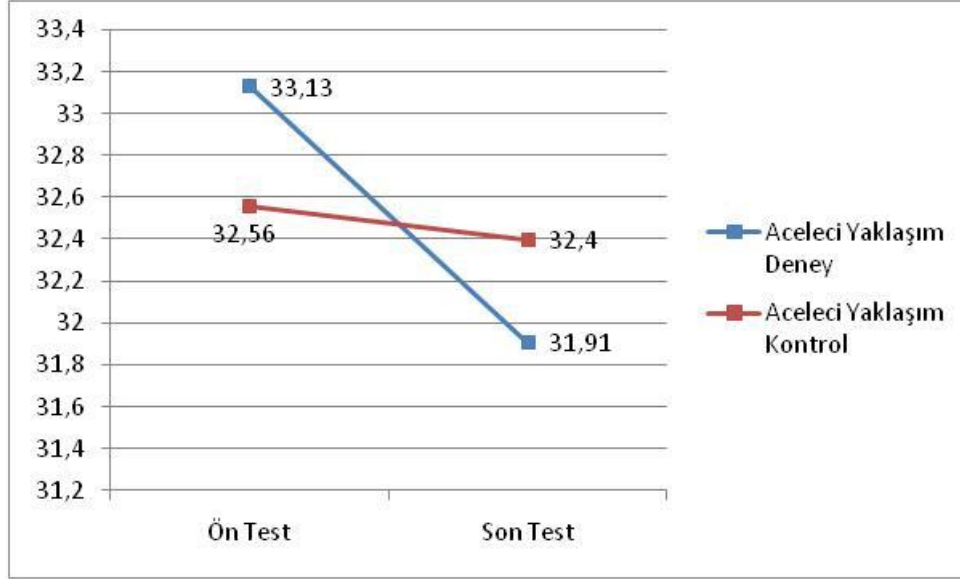
Gruplar				N	Ort	Ss	t	p
Çalışma	Aceleci Yaklaşım Ön Test			100	33,130	7,849	14,597	0,000
	Aceleci	Yaklaşım	Son Test	100	31,910	7,646		
Kontrol	Aceleci Yaklaşım Ön Test			100	32,560	5,992	0,413	0,680
	Aceleci	Yaklaşım	Son Test	100	32,400	6,482		

Çalışma grubu aceleci yaklaşım ön test ile aceleci yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=14,597$; $p=0,000<0,05$). Aceleci yaklaşım ön test ortalaması ($x=33,130$) aceleci yaklaşım son test ortalamasından ($x=31,910$) yüksektir.

Kontrol grubu aceleci yaklaşım önce ile aceleci yaklaşım sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=0,413$; $p=0,680>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.24.).

Acelecı Yaklaşım

Puan



Şekil 6.12. Acelecı yaklaşım çalışma ve kontrol grubu puanları

Acelecı yaklaşım problem çözme becerilerinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında çalışma grubu ile kontrol grubu puanının istatistiksel olarak eşit olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test acelecı yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test acelecı yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.25. Düşünen yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Düşünen Yaklaşım Ön Test	Çalışma	100	17,360	4,689	-1,070	0,286
	Kontrol	100	18,020	4,010		
Düşünen Yaklaşım Son Test	Çalışma	100	16,050	4,428	-2,409	0,017
	Kontrol	100	17,630	4,840		

Araştırmaya katılan çalışanların düşünen yaklaşım ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,070$; $p=0,286>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların düşünen yaklaşım son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,409$; $p=0,017<0,05$). Kontrol grubunun düşünen yaklaşım son test puanları ($x=17,630$), çalışma grubunun düşünen yaklaşım son test puanlarından ($x=16,050$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.25.).

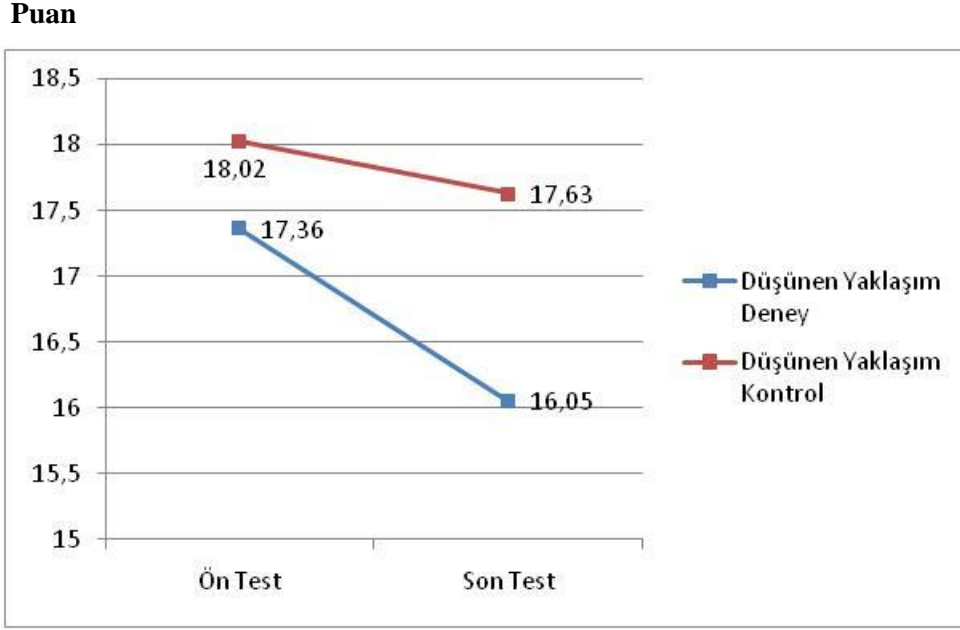
Tablo 6.26. Çalışma ve kontrol grubu düşünen yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

Gruplar			N	Ort	Ss	t	p
Çalışma	Düşünen Yaklaşım Ön Test	Ön	100	17,360	4,689	11,120	0,000
	Düşünen Yaklaşım Son Test	Son	100	16,050	4,428		
Kontrol	Düşünen Yaklaşım Ön Test	Ön	100	18,020	4,010	0,800	0,426
	Düşünen Yaklaşım Son Test	Son	100	17,630	4,840		

Çalışma grubu düşünen yaklaşım ön test ile düşünen yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=11,120$; $p=0,000<0,05$). Düşünen yaklaşım ön test ortalaması ($x=17,360$) düşünen yaklaşım son test ortalamasından ($x=16,050$) yüksektir.

Kontrol grubu düşünen yaklaşım önce ile düşünen yaklaşım sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=0,800$; $p=0,426>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.26.).

Düşünen Yaklaşım



Şekil 6.13. Düşünen yaklaşım çalışma ve kontrol grubu puanları

Düşünen yaklaşım problem çözme becerisinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test düşünen yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test düşünen yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.27. Kaçınan yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kaçınan Yaklaşım Ön Test	Çalışma	100	15,290	2,993	0,214	0,830
	Kontrol	100	15,200	2,944		
Kaçınan Yaklaşım Son Test	Çalışma	100	14,100	2,684	-3,058	0,003
	Kontrol	100	15,290	2,819		

Araştırmaya katılan çalışanların kaçınan yaklaşım ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,214$; $p=0,830>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların kaçınan yaklaşım son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,058$; $p=0,003<0,05$). Kontrol grubunun kaçınan yaklaşım son test puanları ($x=15,290$), çalışma grubunun kaçınan yaklaşım son test puanlarından ($x=14,100$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.27.).

Tablo 6.28. Çalışma ve kontrol grubu kaçınan yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

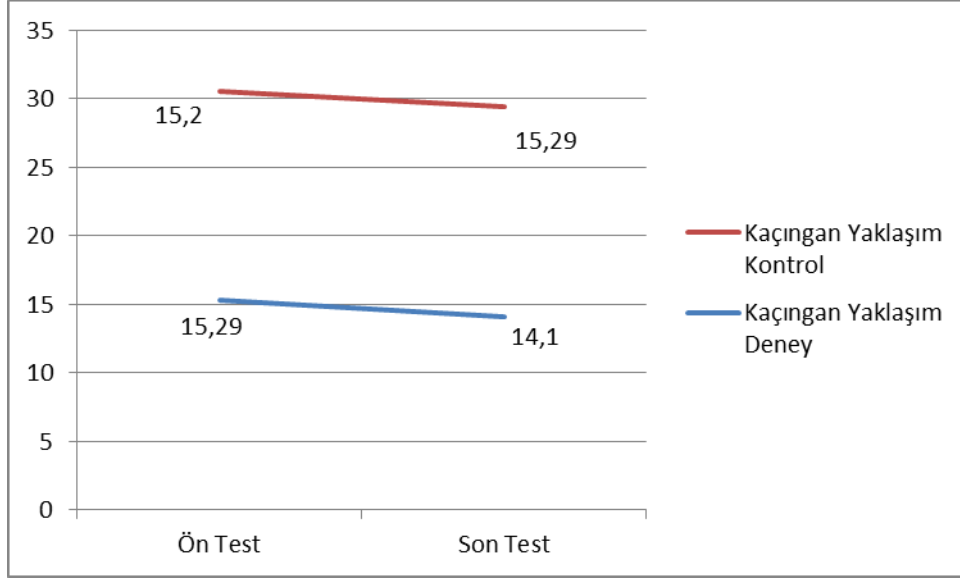
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Kaçınan Yaklaşım Ön Test	100	15,290	2,993	14,423	0,000
	Kaçınan Yaklaşım Son Test	100	14,100	2,684		
Kontrol	Kaçınan Yaklaşım Ön Test	100	15,200	2,944	-0,410	0,683
	Kaçınan Yaklaşım Son Test	100	15,290	2,819		

Çalışma grubu kaçınan yaklaşım ön test ile kaçınan yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=14,423$; $p=0,000<0,05$). Kaçınan Yaklaşım Ön test ortalaması ($x=15,290$) kaçınan yaklaşım son test ortalamasından ($x=14,100$) yüksektir.

Kontrol grubu kaçınan yaklaşım önce ile kaçınan yaklaşım sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-0,410$; $p=0,683>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.28.).

Kaçınan Yaklaşım

Puan



Şekil 6.14. Kaçınan yaklaşım kontrol ve çalışma grubu puanları

Kaçınan yaklaşım problem çözme becerisinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test kaçınan yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test kaçınan yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.29. Değerlendirici yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Değerlendirici Yaklaşım Ön Test	Çalışma	100	10,750	3,560	-0,776	0,439
	Kontrol	100	11,150	3,729		
Değerlendirici Yaklaşım Son Test	Çalışma	100	9,680	3,123	-2,669	0,008
	Kontrol	100	11,010	3,883		

Araştırmaya katılan çalışanların değerlendirici yaklaşım ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,776$; $p=0,439>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların değerlendirici yaklaşım son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,669$; $p=0,008<0,05$). Kontrol grubunun değerlendirici yaklaşım son test puanları ($x=11,010$), çalışma grubunun değerlendirici yaklaşım son test puanlarından ($x=9,680$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.29.).

Tablo 6.30. Çalışma ve kontrol grubu değerlendirici yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

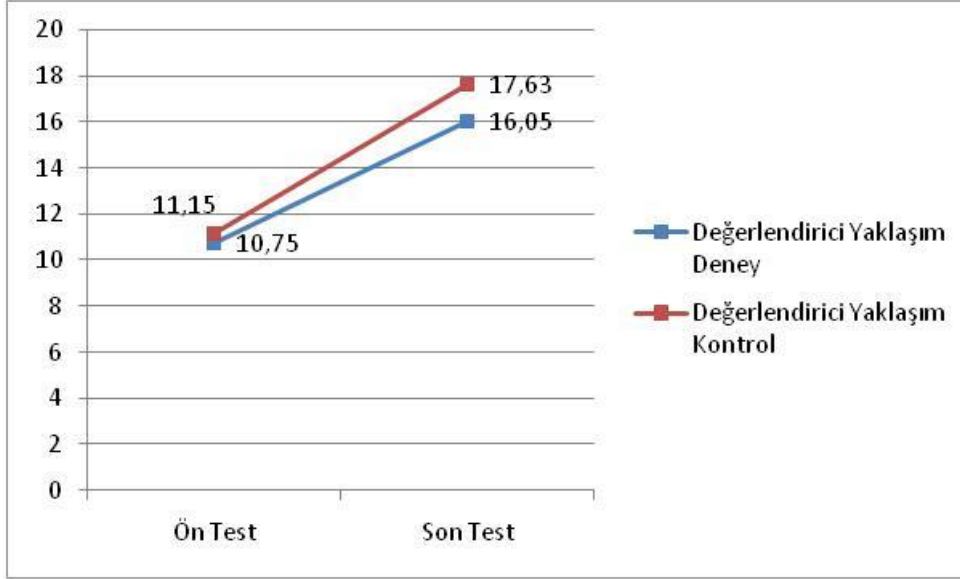
Gruplar			N	Ort	Ss	t	p
Çalışma	Değerlendirici Yaklaşım Ön Test	Ön	100	10,750	3,560	9,619	0,000
	Değerlendirici Yaklaşım Son Test	Son	100	9,680	3,123		
Kontrol	Değerlendirici Yaklaşım Ön Test	Ön	100	11,150	3,729	0,736	0,463
	Değerlendirici Yaklaşım Son Test	Son	100	11,010	3,883		

Çalışma grubu değerlendirici yaklaşım ön test ile değerlendirici yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=9,619$; $p=0,000<0,05$). Değerlendirici yaklaşım ön test ortalaması ($x=10,750$) değerlendirici yaklaşım son test ortalamasından ($x=9,680$) yüksektir.

Kontrol grubu değerlendirici yaklaşım önce ile değerlendirici yaklaşım sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=0,736$; $p=0,463>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.30.).

Değerlendirici Yaklaşım

Puan



Şekil 6.15. Değerlendirici yaklaşım çalışma ve kontrol grubu puanları

Değerlendirici yaklaşım problem çözme becerisinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test değerlendirici yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test değerlendirici yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.31. Kendine güvenli yaklaşım ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım Ön Test	Çalışma	100	23,350	4,988	0,965	0,336
	Kontrol	100	22,690	4,677		
Kendine Güvenli Yaklaşım Son Test	Çalışma	100	20,670	4,551	-2,359	0,019
	Kontrol	100	22,180	4,500		

Araştırmaya katılan çalışanların kendine güvenli yaklaşım ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,965$; $p=0,336>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların kendine güvenli yaklaşım son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,359$; $p=0,019<0,05$). Kontrol grubunun kendine güvenli yaklaşım son test puanları ($x=22,180$), çalışma grubunun kendine güvenli yaklaşım son test puanlarından ($x=20,670$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.31.).

Tablo 6.32. Çalışma ve kontrol grubu kendine güvenli yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

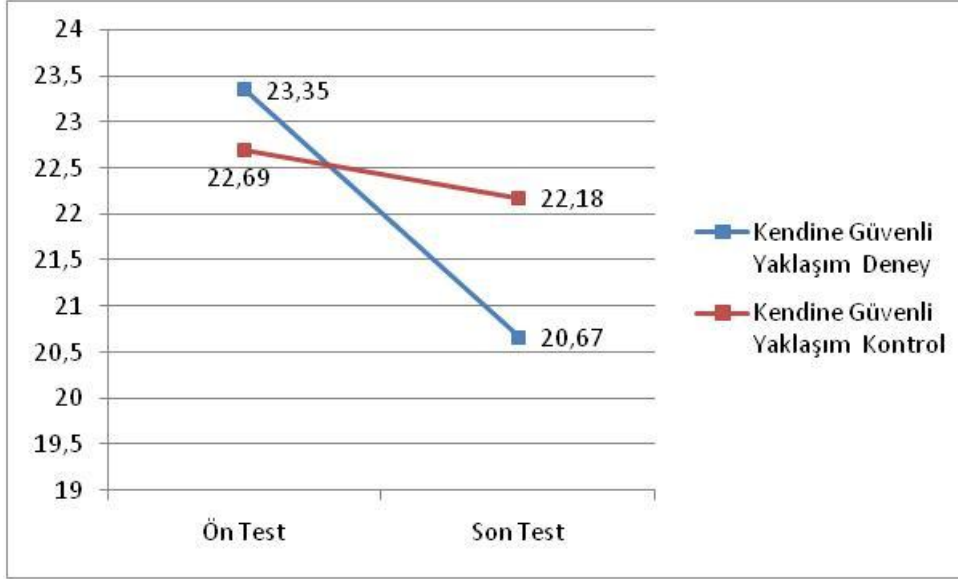
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Kendine Güvenli Yaklaşım Ön Test	100	23,350	4,988	8,990	0,000
	Kendine Güvenli Yaklaşım Son Test	100	20,670	4,551		
Kontrol	Kendine Güvenli Yaklaşım Ön Test	100	22,690	4,677	1,132	0,261
	Kendine Güvenli Yaklaşım Son Test	100	22,180	4,500		

Çalışma grubu kendine güvenli yaklaşım ön test ile kendine güvenli yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=8,990$; $p=0,000<0,05$). Kendine Güvenli yaklaşım ön test ortalaması ($x=23,350$) kendine güvenli yaklaşım son test ortalamasından ($x=20,670$) yüksektir.

Kontrol grubu kendine güvenli yaklaşım önce ile kendine güvenli yaklaşım sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=1,132$; $p=0,261>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.32.).

Kendine Güvenli Yaklaşım

Puan



Şekil 6.16. Kendine güvenli yaklaşım çalışma ve kontrol grubu puanları

Kendine güvenli yaklaşım problem çözme becerisinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test kendine güvenli yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test kendine güvenli yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.33. Planlı yaklaşım ön-son test puanlarının grubunun çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Planlı Yaklaşım Ön Test	Çalışma	100	12,250	4,193	0,096	0,923
	Kontrol	100	12,190	4,614		
Planlı Yaklaşım Son Test	Çalışma	100	10,870	4,179	-2,632	0,009
	Kontrol	100	12,490	4,518		

Araştırmaya katılan çalışanların planlı yaklaşım ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,096$; $p=0,923>0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların planlı yaklaşım son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,632$; $p=0,009<0,05$). Kontrol grubunun planlı yaklaşım son test puanları ($x=12,490$), çalışma grubunun planlı yaklaşım son test puanlarından ($x=10,870$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.33.).

Tablo 6.34. Çalışma ve kontrol grubu planlı yaklaşım ön test ile son test puanları arasındaki fark

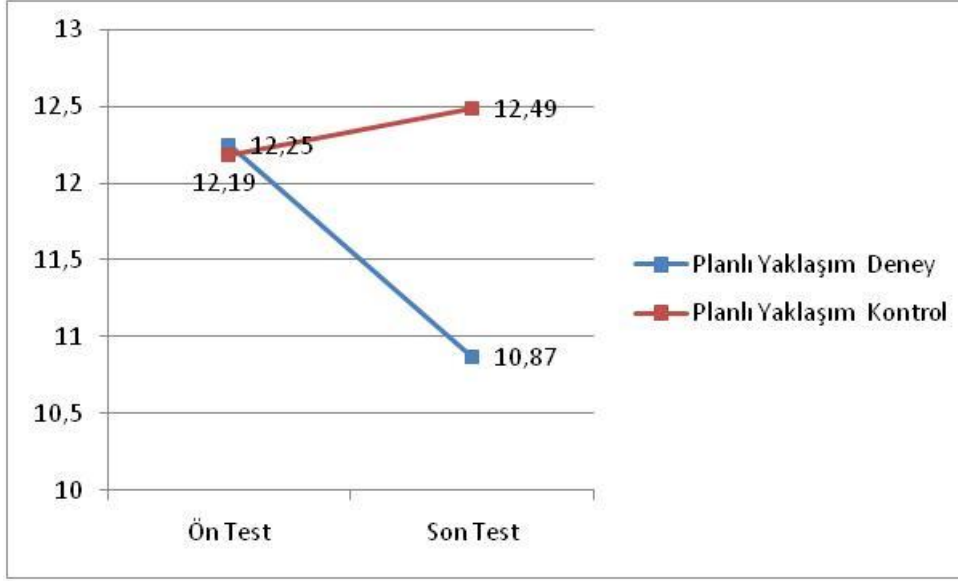
Gruplar		N	Ort	Ss	t	p
Çalışma	Planlı Yaklaşım Ön Test	100	12,250	4,193	7,933	0,000
	Planlı Yaklaşım Son Test	100	10,870	4,179		
Kontrol	Planlı Yaklaşım Ön Test	100	12,190	4,614	-1,000	0,320
	Planlı Yaklaşım Son Test	100	12,490	4,518		

Çalışma grubu planlı yaklaşım ön test ile planlı yaklaşım son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=7,933$; $p=0,000<0,05$). Planlı yaklaşım ön test ortalaması ($x=12,250$) planlı yaklaşım son test ortalamasından ($x=10,870$) yüksektir.

Kontrol grubu planlı yaklaşım önce ile planlı yaklaşım sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-1,000$; $p=0,320>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.34.).

Planlı Yaklaşım

Puan



Şekil 6.17. Planlı yaklaşım çalışma ve kontrol grubu puanları

Planlı yaklaşım problem çözme becerisinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test planlı yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test planlı yaklaşım problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6.35. Problem çözüme ön-son test puanlarının çalışma ve kontrol grubuna göre ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Problem Çözme Ön Test	Çalışma	100	112,130	17,189	0,677	0,499
	Kontrol	100	110,560	15,553		
Problem Çözme Son Test	Çalışma	100	104,660	15,676	-2,187	0,030
	Kontrol	100	109,240	13,880		

Araştırmaya katılan çalışanların problem çözüme ön test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,677$; $p=0,499 > 0,05$).

Araştırmaya katılan çalışanların problem çözüme son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,187$; $p=0,030 < 0,05$). Kontrol grubunun problem çözüme son test puanları ($x=109,240$), çalışma grubunun problem çözüme son test puanlarından ($x=104,660$) yüksek bulunmuştur (Tablo 6.35.).

Tablo 6.36. Çalışma ve kontrol grubu problem çözme ön test ile son test puanları arasındaki fark

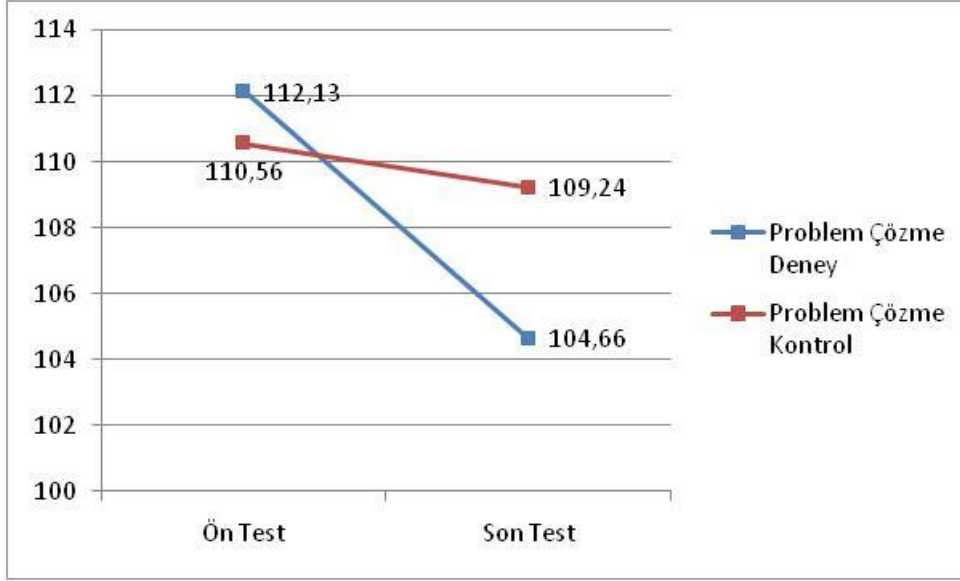
Gruplar	N	Ort	Ss	t	p	
Çalışma	Problem Çözme Ön Test	100	112,130	17,189	6,894	0,000
	Problem Çözme Son Test	100	104,660	15,676		
Kontrol	Problem Çözme Ön Test	100	110,560	15,553	1,410	0,162
	Problem Çözme Son Test	100	109,240	13,880		

Çalışma grubu problem çözme ön test ile problem çözme son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=6,894$; $p=0,000<0,05$). Problem çözme ön test ortalaması ($x=112,130$) problem çözme son test ortalamasından ($x=104,660$) yüksektir.

Kontrol grubu problem çözme önce ile problem çözme sonra ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=1,410$; $p=0,162>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6.36.).

Problem Çözme

Puan



Şekil 6.18. Problem çözme çalışma ve kontrol grubu puanları

Problem çözme becerisinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanın düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

İmgeleme çalışma programı uygulanan sporcuların olumlu benlik algısı ve problem çözme becerisi üzerine oluşabilecek değişimi ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiş olan bu çalışmada, 16-20 yaş arası, en az 3 yıllık spor geçmişi olan, bir kulübe mensup, lisanslı ve sağlık kontrollerinden geçmiş olan erkek futbolcular tercih edilmiştir.

Çalışmamıza, U16, U17, U18, U19, U20; takımlarından, 20'şer kişiden oluşan gruplar halinde, 100 çalışma grubu; 100 kontrol grubu, olmak üzere, toplam 200 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri toplamak amacıyla, sporcu bilgi formu; Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ); (EK 6), Problem Çözme Becerisi Ölçeği (PÇB) kullanılmıştır. Benlik algısı ile ölçekler araştırıldığında farklı ölçekler olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı, Fiziksel benlik algısı ölçeği gibi, bizim çalışmamızda Offer Benlik Algısı ölçeğini tercih etmemizin sebebi, genel olarak benlik algısına dair ölçüm yapması ve sporda kullanımına örnek çalışmalara rastlanmış olmasıdır (Offer and at al 1982). Çalışmamızın amacına uygun bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.

Uygulama aşamasında, gönüllü sporcuların her birine Suinn'nin geliştirmiş olduğu zihinde canlandırma-imgeleme antrenmanı olan Görsel, Motorsal, Davranış (GMDA), Alıştırması (Suinn 1993). Programı uygulanmıştır. Bu uygulama, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

İmgeleme ile ilgili literatürde birçok bilimsel çalışmalar bulunmaktadır (Suinn, Morris, Hall, Cumming, Heppener and at al). Birçok bilim adamı ve psikolog imgelemenin sporcuların psikolojik performansını geliştirmelerinde en etkili çalışmalardan biri olduğuna inanmaktadırlar. İmgeleme fiziksel çalışma ile birlikte uygulandığı zaman etkisinin daha fazla olduğu elde edilen bulgular ışığında ortaya konmuştur.

Mahoney ve Avener (1977) sporcuların genellikle imgelemeyi içsel ve dışsal olarak kullandıklarını, bu perspektifler sporcunun ve durumunun ne olduğuna bağlı olarak belirlendiğini ifade etmişlerdir. İçsel ve dışsal imgelemenin, sporcunun durumuna ve beklentilerine yönelik uygulandığında her iki perspektifinde faydalı olduğunu belirtilmişlerdir. Araştırmada kullanılan imgeleme çeşitlerinin kullanımı sporculara faydalı sonuç vermesi çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Bir başka çalışma ise, Morris ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. İmgelemenin, ne için ve ne zaman uygulanabileceği ile ilgili olan bu çalışmaya göre, oyuncular ve antrenörler, imgelemeyi en iyiyi yapmak için, yeni stratejiler yaratmada veya geliştirmede ya da müsabakaya başlamadan önce oyun planlarını oluşturmada kullanabildiklerini ifade etmişlerdir.

Sporcuların yapılması gerekenleri ortaya çıkarma ve olası alternatifler üretmesi, performansı için planlama yapmasında doğru kararlara ulaşmasında yardımcı olabileceğini vurgulamışlardır.

İmgelemeyi ön performans planlama biçimi olarak kullanarak oluşacak problemleri ortadan kaldırmak istediğimiz çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Sporcuların imgeleme çalışmaları sonucunda, oyun sırasında ortaya çıkan sorunları çözmek için, stratejiler hakkında karar verme, problem çözme becerisi geliştirebilme, ileriye düşüncelerini sağlamakta ve belirli bir taktik veya stratejiyi kullanırken bütün olası durumları değerlendirmelerine yardımcı olduğunu düşünülmektedir.

Ayrıca sporcular sakatlanma sonra spora geri döndükleri zaman, geçen zamandan, kaybettikleri özgüvenden ve vücudun sakatlanan bölümüyle ilgili kaygıdan dolayı yeteneklerini uygulamak için genellikle çok az güvene sahiptirler. İmgeleme, belik algısının gelişimine olumlu katkı sağlayacağı ve bu kaygıların üstesinden gelmesine yardımcı olabileceği elde ettiğimiz bulgular ile tespit edilmiştir.

Cumming ve Hall (2002) bir sporcunun ölü sezonda imgeleme kullanımını yansıtabilecek şekilde uyarlanan sporda İmgeleme Anketini 324 sporcuya uygulamış, sporcunun ölü sezonda imgeleme kullanımında yer alan rekabetçi seviye farkının aynı zamanda gelecek sezon için fiziksel ve teknik hazırlıkta kullanıldığı görülmüştür.

Milli seviyedeki sporcular, bölgesel seviyedeki sporculara göre daha çok imgeleme, fiziksel ve teknik hazırlık yapmaktadır. Ölü sezonda daha fazla fiziksel ve teknik hazırlık yapan sporcular daha fazla imgeleme kullananlardır. Bu çalışma ölü sezonda değilde, yarışma anında uyguladığımız çalışmamızla, uygulama zamanı açısından zıtlık gösterirken, milli sporcular tarafından kullanılması ve daha çok fiziksel olumlu benlik algısı geliştirmesi açısından benzerlik göstermektedir.

Cumming ve arkadaşları (2001), göre imgeleme spor performansını artırmada etkili sonuç vermektedir.

Feltz ve Riessinger'ın (1990), yaptığı bir çalışmada da bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların yeterli benlik algılarının arttığı saptanmıştır. Bu çalışmamızı destekler niteliktedir. İmgelemenin Benlik algısı gelişimine olumlu katkıları olduğu tespit edilmiştir.

Taylor ve Shaw (2002), olumlu ve olumsuz sonuç imgelemelerinin golf performansına etkisini araştırdıkları çalışmalarında olumsuz sonuç imgelemesinin golf performansına zararlı olduğunu bununla birlikte olumlu sonuç imgelemesinin imgesel kontrol koşulu durumunda daha iyi olmadığını bulmuşlardır. Sonuç imgelerinin güvene etkisi olduğu da bulunmuştur; olumsuz sonuç imgelemesi hem güvene hem de performansa olumsuz etki ettiğini vurgulamışlardır.

Taylor ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalar sonucunda imgelemenin olumlu sonuçları olduğu ifade edilmiştir. İmgelemeyi olumlu veya olumsuz olarak kategorize etmedik. Ancak olumlu imgelemenin, sporcuda olumlu benlik algısı geliştirdiğini, olumlu benlik algısının sporcunun özgüvenini artıracığı ve bunun performansa katkı sağlayacağı çalışmamız sonucunda ortaya konmuştur. Olumlu sonuç imgesinin, olumlu performans sonucu vermesi ve sporcuda olumlu algıyı uyandırması açısından çalışmamızı destekler durumdadır.

Smith ve arkadaşları, hokey, futbol, karate, golf, Cimnastik gibi farklı spor branşlarında imgelmenin farklı boyutlarından yararlanarak çalışmalar yapmışlardır. İmgeleme modelleri arasındaki gücü, imgelemenin penaltı vuruşunda isabet yüzdesine ve performansa etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumlu sonuçlar aldıklarını bildirmişlerdir. (Smith D, Holmes P, Whitmore L, Collins D, Devonport T. 2001). (Smith D, Collins D, Holmes P. 2003). (Smith D, Collins, D. 2004).

Smith, Wright, Allsop ve Westhead (2007), yaptıkları çalışmada 48 üniversite hokey takımı oyuncusu ile yapılmıştır. İmgelemeye katılanlar 6 hafta boyunca günde 10 penaltı vuruşu imgelemişler, kontrol grubu ise buna denk zamanı hokey literatürü okuyarak geçirmişlerdir. Son test sonuçlarına göre imgeleme grubunun penaltı vuruşlarında daha yüksek skor yaptığı tespit edilmiştir.

Smith ve arkadaşları (2007). farklı spor branşı olan hokey, tıpkı futbol gibi mücadele isteyen bir takım sporudur. Oyun kurma, oynama biçimi, oyun içinde strateji oluşturma şekli, penaltı vuruşu tekniği ile futbola benzer özellikleri gösterir. Bu anlamda çalışmamıza paralel bir çalışma olduğu söylenebilir. Skor artırmak için yapılan bu çalışmada, imgeleme çalışmalarının mutlak olumlu sonuç verdiğini göstermiştir

Penaltı vuruşu teknik bilgi, beceri ve öz güven isteyen bir durumdur. Benlik algısı yüksek sporcuların, maç esnasında oluşan bu problem durumuyla başederek, penaltı vuruşunu başarıyla sonuçlandırması mümkün olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla çalışmamızın olumlu sonuç vermiş olması, sporcuya sağladığı katkıyı destekler durumdadır.

Smith ve Holmes (2004), yaptıkları diğer bir çalışmada ise 40 genç cimnastikçi denge üzerinden dönerek atlama denemesi yapmış ve 4 gruba ayrılmıştır; fiziksel uygulama grubu, PETTLEP imgeleme grubu, sadece uyarıcı imgeleme grubu ve kontrol grubu.

Her bir grup altı hafta boyunca, haftada üç kere, atlayışı gerçekleştirdiklerini imgelemişlerdir. Hem PETTLEP imgeleme grubu, hem de fiziksel uygulama grubu aralarında anlamlı farklılık olmaksızın ön testten, son teste gelişme göstermiş; ancak uyarıcı imgeleme ve kontrol grupları gelişme göstermemiştir. Bizim araştırmamız ve bu araştırma sonuçları, ön test ve son test arasındaki anlamlı gelişim olması nedeniyle paralellik göstermektedir

Smith, Collins ve Hale 1998), bir başka çalışmaları ise Smith ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (1998). Amerikan kolej futbol takımıyla yaptıkları çalışmadır. Futbolculara uygulanan imgeleme çalışmalarından sonra takımın son 20 yıl içindeki durumundan daha çok başarılı olduklarını ortaya koyduklarını söylemişlerdir

Benzer bir çalışma ise Plessinger (1995), tarafından yapılmıştır. Plessinger, golfçular ile yaptığı çalışmada imgelemenin performans üzerine olumlu etkileri olduğunu savunmuştur.

Martin ve Gill (1991), yapmış oldukları bir araştırma ile imgelemenin sporcular üzerinde olumlu etkilerini destekler durumdadır. Çalışmaları sonucunda atletlerin sportif kendine güven ve yeterli benlik algılarının yüksek olduğunu saptamışlardır Bu sporcuların kendine güvenlerinin arttığı görülmektedir.

İmgelemenin sporcuların gelişimine ve performansa olumlu katkı sağladığını Morris ve Callery (1997)'nin Avustralya Futbol Liginde yaptığı çalışma sonuçları da ortaya koymuştur.

Yukarıda belirtilen araştırmalar, imgeleme çalışmamızın önemini ve etkilerini göstermektedir. Psikolojinin temel niteliği olan imgelemenin, sporcularla yapılan çalışmalarda olumlu sonuç verdiğini desteklemektedir.

7.1. İmgelemenin benlik algısına etkisinin tartışılması

Benlik algısı “aile ilişkileri, dürtü kontrolü, cinsel tutumlar, bireysel değerler, baş etme, beden imgesi, duygusal düzey, çevre uyumu, meslek eğitimi hedefi, sosyal ilişkiler, ruh sağlığı” alt başlıklarında değerlendirilmiştir.

12 hafta boyunca, haftada 3 gün, 30’ar dakika, 36 seans süren, imgeleme çalışmalarına katılan çalışma grubunun, benlik algısına ait veri sonuçlarına göre, tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu yani sporcuların benlik algılarının olumlu yönde gelişmiş olduğu tespit edilmiştir.

Benlik algısı puanları kontrol grubunda birçok alt başlıkta değişmezken, cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının çalışma grubuna benzer bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir. Ruh sağlığı alt problemi puanlarının ise kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre arttığı belirlenmiştir.

Aksaray (2003) ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisini içeren araştırmasında, aktivite grubu ile kontrol grubu arasında, son test ortalamalarının beceri ve aktivite grubu lehine anlamlı düzeyde farklı olduğunu tespit etmiştir. Bütün aktivitelerin, grup üyelerinin genel benlik saygısının yükselmesine olumlu katkılar sağladığı ve bu katkıların kalıcı olduğunu belirlemiştir.

Nadir (2002) yaptığı araştırmasında, ergenlik dönemindeki kişilerde problem çözme becerileri ile benlik imgeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Genel problem çözme becerilerini yordamada; baş etme gücü, ruh sağlığı, beden imgesi ve aile ilişkileri, benlik imgesi ölçümlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir.

Çağlar ve Aşçı (2010), basketbol, futbol, voleybol ve hentbol branşlarında yaklaşık olarak 7 yıllık deneyimi olan 136 erkek, 80 kadın sporcuya Spor Motivasyon Ölçeği ve Fiziksel Benlik Algısı Profili envanterini uygulamıştır.

Motivasyon kümelerinin fiziksel benlik algısı üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya çıkarmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmasa da tanımlayıcı sonuçlara göre yüksek motivasyonlu sporcular algılanan spor yeterliliği, fiziksel kondisyon ve fiziksel öz değeri alt ölçeklerinde motivasyonsuz sporculara göre daha yüksek puan almışlardır. Yüksek motivasyonlu sporcular motivasyonsuz sporculara göre psikomotor alanlarda daha yeterli kendilerini algılama eğilimi göstermektedir.

Mak ve Day (2010) Hong Kong’lu gençlerin spora katılımında, sedanter aktivitede ve fiziksel benlik algısında 5 yıllık bir dönemdeki (1995-2000) değişimlerini değerlendirdikleri çalışmalarında, 13-18 yaş aralığındaki 2932 kişiye sağlıkla ilgili davranış genel anketini uygulamışlardır. Gençlerin spora katılım sıklıkları, sedanter aktiviteleri ve fiziksel benlik algıları değerlendirilmiştir.

Beş yıllık sürede, spora katılımın yaygınlığı erkeklerde azalmıştır. Hem erkeklerde hem de kızlarda Tv/video izlemenin ve ev ödevi yapmanın yaygınlığı günde iki saatlik bir artış göstermiştir. Formda olmamanın yaygınlığı kızlarda önemli derecede artmıştır.

Her iki cinsiyette de bu uzun dönemde kilo algısında bir farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak 5 yıllık dönemde spora katılım azalmış sedanter aktiviteler artış göstermiştir. Her iki cinsiyette de görülen formda olmama durumu haricinde fiziksel benlik algılarında önemli bir değişim görülmemiştir.

7.1.1. Aile ilişkileri

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda aile ilişkilerine yönelik benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Benlik algısı imgesini değerlendirmek amacıyla offer benlik imgesi ölçeği uygulamanın aile ilişkilerinde etki sahibi olduğu bulgusu; uygulama sonrası çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı boyutta farklılaşma olması ile desteklenmiştir.

Çalışma grubunun ön test puanlarının yüksek olması daha düşük benlik imgesini ifade etmektedir. Bunun sebebi de, ebeveynlerin aşırı kontrol edici, otoriter ve baskıcı algılanması ile ilişkili olabilir. Bu sebeple, öz değer ve özgüven düzeyleri daha düşük olarak ifade edilmektedir.

Karadayı (1994) ve (Noller and Callan1991). Yapılan imgeleme çalışmaları sonucunda sporcuların artan öz değer ve özgüven düzeylerinin benlik algısını olumlu etkilediği düşüncesindeyiz.

Beklenildiği üzere, kontrol grubunun son test aile ilişkilerine yönelik benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı fakat çalışma grubunda son test aile ilişkilerine yönelik benlik imgesinin ön teste nazaran olumlu yönde artış gösterdiği fark edilmektedir. Bunun nedeni yapılan imgeleme çalışmaları sonucunda sporcularda artan farkındalık ve işlevsel anlamlandırma olarak düşünülebilir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, Cumming and ve Hall (2002), Karakaya ve ark. (2006). Fiziksel etkinliklerin kendilik algısı, yaşıt ve annebaba ilişkileri, akademik başarı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır.

Benzer şekilde aile ilişkilerinin benlik imgesi puanlamasında etki sahibi olduğunu belirten Tuğrul (1994) da, özellikle kişiler arası ilişkilerde problem yaşayan ebeveynlere sahip bireylerde problem çözümü ve benlik algısında başarısızlık durumuna dikkat çekmiştir. Böylelikle uygulamanın benlik algısı üzerinde etki yarattığı netleşmiş olurken testler arasında farklılaşma olması da anlamlıdır.

7.1.2. Dürtü kontrolü

Çalışma grubunda yapılan imgeleme çalışması sonucunda dürtü kontrolüne ilişkin benlik algısının arttığı, kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Uygulama öncesi testte dürtü kontrolü üzerine gruplar arası herhangi bir farklılaşma olmadığı dikkat çekerken, son testte kontrol grubu açısından bir farklılaşma söz konusu olmuştur. Çalışma grubunun son test dürtü kontrolüne ilişkin benlik imgesinin ön teste göre artış gösterdiği anlaşılmıştır.

Suinn (2001), tarafından belirtildiği üzere, dürtü kontrolündeki durumun incelenmesinde, özellikle öfkenin yeri ayrıdır. Ona göre, öfke gibi olumsuz dürtülerin belirli uygulamalar ile kontrol altına alınması fiziksel ve psikososyal özellikler ile doğrudan ilişkilidir. Bu sebeple imgeleme antrenmanları ile bireysel kontrolün artırılması ve benlik imajına yönelik olumlu yol alınması anlamlı ve literatür ile uyumludur.

7.1.3. Cinsel tutumlar

Cinsel Tutumlara ilişkin benlik algısının yapılan imgeleme çalışması sonucunda hem çalışma hem de kontrol grubunda arttığı saptanmıştır.

Cinsel tutumlar alt boyutu için uygulama öncesi test puanları gruplara göre herhangi bir farklılık göstermemişken, son test puanlarındaki anlamlı farklılaşma dikkat çekmektedir.

İmgeleme çalışmalarına katılmamış olmasına rağmen kontrol grubunda gerçekleşen bu gelişim, ergenliğe bağlı olarak artan cinsel olgunlaşma ve duygusal gelişimin bir sonucu olabileceği düşünülmektedir.

Cinsel tutum ve duygusal düzey olgunlaşmaya bağlı olarak ergenlik döneminde artış göstermektedir. Benzer sonuçları 14 ve 16 yaşlarında 194 ergen ile çalışmış olan Lindfords ve arkadaşları (2005), Sondhaus ve (2001)' de elde etmişlerdir. Cinsel tutumlarda meydana gelen bu farklılaşma genel itibariyle literatür ile uyumludur.

7.1.4. Bireysel değerler

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda bireysel değerlere ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Bireysel değerler benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının istatistiksel olarak düşük olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubunun son test bireysel değerlere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test bireysel değerlere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç, Paivio ve Steeves (1967), bulguları ile de uyumludur. Onlarda benzer şekilde, bireysel değerlerde anlamlı düzeyde farklılaşma ifade etmişlerdir.

7.1.5. Baş etme gücü

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda baş etme gücüne ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır

Baş etme gücü gruplararası ön test sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken, son testte gruplar arasında anlamlı farklılık oluşmuştur. Farklı şekilde yapılan araştırmalarda Nichols (2004) ve Kozanoğlu (2006), benzer sonuç elde edilmiştir. Böylelikle İmgelemenin gruplar arası farklılaşma yarattığı dikkat çekmektedir.

Çalışma grubunun diğer özelliklerde olduğu gibi baş etme gücünde de imgeleme çalışmalarının olumlu etkisi göze çarpmaktadır. Elit sporcu olmak için bilgi beceri deneyim gerektirir. Aynı zamanda futbol oyunu, oyun içinde çabuk karar vermeyi ve taktik görevlerin yerine getirilişinde sorumluluk isteyen davranışları gerektiren bir oyundur.

Takımın her mevkinde oynayan oyuncuların, futbol bilgileri ve taktik deneyimleri başarı açısından çok önemlidir. Futbolcu, sahaya çıktığında, oyun içinde karşılaşılan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış pozisyonlarda ve rakibin baskısı altında, ani ve doğru tepkilerini ortaya koymak zorunda olduğu gibi aynı

şekilde rakibini baskı altında tutmalı ve sürpriz pozisyonlarla karşı karşıya bırakıp şaşırtmalıdır.

Olgun ve ark. (2010), insanoğlu çevresiyle ve sorunlarıyla kendi gücüyle, kendi problem çözme gücü çerçevesinde başetmek zorundadır. Bunun oluşmasında da kişinin problemleriyle etkili bir biçimde başetme konusundaki kendini değerlendirmesi son derece önemli rol oynadığını düşünmekte-dirler.

Cüceloğlu D. (2003c), problem çözümede olumlu benlik algısına sahip olan kişilerin iletişim becerisinde gelişmiş olduğu belirtmiştir. Aynı zamanda bu kişilik özelliğine sahip olanların problem çözme becerisinde de çok daha başarılı olabilecektir.

Bahar (2006), “Ben problemlerimle başedebilirim, bu problemler başa çıkılmayacak korkutucu şeyler değil, bunlarla başedebilmek büyük ölçüde bana bağlı” vb. düşünceler içinde problemlerine eğilen, akılcı bir bakış açısıyla yaklaşan kişinin, sırf bu yaklaşımı bile, daha sağlıklı düşünebilmesini ve etkili çözümleri bulabilmesini sağlayıcı olabilmektedir Bu açıdan bakacak olursak, başarıya giden yolda sporcunun problem çözümedeki yeterliliğinin önem taşıdığını düşünebiliriz.

7.1.6. Beden imgesi

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda beden imgesine ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Kontrol grubunun beden imgesi son test puanları, çalışma grubunun beden imgesi son test puanlarından yüksek düzeyde saptanmıştır. Weinberg ve Gould (2003), bu doğrultuda benzer bir sonuç tariflemişlerdir. Onlara göre, ön test ve son test karşılaştırıldığında, çalışma grubunun lehine farklılaşma dikkat çekmiştir.

Çam ve ark. (2000), çalışmalarında yapılan fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ileri yaşlarındaki beden ve ruh sağlıkları açısından da yararlı olduğu bildirilmiştir.

HYO öğrencilerinde yapılan çeşitli araştırmalarda da öğrencilerin sağlığını algılayışlarının olumlu olması ile benlik saygılarının arttığı belirlenmiştir.

Karakaya ve ark. (2006), çalışmasında yüzücülerin sağlıklarını iyi algıladıkları ve benlik saygılarının buna paralel olarak arttığı belirlenmiştir.

Cerizza ve ark. 757 erkek ve 339 kadının vücut kitle indeksini ölçmüşler ve 20 soruluk bir anket uygulamışlardır. Araştırmanın sonucuna göre benlik algısının vücut kitle indeksinin sonuçlarıyla uyumlu olduğu ortaya konmuştur. Bu, spora katılanların tutarlı bir öz-imajları olduğunu gösterir. Çalışmamız bulguları literatür taramasıyla uyumluluk göstermektedir.

7.1.7. Duygusal düzey

Duygusal düzeye ilişkin benlik algısının yapılan imgeleme çalışması sonucunda hem deney hem de kontrol grubunda arttığı saptanmıştır.

Duygusal düzey değerlendirildiğinde, imgeleme, hisler ve duyguların kullanılmasının spor deneyimleri ile ilgili oldukça önemli bileşenler olduğu gerçeği dikkat çekmektedir.

Vealey ve Greenleaf (2001), uygulayıcıların genellikle, spor adına işlevsel olmayan kaygı, öfke, ya da ağrı gibi duyguları kontrol altına almaya çabaladıkları görüldüğünü bildirmişlerdir. Böylelikle, rekabete bağlı, nasıl ve neden kaygı hissettikleri ve bu doğrultuda performanslarının ne şekilde zarar gördüğünü anlamak adına duygulara odaklanmanın önemi ön plana çıkmaktadır.

Bu doğrultuda, öntest aşamasında gruplar arası anlamlı düzeyde bir farklılaşma dikkat çekmezken son testte puan farklılaşması mevcuttur. Ön testten sonra azalan puan ortalamalarını imgeleme çalışmaları ile daha kontrollü davranılmaya başlanması ve böylelikle duygu odaklı yaşanmaması şeklinde ifade etmek mümkündür.

Moritz ve ark. (1996), zihinsel imgeleri, rekabetçi stres ve duygulara etkin tepkiler ve başarılı performans duyguları üretmek ve istenen hedefe ulaşmak adına kullanmak mümkün olduğu görüşündedirler. Bu sebeple, elde edilen sonuçlar literatür ışığında uyumlu ve tutarlıdır. Duygu yönetimi gelişmiş bir sporcunun kriz yönetimini de yapabileceği düşünülmektedir.

7.1.8. Çevre uyumu

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda çevre uyumuna ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Diğer bir alt boyut olan çevre uyumu değerlendirildiğinde, ön test ve son test ortalamalarının ön test lehine farklılaşma içerdiği anlaşılmaktadır. Çalışmaya katılan çalışma grubunun son test çevre uyumuna ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı belirlenmiştir.

Scoffier ve ark. (2011), çalışmasının amacı sporcuların antrenör, spor arkadaşı ve ailesinden oluşan sosyal ilişkilerinde yeme bozuklukları ve fiziksel benlik algularından (algılanan fiziksel görünüm ve algılanan beceri dolayı akranları tarafından sosyal kabullerine dair bir modeli test etmek olan araştırmalarında örnekleme 199 elit kadın patenci oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal çevrelerinde sporcuların yeme bozukluğu fiziksel benlik algıları nedeniyle olmamaktadır. Sporcuların yeme bozuklukları doğrudan aile-sporcu ilişkisinin kalitesine olumsuz etki etmektedir. Literatüre zıt olarak, yeme bozuklukları algılanan fiziksel beceri ile pozitif olarak ilişkilidir.

Benzer şekilde, Murphy (2002)' de imgeleme çalışması uygulandığında çevre uyumunun ön test son test puan ortalamalarının farklılaştığını ifade etmiştir. Böylelikle, imgelemenin çevre uyumunda arttırıcı etkisi olduğunu söylemek mümkün olabilmektedir. Sporcular kendi içinde uyumu sağlar ise çevresine de uyum sağlaması kolay olacaktır. Bu da sporcuların görev aldığı takımda uyum sağlayarak takımadaşlığın gelişmesi açısından olumlu katkı sağlayacaktır.

7.1.9. Meslek ve eğitim hedefleri

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda meslek ve eğitim hedeflerine ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Meslek ve eğitim hedefleri incelendiğinde, kontrol grubunun meslek ve eğitim hedefleri son test puanları, çalışma grubunun meslek ve eğitim hedefleri ön test puanlarından yüksektir. Bu sonuç, meslek ve eğitim hedeflerine yönelik olarak çalışma grubunun farkındalık sahibi olması ve uygulama sayesinde kaygının azalarak daha işlevsel yönetime imkan tanınmasından etkilemiş olabilir. Bizim araştırmamız bu çalışmalarla paralellik göstermektedir.

7.1.10. Sosyal ilişkiler

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda sosyal ilişkilere yönelik benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Zagacki ve ark. (1992), yapmış oldukları çalışmada, sözel ifadelerin kullanım rahatlığı ve duyguların dışı vurumuna yönelik farkındalığı ifade eden farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Özellikle bu tür bir uygulamanın zihinsel kapasiteyi arttıran etkisinin mevcudiyeti ön test ve son test puanları arasında bir farklılaşma oluşması beklentisini doğurmuştur. Dolayısı ile imgeleme çalışması yapan grubun sosyal ilişkilerinde daha iyi olduğu söylenebilir.

Ordu (2005), psikososyal risk yatkınlığı olan ergenlerin benlik algılarını geliştirmeye yönelik olarak geliştirilen grup çalışmasında, ergenlerin benlik algılarının aile ilişkileri, dürtü kontrolü, bireysel değerler, baş etme gücü, çevre doyumu, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, grup çalışmalarının benlik algılarını pozitif etkilediği ve sosyal ilişkileri güçlendirdiği görülmektedir. Bu durumda, imgeleme çalışmalarının sporcuların bireysel değerlerinin farkına varmasına olanak sağladığı, bu sayede gerçek benliklerini öğrenebildikleri böylelikle sosyal ilişkilerini olumlu etkilediği söylenebilir.

7.1.11. Ruh sağlığı

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda ruh sağlığına ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda ise azaldığı saptanmıştır. Ruh sağlığı alt problemi puanının artmış olması benlik algısının azaldığı anlamına gelmektedir. Çalışma grubunun ruh sağlığındaki olumlu gelişmenin imgeleme çalışmalarına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Ruh sağlığı alt problemi puanları kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre artmıştır. Bu artış kontrol grubunun ruh sağlığında olumsuz yönde bir ilerleme olduğunu ortaya koymaktadır. Ruh sağlığındaki bu olumsuzluğun; futbol branşının antrenman ve müsabaka koşullarının ağır, uzun ve stresli olması, kontrol grubunun stresle başa çıkma yöntemlerini bilememesi, psikolojik destek almaması ve problem

çözmeye yönelik çalışmalar yapmamasının benlik algısını olumsuz yönde etkilemesinden kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Sporun önemli bir sosyalizasyon aracı olduğu, topluma uyumu sağladığı ve kişiler arası ilişkileri düzelttiği belirtilmektedir. Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir. Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğunu saptayan birçok çalışma vardır.

7.2. İmgelemenin Problem Çözme Becerisine Etkisinin Tartışılması

Problem çözme becerisi, “Aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım” alt başlıklarında incelenmiştir. Bununla birlikte problem çözme becerisinin genel ortalama puanları da değerlendirilmiştir.

Problem çözme becerisi genel değerlendirmesine göre, deney grubu problem çözme ön test ortalamasının, son test ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Anlamlı bir gelişme olduğu gözlenmiştir.

Bununla birlikte, kontrol grubunun problem çözme becerisinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu genel değerlendirme problem çözme becerisinin tüm alt başlıklarına yansımış ve hepsinde benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

20 hafta boyunca haftada üç, günde 30’ar dakika süren imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların problem çözme becerilerine ait tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış bulunurken kontrol grubu problem çözme becerisinde bir değişiklik tespit edilmemiştir.

Problem kelimesi karmaşık, sıkıntılı ve istenmeyen durumları ifade eden bir kavram olarak yaşamsal süreçlerde sıklıkla karşılaşılan durumları ifade etmektedir. (Dündar 2009).

Problem çözme ise, bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir ve bilginin yanı sıra yaratıcılık ve çözüme ilişkin yöntemlerden yararlanmayı gerektirmektedir (Eliot 1992).

Pehlivan Z, Konukman F. (2004). İse her insan yaşam süresince bazı problemler yaşar, bu problemlerin üstesinden gelmek için uygun çözüm yolları arar ve bu arayış yaşam boyu sürer. Problemlerle karşılaşmak gelişim dönemleri özelliği nedeniyle bazı yaş gruplarında daha fazla yaşanmaktadır. Gerek günlük yaşantıdan, gerekse yaşam dönemlerinden kaynaklanan tüm sorunlar, insanların yaşamlarını etkin bir şekilde sürdürebilmeleri için problem çözme becerilerini kullanmalarını gerektirmektedir.

Korkut'a göre, (2002), problem çözme, bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile öğrenilen kuralların basit biçimde uygulanmasının ötesine giderek yeni çözüm yolları bulabilme olarak tanımlanabilir. Problemler karşısında insanların farklı tepkileri olabilmektedir. Baker ise, (2003) olumlu düşünme gücü, kendine güven ve bilişsel etkinlik, karşılaşılan sorunları çözmeye önemli kişisel özellikler olarak belirlemiştir.

Ulusoy'a göre (2006), basketbol oyuncularıyla yaptığı araştırmada, sporculara psikolojik destek sağlamış ve sonuç olarak sporcuların algılanan problem çözme beceri düzeyinde gelişim olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen bulgu, sporculara sağlanan psikolojik desteğin onların ruhsal özelliklerini olumlu etkilemesi sonucunda algılanan problem çözme beceri düzeylerinin olumlu yönde geliştiğini ortaya koymaktadır.

Heppner ve Peterson (1982), problem çözme eğitiminin problem çözme becerileri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda; problem çözme eğitiminin algılanan problem çözme becerisi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir.

7.2.1. Aceleci yaklaşım

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin aceleci yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Aceleci yaklaşım problem çözme becerilerinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında çalışma grubu ile kontrol grubu puanın istatistiksel olarak eşit olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test aceleci yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin ön teste göre arttığı saptanmıştır.

Kontrol grubunun son test aceleci yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin ön teste göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Şahin ve Ramazan (2000), ana-baba tutumlarının çocuklarının psiko-sosyal temelli problem becerisine etkisinin olup olmadığını incelemişlerdir. Gelişim çağında olan çocuk anne ve babayı rol model olarak almaktadır.

Ferah (2000). Dengeli veya aceleci yaklaşım biçimleri çocuğun davranışlarının etkilemekte olduğunu belirtmişlerdir

7.2.2. Düşünen yaklaşım

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin düşünen yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Danışık (2005). Problem çözümede üst üste yaşanan olumsuzluklar bireyin sosyal yaşantısını, kendine güvenini ve iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyecektir, bu da yeni problemlerin doğmasına neden olacaktır. Problem çözme becerilerindeki eksiklikler gençlerde birçok olumsuz davranış bozukluklarına neden olacaktır. Saldırganlık, madde kullanımı gibi sorunlar göze çarpmaktadır. Sporcuların imgelemele çalışmaları sonucunda düşünce gücünü kullanma becerisini geliştirmiş olmaları düşünen bir yaklaşım sergilemelerine neden olacaktır.

Gültekin (2006), yapmış olduğu çalışmalar sonucunda şunları ifade etmiştir. Sporcuların düşünsel gücü kullanmaları durumunda aynı problemleri kendi hayatlarında tekrar etmeyeceğini düşünmektedir. Olumlu düşünen birey hayatı boyunca olumlu sonuçlar alma ihtimali daha yüksektir.

7.2.3. Kaçınan yaklaşım

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin kaçınan yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Erikson'a göre (1968). Kişi problemi çözmeden önce kaygı, korku, üzüntü, öfke ya da engellenme duygusu hissederken problemi çözdükten sonra mutluluk, gurur ya da rahatlama hissedebilirler.

Bahadır (2010), rekreatif etkinliklerin sürekli kaygı düzeyini düşürdüğü görülmüştür. Bu açıdan değerlendirildiğinde, rekreatif etkinliklerin kaygı düzeyini düşürerek kaçınan davranışları ortadan kaldırdığı ve algılanan problem çözme becerisinin gelişimine katkıda bulunduğu düşünülebilir.

Dündar (2009), yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetlerin sosyal ve kişisel uyuma katkı sağladığını belirtilmiş, bu durumun kaçınan davranışları engelleyerek, algılanan problem çözme becerisinin gelişimine katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir. Bireyin psikolojik uyumu, kendine güveni, iletişim becerilerinin etkililiği ve karar verme stilleri ve akademik ve sosyal özsaygı ile de yakından ilişkilidir.

7.2.4. Değerlendirici yaklaşım

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin değerlendirici yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Yalçın ve arkadaşları (2010). yüksekokul öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin kendilerini başarılı olarak algılamalarının problem çözme becerilerinde ve denetim odağı düzeyinde önemli bir etken olduğunu belirlemiştir. İç denetim odağına sahip olan kişilerin problem çözme beceri algılarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Futbolcu, maç boyunca girdiği ikili mücadelelerin en azından yarısından çoğunu kazanmalıdır. Antrenörün verdiği oyun düzenine sadık kalmalı ancak oyun içinde gelişen ani ve beklenmedik pozisyonlarda doğru kararlar verip bu kararları uygulayabilmelidir. Çalışmamız sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

7.2.5. Kendine güvenli yaklaşım

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin kendine güvenli yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Olgun ve ark. (2010). hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerilerini inceledikleri çalışmalarında, yurt ortamında kalan ve akademik ortalamaları yüksek olan öğrencilerin algılanan problem çözme becerisi algılarının daha yüksek olduğunu

tespit etmişlerdir. Öğrencilerin başarılı olması, öznel sorumluluk sahibi olmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu başarı durumunun öğrencilerin kendine olan güvenini artırdığı ve algılanan problem çözme becerisini olumlu etkilediği düşüncesini ortaya koymuşlardır.

Kasap (1997)'de yapmış olduğu bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeye göre problem çözme başarısı ile problem çözme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlk okul öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeye göre çocukların problemleri algılamaları ve çözmeleri üzerinedir. Bu çalışma sonucunda sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek olan çocukların kendine güveni daha yüksek, daha içten denetimli, problem çözmeye daha yeterli, boyun eğiciliği daha düşük ve daha fazla sosyal destek aramakta oldukları sonucuna varılmıştır.

7.2.6. Planlı yaklaşım

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin kendine güvenli yaklaşıma ilişkin problem çözme becerisinin arttığı kontrol grubunda ise bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Musaagaoglu ve Güre (2005), problem çözme sürecinde öğrenilen her bilgi ve beceri daha sonra ki süreçlere taşınmakta ve ortaya çıkan yeni problemlerin çözümüne katkı sağlamaktadır. Sporcular bu doğrultuda daha planlı programlı bir tavır sergilemeyi öğrenecekleri düşünülmektedir.

Ayrıca, Basut'a göre (2006) Bu dönemde öne çıkan bağımsızlık arayışı ergenlerin karşılaştığı problemlerin çözümünde yetişkinlerin müdahalesine izin vermemesine ve tepki göstermesine neden olmaktadır. Bu nedenle bağımsızlık duygusu ön planda olan bu dönemde sporcuların planlı bir yaklaşım içerisinde olmakta zorluk çekeceği düşünülmektedir. İmgeleme çalışmaları bu beceriyi geliştirmeyi hedeflemektedir.

Planlı yaklaşım bir hedef doğrultuşunda ona özgü çalışmayı belirtmektedir. Bu durumda bir problem durumun çözmek için yapılan bilinçli, planlı yaklaşımdır.

Katkat (2005). Türkiye profesyonel futbol liglerindeki antrenörlerin liderlik yönelim analizleri ve problem çözme becerilerini araştıran bir çalışma yaptırmıştır.

Buna göre liderlik özelliği taşıyan antrenörlerin problemleri daha çözüm odaklı yaklaştıkları tespit edilmiştir.

Bir diğer çalışma ise Kelleci (2003), tarafından gerçekleştirilmiştir. birinci basamak sağlık hizmetlerinde kadınların sorun çözme becerilerin geliştirmenin depresif Semptomlara Etkisini araştıran Kelleci, problem becerisi gelişmiş kadınların depresyon durumlarıyla başedebildiğini ifade etmiştir.

Yapılan diğer çalışmaların sonuçları da araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir.

7.3. Sonuçlar

20 hafta boyunca, (140 gün), haftada üç gün, (60 seans), günde 30'ar dakika süren imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların benlik algısına ait tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan bir artış bulunmuştur ($p<0,05$). Benlik algısının puanları kontrol grubunda birçok alt başlıkta değişmezken ($p>0,05$), cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının deney grubuna benzer bir şekilde arttığı tespit edilmiştir ($p<0,05$) Ruh sağlığı alt problemi puanları ise kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre azalmıştır.

İmgeleme çalışmalarına katılan sporcuların problem çözme becerilerinde genel değerlendirmede ve tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı bir artış ($p<0,05$) bulunurken kontrol grubunun problem çözme becerilerinde bir değişiklik ($p>0,05$) tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak, araştırmamız, imgeleme çalışmalarının benlik algısı ve algılanan problem çözme becerisi düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, sporcularda benlik algısı ve problem çözme becerisinde anlamlı gelişme olduğu göstermektedir.

Sporcular kendilerini ifade etmeyi öğrenir ise, öz güveni gelişir, sorgulayan, çözüm üreten birey haline dönüşür. Problem özme becerisi gelişmiş bireylerin kaygı durumu da aza iner. Bu durum sporcuların kaygı durumunu azaltır ve problemlerle baş etmeyi öğrenmesini sağlar. Bu çalışmamız sonucunda imgeleme ile problem çözme becerisi geliştiğinin olumlu sonuçlarını almış bulunmaktayız o nedenle imgeleme çalışmaları tavsiye edilmektedir.

Yapılan bu araştırma sonucunda, sağlık sorunu olmayan, aktif spor yaşamı olan sporcular, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri, bu alanda uzmanlaşarak yüksek lisans ve doktora programında bulunanlar, teknik direktörler, antrenörler, hakemler, spor psikolojisi ile ilgilenenler, uygulamalı spor psikologları ve diğer ilişkili uzmanlık alanlarında faaliyet gösterenler yararlanabilir.

7.4. Öneriler

1. Çalışmamız sonucunda, elit sporcuların fiziksel antrenmanları ile birlikte yürütüleceği imgeleme çalışmalarının, benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişimine katkı sağladığı açık olarak ortaya konulmaktadır. İmgeleme fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimi, buna bağlı olarak benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişimini doğrudan olumlu etkilemektedir. Sporcuların bütüncül antrenman yapmaları sağlanmalıdır. Bu sebeple sporcular iyice analiz edilmelidir.
2. Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur. Bireylerin gelişim hızları, yetenek düzeyleri, öğrenme biçimleri, birbirinden farklıdır. Bu nedenle uygulanan imgeleme programlarında bireysel farklılıklar göz önünde tutulmalıdır.
3. İmgeleme kadın ve erkek sporcularda, farklı yaş kategorilerinde, çeşitli branşlarda, bireysel ve takım sporlarında, sporcu, antrenör, teknik adam ve ebeveyn tarafından fiziksel, bilişsel, duygusal ve zihinsel gelişim için kullanılabilir.
4. İmgeleme uygulayan kişinin alanında uzman kişi olması gerekmektedir. Çalışma ortamları, güvenli, sessiz, gerekli görünen teknik donanım açısından hazır halde olması sağlanmalı ve ön gevşeme ile imgeleme kolaylaştırılmalıdır.
5. İmgelemenin gerekliliği ve yararları, fiziki antrenman ile ilişkili zihinsel gelişimin önemi sporculara anlatılmalıdır. Sezon öncesi, erken dönemde, antrenman programına imgeleme çalışmaları eklenerek, programının içeriği bu doğrultuda düzenlenmelidir.
6. İmgeleme programı belirlenirken, ihtiyaç durumuna ve hedef kitleye göre belirlenmeli ve çalışmalar hangi metodolojiye göre yapılacak ise ona göre belirlenmeli, bireysel veya grup halinde amaca uygun olarak hafta da 2 veya 3 gün, günde 30 dakika olacak şekilde uygulanmalıdır. İmgeleme zaman gerçeği ile uygun bir şekilde kullanılmalıdır. İmgeleme günlüğü-defteri tutulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Açıkalin A. (1997). Toplumsal Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği. Pegem Yayınlar, Ankara.
2. Aksaray S. (2003). Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana, (Danışman: Prof. Dr. Banu İnanç).
3. Aldağ H, Sezgin ME. (2003). Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(11):121-135.
4. Altıntaş E, Gültekin M. (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. Alfa Aktüel Yayınları. İstanbul.
5. Altıntaş A, Akalan C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1):39-43.
6. Andersen M. (2000). Doing Sport Psychology. Human Kinetics, USA.
7. Arasteh AR, Sheikh, EA. (2000). Sufizm: Evrensel benliğe giden yol. Sufi Psikolojisi (Ed.: K. Sayar) adlı kitabın içinde, ss. 41-76, İnsan Yayınları, İstanbul.
8. Arkonaç SA. (1998). Sosyal Psikoloji. Alfa Yayım-Dağıtım. İstanbul.
9. Arseven A. (1994). Alan Araştırma Yöntemi (İlkeler, Teknikler, Örnekler). Tekışık Matbaası. Ankara.
10. Arslan C, Dilmaç B, Hamarta E.(2009). Coping with stres and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students, Social Behavior and Personality: An International Journal, (37): 791-800.
11. Aşçı FH, Gökmen H, Tiryaki G, Aşçı A. (1997). Selfconcept and body image of male athletes and nonathletes, adolescence, (32):959-968.
12. Aşçı H. (1999). Benlik Kavramı ve Spor. AÜ. BESYO. II. Spor Psikolojisi Kursu Bildirileri. Bağırğan Yayınevi. Ankara.
13. Aşçı FH. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:15(4):233-266 Ankara.

14. Atabay A. (2004). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sorun Çözme Becerilerinin ve Sorun Çözmeyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Aynur DİNÇ Sever).
15. Atay M. (2005). Çocukluk Döneminde Gelişim. Kök Yayıncılık, Ankara.
16. Aydın B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. Marmara Üniversitesi. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. (8):41.
17. Aydın M. (1998). Eğitim Yönetimi. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, Bireylerarası ilişkilerde yeterlik ve karar verme ilişkileri. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. (2):9.
18. Bacanlı H. (2004). Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi). 2. Baskı. MEB. Yayınları İstanbul.
19. Bahadır KT. (2010). Rekreasyon Aktivitelerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ümit Kesim).
20. Bahar M. (2006). Yataklı Tedavi Kurumlarında Çalışan Yönetici Hemşirelerin Problem Çözme Becerileri ve Yaratıcılık Düzeyleri. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yasemin Akbal Ergün).
21. Baker SR A. (2003). Prospective Longitudinal Investigation of Social Problem Solving Appraisals On Adjustment To University, Stress, Health, And Academic Motivation and Performance, Personality And Individual Differences,35:569–59.
22. Baltaş, A. Baltaş Z. (1997). Stres ve Başa Çıkma Yolları. 16. Basım. Remzi Kitabevi. İstanbul.
23. Basut E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, (13):1.
24. Başer E. (1998). Uygulmalı Spor Psikolojisi, 3. Baskı, Bağırhan Yayınları, Ankara.

25. Beauchamp MR, Bray SR, Albinson JG. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers, *Journal of Sport Sciences*, (20):697-705.
26. Beşiktaş Y. (2012). Sporda Zihinde Canlandırma. 1. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
27. Biçer T. (1998a). Doruk Performans. 2. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
28. Biçer T. (1999b). Sporda NLP. 1. Baskı Beyaz Yayınları, İstanbul.
29. Bilen M. (2006). Plandan Uygulamaya Öğretim. Anı Yayıncılık, Ankara.
30. Botwina R, Krawczynski M. (2003). Application of visulation in training of young football players, *XI. European Congress of Sport Psychology*, (9):50-54.
31. Budak S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınevi. Ankara.
32. Burton D, Raedeke T. (2008). Sport Psychology for Coaches. 1st. Ed, Human Kinetics, USA.
33. Cerizza C, Campanini E, Di Benedetto G, Menchise C. (2011). Sports, dietary habits, self-perception and BMI in a sample of young Italian athletes. *Sport Sciences for health*, 6(2-3).67-75.
34. Crossley ML. (2000). Introducing narrative psychology: Self, trauma and the construction of meaning. Buckingham: Open University Press.
35. Cumming J, Hall C. (2002). Deliberate imagery practice: the development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, (20): 137-145.
36. Cumming J, Hall C. Taylor JA., Shaw DF. (2002). The effects of outcome imagery on golf-putting performance, *Journal of Sports Sciences*, 20(8):607-613.
37. Cumming J, Hall C. (2002). Athletes use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, (16):160-172.
38. Cüceloğlu D. (1997a). İyi Düşün Doğru Karar Ver. Sistem Yayıncılık. 21. Baskı. İstanbul.

39. Cüceloğlu D. (2002b). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitabevi. İstanbul.
40. Cüceloğlu D. (2003c). İletişim Donanımları. Remzi Kitabevi. 15. Basım. İstanbul.
41. Çağlar E, Aşçı H. (2010). Motivational cluster profiles of adolescent athletes: an examination of differences in physical-self perception, Journal of Sports Science and Medicine, (9):231-238.
42. Çam O, Khorshid L, Altuğ ÖS. (2000). Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Hemşirelikte Araştırma Dergisi, (1):33-40.
43. Çeçen AR. (2007). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerine Uygulanan Benlik Saygısı Programının Öğrencilerin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 27(59).
44. Danışık ND. (2005). Ergenlerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Abant İ.B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Özgür Erdur Baker).
45. De Francesco C, Burke KL. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. International Journal of Sport Psychology, (28):185-195.
46. Demirci C. (2002). Etkin Öğrenme Yaklaşımının İlköğretimde Uygulanması, www.Epo.Hacettepe.Edu.Tr/Elemen/Yayinlar/C-Etkin-Ogrenme.Doc.
47. Demirel ET, Ramazanoğlu F. (2005). Yöneticiler açısından etkin zaman yönetimi tekniklerinin değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Araştırmaları Dergisi, Cilt (4):1. Elazığ.
48. Demirel Ö. (1993). Genel Öğretim Yöntemleri. Usem Yayınları. Ankara.
49. Deniz ME, Arslan C, Hamarta E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, (31):374-389.

50. Deniz ME. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4 (15): 23-35.
51. Dökmen Ü. (2000). İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık. 14. Baskı. İstanbul.
52. Dündar S. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 24(2):139-150.
53. Eliot TR. (1992). Problem Solving Appraisal, Oral contraceptive Use and Anenstrual Pain. Journal of Applied Social Psychology. (37):286-297.
54. Enç M. (2005). Görme Özürlüler Gelişim, Uyum ve Eğitimleri. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
55. Erden M, Akman Y. (1998). Eğitim Psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretme. 6. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
56. Erikson EH. (1968). Identity: Youth and Crisis. London.
57. Feltz DC, Riessinger CA. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sport and Exercise Psychology, (12):132-143.
58. Ferah D. (2000). Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Oya Ersever).
59. Gander MJ, Gardiner, HW. (2001). Çocuk ve Ergen Gelişimi. 4. Baskı, (Yayıma Haz.: B.Onur). İmge Kitabevi. Ankara.
60. Garry JP, Morrissey SL. (2000). Team Sports Participation and Risk-taking Behaviours Among a Biracial Middle School Population. Clin. J. Sport Med; 10:185-190.
61. Gelbal S. (1991). Problem Çözme Becerisinin Öğretimle Geliştirilmesi. Eğitimde Arayışlar 1. Sempozyumu, Eğitimde Nitelik Geliştirme. Özel Kültür Yayınları. İstanbul.

62. Gentile AM. (2000). Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes. In Movement Science: Foundations For Physical Therapy, 2th ed, ed.J.H.Carr and R.B.Shepherd,111-187. Rockville,MD:Aspen.
63. Gezici M, Güvenç G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik-algısı ve benlik-kurgusu açısından karşılaştırılması. Türk Psikoloji Dergisi, 18 (51):1-14.
64. Güçlü N. (2003). Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. Milli Eğitim Dergisi, cilt:160.
65. Gülşen D. (2008). Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Ç.Ü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zeynep Zülkadiroğlu).
66. Gültekin A. (2006). Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, A.Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fikri Köksal).
67. Günay M, Yüce İ. (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Gazi Kitapevi. s. 314. Ankara.
68. Güner P. (2000). Sorunlarla etkili baş etme yolu, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 3(1):62–67.
69. Güney S. (2009). Sosyal Psikoloji. Nobel Yayın Dağıtım. s.83-84-85.Ankara.
70. Güngör A. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. Türk PDR Dergisi. (15):17-22.
71. Güngör D. (1998). Benlik karmaşıklığı. Türk Psikoloji Yazıları, 1(1): 81-92.
72. Hall CR, Mack D, Paivio A, Hausenblas H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. International Journal of Sport Psychology, 29:73-89 LK Tennant (Eds). New York: Macmillan, 1993; 492-510.
73. Hall CR. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 538.

74. Hamachek DE. (1995). Ergen benliğinin psikolojisi ve gelişimi. J.F. Adams'ın (Eds.) Ergenliği Anlamak adlı eserinin içinde, ss.111-152, yayına haz.: B. Onur, Çev.: Ö.H. Ersever, İmge Kitabevi. Ankara.
75. Hasta D. (2002). Kendilik bilinci ve bazı değişkenler ile ilişkisi. Türk Psikoloji Bülteni, 8(24-25): 140-146.
76. Heppner P, Peterson CH. (1982). The development and implications of a personal-problem solving inventory. Journal of Counseling Psychology. (29):66-75.
77. Heppner PP, Baker CE. (1997). Applications of the problem solving inventory. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. (29):229-313.
78. Holmes PS, Collins D. (2001). The Pettlep approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. Journal of Applied Sport Psychology, (13):60-83.
79. Holmes PS. (2002). Functional Equivalence Solutions for Problems with Motor Imagery. In Solutions in Sport Psychology, ed.I.M. Cockerill, 120-140.London: Morgan.
80. Hortaçsu N. (2003). İnsan İlişkileri. İmge Kitabevi. 3. Basım. Ankara.
81. İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayın Dağıtım, 3. baskı, İstanbul. s. 119.
82. İnal AN. (1998). Futbolda Eğitim ve Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım. İstanbul. 17-20.
83. İnce G, Şen C. (2006). Adana İlinde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1):5-10.
84. Jonassen DH, Kwon HI. (2001). Communication patterns in computer mediated versus face to face group problem solving. Educational Technology Research and Development, (49):35.
85. Kaplan HB. (1986). Social Psychology of Self-Referent Behavior. Plenum.

86. Karadayı F. (1994) Üniversite Gençlerinin Algılanan Ana Baba Tutumları, Ana Babayla İlişkileri ve Bunların Bazı Kişilik Özellikleri İle Bağlantısı, Türk Psikoloji Dergisi, 9(32):15-25.
87. Karagözoğlu, C. (2005). Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınları, s.13, İstanbul.
88. Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7: 162-166.
89. Kasap Z. (1997). İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Problem Çözme Başarısı ile Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişki. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Cemal Türker).
90. Katkat D. (2005). Türkiye Profesyonel Futbol Liglerindeki Antrenörlerin Liderlik Yönelim Analizleri ve Problem Çözme Becerileri. G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Güner Ekenci).
91. Kaya E. (2005). Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin ve Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. C.Ü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hatice Ulusoy).
92. Kelleci M. (2003). Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Kadınların Sorun Çözme Becerilerin Geliştirmenin Depresif Semptomlara Etkisi, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Sevim Buzlu)
93. Kelleci M, Gölbaşı, Z. (2004). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 8:2.
94. Kızıldağ E. (2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Me.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin, (Danışman: Prof. Dr. Şefik Tiryaki).

95. Konter E. (1997a). Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
96. Konter E. (1998b). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
97. Konter E. (1999c). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. s.8.
98. Konter E. (2003d). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, Ankara.
99. Konukbay D. (2005). Engelli Çocuk Ebeveynlerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Genel Kurmay Başkanlığı, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Filiz Arslan).
100. Korkut F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (22):177-184.
101. Kozacıoğlu G, Gördürür HE. (1995). Bireyden Topluma Ruh Sağlığı. Alfa Basım Yayım Dağıtım. İstanbul.
102. Kozanoğlu T. (2006). Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, (Danışman: Prof. Dr. Banu İnanç).
103. Kulaksızoğlu A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. 4. Basım, Remzi Kitabevi. İstanbul.
104. Kuzgun Y. (1982). Kendini gerçekleştirme. AÜ. Dil ve Tarih-Coğrafya Fak. Felsefe Araştırmaları Enst. Dergisi, ss.167-178.
105. Lindfors K, Elovainio M, Sinkkonen J, Aalberg V, Vuorinen R. (2005). Construct validity of the Offer Self-Image Questionnaire and its relationship with self-esteem, depression, and ego development. Journal of youth and adolescence, 34(4):389-400.
106. Mahoney MJ, Avener M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study, Cognitive Therapy and Research, (1):135-141.

- 107.Mak KK, Day JR. (2010). Secular trends of participation, sedentary activity and physical self-perceptions in Hong Kong Adolescents, 1995-2000 Issue Acta Paediatrica Acta Paediatrica, 99(I11):1731-1734.
- 108.Markus HR, Zajonc RB. (1985). The cognitive perspective in social psychology. In The Hand book of Social Psychology (Vol. I, 3rd Ed.), ed.: G. Lindzey E. Aronson, Random House.
- 109.Martens R. (2004). Successfulul Coaching. 3th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 110.Martin J, Gill D. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, selfefficacy, anxiety and performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, (13):149-159
- 111.Martin KA, Moritz SE, Hall CR. (1999). Imagery Use in Sport. A Literature Review and Applied Model. Sport Psychologist, (13):245-268.
- 112.May R. (1998). Kendini Arayan İnsan. Çev.: A. Karpat, 2. Baskı, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- 113.Melllieu SD, Hanton S. (2009). Advances in Applied Sport Psychology. A Review. Routledge s.5.
- 114.Mills KD, Munroe KJ, Hall CR. (2001). The Relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes, Imagination, Cognition and Personality, 20(1):33-39.
- 115.Moran AP. (2004). Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. London Routledge.
- 116.Morgan CT. (1999). Psikolojiye Giriş. Çeviren: Arıcı H, Meteksan, Ankara.
- 117.Moritz SE, Hall CR, Martin KA, Vadocz E. (1996). What are confident athletes imaging. An examination of image content. Sport psychologist, (10):171-179.
- 118.Morris T, Spittle MP, Watt A. (2005). Imagery in Sport. Human Kinetics. GV 706.4.M (67):225.

- 119.Morris T, Spittle M, Watt AP. (2006). Imagery in sport. Human Kinetics, Plessinger A, The effects of mental imagery on athletic performance. Erisim: www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/mentalimagery.html, Erisim tarihi: 2013.
- 120.Munroe K, Giacobbi PR, Hall CR, Weinberg R. (2000). The four ws of imagery use. Where, When, Why, and What. Sport Psychologist, (14):119-137.
- 121.Munroe K, Hall CR, Simms S, Weinberg R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes use of imagery. Sport Psychologist, 12 (4):440-449.
- 122.Murphy SM, Martin KA. (2002). The Use of Imagery in Sport. In Advances in Sport Psychology, 2th ed, ed. Horn TS, Champaign, Human Kinetics. (2):405-439.
- 123.Musaağaoğlu C, Güre A. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 20(55): 79-94.
- 124.Nadir B. (2002). Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Yordayıcı Bir Değişken Olarak Benlik İmgesi KTÜ..Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon. (Danışman: Doç. Dr. Yaşar Özbay).
- 125.Nelson JR. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları. Cassel Educational Limited, Part (5): 121-151. Stanford, California.
- 126.Nichols S. (2004). Sentimental rules: On the natural foundations of moral judgment. Oxford University Press.
- 127.Noller P, Callan VJ. (1991). The adolescent in the family. Taylor and Frances/Routledge. pp. 77-111.
- 128.Offer D, Ostrov E, Howard KI. (1982). The Offer Self-Image Questionnarier for Adolescents: A Manuel. 3rd. Ed., Chicago: Michael Reese Hospital.
- 129.Olgun N, Öntürk ZK, Karabacak Ü, Aslan FE, Serbest Ş. (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri: Bir Yıllık İzlem Sonuçları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,1(4).

- 130.Ordu F. (2005). Psikososyal Risk Yatkınlığı Olan Ergenlerin Benlik Algılarını Geliştirici Grup Çalışması. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Betül Aydın).
- 131.Öğülmüş S. (2001). Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- 132.Öner U. (1985). Benlik gelişimine ilişkin kuramlar. Ergenlik Psikolojisi adlı eserin içinde, ed.: B. Onur, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara.
- 133.Özen G. (2004). Dağcılık Eğitiminin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Abant A.İ.B. Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Müberra Çelebi).
- 134.Özerkan KN. (2004). Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar, Nobel Yayın Dağıtım, s.107-108, Ankara.
- 135.Özveren ÖY. (2006). 1. ve 2. Lig Voleybolcularında Problem Çözme Becerileri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki ilişki. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ferudun Dorak).
- 136.Özyürek M. (1983). Birlikte ve Ayrı Eğitimin Etkinliği: Benlik Kavramı ve Denetleme Odağı, AÜ. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. AÜ. Basımevi. No: 123, Ankara.
- 137.Özyürek M. (2005). Bireysel Farklılıkları İnceleme Yaklaşımları. Kök Yayıncılık. Ankara.
- 138.Paivio A, Steeves R. (1967). Relations Between Personal Values and Imagery and Meaningfulness of value Words. Perceptual and motor skills,24(2), 357-358.
- 139.Paivio A. (1986). Mental Representations: A Dual Coding Approach. Oxford: Clarendon Press.
- 140.Pehlivan Z, Konukman F. (2004). Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması, Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2):55-60.

- 141.Pensgaard AM, Duda JL. (2003). Sydney 2000: The inter play between emotion coping and the performance of Olympic-Level Athletes. *The Sport Psychologist*, (4):101-116.
- 142.Pınar R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, CÜ, HYO. Dergisi, 6(1):30-41.
- 143.Plessinger A. (1995). The effects of mental imagery on athletic performance. Erişim: www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/Health_psychology/mentalimagery.html, Erişim tarihi: 05.02.2013
- 144.Sardoğan ME, Karahan FT, Kaygusuz C. (2006). Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1):78-97.
- 145.Sardoğan ME, Karahan TF. (2007). *Kişilik Gelişimi. Eğitim Psikolojisi*. Pegem yayıncılık. Ankara.
- 146.Sarı E. (1998). Benlik kavramının gelişimine ilişkin kuramsal açıklamalar. *Milli Eğitim*, 138: 33-37.
- 147.Savaşır İ, Şahin NH. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- 148.Sayar K. (2003). Kültürel bakış açısından benlik ve kişilik. *Yeni Symposium*, 41(2): 78-85.
- 149.Saygılı H. (2000). *Problem Çözme Becerisi İle Sosyal ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, (Danışman:Yrd. Doç. Dr. Fikri Köksal).
- 150.Sayıl M, Yılmaz, AG, Uçanok, Z. (2002). Ergenliğe geçişte bilgilendirmenin ergenin bilgi düzeyi ve benlik algısına etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50):47-58.
- 151.Schultz DP, Schultz SE. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. Kaknüs Yayınları. İstanbul.

- 152.Scoffier S, Woodman T, d'Arripe-Longueville F. (2011). Psychosocial Consequences of Disordered Eating Attitudes in elite Female Figure Skaters. Special Issue Article, 19(3):280-7.
- 153.Sezgin E. (2011). Problem Çözme Becerisi Ölçeğinin Geliştirilmesi, A.Ü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. F. Dilek Gözütok).
- 154.Short SE, Short MW. (2005). Differences between high- and low-confident football players on imagery functions: A consideration of the athletes perceptions, *Journal of Applied Sport Psychology*, (17):197-208.
- 155.Simla Adagide S. (2008). 15-49 Yaş Grubu Kadınların Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. E.Ü. Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, (Danışman: Prof. Dr. E. Ümit Seviğ).
- 156.Simon J. (2000). Doing Imagery in the Field. In *Doing Sport Psychology*, ed. Andersen MB, p.77-92. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 157.Smith D, Collins D, Hale B. (1998). Imagery perspectives and karate performance. *Journal of Sports Sciences*, (16):103-104.
- 158.Smith D, Holmes P, Whitmore L, Collins D, Devonport T. (2001). The effect of theoretically-based imagery scripts on hockey penalty flick performance. *Journal of Sport Behavior*, (24):408-419.
- 159.Smith D, Collins D, Holmes P. (2003). Impact and mechanism of mental practice effects on strength. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 293-306.
- 160.Smith D, Holmes P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 385-395.
- 161.Smith D, Collins, D. (2004). Mental practice, motor performance and the late CNV. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (26):412-426.
- 162.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.
- 163.Sondhaus EL, Kurtz RM, Strube MJ. (2001). Body attitude, gender, and self-concept: A 30-year perspective. *The Journal of Psychology*, 135(4):413-429.

- 164.Sonmaz S. (2002). Problem Çözme Becerisi İle Yaratıcılık ve Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Esra Aslan).
- 165.Suinn RM. (1980). Psychology in sports: Methods and Applications, Minneapolis: Burgess, 132.
- 166.Suinn RM. (1993a). Imagery. In Hand book of Research on Sport Psychology. RN Singer, M Murphey, and LK Tennant (Eds). New York: Macmillan, 492-510.
- 167.Suinn RM. (2001b). The terrible twos—anger and anxiety: Hazardous to your health. American Psychologist, 56(1):27.
- 168.Suinn, RM, (2005c). Imagery. In Handbook of Research on Sport Psychology. RN Singer, M Murphey, and Taylor J, Wilson G, Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics. 119.
- 169.Syer J, Connolly C, (1998). Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi, (çev. Erkan, FU). Bağırhan Yayınevi, Ankara. (9):11.
- 170.Şafak C, Arkar H. (2003). Aile terapisi bağlamında “kendilik”. Türk Psikoloji Yazıları, 6(11): 43-52.
- 171.Şahin N, Savaşır I. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- 172.Şahin Z, Ramazan A. (2000). Ana-baba tutumlarının çocuklarının psiko-sosyal temelli problem becerisine etkisinin incelenmesi. 9. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Bildiri Özetleri. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Yayınları. s.451-464, Erzurum.
- 173.Tamar M, Erermiş S, Aydın C. (1992). Çocuk psikiyatrisine başvuran ergenlerde kendilik kavramı. 1992 Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı içinde, ss. 406-417, Saray Tıp Kitabevleri. İzmir.
- 174.Tan H. (2000). Psikolojik Danışma ve Rehberlik, MEB, İstanbul.
- 175.Taylan S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Füsün Akkoyun).

176. Taylor J, Wilson G. (2005). Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics, 119-132.
177. Taylor JA, Shaw DF. (2002). The effects of outcome imagery on golf-putting performance, journal of Sports Sciences, 20:(8):607-613.
178. Terbaş Ö. (2004). Kendilik psikolojisi kuramına göre kendilik bozuklukları: Bir olgu sunumu. Türk Psikiyatri Dergisi, 15(1): 70-76.
179. Terzi Ş. (2003). 6. Sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algıları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. (2):221-231.
180. Teşneli Ö. (2007). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi, S.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, Tez (Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Çetin Yaman).
181. Thornton S. (1998). Çocuklar Problem Çözüyor, (Çev: Özlem Kumrular), Gendaş yayınları İstanbul.
182. Tiryaki Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, s.54-60.
183. Tuğrul C. (1994) Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. Türk Psikoloji Dergisi, 9: 57-73.
184. Ulupınar S. (1997). Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Çaylan Pektekin).
185. Ulusoy Y. (2006). Sporda Esin Kaynağının Bireysel Farkındalığa Etkisi: Basketbol Takımı Uygulaması Örneği. K.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmit, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zekiye Başaran).
186. Vealey RS, Greenleaf CA. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, 4th ed., ed. J.M. Williams, Mountain, 247-288.
187. Vurgun N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi

E.Ü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Doktora Tezi, İzmir, (Danışman Yrd. Doç. Dr. Ferudun Dorak).

- 188.Watt AP, Morris T, Andersen MB. (2004). Issues in the development of a measure of imagery ability in sport. *Journal of Mental Imagery*, 28(3): 149-180).
- 189.Watt AP, Morris T. (2001). Criterion Validity of the Sport Imagery ağabeylity Measure (SIAM). In *Proceeding of the 10th World Congress of Sport Psychology*, Vol.2 (May), ed.A. Papaioannou, Goudas M, Theodorakis Y, 60-62. Skiathos, Greece.
- 190.Weinberg RS, Gould D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*, 280- 283.
- 191.Weinberg RS, Gould D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 3th ed, Champaign, IL:Human Kinetics.
- 192.Williams J. (Ed), (2006). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. 5th. Ed, McGraw-Hill, New York.
- 193.Yalçın B, Tetik S, Açıkgöz A. (2010). *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, Cilt. 2-2.
- 194.Yalım FE. (2001). *Yüksekökol Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarı ve Ana Baba İletişimine Etkisi*. K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. İlkey Kasatura).
- 195.Yaman Ç, Teşneli Ö, Koşu S, Yalvarıcı N, Tel M, Gelen N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2):3-4.
- 196.Yavuzer H. (1999). *Çocuk Psikolojisi*, 17. Basım, Remzi Kitabevi. İstanbul.
- 197.Yeşilyaprak B. (2002). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Nobel Yayınevi. Ankara.
- 198.Yıldız M. (2006). Benlik kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (23):87-127.

- 199.Yiğiter K. (2012). Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi, KÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kocaeli, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Betül Bayazıt).
- 200.Yörükan T. (2000). Alfred Adler: Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik. Ankara. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- 201.Yörükoğlu A. (1998) Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları. 10.Basım, s.105. Özgür Yayın-Dağıtım. İstanbul.
- 202.Zagacki KS, Edwards R, Honeycutt JM. (1992). The role of mental imagery and emotion in imagined interaction. *Communication Quarterly*, 40(1): 56-68.

9. EKLER

9.1. EK 1: Etik kurul raporu



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

PROJENİN ADI: Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Turgay BİÇER
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Gülay Yasemin ALDEMİR
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 16.11.2012-14

Sayın Prof. Dr. Turgay BİÇER

139 protokol nolu "Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi" isimli projeniz Enstitümüzün Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç. Dr. Serap ŞİRVANCI
Komisyon Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Serap AKYÜZ

Doç. Dr. Levent KABASAKAL

Prof. Dr. Aysel PEHLİVAN

Doç. Dr. Nerise BAHÇECİK

Doç. Dr. Oğuzhan DEYNELİ

Doç. Dr. Asım CİNGİ

Doç. Dr. Pınar AY

Yrd. Doç. Dr. Mürat ÇEKİN

Yrd. Doç. Dr. Zübeyir SARI

Öğr. Gör. Dr. Tolga GÜVEN



Marmara Üniversitesi Göztepe
Kampüsü Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34688 Kadıköy /
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (Faks)
0 (216) 414 44 23

saqlik.ogrenci@marmara.edu.tr
http://saqlik.marmara.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için:

9.2. EK 2: Gönüllü izin formu

Gönüllü İzin Formu

Bu formun ekindeki “**Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi**” adlı araştırmayı tamamen okudum ve anladım.

Bu bilgiler doğrultusunda herhangi bir baskıya maruz kalmadan tamamen kendi isteğimle ekte belirtilen araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllü Adı Soyadı:

İmza:

Veli Adı Soyadı:

İmza:

Araştırmacı: Arş. Gör. **G. Yasemin ALDEMİR**

Adres: MÜ. BESYO, Anadoluhisarı Yerleşkesi.

GSM: 0532 201 54 53

İmza:

9.3. EK 3: Aile izin formu

Aile İzin Formu

Bu formun ekindeki “**Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi**” adlı araştırmayı tamamen okudum ve anladım.

Bu bilgiler doğrultusunda herhangi bir baskıya maruz kalmadan tamamen kendi isteğimle ekte belirtilen araştırmaya aşağıda adı ve soyadı belirtilmiş olan velisi olduğum oğlumun çalışmalara gönüllü olarak katılmasını kabul ediyorum.

Gönüllü Adı Soyadı:

İmza:

Veli Adı Soyadı:

İmza:

Araştırmacı: Arş. Gör. **G. Yasemin ALDEMİR**

Adres: MÜ. BESYO, Anadoluhisarı Yerleşkesi.

GSM: 0532 201 54 53

İmza:

9.4. EK 4: Gönüllü bilgilendirme formu

MÜ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktayım. Doktora eğitim programımı sürdürdüğüm Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalında, “Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi” adlı konu üzerine araştırma yapmayı planlamaktayım. Yapacağım bu araştırmamın amacını, aşamalarını ve size sağlayacağı katkıları bilgilerinize sunmak istiyorum.

İmgeleme sporcunun herhangi bir pratik yapmadan önce müsabaka ile ilgili tüm yabancı düşünceleri aklından atması, kendi güç ve değerinin farkına varması olayıdır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda fiziksel antrenmanın yanında, problem çözme becerisi gelişmiş ve imgeleme antrenmanı yapan sporcuların, güçlü bir benlik yapısının olduğu ve yüksek bir performans gösterdikleri tespit edilmiştir.

Bu araştırma ile “Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi” araştırılacaktır.

Bu amaçla, araştırmaya katılmayı kabul ettiğinizi beyan etmenizin ardından, Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerileri Envanterlerini doldurmanız ve araştırmacı tarafından haftada 3 gün, günde 30 dakika olmak üzere uygulanacak olan imgeleme çalışma programını tamamlamanız gerekmektedir.

İmgeleme çalışma programının ardından envanterleri ve performans testlerini tekrarlamanız istenecektir.

Araştırmaya katılımınızdan dolayı size ücret ödenmeyecek ve sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Çalışmaya dâhil olacak bütün katılımcıların kişisel bilgileri saklı tutulacaktır.

Çalışmanın sonucunda sizinle ilgili elde edilen tüm kişisel değerlendirmeler size rapor halinde verilecektir. Çalışmanın hiçbir aşaması kendi özel (Takım/okul/kulüp) antrenman saatlerinizi aksatmayacaktır. Araştırma hakkında daha detaylı bilgi ya da sorularınız için araştırma grubunun irtibat bilgileri aşağıdadır.

Gülay Yasemin ALDEMİR (Araştırma Yürütücüsü)

Gsm: 0 532 201 54 53 E-Posta: yaseminaldemir@marmara.edu.tr

9.5. EK 5: Kurum İzni



BEYLERBEYİ SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜ'NE

.../.../...

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora öğrenciniz Gülay Yasemin ALDEMİR' in "Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi" adlı tez çalışmasını "Beylerbeyi Spor Kulübü" bünyesinde uygulanmasını desteklemekteyiz.

MUSTAFA YAZICI
KULÜP BAŞKANI



HİKMET TÖLLE
KULÜP BAŞKAN VEKİLİ



Beybostanı Sokak No. 2 • Beylerbeyi - Üsküdar / İSTANBUL
Tel. : (0216) 318 83 63 • Faks : (0216) 422 35 13 • Web : www.beylerbeyi.com.tr
Üsküdar V.D. • 167 006 7199

9.6. EK 6: Sporcu bilgi formu

SPORCU BİLGİ FORMU

Ad- Soyad:

DoğumYeri:

DoğumTarihi

Yaş:

Cinsiyet: Erkek ()

EğitimDurumu:

Lise () Üniversite () Diğer ()

Branş:

• **Kaç yıldır bu spor branşı ile uğraşıyorsunuz?()**

• **Bir kulüpte veya okul takımında çalıştınız mı? Cevabınız Evet ise Nerede**

(Evet)

(Hayır)

• **Branşınızda milli sporcu oldunuz mu? Cevabınız evet ise kaç defa milli oldunuz**

(Evet)

(Hayır)

• **Daha önce hiç spor psikoloğu veya mentor traneir ile çalıştınız mı?**

(Evet)

(Hayır)

İmgeleme (Zihinsel antrenman) antrenman programının performansınızı artıracağını düşünüyor musunuz?

İmgeleme antrenman programlarının hakkında bir bilginiz var mı?

İmgeleme antrenman programlarının olumlu benlik algınıza katkı sağlayacağına inanıyor musunuz?

İmgeleme antrenman programlarının problem çözme becerinize katkı sağlayacağına inanıyor musunuz?

İmgeleme antrenman programlarının sportif performansınıza katkı sağlayacağına inanıyor musunuz?

9.7. EK 7: OFFER Benlik İmgesi Envanteri (OBİÖ ÖLÇEĞİ)

OFFER BENLİK ALGISI ENVANTERİ (OBİÖ ÖLÇEĞİ)

Yapılacak Olan Araştırmada Aşağıdaki Belirtilen Envanterler Kullanılacaktır.

Offer Benlik Algısı Envanteri:

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilimdalı, Doktora programı için tarafımdan yürütülen çalışmada bu envanterin,(Offer Benlik İmgesi Ölçeği; OBİÖ) amacı, benlik algısına ilişkin, aile ilişkileri, dürtü kontrolü, cinsel tutumlar, bireysel değerler, başatme gücü, beden imgesi, duygusal düzey, çevre uyumu, meslek ve eğitim hedefleri, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı ile ilgili nasıl olduğunuzu tespit etmek amacıyla düzenlenmiş bir ölçektir.

Seçenekler: (1) bana çok uygun - ile (6) bana hiç uygun değil arasında değişmektedir.

Cevaplarınızı kendi gerçekliğinizi göz önünde bulundurarak vermeniz gerekmektedir.

İlginize şimdiden teşekkür ederiz.

G. Yasemin ALDEMİR

Adı – Soyad:

Doğum Yeri:

Cinsiyet:() Erkek

Yaş:

Öğrenim durumunuz: () Lise () Yüksekokul/Üniversite () Diğer

Okul/ Kulüp/ Takım:

Branş: () Futbol () Diğer

Futbol branşı ile kaç yıldır uğraşıyorsunuz?

Futbol için haftada ne kadar zaman harcıyorsunuz?

OFFER BENLİK İMGESİ ÖLÇEĞİ (OBİÖ)

TANITIM

Ölçtüğü Nitelik : Ergenlerin 12 farklı alandaki uyumu.

Ölçek Türü : Kendini değerlendirme türü bir ölçektir.

Bireysel veya grup olarak uygulanabilir.

Kimlere Uygulanabileceği: 13-19 yaş arası ergenlere uygulanır.

Uygulama Süresi: Zaman sınırlaması yoktur.

Ölçek yaklaşık 45 dakikada doldurulabilir.

Kapsamı: İlk geliştirilmiş haliyle ölçek, 130 sorudan ve 12 alt-ölçekten oluşmaktadır.

Daha sonra aralarında Türkiye'den de 230 ergenin bulunduğu on ülkeyi içeren bir çalışma sonucunda bazı maddelerin çıkarılmasıyla 99 soruluk uluslararası form oluşturulmuştur.

Uluslararası formun, ergenlerin benlik imgesini beş boyutta (psikolojik, sosyal, cinsel, ailesel ve başetme) değerlendirdiği kabul edilmektedir. Ölçeğin on alt ölçekten oluştuğu ve bir alt ölçeğin (bireysel değerler), yeterli iç tutarlılığa ulaşamadığı bildirilmektedir.

Şahin'in OSIQ'nun analizini yaptığı bir çalışmada, madde sayısının 50'ye indirilebileceği ve OSIQ-50 olarak kısa formunun oluşturulabileceği savunulmaktadır. OSIQ-99 uluslararası formundaki alt-ölçekler ve ilgili maddeler aşağıda verilmektedir. (Yanında yıldız olan maddeler, 50 soruluk formda yer almıştır):

1. Aile İlişkileri: Ergenin ailesine ilişkin duygularıyla ilgilidir. Bu alt ölçek aynı zamanda ergenin yaşadığı evin duygusal atmosferi hakkında da bilgi verir.

İlgili maddeler:

*2, *5, *12, *15, *33, 37, 42, *46, *53, *55, *65, 67, *74, *79, *82, *86, 91.

2. Dürtü Kontrolü: Bu gruptaki sorular, ergenin iç ve dış çevredeki baskılara karşı direnmede, egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

İlgili maddeler:

4, *10, 22, 41, 51, *61, 96.

3. Cinsel Tutumlar: Bu alt-ölçekte ergenin cinsel konulardaki duyguları, tutumları ve davranışları ele alınmakta, karşı cinsle ilişkileri hakkında bilgi elde edilmektedir.

İlgili maddeler:

*6, 18, 58, 60, *71, 76, 90, 92, 95.

4. Bireysel Değerler: Bu alt ölçekteki sorular, ergenin davranışlarında, kendini mi yoksa başkalarını mı merkez aldığı ile ilişkilidir. Ancak bu alt ölçeğin 99 soruluk uluslararası formda, iç tutarlılığı çok düşük bulunduğu için, bağımsız bir alt ölçek olarak ele alınamayacağı belirtilmektedir.

İlgili maddeler:

3, 27, 31, 49, 63, 93.

OFFER BENLİK İMGESİ ÖLÇEĞİ (OBİÖ)

Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

1. Bana çok uygun

4. Bana pek uygun değil

2. Bana uygun

5. Bana çoğunlukla uygun değil

3. Bana biraz uygun

6. Bana hiç uygun değil

1. Başka insanlarla birlikteyken birinin benimle alay edeceğinden korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Anne ve babanın gelecekte benimle gurur duyacaklarını sanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sırf “zevk olsun” diye birisine zarar vermeye kalkmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Kolay tepem atar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Annem ve babam hep başkasının (örneğin kardeşlerimden birinin) tarafını tutarlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Karşı cinsten akranlarım beni sıkıcı bulur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Kendimi genellikle gergin hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Genellikle pikniklerde veya arkadaş toplantılarında kendimi bir yabancı gibi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Ailem, gelecekte benim yüzümden hayal kırıklığına uğrayacak.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Zaman zaman pek kontrol edemediğim ağlama veya gülme nöbetlerine tutulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Eğer, kafama koyarsam öğrenemeyeceğim hiç bir şey yok gibidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

12. Genellikle babamın hiçbir işe yaramadığını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13. Çoğu zaman kafam karmakarışıktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14. Kendimi tanıdığım insanların çoğundan daha aşağı hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15. Annemi ve babamı anlamak benim için mümkün değil.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16. Olaylar üzerinde düşünüp, onları sıraya koyup, bir anlam çıkarmaya çalışmakla uğraşmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
17. Geçen yıl sağlığım beni çok endişelendirdi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
18. Açık saçık şakalar bazen komik olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
19. Kendi hatam olmayan şeylerden ötürü bile çoğunlukla kendimi suçlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20. Cinsel organlarım normal büyüklüktedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
21. Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
22. Eleştirileri kırılmadan kabul ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
23. Bazen kendimden öyle utanırım ki, hemen bir köşeye saklanıp ağlamak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
24. Gelecekte mesleğimden gurur duyacağımdan eminim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25. Duygularım kolayca incinir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
26. Arkadaşlarımla birinin başına çok kötü bir iş geldiğinde ben de üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
27. Kendimin de hatalı olduğunu bilsem bile suçu başkasına yüklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
28. Gelecekteki halimi gözümün önünde canlandırdığımda bu beni tatmin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29. Çoğu zaman kendimi duygusal yönden boş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30. Çalışmak yerine aylıklık etmeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

31. Her zaman doğru söylemek hiç de gerekli değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
32. Rekabetçi bir toplum içinde yaşıyoruz ve ben bundan korkmuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
33. Annem ve babam genellikle iyi geçinirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34. Başka insanların benden pek hoşlanmadıklarını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
35. Yeni arkadaşlıklar kurmakta çok zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
36. Çok fazla huzursuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
37. Bazen beni kızdırsa da, annem ve babamın disiplinli olmasını doğru buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
38. Bir başka insanla birlikte çalışmaktan hiç hoşlanmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
39. Bedenimin dış görünüşünden gurur duyuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
40. Zaman zaman gelecekte ne tür bir iş yapacağım diye düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
41. Baskı (stres) altındayken ben sakin kalmayı becerebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
42. İleride bir aile kurduğumda bu ailenin bazı açılardan kendi aileme benzeyeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
43. Yaşamaya devam etmektense, ölmenin daha iyi olacağını sık sık düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
44. Yeni arkadaşlıklar kurmak bana çok zor gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
45. Hayatımın kalan kısmında, bir işte çalışmaktansa başkaları tarafından geçindirilmek isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
47. Yanlışlarımın düzeltilmesini dert etmem, çünkü bundan yeni bir şey öğrenebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
48. Kendimi çok yalnız hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
49. Kendim bir şeyler elde ediyorsam, davranışlarımın başkalarını nasıl etkileyeceği beni ilgilendirmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
50. Yaşamayı seviyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

51. Ruh durumumda büyük iniş çıkış yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
52. İyi yapılmış bir iş bana zevk verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
53. Annem ve babam bana karşı genellikle sabırlıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
54. Beğendiğim insanları taklit etmek zorundaymışım gibi geliyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
55. Kendi çocukları mutsuz geçmişse, anne babalar çok sıklıkla çocukları anlamazlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
56. Yaşıtlarımla beraber olmaksızın, yalnız olmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
57. Bir şeyi yapmaya karar verince, muhakkak yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
58. Kızların, oğlanların (karşı cinsin) beni çekici bulduklarını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
59. Başkalarında öğreneceğim çok şey olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
60. Seks filmlerine gitmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
61. Sürekli olarak bir şeyden ürküyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
62. Çok sıklıkla “Hiç de olmak istediğim gibi biri değilim.” diye düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
63. Elimden geldiğinde arkadaşlarıma yardım etmeyi severim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
64. Yeni bir durumla karşılaşacağımı bilirim, o hakkında önceden, mümkün olduğu kadar çok bilgi toplamaya çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
65. Genellikle, kendimi evde bir fazlalık gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
66. Eğer başkaları benimle aynı fikirde olmaz, beni desteklemezlerse, fena halde canım sıkılır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
67. Anne babamdan birisini diğerinden çok daha fazla seviyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
68. Başka insanlarla birlikte olmak hoşuma gider.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
69. Eğer bir konuda başarısız olursam, tekrar başarısız olmamak için neler yapabileceğimi anlamaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

70. Genellikle kendimi çirkin hisseder, çekici olmadığımı düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
71. Cinsel konularda kendimi geri (cahil ve tecrübesiz) hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
72. Hiç boş durmadığım halde işlerimi, bir türlü bitiremiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
73. Diğer insanlar bana baktıklarında, herhalde vücudumun pek iyi gelişmemiş olduğunu düşünüyorlardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
74. Annem ve babam benden utanıyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
75. Gerçek olanla hayal ürünü olanı birbirinden ayırabileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
76. Cinsel konuları düşünmek veya konuşmak beni ürkütür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
77. Kendimi güçlü ve sağlıklı hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
78. Üzgün olduğum zaman bile iyi bir fıkraya gülebirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
79. Genellikle vaktimin çoğunu evden uzak geçirmeye çalışıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
80. Hayatı, çözümü olmayan sonsuz sayıda problemler dizisi olarak görüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
81. Kendi kararlarımı verecek yetenekte olduğumu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
82. Yıllardır anne-babama kin besliyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
83. Gelecekte, kendi sorumluluklarımı üstlenmeyi beceremeyeceğimden eminim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
84. Hiçbir yeteneğimin olmadığını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
85. Başıma geleceğinden emin olduğum bir olayla nasıl başa çıkabileceğim konusunda önceden hazırlı yapmam (Başıma geldikten sonra düşünürüm).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
86. Annem ve babam genellikle benden memnundurlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
87. Yeni arkadaşlıklar kurmakta fazla zorluk çekmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

89. Okul ve ders çalışmak benim için pek önemli değil.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
90. Cinsel yaşantıları zevk verici buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
91. Genellikle annemin hiçbir işe yaramadığını düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
92. Karşı cinsten bir arkadaşımın olması benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
93. Kalleşlik yapan kişilerle ahablığımın olmasını istemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
94. İnsan kendi geleceğiyle ilgili olarak biraz endişe duyarsa, geleceğini daha iyi bir duruma getirebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
95. Cinsel konular sık sık aklıma gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
96. Kendimi genellikle kontrol altında tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
97. Katıldığım eğlence ve arkadaş toplantılarının çoğundan zevk alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
98. Sebebini anlayamadığım korkularım pek fazla yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
99. Kendimi sıklıkla hüzünlü, kederli hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

9.8. EK 8: Problem Çözme Envanteri (PÇE Ölçeği)

Problem çözme becerisi ölçeği

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilimdalı, Doktora programı için tarafımdan yürütülen çalışmada bu envanterin (Problem Çözme Becerisi; PÇB) amacı, günlük yaşantınızdaki karşılaştığınız problemlerinize, sorunlarınıza genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizizi belirlemeye çalışmaktır. Lütfen, aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve yaşamda karşılaştığınız sorunlara tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, karşılaştığınız problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

İlginize şimdiden teşekkür ederiz.

G. Yasemin ALDEMİR

Adı –Soyad:

Doğum Yeri:

Cinsiyet:() Erkek

Yaş:

Öğrenim durumunuz: () Yüksekokul/Üniversite () Diğer

Okul/ Kulüp/ Takım :

Branş: () Futbol () Diğer

Futbol branşı ile kaç yıldır uğraşıyorsunuz?

Futbol için haftada ne kadar zaman harcıyorsunuz?

Lütfen cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

**PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ
(PÇE)**

TANITIM

Ölçtüğü Nitelik: Bireyin problem çözme becerileri konusunda algılayışı.

Ölçek Türü: Kendini değerlendirme türü bir ölçek.

Kimlere Uygulanabileceği: Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

Uygulama Süresi: Zaman sınırlaması yoktur.

Kapsamı: 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir.

Materyal: Soru formu (cevaplar soru formu üzerinde işaretlenir.)

UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

Uygulanışı: Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir.

Yönergesi: Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

Yanıtlanması: Her madde için kişilere kendilerinin hangi sıklıkta ölçek maddelerindeki gibi davrandıkları sorulmaktadır. Seçenekler: “Her zaman böyle davranırım”, “Çoğunlukla böyle davranırım”, “Sık sık böyle davranırım”, “Arada sırada böyle davranırım”, “Ender olarak böyle davranırım” ve “Hiçbir zaman böyle davranmam” şeklindedir.

Puanlanması: Verilen cevapların 1 ila 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlama esnasında 9, 22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur.

1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir.

Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır.

Puan ranjı 32-192’dir.

Yorumlanması: Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir.

Uygulayıcının Nitelikleri: Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

Problem Çözme (Envanteri PCB Ölçeği)

1. Her zaman böyle davranırım.
2. Çoğunlukla böyle davranırım.
3. Sık sık böyle davranırım.
4. Arada sırada böyle davranırım.
5. Ender olarak böyle davranırım.
6. Hiç bir zaman böyle davranmam

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

Her zaman Hiçbir zaman

1.	Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2.	Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3.	Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4.	Bir sorunumu çözdükten sonra bu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5.	Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6.	Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7.	Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8.	Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

9.	Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10.	Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözüme yeteneğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11.	Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12.	Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13.	Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14.	Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişi güzel sürüklenip giderim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15.	Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16.	Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
17.	Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
18.	Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbiriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
19.	Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20.	Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
21.	Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

22.	Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
23.	Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
24.	Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25.	Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
26.	Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
27.	Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
28.	Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29.	Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30.	Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
31.	Bir konu ile karşılaştığımda ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konu ile ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
32.	Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
33.	Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34.	Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
35.	Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

9.9. EK 9: İmgeleme Çalışma Programı

İmgeleme çalışmasının içeriği, araştırmacı tarafından, imgelemenin spor ve egzersizde kullanım alanları ile ilgili Vurgun'un (200?) yapmış olduğu çalışmadan yararlanılarak uyarlanmıştır (Tablo 5.1).

İmgeleme çalışma programı, 12 hafta, haftada 3 gün, günde 30 dakika olacak şekilde oluşturulmuştur (Tablo 5.2).

Tablo 5.1. Spor ve Egzersizde İmgeleme Kullanımları (Vurgun akt. 2010).

Beceri öğrenimi ya da beceri kazanma
Beceri uygulaması.
Beceri öğrenimi ve uygulama.
Hata bulma ve düzeltme.
Taktik ve Oyun Becerileri
Strateji öğrenme.
Strateji uygulaması.
Strateji gelişimi.
Problem çözme.
Yarışma ve Performans
Yarışmaya hazırlık.
Zihinsel ısınma.
Performans öncesi rutin.
Önizleme.
Tekrar etme.

Psikolojik Beceriler
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi.
Konsantrasyon ve dikkat geliştirmek.
Bireysel farkındalığı artırmak.
Özgüven ve öz-yetkinlik.
Motivasyon, psiko-fizyolojik yanıt.
Sakatlanma ve Ağır Antrenman
Küçük sakatlanmalar.
Uzun dönem sakatlanmaları.
Kişisel beceriler.
İmgeleme antrenman programında sporculara aşağıda belirtilen hedef çalışmalar yaptırılacaktır.
Olumlu benlik algısı imgeleme.
Problem çözme becerisini imgeleme.
Hedef belirleme, doğru hedefe yönelmeyi imgeleme.
Sözel çağrıştırmacı ifadeler kullanma, iletişim becerisi.
Olumluya odaklanma. Hataları bulma ve düzeltme.
Dinlenme zamanı içerisinde yapılanma.
Uygun olan gerginlik düzeyini yakalama.
Rakiplerini gözden geçirme. Takım ruhunu- takımdaşlığı anlama.

Yarışma yerinin çalışılması.
Doğru teknikleri gözden geçirme.
Kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma.
Aşırı uçlarda imgeleme. Takım ruhunu- takımdaşlığı anlama.
İmgeleme için video ve teyplerden yararlanma.
Başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Baskı altında sakinliği koruma. Bireysel farkındalığı artırmak.
Duyguları yönetme.
Sporcuların kendilerine özgü alışkanlık geliştirmeleri.
Ayrıca bazı gevşeme egzersizleri yaptırılacaktır.
Aktif gevşeme, nefes çalışmaları.
İlerlemeli kas gevşetme egzersizi (uzun düzenleme).
İlerlemeli kas gevşetme egzersizi (kısa düzenleme).
Solunum-uyarıcı gevşeme egzersizi, olumlamalar.
Otojenik gevşeme egzersizi için diyalog.
Diyalog, olumlu benlik algısı ve problem çözme becerisi ile olumlamalar.
İmgelemeyle gevşeme.

Tablo 5.2. Uygulanan İmgeleme Çalışması Programı

<u>1.Hafta</u>
Çalışmaya başlama, Tanışma, transandantal meditasyon nasıl yapılır anlatma.
Aktif gevşeme, hedef belirleme, olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
İletişim, hedef belirleme, özgüven çalışmaları.
Beceri Öğrenimi ve Uygulamalarda, olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
<u>2.Hafta</u>
Beceride hata bulma ve düzeltme, hataları düzeltme ve ilgili olumlamalar.
Beceri, uygulama ve hataları dinlenme zamanında yapılandırma.
Aktif gevşeme, beceri, uygulama.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
<u>3.Hafta</u>
Aktif gevşeme, strateji öğrenme ve olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
Solunum-uyarıcı gevşeme egzersizi, fiziksel benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
Strateji geliştirme, problem çözme ile ilgili dinlenme zamanı içerisinde yapılanma.
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi ile ilgili zihinsel antrenman.
<u>4.Hafta</u>
Duyguları yönetme, hedefe yönelme, başarı ve olumluya odaklanma.
Zihinsel ısınma çalışmaları ile kişisel becerilerde olumluya odaklanma.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, problem çözme ile ilgili olumlamalar.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.

<u>5.Hafta</u>
Hataları düzeltme ve doğru teknikleri gözden geçirme. Regresyon çalışmaları.
Rakiplerini gözden geçirme. Fiziksel yeterlilik ile ilgili canlandırma ve olumlamlar.
Maç- müsabaka anı ve yarışma yerinin çalışılması. Başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi ile ilgili zihinsel antrenman.
<u>6.Hafta</u>
Uygun olan gerginlik düzeyini yakalama, problem çözmeye odaklanma.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, aktif gevşeme, nefes çalışmaları.
Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi ile ilgili zihinsel antrenman.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma
<u>7.Hafta</u>
Doğru teknikleri gözden geçirme, problem çözme becerisi geliştirme çalışmaları.
Başarıyı, kazanmayı imgeleme ve olumlu benlik saygısı ile ilgili çalışmalar.
Baskı altında sakinliği koruma. Duyguları yönetme. Özgüven gelişim çalışmaları.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.

<u>8.Hafta</u>
Otojenik gevşeme egzersizi için diyalog, özgüven gelişimi için olumlamalar.
Doğru teknikleri gözden geçirme, motivasyon, odaklanma ve regresyon çalışması.
Yarışma yerinin çalışılması. Konsantrasyon ve dikkati geliştirme çalışmaları.
Rakiplerini gözden geçirme ve olumlu fiziksel benlik ile ilgili olumlamalar.
<u>9.Hafta</u>
Baskı altında sakinliği koruma, motivasyon, problemlerle başetmeyi canlandırma.
Duyguları yönetme, odaklanma ve olumlu benlik gelişimi ile ilgili olumlamalar.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma, olumlamalar. Regresyon çalışması.
<u>10.Hafta</u>
Diyalog, altı basamakta yeniden çerçeveleme. Regresyon çalışması.
İlerlemeli kas gevşetme egzersizi. Nefes çalışmaları ile sakinliği koruma. Güdülenme, konsantrasyonu artırma, başarı ve kazanmayı imgeleme.
Doğru teknikleri gözden geçirme, konsantrasyon ve regresyon çalışması.
Baskı altında sakinliği koruma. Duyguları yönetme, problemlerle başa çıkabilme.

<u>11.Hafta</u>
Rakiplerini gözden geçirme. Özdeğer, özgüven ve özsaygı ile ilgili olumlamalar
İmgelemeyle gevşeme, öz-yönlendirimli gevşeme programı. Zaman yönetimi.
Hedefleri ve doğru teknikleri gözden geçirme. Başarı ve kazanmayı imgeleme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
<u>12.Hafta</u>
Duyguları yönetme, kendini ifade edebilme, problemle başedebilme çalışmaları.
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarla baş etmeyi öğrenme.
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarda erken toparlanabilme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
<u>13.Hafta</u>
İmgelemeyle gevşeme, duygu ve kriz yönetimi çalışması.
Nefes çalışması, baskı altında sakinliği koruma, kriz yönetimi çalışması.
Duyguları yönetme, başarıyı, kazanmayı imgeleme ve olumlamalar.
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarla baş etmeyi öğrenme.
<u>14.Hafta.</u>
Küçük sakatlanmalar veya uzun dönem sakatlanmalarda erken toparlanabilme.
Sakatlanma sonrası spora dönüş sürecini ve toparlanmayı hızlandırma çalışması.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
Örnek çalışma modellerini zihinde canlandırılarak imgeleme çalışması.

<u>15.Hafta.</u>
İmgelemeye örnek benzer çalışma modellerini (video-bant) izleme. Değerlendirme.
Kazanımları gözden geçirme, başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Bireysel farklılıklar gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı imgeleme.
Takım ruhu gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı, kazanmayı imgeleme.
<u>16.Hafta.</u>
Doğru teknikleri gözden geçirme, aşırı uçlarda performansı gelişimini imgeleme
İmgelemeye örnek benzer çalışma modellerini (video-bant) izleme. Değerlendirme
Duyguları yönetme, problemleri aza indirmeye ve basitleştirme için olumlu düşünceler.
Meditasyon. Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma
<u>17.Hafta.</u>
Yarışma yerinin çalışılması, kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma.
Bireysel farklılıklar gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı imgeleme.
Takım ruhu gözönüne alınarak performansa özgü başarıyı, kazanmayı imgeleme.
Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.
<u>18.Hafta.</u>
Genel durum değerlendirilmesi. İmgelemeyle gevşeme, nefes çalışması.
İmgelemeyle gevşeme.Hedefleri gözden geçirme.
Yarışma yerinin çalışılması, olumlu düşünceler.
Kapasitenin çok üzerinde olacak sınırları tanıma, Aşırı uçlarda imgeleme.

19.Hafta.

Sözel çağrıştırıcı ifadeler kullanma İmgelemeyle gevşeme, nefes çalışması

Maç- Müsabakaya ve olumlu performansa özgü imgeleme çalışmaları.

Kaybetmeyi kabullenme, kazanımları gözden geçirme, başarıyı imgeleme.

Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma.

20.Hafta.

İmgeleme çalışmaları benlik algısı ve problem çözme üzerine genel değerlendirme.

Genel durum değerlendirilmesi. Geri bildirim. Tartışma. Çalışmayı tamamlama.

10. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Gülay Yasemin	Soyadı	ALDEMİR
Doğum Yeri	Mersin	Doğum Tarihi	12.04.1975
Uyruğu	TC	TC Kimlik No	16490179164
E-mail	yaseminaldemir@marmara.edu.tr	Tel	05322015453

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık	Marmara Üniversitesi	2013
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi	2010
Lisans	Mersin Üniversitesi	2003
Lise	Mersin Anadolu Meslek ve Kız Meslek Lisesi	1995

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Arş. Gör. Öğretim Elemanı	Marmara Üniversitesi	2009-20013
2.	Eğitim Danışmanı	Doruk Performans	2007-2008
3.	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen, Drama Dans Ant.	İstanbul Bilfen Koleji	2006-2007

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	İyi	İyi	İyi

Yabancı Dil Sınav Notu

KPDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
	78.15							

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	80.21	65.45	70.12
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
MS Office	Çok iyi
Windows xp, 7/8	Çok iyi
Open Office	Çok iyi