

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ZİHİNDE
CANLANDIRMA İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

DOKTORA TEZİ

İLİMDAR YALÇIN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FİKRET RAMAZANOĞLU

TEMMUZ 2018

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ZİHİNDE
CANLANDIRMA İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI

DOKTORA TEZİ

İLİMDAR YALÇIN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FİKRET RAMAZANOĞLU

TEMMUZ 2018

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

İlimdar YALÇIN



JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Profesyonel Futbolcularda Zihinde Canlandırma ile Öz Güven Arasındaki İlişkinin Araştırılması” başlıklı bu doktora tezi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı’nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Doç.Dr. Hüseyin ÇALIŞKAN



Üye/Danışman Doç.Dr. Fikret RAMAZANOĞLU



Üye Doç.Dr. Fikret SOYER



Üye Doç.Dr. Atalay GACAR



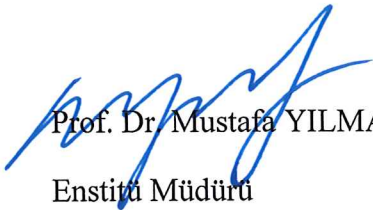
Üye Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

16.10.2018

(İmza)



Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

“Profesyonel Futbolcularda Zihinde Canlandırma ile Öz Güven Arasındaki İlişkinin Araştırılması” isimli bu çalışmada, profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların zihinde canlandırma ile öz güven düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Öncelikle bu uzun ve zorlu süreçte bana her türlü konuda desteğini esirgemeyen çok kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunmaktan onur duymaktayım. Tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde bana her konuda desteğini esirgemeyen, yol gösteren, beni cesaretlendiren ve çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren değerli danışman hocam Doç. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU'na yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın her aşamasında bilgi ve önerileriyle bana her zaman yol gösteren, çalışmamın zorlu ve yorucu günlerimde benden desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Fikret SOYER'e, Doç. Dr. Atalay GACAR'a, Dr. Öğr. Üyesi Ersin ESKİLER'e, Dr. Öğr. Üyesi Özkan IŞIK'a ve Arş. Gör. Dr. Gamze GÜNEY ESKİLER'e yürekten teşekkür ederim. Araştırmada yabancı literatürden çeviri yapılan cümlelerin Türkçeye uyarlamasını kontrol eden Sakarya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü öğretim üyesi değerli hocam Doç. Dr. İlhan UÇAR'a teşekkür ederim. Ayrıca veri toplama sürecinde bana desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli arkadaşım Arsenal Futbol Kulübü yardımcı antrenörlerinden Emre AYDEMİR'e ve araştırmanın tüm süreçlerinde her türlü konuda bana destek olan kıymetli dostlarım Arş. Gör. Cihan AYHAN, Arş. Gör. Abdullah DÜĞENCİ ve Dr. Milaim BERISHA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmayı, 2017-70-02-001 numaralı proje ile destekleyen Sakarya Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projeler Koordinatörlüğü'ne teşekkür ederim.

İlimdar YALÇIN

ÖZET

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ZİHİNDE CANLANDIRMA İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Yalçın, İlimdar

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fikret Ramazanoğlu

Temmuz, 2018. xvii+123 sayfa

Bu çalışmanın amacı, profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Araştırma grubunu, Türkiye’de 2016-2017 sezonunda Spor Toto Süper Lig, TFF 1. Lig, Spor Toto 2. Lig ve Spor Toto 3. Lig’de her lig kategorisinden 6 takım olmak üzere 24 kulüpte profesyonel olarak futbol oynayan 423 sporcu oluşturmuştur.

Çalışma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formunun yanı sıra, Hall ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen, Vurgun (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Sporda İmgeleme Ölçeği” ve Akın (2007) tarafından geliştirilen “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler, araştırmacı tarafından antrenörler yardımıyla yüzyüze anket tekniği kullanılarak uygulanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu bağlamda verilerde uç/aykırı değer olmadığı, tüm ifadelerle ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-2 > \dots < +2$ aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, Pearson korelasyon, regresyon ve Tek Yönlü MANOVA analizleri kullanılmıştır. Bu araştırmada, Cronbach’s alpha değeri öz güven ölçeği için 0.90 ve imgeleme ölçeği için 0.92 olarak bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre, profesyonel futbolcularda iç öz güven ve dış öz güven ile imgelemenin tüm alt boyutları (motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < .01$). Dahası,

bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel özel imgelemenin iç öz güveni %21.4 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgelemenin profesyonel futbolcular için dış öz güveni %17.7 oranında yordadığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak; profesyonel futbolcuların imgeleme düzeyleri arttıkça öz güven düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Profesyonel Futbolcu, İmgeleme (Zihinde Canlandırma), Öz Güven



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN IMAGERY AND SELF-CONFIDENCE IN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

Yalcin, Ilimdar

Doctorate Thesis, Department of Physical Education and Sports Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fikret Ramazanoglu

July, 2018. xvii+123 pages

The aim of the present study was to investigate the relationship between the level of imagery and self-confidence in professional football players.

The research group consisted 423 professional football players from 24 football clubs in Spor Toto Super League, TFF 1st League, Spor Toto 2nd League and Spor Toto 3rd League in the 2016-2017 season, Turkey. Six teams was chosen from each different league category.

As data collection tools, in addition to the personal information form, “Sport Imagery Questionnaire” developed by Hall et al. (1998), adapted to Turkish by Vurgun (2010) and “the Self-Confidence Scale” developed by Akin (2007) were used in the current study. The scales were applied by the researcher with the help of their trainer using face-to-face survey technique.

The SPSS package program was used for the analysing of data. For the normality of data, histogram, skewness, and kurtosis ($-2 > \dots < +2$) points were checked, and it was determined that the data had a normal distribution. Additionally, the descriptive statistics, Pearson correlation, regression and one-way MANOVA analyzes were used. In this study, Cronbach’s alpha values were set as 0.90 for self-confidence score, and 0.92 for imagery.

According to the results of present study, it was determined that there was a positive correlation between internal and external self-confidence and all sub-scales (motivational specific, cognitive specific, cognitive general motivational, general arousal, and motivational general mastery) of imagery in professional football players ($p < .01$). Moreover, the cognitive general imagery, cognitive specific imagery, and

motivational special imagery explained 21.4% of the internal self-confidence. Similarly, it was observed that the cognitive general imagery and motivational special imagery explained 17.7% of external self-confidence for professional football players. As a result; the higher level of imagery of professional football players was observed, the higher level of self-confidence was determined.

Keywords: Professional Football Player, Imagery, Self-Confidence



İÇİNDEKİLER

Bildirim	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	v
Ön Söz	vi
Özet	vii
Abstract	ix
İçindekiler	xi
Tablolar Listesi.....	xv
Şekiller Listesi.....	xvii
Bölüm I	1
Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	3
1.2 Alt Problemler.....	3
1.3 Önem.....	4
1.4 Sınırlılıklar	5
1.5 Tanımlar	5
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar.....	5
Bölüm II	6
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	6
2.1 İmgeleme (Zihinde Canlandırma).....	6
2.1.1 İmgeleme Çeşitleri	8
2.1.1.1 İçsel İmgeleme	8
2.1.1.2 Dışsal İmgeleme.....	8
2.1.2 İmgeleme Nasıl Meydana Gelmektedir?.....	9
2.1.3 Neden İmgelemeyi Kullanmalıyız?	9
2.1.4 İmgelemeyi Etkileyen Faktörler.....	10

2.1.4.1 Yaş	11
2.1.4.2 Görev ve Beceri Seviyesi	11
2.1.4.3 Uygulama ve Yöntem	11
2.1.4.4 Sporcunun İmgeleme Yeteneği	12
2.1.4.5 İmgelemenin Perspektifi	12
2.1.4.6 İmgelemenin İçeriği	13
2.1.5 İmgelemede Dikkat Edilecek Hususlar	13
2.1.6 İmgeleme Tekniğinin Etkileri	15
2.1.7 İmgelemenin Kullanım Zamanları	17
2.1.7.1 Antrenmandan Önce ve Sonra	18
2.1.7.2 Müsabakadan Önce ve Sonra	18
2.1.7.3 Yarışma Sırasında	19
2.1.7.4 Serbest Zamanda	20
2.1.7.5 Sakatlık Sonrası Toparlanmada	20
2.1.8 İmgeleme Kuramları	20
2.1.8.1 İmgelemenin İlk Kuramları	20
2.1.8.1.1 Psiko-Nöromusküler Kuram	20
2.1.8.1.2 Sembolik Öğrenme Kuramı	21
2.1.8.2 İmgelemenin Bilişsel Kuramları	21
2.1.8.2.1 Biobilgisel Kuram	22
2.1.8.2.2 İkili Kodlama Kuramı	22
2.1.8.2.3 Üçlü Kodlama Kuramı	23
2.1.9 İmgelemenin Alt Boyutları	23
2.1.9.1 Bilişsel Özel İmgeleme	23
2.1.9.2 Bilişsel Genel İmgeleme	24
2.1.9.3 Motivasyonel Özel İmgeleme	24

2.1.9.4 Motivasyonel Genel Uсталık İmgelemesi	24
2.1.9.5 Motivasyonel Genel Uyarılmıştık İmgelemesi	25
2.1.10 Sporda İmgeleme	25
2.1.11.1 Amius Modeli	28
2.1.11.2 Pettlep Modeli	28
2.1.11.3 4 “N” Modeli.....	30
2.1.11.4 Üçlü Çalışma Modeli	30
2.1.11.5 Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli	31
2.1.12 Futbolda İmgeleme.....	31
2.1.13 Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı	33
2.2 Öz Güven	35
2.2.1 Öz Güven Kavramına Yönelik Görüşler.....	38
2.2.2 Öz Güven Çeşitleri.....	40
2.2.2.1 İç Öz Güven	40
2.2.2.2 Dış Öz Güven.....	40
2.2.3 Öz Güvenli Bireyin Nitelikleri.....	41
2.2.4 Öz Güven Düzeyine Göre Davranış Göstergeleri.....	42
2.2.4.1 Düşük Düzeyde Davranış Göstergeleri.....	42
2.2.4.2 Orta Düzeyde Davranış Göstergeleri	43
2.2.4.3 Yüksek Düzeyde Davranış Göstergeleri	43
2.2.5 Öz güven İçin Neler Yapılmalıdır?	44
2.2.6 Sporda Öz Güven	44
2.2.7 Futbolda Öz Güven	47
2.2.8 Antrenörler Sporcularda Öz Güvenin Oluşmasına Nasıl Yardımcı Olabilir?...	48
2.2.9 Performansı Arttırmada Öz Güvenin Kullanımı	49
2.3 İmgeleme ve Öz Güven Arasındaki İlişki	54

2.4 Literatürdeki İlgili Çalışmalar	55
2.4.1 Yurt İçinde ve Yurt Dışında İmgeleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar	55
2.4.2 Yurt İçinde ve Yurt Dışında Öz Güven ile İlgili Yapılan Çalışmalar	58
Bölüm III	62
Gereç ve Yöntem	62
3.1 Araştırmanın Modeli	62
3.2 Araştırmanın Örneklem Grubu	62
3.3 Veri Toplama Araçları	65
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	65
3.3.2 Sporda İmgeleme Ölçeği	65
3.3.3 Öz Güven Ölçeği	66
3.4 Verilerin Toplanması	67
3.5 Verilerin Analizi	67
Bölüm IV	70
Bulgular	70
Bölüm V	90
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	90
5.1 Tartışma ve Sonuç	90
5.2 Öneriler	101
Kaynakça	103
Ekler	120
Öz Geçmiş ve İletişim Bilgisi	123

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Profesyonel Futbol Takım Kategorilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.	63
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Değerleri.....	64
Tablo 3. İmgeleme Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	68
Tablo 4. Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	69
Tablo 5. Lig Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları.....	70
Tablo 6. Lig Düzeyine Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler.....	71
Tablo 7. Yaş Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	72
Tablo 8. Yaşa Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler.....	73
Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	74
Tablo 10. Medeni Durumuna Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler.....	75
Tablo 11. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	76
Tablo 12. Eğitim Durumuna Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler.....	77
Tablo 13. Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	78
Tablo 14. Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler	79
Tablo 15. Mevcut Antrenörle Çalışma Yılı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	80
Tablo 16. Mevcut Antrenörle Çalışma Yılına Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler	81
Tablo 17. Mevcut Takımda Oynama Yılı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	82

Tablo 18. Mevcut Takımda Oynama Yılına Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler	83
Tablo 19. Spor Psikologları ile Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	84
Tablo 20. Spor Psikologları ile Çalışma Durumuna Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler	85
Tablo 21. Spor Psikologları ile Çalışmanın Faydasına İlişkin Görüşler Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	86
Tablo 22. Spor Psikologları ile Çalışmanın Faydasına İlişkin Görüşlere Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler	87
Tablo 23. İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	88
Tablo 24. İç Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları	88
Tablo 25. Dış Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz Güven ve Zihinsel Kaygı Arasındaki İlişki.....	51
Şekil 2. Öz Güven ve İçsel Motivasyon Arasındaki İlişki.....	52
Şekil 3. Öz Güven ve Konsantrasyon Arasındaki İlişki.....	52
Şekil 4. Öz Güven ve Performans Arasındaki İlişki	53



BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüzde sportif performansın; teknik, taktik ve motorik becerilerle bütünleşerek ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu becerilerin gelişimi ve etkileşimi sporcular için önemli bir unsurdur. Son yıllarda gerek ulusal gerekse uluslararası sportif rekabette büyük bir rol oynayan futbolda, sporcular hem fiziksel hem de psikolojik güçlerini çoklu yönlü olarak geliştirmeye yöneltilmiştir. Ancak sadece fiziksel bir üstünlüğün yeterli olmayacağını anlayan antrenör ve sporcular, spor psikolojisinin önemli olduğunu kavramaya başlamışlardır.

Spor psikolojisinin önemli uygulama alanlarından birisi imgelemedir. İmgeleme, hâlihazırda bilinen hareketleri zihinde canlandırarak en iyiye getirme veya yeni bir hareketi öğrenmeden önce canlandırma süreci olarak tanımlanabilir. İmgeleme, sporcularda teknik, taktik ve motorik çalışmalarla bütünleşerek kullanılıp, sporcuların birçok alanda başarılı olmasını sağlamaktadır. Bu durum da sporcu performansının artırılması hususunda büyük öneme sahiptir. Sporda imgeleme, sporcuların kaygıyla başa çıkabilmelerini, kendileriyle ilgili olumlu tutumlar sergileyebilmelerini, motivasyonlarını ve kendine güven duygularını arttırabilmelerini sağladığı düşünülmektedir.

Amatör sporcuların yanı sıra profesyonel sporcular da imgelemeyi yaygın bir şekilde kullanmaktadırlar. İmgeleme ile birlikte sporcular hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarlar. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü ve konsantrasyon gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir (Kızıldağ, 2007: 2-3). Bu durum özellikle futbolda sportif performans açısından büyük öneme sahiptir. Bu branşta başarılı olmak futbolcular için zorlu antrenman süreci ve maçlardan

geçmektedir. Futbolda uzun süreli antrenman öncesi planlanmalar genelde; teknik, taktik ve fiziksel hazırlık yeterli görülmektedir. Oysaki sezon boyunca futbolcu çok yoğun bir şekilde psikolojik baskı altında kalmaktadır. Dolayısıyla etkili bir hazırlık programı oluştururken psikolojik hazırlık göz ardı edilmemelidir (Kulak, 2011: 10).

İmgeleme uygulaması, futbol beceri öğreniminde, oyun içinde zor bir teknikle karşılaşıldığında, hareketlerin motor beceri haline dönüştürülmesinde, futbol oyununun zorluk derecesine göre strateji oluşturmada, performansı artırmada, zorlu bir rakip karşısında nasıl davranması gerektiğini bilmede, saha dışında oyunu yönetmede, sportif performans konusunda duyguları kontrol etmeyi öğrenmede, sakatlıkların önlenmesi ve iyileşme sürecini hızlandırmada kullanılabilir (Başer, 1998: 208). İmgeleme uygulamasının bu pozitif faydalarının yanı sıra sportif performansın geliştirilmesi hususunda önemli rol alan psikolojik faktörlerden birisi de öz güvenidir.

Davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olan öz güven, kişinin kendisini ve olayları kontrol etmesini, kendini sevip kendisi ile barışık olmasını, yeterli olduğunu düşünmesi, değerinin farkında olmasını, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendisiyle barışık olması ve kendini tanıması ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004: 111). Bu doğrultuda öz güven, sporcuların antrenman ve müsabakalarda karşılaştıkları durumlara verilen tepkileri ve hisleri değiştirdiği için sporcuların zihinsel durumları üzerinde önemli bir etkendir (Hanton, Mellalieu ve Hall, 2004: 487). Bu nedenle öz güven, sporcuların uygulama sırasında motivasyonlarını, kararlılığını ve başarı odaklılığını olumlu yönde etkilerken, kaygı ve stres durumlarını azalttığı söylenebilir. İmgelemede olduğu gibi öz güven de futbolda önemli bir etkendir.

Öz güven, futbolcuların düşünce ve duygularını pozitif yönde etkileyen önemli bir unsurdur. Yani futbolcunun başarı inancını harekete geçirip hedefe odaklanmasını sağlamaktadır. Bu doğrultuda futbolda öz güven zihinsel hazırlık olup; heyecan, istek ve hedefe ulaşmanın anahtarı olarak düşünülmektedir.

İmgeleme ve öz güven arasındaki ilişki göz önüne alındığında, bu faktörlerin sporcuların performansları üzerinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Sportif aktivite süresinde imgelemenin, sporcuların öz güven duygularını oluşturmaları bakımından, fiziksel ve zihinsel açıdan yüksek performanslarına olumlu katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Biçer (2016: 161), öz güven duygusunun, karşılaşılan teknik eksikliklerin zihinde canlandırılması sayesinde sağlanabileceğini

ifade etmiştir. Yani öz güven, sporcunun kendi eksikliklerini göz önünde bulundurarak onlarla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.

Önemli iki psikolojik faktör olan imgeleme ve öz güvenin, sporcuların zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunacağı düşünüldüğünden, bu çalışmada profesyonel futbolcuların zihinde canlandırma ile öz güven düzeylerinin ve aralarındaki ilişkinin ne düzeyde ve nasıl olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasında ilişki var mıdır?

1.2 ALT PROBLEMLER

1. Profesyonel futbolcuların buldukları lig düzeyi ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Profesyonel futbolcuların yaşı ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Profesyonel futbolcuların medeni durumu ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Profesyonel futbolcuların eğitim durumu ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
5. Profesyonel futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
6. Profesyonel futbolcuların mevcut antrenörle çalışma yılı ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
7. Profesyonel futbolcuların mevcut takımında oynama yılı ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

8. Profesyonel futbolcuların spor psikologlarıyla çalışma durumu ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

9. Profesyonel futbolcuların spor psikologları ile çalışmanın faydasına ilişkin görüşler ile zihinde canlandırma ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.3 ÖNEM

Sportif performansın, teknik, taktik ve motorik becerilerle birleşerek ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Bu becerilerin geliştirilip uygulamaya geçirilmesi sporcular için büyük öneme sahiptir. Özellikle de günümüzde büyük bir seyirci kitlesi olan futbolda, sporcular fiziksel özelliklerini çok yönlü olarak geliştirmeye yöneltilmiştir. Fakat sadece fiziksel bir üstünlüğün yeterli olmayacağını anlayan antrenör ve sporcular, psikolojik yeterliliğin de önemli olduğunu kavramaya başlamışlardır. Bu bağlamda spor psikolojisinin önemli faktörlerinden imgeleme ve öz güven sporcular, antrenörler ve hatta akademisyenlerin ilgi kaynağı olmuştur. Bu iki faktörün futbol branşında bir arada kullanılarak ilk defa ele alınacak olması bu çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Dahası imgelemeyi doğru kullanan futbolcuların özgüven düzeylerinde olumlu gelişmeler olacağı araştırmamızın hipotezini oluşturmaktadır.

Bu çalışmada elde edilecek veriler, gerek profesyonel gerekse amatör futbolcuların fiziksel ve ruhsal açıdan performanslarına önemli etkide bulunmakla birlikte, futbol antrenörlerine futbolcuların performanslarını geliştirme amaçlı olarak bir yol haritası oluşturacağı düşünülmektedir. Ayrıca ilgili literatürde imgeleme ve öz güven kavramlarının bir arada değerlendirildiği çalışmalar sınırlı olsa da elde edilecek bulguların gelecekteki araştırmalara örnek teşkil edeceği ve imgeleme kullanımının profesyonel futbolcuların öz güven düzeylerine katkısının belirlenmesi önem arz etmektedir.

1.4 SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, 2016-2017 sezonunda Spor Toto Süper Lig, TFF 1. Lig, Spor Toto 2. Lig ve Spor Toto 3. Lig’de profesyonel olarak futbol oynayan 423 Türk erkek sporcu ile sınırlıdır.

1.5 TANIMLAR

İmgeleme (Zihinde Canlandırma): Bireyin zihninde bir deneyim yaratması veya yeniden yaratmak için tüm duyuları kullanıyor olmasıdır (Vealey ve Walter, 1993: 201).

Öz Güven: Bireyin kendi yeteneğine, becerisine, bilgisine, hazırlığına, bedenine, beden diline, dürtülerine, özdenetimine, ruh haline, düşüncesine, zekâsına ve diğer insanlara duyarlılığına güvenmesidir (Solomon ve Flores, 2001: 121).

1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR

BÖ: Bilişsel Özel İmgeleme

BG: Bilişsel Genel İmgeleme

MÖ: Motivasyonel Özel İmgeleme

MG-U: Motivasyonel Genel-Ustalık

MG-UY: Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık

SPSS: Statistical Package for Social Science (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)

MANOVA: Multivariate Analysis of the Variance (Çok Değişkenli Varyans Analizi)

SS: Standart Sapma

\bar{X} : Ortalama

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1 İMGELEME (ZİHİNDE CANLANDIRMA)

İmgeleme, psikologlar ve ilgili araştırmacılar tarafından geniş ölçüde incelenen ve üzerinde çalışılan önemli konulardan birisidir. Çoğunlukla insanların bilişsel süreçlerini anlamak için imgeleme üzerinde araştırmalar yapılmaktadır.

İmgeleme, hâlihazırda bilinen hareketleri zihinde canlandırarak en iyiye getirme veya yeni bir hareketi öğrenmeden önce canlandırma sürecidir. İmgelemenin yapılabilmesi için bilinçaltında konuya dair yeterli bilgi deposu olmalıdır. Kişi o bilgi deposundan esinlenerek hareketleri farklı metotlar ile zihinde canlandırarak kendisine göre doğru bir yol izler. Belirlenen bu yolda ise kişi hedeflediği veya yapacağı hareketlerin bilişsel olarak başarıya ulaşmasına katkıda bulunur.

İmgeleme, zihinde bir deneyim yaratmak ya da yeniden yaratmak için tüm duyuları kullanıyor olmak olarak tanımlanır (Vealey ve Walter, 1993: 201). İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizde kendimizi yapabileceğimizin en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için bir ön hazırlık olarak kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar yaratmak için de kullanabiliriz. Başka bir deyişle, beynimizde geçmişte yaşanan vakaları tekrarlayabilir ya da zihnimizde hiç yaşanmamış olayları tahayyül edebiliriz. İmgeleme, gerçek duyuşsal yaşantımızla benzerdir (görme, hissetme, duyma vb.), fakat zihinde meydana gelen iç referanslardır (Weinberg ve Gould, 1995/2015: 296).

İmgeleme, daha önceki yaşantıların imgelerinin, tasarımlarının birbiriyle bağlantı kurularak çözümlenmesi, birleştirilmesi gibi işlemlerle zihinde canlandırılmasıdır. İmgeleme yaratıcılık içeren bir düşünce sürecidir. Serbest düşünme anında imgeler ardışık bir şekilde zihinde canlanır. İmge ya da tasarımlar gittikçe soyutlanıp yeni

bileşimler ortaya çıkararak beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği ile yaratıcı düşünceyi oluşturur (Erkuş, 1994: 83). Bununla birlikte bilincinde olduğumuz ve içten gelen duyular ya da algısal benzerlik yarattığı bilinen bu uyarı durumlarının olmadığı durumlarda var olan bütün benzeri duyuları ve benzeri algıları yansıtan zihinsel bir süreçtir. Kısaca tanımlamadan da anlaşılacağı üzere imgelemede bilinçlilik söz konusudur (Murphy, 1994: 486).

İmgeleme gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelenen şeyin görüldüğü fark edilebilir, imgelerken hareketleri hissedilebilir, ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgeleri yaşanabilir. İmgeleme yalnızca zihinde canlandırmayı değil, bu durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir (Hall, 2001: 538). Ayrıca imgeleme çoğu kez yaşanan deneyimleri yeniden yaratmak ve onları tekrar hatırlamak için kullanılır. Beyin henüz meydana gelmemiş olayları da imgeleyebilir. İmgelenen hal ve durum zihinde kuvvetli bir şekilde oluşmasa bile, bellekte oluşturulan benzer deneyim şemalarından parçalarla, oluşmayan imgelerin yeri hayal edilerek doldurulabilir (Lane, 1980: 316).

Simon (2000: 92), imgeleme kullanımının psikolojik becerilerin antrenman tekniği olarak kullanılmasını, düşünce ve hareket arasındaki yakın ilişki olarak ifade etmektedir. Ayrıca imgeleme, hem çevreden alınan karmaşık bilgileri anlamlandıran çok zengin bir bellek sistemi hem de motor becerilerinin uygulanmasında kullanılan önemli bir kavramdır. İmgeleme, kişisel duygu ve düşünceleri deneyime bağlar ve basit uyarı durumlarının da ötesine gidebilmektedir. İmgeleme, kişinin gerçekte henüz karşılaşmadığı hareketleri ve davranışları zihinsel olarak canlandırmasıyla daha da yaratıcı olabilir.

Denis (1985: 4), imgelerin yaratıcı ve dinamik niteliklerini düşündüren bir tanım oluşturmuştur. Bu tanım kapsamında imgelemenin, algı alanında ya geçici ya da kalıcı olmayan bir nesnenin fiziksel özelliklerini meydana çıkaran psikolojik bir aktivite olduğunu ortaya koymuştur. Burada imgelemenin sadece durağan nesnelere görüntülerini tekrar bir araya getirmekle sınırlı olmadığını aynı zamanda dinamik olayları da ihtiva ettiğini vurgulamıştır. Ayrıca imgeleme sadece yakın geçmiş veya uzak geçmişte gerçekleşen olaylar ya da ortaya çıkan objeleri harekete geçirmekle sınırlı olmayıp ayrıca mevcut durumda var olmayan objeler ya da olayları

canlandırmayı kapsadığı gibi insanların hali hazırda gerçekleşmemiş olayları önlemesine de katkıda bulunur.

2.1.1 İmgeleme Çeşitleri

Sporcular genelde imgelemeyi içsel ve dışsal olarak kullanırlar. İçsel ve dışsal imgeleme de sporcu performansını geliştirici önemli unsurlardandır. Bunlar:

2.1.1.1 İçsel imgeleme

İçsel imgeleme, bireyin kendini bir beceriyi yaparken düşünme durumu olarak tanımlanabilir. İçsel imgelemenin becerilerin öğrenimine, dokunsal (kinestetik) geri bildirim katkısı yaptığı söylenebilir (Aslan, 2014: 28). Aynı zamanda içsel imgeleme sporcunun kendini bir yetenek/beceri yaparken hayal etmesi olarak da izah edilebilir. İçsel imgelemede sporcu olayları uygulayan kişi durumundadır. Adeta zihnimize bir görüntüleme cihazı varmışçasına kendimizi belli bir hareketi uygulamaya geçirirken görürüz. İçsel imgeleme sporcunun/kişinin kendi perspektifinden yapıldığı için imgeler hareketin düşüncesini yansıtır. Başka bir deyişle içsel imgelemede sporcu kendi bedenindedir. Odaklandığı durumları görür, ama kendi bedenini göremez. Örnek vermek gerekirse, savunma oyuncusundan kurtulan bir basketbolcu potaya basket attığını canlı bir şekilde düşünüp bunu zihninde defalarca tekrarlayarak iç referanslarını kazanabilir. Dolayısıyla sporcu bunu maçta yaşadığında paniklemeyecek, hata yapmayacak ya da hata payını azaltacaktır (Kızıldağ, 2007: 20). Aynı şekilde hentbol branşında hücumla geçen bir sporcunun karşısında savunma oyuncusu, hücumla geçen oyuncunun uygulayacağı teknik hareketleri tekrar tekrar zihninde canlandırarak olağan karşılaşmada ortaya koyacağı savunma etkinliği seviyesini arttırabilir (Vurgun, 2010: 32).

2.1.1.2 Dışsal imgeleme

Dışsal İmgeleme, sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlanabilir. Bu imgeleme yöntemi ile sporcu kendisini adeta bir videodan seyrediyormuş gibi zihninde tahayyül edebilir ve kendisini her açıdan kolaylıkla görebilir. Kendisini her açıdan rahat bir şekilde izleyebilen sporcu olabilecek hataları tespit ederek, kendisini

örnek/model alır ve kendisini yüksek düzeyde bir teknik uygularken veya istediği bir tavrı sergilerken görebilir. Böylelikle sporcu kontrol ve hâkimiyet yeteneklerini edinir. Nitekim sporcu nasıl görüldüğünü zihninde canlandırırken, nasıl olması gerektiğine dair bir bağlantılar oluşturarak yeni beceriler elde edebilir (Kızıldağ, 2007: 20).

2.1.2 İmgeleme Nasıl Meydana Gelmektedir?

İmgelemeyi bir sinemaya film makinasından çok video makinasına benzer olarak düşünmekte fayda vardır. Sinema filmlerinde gerçek resimler saklanırlar veya korunurlar, oysaki videoda elektronik süreçler magnetik tanecik düzenlemeleri ile korunurlar. Video çalıştırıldığında magnetik tanecikler araştırılarak görüntülerin içine çevrilirler. Beynimiz de buna benzer bir şekilde çalışmaktadır. Süreç içerisinde görüntüler değil, duygusal, bilgisel yaşantılara dayalı elektriksel veriler aranılır. Bu veriler beyinde çağrılarak gözden geçirilebilir. Bazı insanlar bu verileri yüklemeye mükemmele yakın yeteneklere sahiptirler. Bir kısım insan da, bu özelliklerini kullanmayı ihmal ettiklerinden, düşük kapasite gösterirler. Elektriksel verilerin korunması ve tekrar çağrılması sadece görsellikle alakalı değildir. Bu bütün duyu organlarıyla alakalıdır. Bundan dolayı beynimiz, sadece basit bir video kayıt cihazı değil, çok duyulu olan bir kayıt mekanizmasıdır. Beynimizin işlevleri ve imgeleme yeteneğimiz, yapılan araştırmalarla daha çok bilinmektedir. Bu, insanın kendisini anlamasında, vücut fonksiyonlarını kontrol altına almasında ve yabancılaşma problemini aşmasında önemli olanaklar sağlamaktadır (Konter, 1999: 16).

2.1.3 Neden İmgelemeyi Kullanmalıyız?

a) Antrenmanlarda En İyi Verimi Alabilmek için: Üst düzey sporcular güçlü yönlerini geliştirmek, zayıf yönlerini en aza indirmek ve/veya ortadan kaldırmak için genellikle zihinde canlandırma yöntemini tercih edilir.

b) Daha Etkili Bir Şekilde Mücadele Etmek için: Zihinde canlandırma, sporculara yalnızca müsabaka zamanında kaygı ve korkuları ile baş etmelerine yardımcı olmakla birlikte kendilerine güvenmelerini ve odaklanma sürelerini arttırarak zihinsel açıdan daha güçlü olabilmelerini sağlar.

c) *Hızlı Bir Şekilde Hedefe Ulaşabilmek için:* Ana spor branşlarında maksimum düzeylere ulaşan sporcular, kariyerleri sürecinde becerilerini geliştirmek amacıyla imgelemeden faydalanmaktadırlar.

d) *Motivasyonu Arttırmak ve Korumak için:* Zihinde canlandırma, yaptıkları spor branşlarında sporcuların ulaşmak istedikleri nokta ile ilgili vizyonlarını korumaya yardım etmektedir. Ayrıca uzun ve zorlu sezonlarda sporcular açısından bu durum bu günlük hedefler belirlemede önemli yere sahiptir.

e) *Antrenman ve Müsabaka Durumlarında Formu Korumak için:* Antrenman ve müsabakalardan uzaklaşmaya neden olan sakatlanmalar sporcuların kariyerlerinde ciddi bir yer edinmektedir. Bu tarz durumlarla başa çıkmak amacıyla sporcular becerilerini korumak ve ruhsal açıdan iyi olmak için zihinde canlandırmayı kullanabilirler. Bu durum sporcularda iyileşme ve toparlanma sürecini de hızlandırmaktadır (URL1).

2.1.4 İmgelemeyi Etkileyen Faktörler

İmgeleme becerisi birçok iç ve dış faktörden etkilenmektedir. İmgelemenin etkisini belirleyen en önemli unsurlardan biri yapılaş hızıdır (Boschker, Bakker ve Rietberg, 2000: 593). Calmels ve Fournier (2001: 146) tarafından 20 tane cimnastikçi üzerinde yapılan bir çalışmada, akrobatik ve koreografik bölümlerden oluşan zihinde canlandırma antrenmanlarını gerçekte yaptıkları hızdan daha hızlı bir şekilde imgelemeleri istenmiştir. İmgeleme zamanının bu şekilde hızlandırılması antrenmanın içeriğine, bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlarına, ön hazırlık dönemine ve algılanan zorluk derecesine olumlu katkı yaptığı görülmüştür.

Zaman unsuru dışında imgeleme antrenmanlarının hedef odaklı olması, olumlu imgelerden oluşması ve belirli zorluk derecelerine sahip olması sporcu üzerindeki etkisini belirleyen etkenler arasındadır. Bu faktörlerin dışında imgelemeyi etkileyen faktörler şunlardır; yaş, becerilerin seviyesi, uygulama ve yöntem, zihinde canlandırma yeteneği, zihinde canlandırmanın içeriği (Beşiktaş, 2013: 52).

2.1.4.1 Yaş

İmgelemede performans ve başarı kişilerin yaşına bağlı olarak değişmektedir. Bazı araştırmalar imgeleme becerileri açısından yetişkinlerin çocuklardan daha iyi bir performans gösterdiğini kanıtlamıştır (Kosslyn ve diğerleri, 1990: 995). Bu durum yaşın zihinde canlandırma antrenmanları bakımından incelenmesi gereken bir vaka olduğunu göstermektedir. Jarus ve Ratzon (2000: 170) 3 farklı yaş grubundaki kişilerin zihinde canlandırma antrenmanlarını motor koordinasyon açısından incelemiştir. Gruplar, çocuklar 9 yaş, yetişkinler 21-40 yaş arası ve yaşlılar 65-70 arası olarak belirlenmiştir. Zihinde canlandırma antrenmanında bulunan sonuçlarda yaşlı gurubun fiziksel antrenmanı ile zihinsel antrenmanı arasında reaksiyon zamanı açısında kayda değer bir azalma olduğu diğer gruplarda ise fiziksel antrenmanın reaksiyon zamanı ile zihinsel antrenmanın reaksiyon zamanı arasında çok büyük bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu durum genç sporcuların bu açıdan avantajlı olduğunu göstermektedir.

2.1.4.2 Görev ve beceri seviyesi

İmgeleme antrenmanlarında yapılan becerilerin zorluk seviyesi antrenmandan alınacak yarar açısından etkili olmaktadır. Bazı beceriler zihinsel ve bilişsel açıdan sporcuu zihinde canlandırma antrenmanlarında zorlayabilir ama aynı beceriler fiziksel antrenmanda o kadar zorlayıcı olmayabilir (Vernon, 2009: 209). Zihinde canlandırma antrenmanında yapılan bilişsel beceriler ile fiziksel beceriler karşılaştırıldığında zihinde canlandırma antrenmanının bilişsel becerilerin performansının artışına daha fazla etkisinin olduğu görülmüştür (Driskell, Copper ve Moran 1994: 489). Bu durumda zihinde canlandırma antrenmanının kalitesini etkileyen faktörler arasında sporcunun yaptığı antrenmanı motor beceri düzeyinde yapması, tecrübesi ve sporcunun seviyesi etkili olmaktadır (Beşiktaş, 2013: 53).

2.1.4.3 Uygulama ve yöntem

İmgeleme antrenmanlarında uygulanan zihinde canlandırma teknikleri ile ortaya çıkan performans sonuçlarının doğrudan birbiri ile ilişkisi vardır (Wollman, 1986: 137). Araştırmalara göre zihinde canlandırma antrenmanının en yüksek etkiyi sağlaması için bir dakikadan az bir saatten fazla yapılmaması beklenmektedir (Feltz ve Landers 1983: 30). Vernon (2009: 211) sezgisel bir varsayım olarak, daha fazla uygulama yapmanın,

zihinde canlandırma uygulamalarından daha etkili sonuçlara eşit olabileceğini bildirmiştir. Buna ek olarak, muhtemelen beş dakika uzunluğunda tek bir imgeleme periyodunun, bir bireyin dinlenme yapmadan konsantre olabileceği en uzun süre olabileceğini ileri sürmüştür. Dolayısıyla, kısa süreli çoklu zihinde canlandırma uygulamaları yapılarak, etkili konsantrasyon düzeyi koruma altına alınabilir.

İmgeleme antrenmanlarından maksimum yarar sağlamak için sezonun bütününe yayılmış bir antrenman programı oluşturulmalıdır. Parça parça veya sezon içerisinde gerektiği zaman yapılan imgeleme antrenmanı periyotlanmış bir zihinde canlandırma antrenmanına göre daha az yararlıdır. Buna karşın gereğinden fazla, yanlış zamanda veya içeriği yanlış yapılan zihinde canlandırma antrenmanları sporcularda ciddi motivasyon ve konsantrasyon kayıplarına neden olmaktadır (Driskell ve diğerleri, 1994: 483).

2.1.4.4 Sporunun imgeleme yeteneği

Sporunun imgeleme yeteneği kişisel kapasite, berrak imgeler canlandırabilme ve kontrol kurma becerilerine bağlıdır. Kişisel farklılıklar imgeleme yeteneği üzerinde büyük rol oynamaktadır. Kişiyeye özel oluşturulan imgeleme programları performansa artışına olumlu katkı açısından genele yönelik programlardan daha etkili olmaktadır (Cockreill, 2007: 70).

2.1.4.5 İmgelemenin perspektifi

İmgeleme kullanımı, bireyin bir görevi yerine getirmesini hayal etmesi ve çeşitli çok duyumsal yanıtları deneyimlemesini (iç/birinci kişi perspektifi kullanarak) içerebilir veya hareketi hayal etmeyi içeren bir dış/üçüncü kişi perspektifini sanki biri bu eylemi kendini belli bir mesafeden izliyormuş gibi hayal etme olarak sıralanabilir. Zihinde canlandırma kullanmanın üçüncü şahıs perspektifi oluşturmadaki faydası, birinci şahıs perspektifi kullanması durumunda daha objektif bir işlem yapmasına yardımcı olacağına dair inançtır. Böyle bir perspektifle, bireyler kendilerini duygusal olarak görev alanına dâhil etmelerinden uzaklaştırarak, kendi performanslarını daha eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine imkân sağlamaktadır (Vernon, 2009: 213). Bununla birlikte, fiili olayı tam olarak taklit edebilmek için bireylerin nihai olarak birinci şahıs perspektifini kullanmaları gerektiğini belirtmektedir. İmgeleme yapabilmek için böyle

bir perspektifi benimseyerek, bireyin davranışları ile ilgili olayların dizilimini hayal etmesi daha etkili olabilir; bu da daha etkili bir performans ortaya çıkarır (Suinn, 1997: 198).

2.1.4.6 İmgelemenin içeriği

İmgeleme antrenmanının içeriği sporcuya fayda sağlama açısından antrenmanın en önemli bölümünü meydana getirmektedir. Bu bağlamda, imgeleme yaparken olumlu imgelerin kullanımı performansla olumlu katkı yapmakta, olumsuz imgelerin kullanımı ise performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Lee, 1990: 72). Zihinsel antrenmanlarda olumsuz durumlar da imgelenebilir fakat antrenman sonuna kadar olumsuz olan durum zihinsel olarak mutlaka olumluya çevrilmesi gerekmektedir (Vernon, 2009: 214).

2.1.5 İmgelemede Dikkat Edilecek Hususlar

İmgeleme çalışmalarında dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, imgelenen becerinin fiziksel olarak uygulandığı hızla eş zamanlı imgelenebilmesidir. Yani bir beceri fiziksel olarak hangi hızda uygulanıyorsa ya da uygulanması gerekiyorsa o hızda da imgelenebilmesidir. Aksi takdirde bir becerinin uygulanması gerektiği hızdan daha yavaş olarak imgelenebilmesi, beceriye ilişkin davranım örgütlerinin belirgin değişmesine neden olacaktır. Hareket becerisinin yavaşlatılmış olarak gerek fiziksel, gerekse imgesel olarak uygulanması neuromuscular yapıda geçici bir kolaylık sağlamaktadır. Beceri yavaşlatılmış şekilde başarılı olarak fiziksel/zihinsel olarak uygulandıkça beceriye ilişkin hareket örüntüsünün hızı kaybolmaktadır. Dolayısıyla beceri orijinal özelliğini kaybetmektedir (Rushall ve Lippman, 1997: 60).

Etkin bir imgeleme için aşağıdaki noktaların göz önünde bulundurulması gerekmektedir:

- a) Bireyin gereksinimlerini analiz etmek,
- b) İmgelelenecek hedef davranışı belirleme,
- c) İmgelemeye ilişkin öğretim basamaklarını belirlemek,
- d) Her bir basamaktaki, imgeleme hızını belirlemek,

e) Uygulamayla ilgili olarak sporcuyu eğitmek,
f) Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek,
g) Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek (yani sporcu beceriyi başarıyla imgelediğinde kendi kendisini pekiştirmesi. Öğrenin; bravo, bak gerçekleştirdim, ben yetenekli bir sporcuyum, başardım gibi. Olumsuz pekiştirmelere kesinlikle izin verilmemelidir. Bu, sporcunun kendine olan güvenini azaltacaktır). Ayrıca bu maddeler uygulandıktan sonra ise;

- a) Beceriye istenilen hızda imgelemek,
- b) a maddesi uygulanırken bunu pozitif ve başarılı bir tarzda yapmak,
- c) a ve b maddesi uygulanırken bunlara gerçek performans durumlarında yaşanan duyuları katmak,
- d) Sporcuyu hoşnut etmek için imgelemeyi yeteri kadar yinlemek,
- e) Beceriye ilişkin imgelemeye, yarışmanın yapılacağı yeri katarak imgelemede bulunmak,
- f) e maddesine ek olarak imgelemeye yarışma stratejisini katmak,
- g) f maddesine kapalı pozitif pekiştirmeleri katarak imgelemede bulunma gibi durumlar da göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Tiryaki, 2000: 62).

Harris ve Harris (1984: 10), herhangi bir becerinin imgenenmesinden önce bazı ön çalışmaların yapılması gerektiğinden söz etmektedir. Bunlar:

a) *Gevşeme ve İmgelemeyi Kontrol Etme*: İmgelemeye başlamadan önce kişinin gevşek, rahat olması, kalp atımının sakin, nefes alıp vermesinin rahat ve düzenli oluşuna dikkat etmesi ve kişinin kendisini en rahat hissettiği bir ortamda düşünmesini içerir.

b) *Renkleri Görme, Kontrol Etme ve Değiştirme*: Gözleri kapatıp görsel alanı herhangi bir renkle kaplamayı, sonra bu rengi değiştirip başka renkleri canlandırabilmeyi içermektedir.

c) *Bir İmgeyi Kontrol Etme, İmgenin Ayrıntılarına Dikkat Edebilme*: Burada sporcu, herhangi bir sportif eşyasını imgeler. Ama bu eşyayı kullanarak herhangi bir etkinlikte bulunmaz. Örneğin; eşofmanının rengini, çizgilerini, markasını detaylarıyla imgelemeye çalışır.

d) *Bir İmgeye Değişik Duyuları Katabilme*: Burada sporcu renk ve imgeyi kontrol etmeye ek olarak imgeye koku ve dokunma gibi duyuları da katmaktadır. Örneğin, eline aldığı eşofmanın yumuşaklığını, pürüzsüzlüğünü, kokladığında kullandığı parfümün kokusunu hissetmeye çalışır.

e) *Çevresel Ayrıntıları Yaşama*: Sporcunun antrenman veya müsabakalara çıktığı salonu düşünmesidir. Buradaki reklam panolarını, zemini, seyirci koltuklarını, yedek bankını, hakem masasının yerini vb. imgelemesi istenmektedir.

f) *Eylem İçinde Dinamik İmgeleme*: Burada sporcunun seçtiği bir beceriyi uygularken imgelemesi söz konusudur. Sporcu, beceriyi fiziksel olarak en iyi şekilde ve her tekrarda daha da iyi uygulandığını imgeler. Daha sonra bu beceri, bir yarışma sırasında uygulanır. Bu sırada beceriye taktik öğeler de katılır. Örneğin; voleybolcu serviste, rakibin pozisyon 5'teki oyuncusunun zayıf bir servis karşılayıcı olduğunu görür ve servis bölgesinden bu oyuncuya servis atmak için yerleştiğini düşünür. Top biraz ıslaktır, ondan dolayı topu formasıyla silerek kurular. Topun markası öne gelecek şekilde topu tutar. Sonra bu oyuncuya başarılı bir servis atar ve taraftarlarından yükselen alkışları, kendisine doğru koşan takım arkadaşlarını görür, onların kendisini tebrik ettiklerini yaşar.

2.1.6 İmgeleme Tekniğinin Etkileri

Zihinde canlandırma tekniği bireyin/sporcunun performansını arttırdığı gibi birçok beceri kazanmasına da yardımcı olmaktadır. Zihinde canlandırma, bu becerilerin olumlu olarak performansa dönüşmesine aşağıdaki şekillerde yardımcı olur:

a) *Duyuları Kontrol Eder*: Sporcular tarafından olumsuz özelliklere sahip olan ve performansı olumsuz etkileyen korku, kaygı, öfke, saldırganlık, baskı ve tükenmişlik gibi duyguların kontrol edilmesinde önemli etkiye sahiptir. Bu tür durumlarla karşılaşıldığında birey nasıl davranmasını gerektiğini neler yapabileceğini zihninde canlandırmasıyla planlayarak olumsuz duyguları olumluya dönüştürülür (Biçer, 2016: 161).

b) *Konsantrasyonu Düzeltir*: Olaylar karşısında ne yapmak ve bunu nasıl yapmak imgelendiğinde, düşünce ve duyguların ilgili olmayan uyaranlardan uzaklaşarak, ilgili olanlara odaklanması sağlanabilir. Böylelikle akıl, o andaki performansla ilişkili olmayan olaylarla ilgilenmez. Sporcular imgelerini zorluk çektikleri durumların içine

yönlendirebilir ve bu tür durumlarda yapılması gerekenleri imgeleyebilirler. Yapılan bir yanlış hareket sonrası konsantrasyonun bozulmaması, sporcunun solunum düzenlenmesi, kendisine olumlu ifadeler kullanması ve performans yanlışlarının olumluya çevrilmesi vb. durumlarda imgeleme dikkatin doğru bir şekilde yönlendirilmesini sağlayan unsurlardır. Örneğin; imgeleme aracılığı ile bir futbolcu kendisini oyunun gidişine, yaptığı hareketlere, teknik ve taktik uygulamalara vererek, oyunun sonucu ve seyirciler gibi o andaki performansı ile ilgili olmayanlara dikkatini yönlendirmesiyle öğrenir (Konter, 1999: 64).

c) Strateji Oluşturmaya Yardım Eder: Yapılacak olan bir işin farklı kombinasyonlarını zihinde detaylı olarak canlandırılarak farklı durumlarda hatasız performans sergilemeye olanak sağlamaktadır. Örneğin; bir sporcunun maçtan önce yapacaklarını kontrol etmesini sağlayarak hangi durumda neler yapacağını önceden planlamasına yardımcı olur. Beklenmedik sürpriz durumlarda bile alternatifler sunmaya olanak sağlar. Sporcunun daha olumlu, bilinçli, cesur ve güvenli olmasına yardımcı olur (Biçer, 2016: 161).

d) Kendine Güveni Geliştirir: Kazanıp başarılı olmada önemli bir yere sahip psikolojik özelliklerinden olan kendine güven duygusu, teknik bir eksikliğin zihinde canlandırılması sayesinde gerçekleşebilir. İmgeleme yaparak güveninizi artırabilirsiniz çünkü kendinizi iyi bir yarışma çıkarırken ya da yarışmayı tamamlarken imgellerseniz ve o an için heyecan duyarsanız, bunun size yarış öncesinde güven verdiğini göreceksiniz. İmgeleme, size bir sonraki sefer depar taşına bastığınızda güven verecektir. İmgeleme performansı artıracak pek çok beceriyi geliştirebilir ve yeni tekniklerle stratejiler öğrenmenizi kolaylaştırabilir: Örneğin; voleybol maçlarında servis kullanmada sıkıntı yaşamaktaysanız, güveninizi sağlamak için kendinizi sert servisler kullanırken imgeleyin. Verdiği karar nedeniyle ev sahibi takım tarafından yuhalandığı için güveni sarsılan hakem sonraki düdük çalışmada, kendisini kontrolü ele aldığı, güvenini ve tarafsızlığını koruduğu şekilde imgeleyebilir. (Weinberg ve Gould, 1995/2015: 308).

e) Sakatlıkların İyileşmesini Hızlandırır: Amatör veya profesyonel sporcuların en büyük korkusu sakatlanmaktır. Çünkü sakatlığı atlatmak (iyileşme süresi) uzun zaman almaktadır. İmgeleme, sakatlanmış bölgenin hızlı bir şekilde iyileşmesine yardımcı olmakla birlikte sportif becerilerin kötüye gidişini de engelleyebilir. Sporcuların sakatlık nedenleriyle spordan ayrı kaldıkları durumlarda, imgeleme çalışmaları

sporcuların zihinlerini, duygularını canlı tutmalarına, spordan soğumamalarına ve kendilerini pozitif tutmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca imgeleme, sakatlık depresyonunun çabuk atlatılmasına, çabuk toparlanmaya, sporcunun yaptığı spora daha çabuk ve daha az kayıp ile dönmesine olanak sağlamaktadır (Konter, 1999: 68).

f) Teknik Beceriye Arttırarak Sporcunun Kapasitesini Geliştirir: Sporcuların imgelemeyi en fazla kullandıkları durumlardan bir tanesi kapasiteyi üst düzeye getirmektir. Teknik beceri ve kapasiteyi mükemmelleştirmek amacıyla zihinde tekrar tekrar mükemmel performansın denemesi yapılır. Böylelikle mükemmel performans sergilenir. Özellikle denge sporlarında yoğun olarak kullanılmaktadır. Küçük bir hataya yer verilmeyen bu sporlarda mükemmel performans için zihinsel antrenmanlar kullanılmaktadır (Biçer, 2016: 161).

g) Hataları Düzeltir: Performansı etkileyen ve fiziksel antrenmanlar ile kısa zamanda düzeltilemeyen yanlışların düzeltilmesinde etkilidir. Sporcuların bu süre zarfında yanlışlarını fark etmesi oldukça önemlidir. Teknik yetenekler öğrenilip geliştirildikten sonra yanlışları olabildiğince azaltmak amacıyla zihinde tekrar tekrar yoğun provalar yapılır. Pek çok sporcu yarışma performansı sürecinde birçok hata yapar. Yanlışların ne olduğunun bilincine varılması onların düzeltilmesini kolaylaştırır. Zihinde canlandırmayla sporcular hatalarını belirler ve onları düzeltebilirler. Özellikle sporcular dışsal imgeleme ile bir becerinin yanlış olan noktalarını ve nerede, nasıl yanlış yaptıklarını görebilirler (Taylor ve Wilson, 2005: 122).

h) Zihinsel Isınmayı Kolaylaştırır: Çoğu yarışmanın ardından şöyle cümleler duyulmaktadır; “kendimi veremedim”, “maça hazır değildim”, “tam ısınıyordum ki maç bitti” gibi ifadeler sporcuların yarışmaya psikolojik olarak hazır olmadıklarını gösterir. Bu aşamada zihinsel ısınma müsabakaya psikolojik olarak hazırlanmayı sağlar (Biçer, 2016: 161).

2.1.7 İmgelemenin Kullanım Zamanları

Bilimsel çalışmalarda düzenli olarak yapılan imgeleme çalışmalarının sporcunun performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu fark edilmiştir. İmgeleme çalışmaları, genelde sporcuların antrenmanlarında ve maç zamanında kullanımı gerek antrenör gerekse spor psikologları tarafından antrenman periyodlarına eklenerek sporcuların zorunlu antrenmanlarının dışında kalan her sürede uygulanması sağlanır. Periyodlar

sporculara sezon içerisinde verilir, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik antrenmanlarının aynı zamanda yapılması sağlanır. İmgeleme, sporcuların ihtiyaç duymaları doğrultusunda zamandan zamana, mekândan mekâna farklılık göstermektedir. Sporcuların imgelemeyi kullanım zamanlarını şu şekilde açıklayabiliriz:

2.1.7.1 Antrenmandan önce ve sonra

İmgeleme antrenmandan önce ve sonra yapılabileceği gibi antrenmanla birlikte de yapılabilir. Başlangıçta bu sürenin 10 dakika ile sınırlandırılması beklenmektedir. Teknikte ustalaştıkça bu süre artabilir. Antrenmandan önce yapılan imgeleme sinir sistemini uyaracağından, bir ön ısınmayı sağlayıp konsantrasyonu yükseltir, hazır olmayı sağlar ve zaman kazandırır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme, olaylar canlı ve yeniyken yapıldığından sporcunun antrenmandaki hatalarını düzeltmesine ve hedeflenen becerinin kazanılmasına yardım edeceğinden oldukça önemlidir (Kızıldağ, 2007: 21-22). Ayrıca hemen antrenman öncesinde yapılacak zihinsel çalışmada sporcular o antrenman boyunca yapacakları fiziksel, teknik ve taktik detaylar için hazırlık yapabilirler. Bundan dolayı yarışma içerisinde oluşması muhtemel konsantrasyon kayıplarını engellemek için yarışmaya hazırlık niteliği taşıyan zihinde canlandırma antrenmanları fiziksel antrenman öncesinde yapılabilir. Antrenman sonrasında yapılan zihinde canlandırma çalışması ise gevşemeye yönelik veya antrenmanda yapılan hataları düzeltmeye yönelik olabilir. Araştırmalar bu tip çalışmalar sporcuların hata yapma oranını azalttığını göstermiştir. Antrenman sonrası yapılan zihinde canlandırma çalışmaları sporcuların bir sonraki antrenman için stres, kaygı, endişe ve konsantrasyon bozuklukları gibi durumları da kontrol altına almalarını sağlar (Konter, 1999: 73).

2.1.7.2 Müsabakadan önce ve sonra

Yarışmadan önce yapılan imgeleme sporcuyu rahatlatır, gevşetir ve zihinsel olarak yarışmaya hazırlar. Yarışmadan ne kadar önce imgelemenin yapılacağı sporcuya bağlı olarak değişiklik gösterir. Bazı sporcular yarışma başlamadan önce imgelemeyi kullanırken bazıları bir saat ya da iki saat önce imgelemeyi kullanırlar. Bazı sporcularda imgelemeyi yarışmadan önce iki ya da üç sefer farklı zamanlarda 10

dakikalık sürelerle kullanır. Bu gibi durumlarda her bir bölümde farklı noktalara odaklanılır (Kızıldağ, 2007: 21-22).

Yarışma sonrasında da sporcular, başarıyla yapmış oldukları hareketleri zihinde canlandırarak bunları pekiştirebilir. Bu imgeleme çalışmaları çok gecikmeden yapılmalı ancak, sporcuların çok üzgün ve bitkin oldukları bir zamanda da yapılmamalıdır. Karşılaşmada yapılan başarılı hareketler doğru ve kontrollü bir şekilde imgelenecek, daha sonraki karşılaşmalarda bunların tekrar tekrar ortaya çıkma olasılıkları artırılır. Benzer şekilde yapılan bazı yanlış uygulamalar, karşılaşma sonrası imgeleme yardımıyla gözden geçirilerek hemen olumluya çevrilmeleri sağlanabilir. Böylelikle, yapılan yanlışların, olumlu olarak düzeltilmiş olan doğruları, zihnimize yerleştirilebilir. Ancak, yanlışların üzerinde çok durulmaması gerekir. İmgeleme, her zaman doğru ve başarılı bir şekilde zihinde canlandırılarak tamamlanmalıdır. Çünkü imgeleme, doğru hareket tasarımlarının ve hafıza kayıtlarının geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Beşiktaş, 2005: 47).

2.1.7.3 Yarışma sırasında

Sporcular zihinde canlandırma antrenmanlarını yarışma esnasında veya yarışmanın aralarında kullanabilir. Yarışmacının zihinde canlandırma yeteneğinin ulaştığı düzeye göre bu tip çalışmaları yapabilme beceriniz artmaktadır. Nitekim bu tip çalışmaları yapabilmek için zihinde canlandırma becerilerinizin belirli bir düzeyde gelişmiş olması gerekmektedir. Sporcu zihinde canlandırma yaparken bütün duyularını hissedebilmeli ve kontrol etme yeteneği gelişmiş olması gerekiyor. Yarışma esnasında meydana gelecek olumsuzluklar için zihinde canlandırma becerileri kullanılabilir. Yarışma esnasındaki zihinsel pratiklerinin süreleri oldukça kısa olacağından, zihinsel pratiklerin etkili olabilmesini sağlamak için sporcular metafor olarak adlandırılan çeşitli tetikleyiciler, semboller kullanabilirler. Sporcular yarışma esnasındaki zihinsel pratikleri, müsait olan bütün zamanlarda yapabilirler. Bu tür zihinsel pratiklerin yapılabilmesi için sporcuların belirli bir konsantrasyon düzeyinde olması beklenmektedir. Uygun konsantrasyon düzeyine varmak için de yarışma öncesinde yapılacak türlü otojenik çalışmalar etkili olmaktadır (LeBoutillier ve Marks, 2003: 35-36).

2.1.7.4 Serbest zamanda

Sporcular imgelemeyi müsabaka ve antrenman saatleri dışında herhangi bir zaman ve yerde yapabilirler. Yapılacak olan imgeleme antrenörlerin bilgisi dâhilinde ve verilen metotlar şeklinde planlayıp yapmaları gereklidir. Bu yöntemle doğru bir imgeleme yapmış olup, kendilerini imgeleme ile antrene etmiş olurlar.

2.1.7.5 Sakatlık sonrası toparlanmada

Sporcular, imgeleme ile kendi spor branşına özgü teknik ve taktik uygulamalarını zihinde olumlu şekilde canlandırarak öz güven ve motivasyonlarını üst düzeyde tutabilirler. Bu durum, sporcuların sakatlık sırasında meydana gelebilecek kaygıların yok olmasında ve sakatlık sonrasında hem müsabakalarda hem de antrenmanlarda zihinsel ve duygusal olarak hazır olmasını sağlar.

2.1.8 İmgeleme Kuramları

Literatürde imgelemenin sporcuların zihninde nasıl aktive olduğu, imgelemeyi ortaya çıkaran süreçlerin neler olduğuna yönelik bir takım açıklamalar ve kuramlar mevcuttur. Bunlar ilk kuramlar olarak bilinen psiko-nöromusküler kuram ve sembolik öğrenme kuramı; bilişsel kuramlar olarak bilinen biobilgisel kuram, ikili kodlama kuramı ve üçlü kodlama kuramı olarak aşağıda açıklanmıştır.

2.1.8.1 İmgelemenin ilk kuramları

İmgelemenin ilk kuramları, çeşitli araştırmacılar tarafından yıllar boyu süren çalışmalar sonucunda psiko-nöromusküler kuram ve sembolik öğrenme kuramı olmak üzere ortaya çıkarılmıştır.

2.1.8.1.1 Psiko-nöromusküler kuram

Bu kurama göre fiziksel aktivite esnasında belli bir nöromusküler yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca kimyasal maddeler salınmakta ve bir geçiş gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada

bulunulması, benzer şekilde fiziksel çalışmalarda olduğu gibi nöromusküler aktiviteyi harekete geçirmektedir (Tiryaki, 2000: 60).

Psiko-nöromusküler kuram, açık olarak imgelenen görüntü, vakaların ve davranışların, gerçeğine benzer bir şekilde nöromusküler cevaplar oluşturacağı ileri sürmektedir. Beynimizde imgelemesi kurulan görüntüler, kaslarımıza etki eder ve beynimiz, kaslarımızı imgelendiği şekilde harekete geçirir. Çünkü beynimiz, kaslarımızı imgelenen yeteneğe uygun bir şekilde uyarılar göndermektedir. Beynimiz tarafından gönderilen uyarılar, çok küçük, minimal seviyede olduklarından, dıştan görülebilen ve belirgin olan bir kas hareketini oluşturamazlar. Fakat bu uyarılar kaslarımızı fiziksel beceriler yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardımcı olabilir (Vurgun, 2010: 15).

2.1.8.1.2 Sembolik öğrenme kuramı

Psikoneuromuscular kurama alternatif olarak, sembolik öğrenme kuramı veya başka bir ifade ile hareket örüntülerini kavrama kuramı ortaya atılmıştır. Hareket örüntüleri merkezi sinir sisteminde sembolik olarak kodlanır ve imgeleme uygulayan kişiye hareketleri yapmasını kolaylaştıran sembollerle hareketin kodlamasına yardımcı olur. Tekrar edilen zihinsel çalışma becerideki önemli ipuçlarına dikkatin odaklanmasını, bu ipuçlarının güçlenmesini ve premotor korteksteki şemaların ya da bilinçaltı algısal motor planların oluşmasını sağlayacaktır. Özetle bu kurama göre, imgeleme ya da zihinsel çalışma hareketin doğru zamanlanması, basamaklama ya da planlama gibi becerinin sadece bilişsel yönüne yardımcı olmaktadır (Morris, Spittle ve Watt, 2005: 30-31). Sembolik öğrenme kuramında imgeleme daha sonra kullanabileceğimiz mental kopyalar olarak işlev görmektedir. Bu bilginin sembolik olarak kodlanmasını ifade etmektedir (Cashmore, 2008: 223).

2.1.8.2 İmgelemenin bilişsel kuramları

İmgelemenin bilişsel kuramı, biobilgisel kuram, ikili kodlama kuramı ve üçlü kodlama kuramı olmak üzere üç temel başlıkta ele alınmıştır.

2.1.8.2.1 Biobilgisel kuram

Lang (1979: 495-512) tarafından geliştirilen bu kuram belki de literatürde en çok kabul gören ve en güçlü olan kuramlardan biridir. Bandura'nın imgeleme için fizyolojik ve duygusal tepkilere yaptığı vurgu kuramın temel kaynaklarından biri olmuştur (Martin, Moritz ve Hall, 1999: 56). Biobilgisel teoriye göre zihnimizdeki imgeler beynin bilgi işlem kapasitesinin birer ürünüdür ve vücutta bir psikofizyolojik değişimlere yol açarlar. Bu noktada bilgiler daha çok uzun süreli hafızaya atfedilir. İmgeleme iki temel önermeden oluşur: uyarıcı ve tepki önermeleri. Uyarıcı önermeleri imgelenen sahnede kişinin dikkatini çeken uyarıcılara işaret eder. Örneğin; futbolcu önemli bir maçı zihninde canlandırırken seyirciler, hakemler, rakip takım oyuncular ve antrenörü uyarıcı önermelerine örnek olabilir. Tepki önermeleri kişinin imgelediği uyarıcılara vereceği tepkiler bütünüdür ve fizyolojik aktivite üretmek üzere tasarlanmıştır. Örneğin; yine aynı futbolcu, kalabalık seyirciler yüzünden heyecanlanıp kalp atışlarını duyabilir, hakemin verdiği karara beğenmediğinde yaşayacağı öfkeyi hissedebilir (Uğur, 2016: 5).

2.1.8.2.2 İkili kodlama kuramı

Paivio (1975) tarafından oluşturulan ikili kodlama kuramı imgelemenin öğrenme üzerine etkili olabileceğini ileri sürmektedir. İkili kodlama kuramı, insan davranışı ve yaşantısı altında yatan zihinsel süreçleri deneysel olarak açıklayan bir kuramdır. Bu kuram sözel ve sözel olmayan kodlamalar sisteminin yapısal ve işlevsel özelliklerine dayanarak nasıl işlendiğini, kodlandığını ve hatırlandığını tanımlamaktadır. İkili kodlama kuramının teorik mekanizması ve deneysel olayları duygu, motor beceri ve diğer psikolojik alanlar gibi insan zihninin değişik görüşleri ile ilişkilidir (Clark ve Paivio, 1991: 150).

Marschark ve Hunt (1989), ikili kod teorisinin sadece insanların ilişkili bilgiye odaklandıkları durumlarda devreye girdiği konusunda çok önemli bir eleştiri yapmışlardır (bir kişinin bir uyarıcıyı veya konuyu farklı bir konu ya da yanıt ile eşleştirmeyi ya da ilişkilendirmeyi öğrendiği eşli birlikte öğrenmede olduğu gibi). Bundan dolayı, kısıtlandırılmış kullanımlar, hareket şemaları, öğrenme kuralları, taktik ve strateji gibi konular halen daha bunlar arasındaki ilişkiyi öğrenmeyi gerektiren birçok öğrenme aktivitelerinden dolayı geniş kapsamlıdır.

2.1.8.2.3 Üçlü kodlama kuramı

Bilişsel bir model olan üçlü kodlama kuramı Ahsen (1984) tarafından öne sürülmüştür. Bu kurama göre; imgelemenin üç bileşeni vardır. İlk bileşen imgenin kendisidir. Bu bileşen gerçek duyuma yüklenenlerle aynı içsel duyuma sahip olmak ve içsel uyarılmışlığı ifade eder. İkinci bileşen somatik (fiziksel) tepkidir, imgelemenin neden olduğu bedendeki psikofizyolojik değişimleri açıklar. Üçüncü bileşen ise imgenin anlamıdır ve bu bileşen birçok imgeleme modelinde yok sayılır. İmgelemede, herhangi bir durumda bir sporcunun imgesi o sporcuda kaygı ve stres yaratabilirken, diğer bir sporcu için aynı durum güven ortamı yaratabilir. Ahsen üçlü kodlama kuramında kişilerin imgelerine geçmiş yaşantı ve hikâyelerini taşıyacaklarını ifade eder (Ahsen, 1984: 15-42). Örneğin; Dünya Şampiyonasında yarıştığını imgeleyen bir atletin imgesi koşarken yüzüne vuran rüzgârın hissi, kalabalığın sesi, tribündeki diğer kişilerin imgesi, takım arkadaşlarının imgesi ve Dünya Şampiyonası finali ile ilgili bütün öteki duygusal yaşantıları içerir. Bu, Üçlü Kodlama Kuramının ilk unsurudur. İkinci unsur olan somatik tepki ise artmış kalp atım sayısı, imgeleyen kişinin kendini gergin hissetmesi ya da imgelemenin psikoneuromuscular kuramında belirtildiği gibi kassal aktivitelerdeki artışı içerir. İmgenin anlamı ise bu örnekte oldukça can alıcıdır. Eğer atlet daha önce Olimpiyatlara katılmış ve kötü performans göstermişse, imgeleme deneyimi Dünya Şampiyonu olan ya da hiç Dünya Şampiyonasına katılmamış kişinin imgesinden farklı olacaktır (Kızıldağ, 2007: 27).

2.1.9 İmgelemenin Alt Boyutları

İmgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi olmak üzere toplam beş alt boyuttan oluşmaktadır.

2.1.9.1 Bilişsel özel imgeleme

Bu alt boyut, bireylerdeki özel becerileri en iyi şekilde uygulamayı içeren imgeleme olarak bilinir. Bir becerinin gelişimine doğrudan etki eden bir imgeleme çeşididir (futbolda mükemmel bir duran top atışının imgelenmesi gibi). Bu imgeleme türü hedef performansa ulaşmada fiziksel çalışma ile beraber kullanıldığında sporculara yardımcı olmaktadır (Kızıldağ, 2007: 15).

2.1.9.2 Bilişsel genel imgeleme

Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasını içeren bir alt boyuttur. Sporcular imgelemeyi özel becerilerin prova edilmesi (ör: bilişsel özel imgeleme) için kullanmalarına ek olarak, ayrıca oyun planlarına katılma, oyunun stratejilerinin ve rutinlerinin prova edilmesi için de imgelemeyi kullanırlar. Bir yarışmaya hazırlanırken sıklıkla bu tür imgelemeyi kullanırlar. Bilişsel genel imgeleme oyunun stratejileri, rutinelere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olduğu için performansı yükseltir (Hall, 2001: 538). Bu tür imgeleme hem yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında yardımcı olur (Jean ve Munroe, 2003: 17).

2.1.9.3 Motivasyonel özel imgeleme

Başarılan özel performans hedeflerini imgelemeyi içerir. Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi). Sporcuların imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olurlar. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular hedefle ilgili görevleri sürdürmede daha iyilerdir (Hall, 2001: 538). Ayrıca sporcuların bir maçı kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini imgelemeleri bu alt boyut kapsamındadır. Örnek soru: “Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.” (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015: 132).

2.1.9.4 Motivasyonel genel ustalık imgelemesi

Sporcuların müsabaka esnasında karşılaştığı problemlerle nasıl başa çıkabileceklerine özgü teknik ve taktik imgeleyen bir alt boyuttur. Sporcunun kendisini öz güvenli, güçlü ve odaklanmış bir şekilde imgelemesini de ifade eder. Örnek soru: “Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.” (Kızıldağ, 2007: 16).

2.1.9.5 Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi

Bir sporcunun yarışmaya hazırlanırken sportif performansında önemli bir etkiye sahip olan kaygıyı (Eraslan, Özmadan ve Yıldız, 2016: 34) ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanılır (Jean ve Munroe, 2003: 17). Bu alt boyut psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek ile ilişkilidir. Örnek soru: “Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.” (Kolayış ve diğerleri, 2015: 133).

2.1.10 Sporda İmgeleme

Sporcuların imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri ve bu imgeleme sonucunda başarıyı yakalamak için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu eylemler sonucunda sporcular doğru bir şekilde imgeleme yaparsa sportif performans durumu pozitif yönde artacaktır.

Sporda imgeleme, performansı yükseltmek, uyarılmayı denetlemek, endişeyi azaltmak, beden ayrılığını ve öz güveni arttırmak için psikoloji bir beceri olarak çok sık kullanılan bir yöntemdir. İmgeleme, günlük yaşamda pek çok şeyi hatırlamak için veya planlamak için bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kullanılır. Fakat bir rüya veya gündüz düşü değildir. Duyuların hepsini kullanarak; görme, hissetme, işitme, koku ve tat alma gibi daha pratik ve faal çalışma lüzumlu bir yöntemdir. Geçmiş tecrübelerden elde edilen dışsal etkenler tekrar bilinçte canlandırılarak içsel olarak tecrübe etmektir. Bununla birlikte var olan içsel resimleri, bilgileri bir araya getirerek yeni deneyimler oluşturulabilir (Akkarpart, 2014: 6).

Sporcular, imgelemeden başarılı sonuçlar elde edebilmeleri için doğru bir çalışma ve teknik kullanmaları gerekmektedir. İmgeleme çalışmaları yapabilmek için yeterli bilgi ve beceriye sahip olunması gerektiğinden dolayı, imgeleme yapacak olan sporcunun sabırsız olmaması gerekmektedir. Yapılacak olan imgelemenin örneklerle sürekli pekiştirilmesi, sporcunun zihinsel ve bedensel performansı üzerinden pozitif bir etki yaratabileceği düşünülmektedir.

İmgeleme çalışması yaparken birden fazla duyu kullanmamız daha anlaşılır ve canlı imgeler yaratmamıza yardımcı olur, böylece deneyimlerimiz daha gerçekçi olur. Bu gerçekçilik antrenman veya yarışma gibi gerçek durumlarda zihinde canlandırdığımız

durumu veya beceriyi mükemmele yakın bir seviyede yapmamızı sağlar. Örneğin, beyzbol oyunundaki vuruş hareketini yaparken hareketi algılamak için duyularımızı nasıl kullandığımızı şöyle açıklayabiliriz: İlk olarak topu atan oyuncunun topu atışını görmek için görsel duyumuzu, beyzbol sopasının nerede olduğunu tam zamanında topa vurmak ve gücümüzü en üst düzeyde kullanmak için dokunsal duyumuzu, top sopaya vurduğunda çıkan sesi duymak için işitsel duyumuzu, sahanın çimlerinden gelen kokuyu duymak için tatsal duyumuzu kullanırız. Sonuçta bu duyuların hepsini birleştirerek vuruşumuzu yaparız. Gerçekte yapmış olduğumuz bu vuruş hareketi aynı şekilde tüm duyularımızı kullanarak zihnimize canlandırabiliriz. Zihinde canlandırılan vuruş hareketinin gerçekten en büyük ayrımı tüm kontrolün elimizde olmasıdır. Yine bu sayede düzenli antrenman yoluyla mükemmele yakın bir vuruş tekniği elde edebiliriz. Bu durum bütün sporlar için geçerli bir yöntemdir. Duyuları kullanmaktan başka, çeşitli duygusal durumlar ve ruh hali de zihinde canlandırma egzersizleri için önemlidir. Duyuları tekrar yaratmak, motivasyona yönelik olumlu çalışmaları, antrenmanda meydana çıkan olumsuz duygu durumlarını olumluya döndürmek gibi önceden kurgulanan her türlü durum, zihinde canlandırma antrenmanları sayesinde gerçekleştirilebilir (Beşiktaş, 2013: 11-12). Aynı zamanda sporcuların atlama, fırlatma veya çıkış kulvarlarına geldiklerinde orada dikilerek bazı zihinsel çalışmalar yaptığını fark ederiz. Bazı zamanlar sporcular hareketlerini yapmadan önce bir süre beklerler. Çünkü sporcuların hareketlerini fiziksel olarak gerçekleştirmeden önce zihinlerinde gerçekleştirmeye çalışmaları ve kendilerini canlı bir şekilde, başarılı olarak imgeleyinceye kadar beklemeleridir. Örneğin; bir yüksek atlayıcı zihninden çitanın üzerinden başarıyla geçtiğini görmeden hareket girişiminde bulunmamaktadır. Benzer şekilde bir futbolcu ise maç öncesi ona verilen kondisyon hareketleri ve teknikleri başarıyla nasıl yerine getireceğini zihninde canlandırmadan maça başlamayabilir vb. (Konter 1999: 4). Bazen sporcular hareketlerini yapmadan uzun süre beklemelerinin nedeni, zihinlerinden yapacakları hareketleri imgelerken bazı rahatsız edici görüntüler ve kopmalarla karşılaştıklarından, bunları olumlu, canlı, başarılı görüntülere çevirinceye kadar beklemeleridir. Eğer hareketler zihinde başarısız ise uygulamada da başarılı olması beklenmemektedir. Nitekim hareketler fiziksel olarak başarılı yapılamıyorsa zihinde de başarıyla imgelemesi oldukça zordur. Düşünceler, duygular ve bedensel fonksiyonlar arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmalıdır (Konter 1999: 4). Örneğin; futbolda bir penaltı atışı zihinsel olarak çalışılsa da bu gerçek yarışma durumu içerisinde imgelemelidir. Gerçek

performanstan önce beceri imgelemelidir. İmgeleme hem görsel hem de kinestetik olarak yaşanmalıdır. Bu nedenle sporcular kendilerini videodan seyrederek gibi değil hareketi yaparak yaşadıklarını hissedebilirler (Cox, 1990: 163).

Zihinde canlandırma antrenmanları her sporcuda, her dönemde aynı etkiyi göstermeyebilir. Antrenmanların kalitesi şu faktörlere bağlıdır:

a) Zihinde Canlandırmanın Kalitesi: Sporcuların ürettiği berrak ve gerçekçi imgeler bulanık ve anlaşılamayan imgelere göre zihinde daha gerçekçi algılanır ve gerçekçi sonuçlara sebebiyet göstermektedir. Sporcular antrenmanlarda olabildiğince kontrol edilebilen imgeler yaratmalıdır. Berrak imgelerin ayrıntısı da fazlaştırılmalıdır. Zihinde canlandırma antrenmanları esansında bu ayrıntıları imgeleyebilen sporcular gerçeğe daha yakın deneyimi yaratabilmektedir. Gerçekte öz güveni düşük olan sporcuların zihinde canlandırma antrenmanlarında da hata yapma oranı yüksektir (Burton ve Raedeke, 2008: 71). Bundan dolayı sporcular zihinde canlandırma antrenmanları yapmadan önce kendilerini etkileyebilecek olumsuz durumları (endişe, kaygı, korku gibi) kontrol edip, ona göre alternatif çözümler üretmelidir. Eğer olumsuz bir durum söz konusu olursa sporcu hem psikolojik hem de fiziksel performansında düşüş yaşayacaktır. Bu aşamada zihinde canlandırma antrenmanları devreye girmektedir.

b) Sporcuların Deneyim Seviyesi: Sportif açıdan zayıf ve kuvvetli yönlerini iyi bilen sporcuların, zihinde canlandırma antrenmanlarından almış olduğu verim tam tersi durumda olan sporculara nazaran daha yüksek seviyededir (Stephanie ve Andersen, 2010: 485). Zihinde canlandırma antrenmanlarına yeni başlayan sporcuların gerçek deneyimlere benzer durumlar imgelemesi ilk başlarda çok zordur. Fiziksel deneyimin artmasıyla birlikte bu antrenmanlarının kalitesinde de artışlar olmaktadır. Bundan dolayı zihinde canlandırma antrenmanlarına yeni başlayan sporcular için fiziksel performansın artması da önemli bir yere sahiptir. Fiziksel beceri durumunun artışıyla zihinde canlandırma antrenmanlarının kalitesinde de eş zamanlı artışlar meydana gelmektedir (Beşiktaş, 2013: 13).

c) Zihinde Canlandırmanın Yapılış Şekli: Zihinde canlandırma antrenmanında, sporcuların becerilerini ve stratejileri en uygun yöntemle yapması performans açısından önemli bir yere sahiptir. Sporcular bunları yaparken hem içsel imgeleme hem de dışsal imgeleme olarak kendilerini hazır duruma getirmesi gerekmektedir.

İçsel zihinde canlandırmada sporcu becerileri, stratejileri ya da olması istenilen sportif durumları bizzat kendisi yapmaktadır. Dışsal zihinde canlandırmada ise sporcu kendisini dışardan izlemekte ya da başka sporcuları dışardan izlemektedir. Sporcu zihinde canlandıracağı duruma göre içsel ya da dışsal imgeleme yolunu seçer ve her iki tekniğin birden kullanılması olumsuz sonuçlara neden olacağından sadece bir teknik seçilmesi gerekmektedir. Örneğin; sporcular içsel zihinde canlandırmayı yoğun kinestetik duyu kullanımı olduğu durumlarda tercih edebilirler. Fiziksel ve zihinsel hislerle ilgili olan kinestetik duyunun dışsal zihinde canlandırma yoluyla deneyimlenmesi zor olmaktadır. Bundan dolayı içsel teknik tercih edilmelidir. Dışsal zihinde canlandırma ise herhangi bir pozisyonun, maç içerisinde uygulanacak stratejinin, takım arkadaşlarının o anki pozisyonunun imgelemesinde kullanılır. Sporcuların etrafındaki büyük resmi görmesi gereken durumlarda içsel zihinde canlandırma çok fazla etkili olmamaktadır (Beşiktaş, 2013: 13-14).

2.1.11 Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

İmgelemenin kullanımı ile ilgili spor alanında spor psikologları tarafından birçok model geliştirilmiştir. Bunlardan sporda en çok kullanılanları şunlardır:

2.1.11.1 AMIUS modeli

Bu model Martin ve arkadaşlarının 1999 yılında geliştirdikleri bir modeldir. Bu tekniğe daha çok zihinde canlandırmanın etkili uygulanıp uygulanmadığı konusundaki duygusal süreçlerle ilgilenmiştir. Bu süreçleri motivasyonel genel ustalık, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve bilişsel özel imgeleme olarak beşe ayırmıştır. Bu teknik sporcuya zihinde canlandırma antrenmanı yaptırırken bu süreçleri kullanmaktadır (Guillot ve Collet 2010: 236).

2.1.11.2 PETTLEP modeli

Holmes ve Collins tarafından 2001 yılında geliştirilen model özellikle motor becerilerin imgelemesinde 7 farklı bileşenin etkili olduğunu öne sürmüştür. Modelin oluşumunda davranışsal ve nörobilimsel disiplinlerden elde edilen verilerden

yararlanılmıştır. Modelin temel varsayımlarından biri motor bir becerinin imgelemesi ve uygulanmasının bilinçli olma gibi bazı farklılıklara rağmen beyinde aynı motor temsil sistemi ile ilişkili olmasıdır (Uğur, 2016: 9-10). Bu modelde imgelemenin kaynağını şu bileşenler oluşturur ((Weinberg ve Gould, 1995/2015: 314):

(P) Fiziksel: Sporcu, yarışmada giydiği kıyafetleri giymeli, vücut pozisyon duruşunu doğru ayarlamalı ve yarışmada kullandığı tüm araçları tutuyor olmalıdır. Örneğin, bir tenisçi raketi tutarken ve tenis kıyafeti giyerken başarılı bir vuruş yaptığını imgeleyebilir.

(E) Çevre: Sporcu, yarışmanın yapıldığı yeri de zihninde canlandırmalıdır. Bunun olmadığı durumlarda, yerine videolar, fotoğraflar ya da benzeri şeyler kullanılmalıdır. Örneğin; bir futbol oyuncusu, serbest vuruş kullanan bir oyuncunun yanında durarak oyun yerine serbest vuruş kullandığını imgeleyebilir.

(T) Görev: Görevin gerçekleştirilmesinin imgelemesi, görevin gerçekten gerçekleşmesiyle aynı olmalıdır. Örneğin; bir cimnastikçi, denge tahtasının tüm elementlerinin aynısını taklit etmelidir. Başlangıç seviyesinde olan birinin imgelemesi, elit bir sporcunun imgelemesinden farklı olacaktır.

(T) Zamanlama: İmgeleme, gerçek zamanda tamamlanmalıdır. Örneğin; bir buz patencinin uzun rutini 3 dakika sürüyorsa, imgelemesi de 3 dakika olmalıdır.

(L) Öğrenme: İmgeleme, sporcunun öğrenme aşamalarını yansıtmalıdır. Bundan dolayı imgelemedeki değişiklikler, sporcu görevde etkin hale geldiği zaman gerçekleştirmelidir. Örneğin; bir futbolcu ilk olarak topa baktığı zaman ilk olarak top sürdüğünü zihninde canlandırabilir, fakat bu beceriyi öğrendiği zaman rakiplerine bakarak topu sürebilir.

(E) Duygu: Kişinin görevi uyguladığı ve tamamladığı zaman genelde hissettiği duygular imgelemeye katılmalıdır. Örneğin; bir futbolcu, bir müsabakanın kazanını belirleyecek bir penaltı vuruşunu kullanmadan önce kendisini kaygılı hissedebilir.

(P) Bakış Açısı: Sporcu, imgelemeyi tercih ve becerisine bağlı olarak iç bakış açısını veya dış bakış açısı kullanarak yapmalıdır. Örneğin; bir basketbolcu, kendisini içten bakış açısıyla serbest atışını kullanırken görebilir, öte yandan form odaklı, düzgün formun puan kazandırdığı bir becerinin alıştırmalarını (cimnastik veya dalış-kule atlama) yaparken dışsal bir bakış açısı kullanılabilir.

2.1.11.3 4 “N” Modeli

Munroe ve arkadaşları, 2000 yılında imgeleme kullanımı ile ilgili olarak sporcuların kendi branşlarına imgelemeyi nasıl dâhil ettikleri konusunda önemli görüşler belirtmişlerdir. Sporda imgelemeyi anlayabilmek için dört soruya cevap verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Nerede / İmgeleme nerede kullanılır?

Ne zaman / İmgeleme ne zaman kullanılır?

Neden / İmgeleme neden kullanılır?

Ne / Neyi imgellersin? (Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg, 2000: 120-123).

a) Nerede: Gerek antrenman gerekse müsabaka aktivitelerinde imgeleme kullanımı ile ilgilidir. Birçok araştırmada sporcuların bu uygulamayı antrenmandan çok yarışmada kullandıkları görülmüştür (Munroe ve diğerleri, 2000: 122)

b) Ne zaman: Yapılacak olan imgeleme uygulamasının kullanıldığı zaman ile alakalıdır. İçeride ya da dışarıda fiziksel çalışma veya antrenman zamanı olarak; yarıştan önce-sonra ve yarış süresince veya rehabilitasyonun bileşeni olarak programlama unsurları ile ilgilidir (Aldemir, 2013: 13).

c) Niçin: İmgeleme kullanımının fonksiyonel görüşleri ile ilgilidir. İmgeleme kullanımının bilişsel ve motivasyonel kullanımını ifade eder (Kızıldağ Kale, 2010: 16).

d) Neyi: Sporcuların neyi imgelediği, Munroe ve diğerlerinin (2000: 122) en ayrıntılı bölümüyle alakalıdır. Bununla birlikte sporda imgelemenin muhteva ve niteliğe bağlı olan yapısının imgeleme sırasında “ne”nin yerine kullanıldığını ifade etmişlerdir. Bu içerik, imgelemenin bölümlerini, etkinliğini, doğasını, çevresini, tipini ve kontrol edilebilirliği olmak üzere 6 alt kategoriden oluşmaktadır. Alt kategoriler ise duyuşsal dâhil olma, imgeleme manipülasyonu, imgeleme jenerasyonu, duygusal durumlar ve perspektif olarak imgelemenin belirli niteliği ve sürece ait etkenler ile ilgilidir.

2.1.11.4 Üçlü çalışma modeli

Bu model Fournier ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Bu model zihinde canlandırmanın önemli fonksiyonlarından olan içerik, şartlar ve imgelerin

temel karakteristik özellikleri ile ilgilenmektedir. Bu üç unsurun doğru kullanılması zihinde canlandırma antrenmanının kalitesini artırmaktadır. Özellikle yüksek konsantrasyon gerektiren sporlarda bu model işlevsel bir öneme sahiptir. Bu modele göre zihinde canlandırma aktivitesinde sporcu zihninde canlandığı bir durumu ne kadar detaylandırırsa canlandırmanın kalitesi o derece yükselir (Guillotand ve Collet, 2010: 236-237).

2.1.11.5 Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli

Sporda imgeleme yeteneği modeli, Watt ve arkadaşları tarafından 2004 yılında geliştirilmiş ve zihinde canlandırma antrenmanı yaptırırken zihinde canlandırmanın üç temel unsuru üzerinde durmuşlardır. Genel zihinde canlandırma becerisinin temelini oluşturan görsel şeffaflık ve kontrol kurma becerisi, imgeleri hissetmeyi kolaylaştıran dokunsal ve duygusal beceriler, zihinde canlandırmanın tekil becerilerinden olan tatma ve koklama becerisidir. Bu teknik zihinde canlandırma antrenman programının içinde bu unsurları yoğun olarak kullanmaktadır (Guillot ve Collet 2010: 236).

2.1.12. Futbolda İmgeleme

Her branşta olduğu gibi futbolda da başarılı olmak için zorlu antrenman süreci ile birlikte maçlardan geçilmektedir. Futbolda uzun süreli antrenman öncesi planlanmalar; genelde teknik, taktik ve fiziksel hazırlık yeterli görülmektedir. Oysaki sezon boyunca futbolcu çok yoğun bir şekilde psikolojik baskı altında kalmaktadır. Dolayısıyla etkili bir hazırlık programı oluştururken psikolojik hazırlık göz ardı edilmemelidir (Kulak, 2011: 10). Bu aşamada psikolojik hazırlık faktörlerinden olan imgeleme performans açısından büyük öneme sahiptir. İmgeleme çalışmaları, futbolda hem antrenörler hem de oyuncular için oldukça önemlidir. Antrenörler ve futbolcular saha içinde kendilerine verilen görev ve rolleri en iyi şekilde yapmak için imgeleme çalışması yapmaktadırlar. Özellikle futbolcular, antrenman ve maçlarda olduğu gibi serbest zamanlarında da imgeleme çalışması yapmaları gerekir. Genelde futbolcular, müsabakalarda bazen hakemlerin olumsuz kararı, taraftar tepkileri ve antrenörün negatif bir hareketi ile karşı karşıya gelmektedir. Futbolcu bu tür durumlara karşılık vermeden önce kendisini olumsuz itecek etkenlerden nasıl kurtulacağını zihninde pozitif canlandırmalar yaparak üstesinden gelebilir. Aksi takdirde psikolojik olarak

motivasyonel yenilgiye düşüp oyun performansından düşebilir. Bu nedenle imgeleme egzersizleri yapılırken bunlar göz önünde bulundurulmalıdır.

Futbolda imgeleme çalışmalarını, hem kaleciler, hem de sahadaki diğer futbolcular yapmalıdır yani bütün sahaya yayılmalıdır. Örneğin; Kaleciler maç içerisinde karşılaşacağı pozisyonları zihinlerinde canlandırarak çalışmalı ve kendilerini her zaman pozitif olarak imgelemelidir. Sağ ve sol kanatlardan yapılan ortaları çıkararak yakaladıklarını, maç içerisinde önemli pozisyonlarda uzanışlarını, rakibin pozisyonuna göre açılarını nasıl daraltacaklarını, değişik pozisyonlarda kalesine çekilen şutları ve kafa vuruşları gibi pozisyonları imgeleyerek zihinsel çalışma yapabilirler. Sahadaki diğer futbolcular da ortaya çıkabilecek problemleri çözebileceklerini ve bunları tekrarlayarak başarılı olacaklarını düşünerek kendilerini başarılı bir şekilde gördükleri imgeler kurmalı ve bunları hissederek yaşamalıdır. Saha içerisindeki futbolcular oyun içindeki pozisyonları zihninde canlandırmalı, rakiplerin ve topun gelişi imgelemelidir. Nitekim kaleci kendisini önceden karşılaşacağı durumlara hazırlayabilir; hangi yönden baskının geleceğini ve topa nasıl müdahalede edeceğini, rakibin alanını nasıl daraltacağını ve arkadaşlarına nasıl paslar atacağı gibi pozisyonları imgeleyebilir (Konter, 199: 134-135). Aynı zamanda imgeleme 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: 208).

Futbolcuların imgeleme çalışmaları, onların maç içerisinde uygulayacakları, teknik taktik ve stratejilerinden seçilmelidir. Futbolcular bu çalışmaları fiziksel çalışmalarının bir parçası haline getirmelidir. Futbolcular maça çıkmadan hemen önce veya son dakikalarda önceden planlanmış olan imgeleme çalışmaları yaparak sahaya çıkabilirler. Örneğin; ünlü futbolculardan Pele maç öncesi soyunma odasında yere yatar, ayaklarını banka diker ve başının altına bir havlu koyarak olumlu imgelemeler kurardı. Pele, geçmişte attığı harika golleri, kumsalda oynadığı futbolu ve oynarken sergilediği başarılı becerilerini ve zevki düşünürdü (Konter, 1999: 134).

2.1.13 Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı

İmgelemenin en göze çarpan unsurlarında bir tanesi spor ve egzersizin çok yaygın durumlarda uygulanabilen çok yönlü bir yöntem olmasıdır. Seçkin seviyedeki antrenörler ve spor psikolojisi danışmanları da zihinde canlandırmayı yaygın olarak kullandıklarını belirtmektedirler. Aynı şekilde profesyonel sporcular da imgelemeyi yaygın olarak kullanmaktadır. Ayrıca sporcular imgelemeyi spor ve egzersizde nasıl ve neden kullandıklarına dair incelemeler gün geçtikçe gelişmektedir. Konunun bu denli gündemde olmasının nedenlerinden bir tanesi imgelemenin doğal bir düşünme yolu olması olabilir. İmgeleme bilgiyi ayrıştırmanın bir yoludur (Taylor ve Wilson, 2005: 119).

Sporcular, karşılaşma öncesi atmosferini, ısınma hareketlerini ve karşılaşma başlangıcını zihinlerinde canlandırabilirler. Bu canlandırma süresinde hareketlerin kinestetik duyularına yer verilebilir, seyircilerin ve takım arkadaşlarının bağırışları duyulabilir ve ortamın kokusu alınmaya çalışılabilir. Tüm bu duyu organların imgelemeye katılması, karşılaşmanın gerçekçi ve berrak bir şekilde yaşanmasına yardımcı olur. İmgeleme çalışması doğru bir şekilde yapıldığında, antrenörler ve sporcuların performansına aşağıda açıklanan şekillerde yardımcı olabilir:

- a) İmgeleme öz farkındalığın gelişmesine yardımcı olmaktadır.
- b) İmgeleme becerilerin kazanılmasına ve korunmasına yardımcı olmaktadır.
- c) İmgeleme duyguların kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır.
- d) İmgeleme acılı durumların rahatlatılmasına yardımcı olmaktadır.
- e) İmgeleme uyarılmışlık veya yoğunlaşmanın düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.
- f) İmgeleme hazırlık ve taktik stratejilerine yardımcı olmaktadır.
- g) İmgeleme becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına yardımcı olmaktadır (Konter, 1999: 19-20).

Vurgun (2010: 33), Hall (2001)'in sporda ve egzersizde imgeleme kullanımının son dönem modelleri, imgelemenin yetenekleri öğrenme ve geliştirmede önemli rol oynamasının yanında sporcuların imgelemeyi bilişsel, davranışlar ve etkili dışavurumların tümünü geliştirmek amacıyla kullandıklarını ve sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir.

Gerek oyuncular gerekse antrenörler, imgelemeyi yeni stratejiler oluşturmada, geliştirmede ya da müsabakaya başlamadan önce belirli rakipleriyle mücadele etmek amacıyla oyun planlarını oluşturmada kullanabilirler. Özellikle açık beceri spor branşlarında sporcuların, çeşitli stratejiler geliştirebilmesi gerekir. Hem kendilerinin hem de takımlarının performansını en iyi duruma getirebilmek için en iyi stratejileri düşünmeleri ve zihinde canlandırmaları gerekir. Sporcunun performansı için planlama yapmasında doğru kararlara ulaşması konusunda, sporcu yapması gerekenleri ortaya çıkarması ve olası alternatifleri düşünmesi sporcunun performansını başarı ile sonuçlanmasına yardımcı olabilir. İmgeleme, bu durum vasıtasıyla ön performans planlama şekli olarak kullanılabilir (Vurgun, 2010: 37). Örneğin; futbolda savunmaları oyuncuları yapacakları hareketleri zihinde canlandırabilirler. Futbolcular hem antrenmanlarda, hem de çıkacakları maçtan önce zihinlerinde motive edici imgeler yapabilirler. Aynı şekilde antrenörler gerek antrenmanlarda gerekse maçlardan önce yeni oyun stratejileri geliştirmek için imgelemeyi sıkça kullanabilirler.

İmgelemenin sporcularda performansına nasıl etki edeceği sorusu üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Driskell ve diğerleri (1994: 485) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, genellikle literatürde konuya ilişkin yapılan çalışmaların imgelemenin sporda performansı artıran bir araç olduğu sonucuna vardığı rapor edilmiştir. Ayrıca performans öncesinde imgeleme yapan katılımcıların performanslarında bir artış olduğunu ve bu artışın derecesinin de katılımcıların imgeleme sürelerine, imgelemeden sonra performans gerçekleştirme aşaması arasında geçen süreye ve katılımcılara verilen görevin türüne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada, Taylor ve Shaw (2002: 608) olumsuz performans göstermeye odaklanan imgelemenin sporcuların hem performanslarını hem de inançlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Başarılı performanslara odaklanan imgeleme koşulunda yer alanların ise kontrol koşulunda yer alanlarla performans açısından farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

İmgelemenin etkisi, sporcunun kendini model alma şeklinde arttırılabilir. Sporcu geçmişte ortaya koyduğu başarılı performanslarını daha önce çekilmiş görüntülerden izleyebilir ve böylece kendi hareketlerini model alabilir. Bu kişinin kendisiyle daha çok yakınlık kurmasına, kendisini daha iyi tanmasına yol açabilir. Sporcu kendisine yabancı olan bir başka sporcunun başarılı hareketlerini model olarak kullanma yerine, kendine ait olan, kendisinin üretmiş olduğu hareketleri model alabilir. Bu sporcunun

kendisine saygı ve güveninin artmasında etkili olabilir. Sporcu, imgeleme ile kendini model almayı kombine ederek kullanmada, yüksek düzeyde berrak ve kontrol edilebilir imgeler geliştirebilir ve bunları zihinsel antrenman programlarında kullanabilir. Bu çeşit imgeleme programlarının performansı olumlu yönde etkilemesi ve geliştirmesi mümkündür (Konter, 1999: 20).

2.2 ÖZ GÜVEN

Kendine güvenmek, kendine değer vermeyi gerekli kılar. Birey, kendini fiziksel ve psikolojik kusurlarına, başarısızlıklarına ve olumsuzluklarına rağmen sevmelidir (Mutluer, 2006: 9). Kişinin kendini sevebilmesi ancak kendini tanımasıyla mümkün olabilir. Kendini tanıyan ve ilkeleri doğrultusunda geliştirebilen kişi karakterini inşa edebilir. Kişi kendi karakterini ortaya koyamadığı ve geliştiremediği zaman kendisi ve çevresiyle sağlıklı ilişki kuramaz (Cüceloğlu, 2003: 316). Bireyin, hem kendisi ile hem de çevresindekilerle olumlu ilişkiler kurmasını, bireyin iyi olmasını ve olumlu duygular hissettirmesini sağlayan en önemli faktörden birisi öz güvenidir.

Davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olan öz güven, bireyin kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, kendisiyle barışık olması ve yeterli olduğunu düşünmesi gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004: 111).

Öz güven, psikolojik olarak basit bir özellik olarak görülse de değişken bir yapıya sahip olup farklı birçok özelliikle ilişki içerisindedir. Doğuştan kazanılan bir özellik olmamakla birlikte çocukluk itibarıyla yavaş yavaş gelişen bir kavramdır. Hayati süreç içerisinde yaşanan hayal kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar, insanın öz güvenine önemli derecede zarar verir. Kişi hayatı boyunca ne kadar çok hayal kırıklığı ile karşılaşarsa, kişinin öz güven düzeyi de o derece düşer ve korkuları çoğalır. Dolayısıyla öz güven kavramı iyimserlik ve karamsarlık kavramlarıyla sıkı bir ilişki içerisindedir (Merey, 2010: 4). Öz güven sahibi olan kişilerin kilit unsuru, yüksek öz saygılarının olmasıdır; kendilerini pozitif öz saygı içinde tutarlar. Bu, kendilerini nasıl seveceğini bildikleri ve hangi konularda iyi olduklarının farkında oldukları anlamına gelmektedir. Bu farkındalıklar, daha fazla zorlukla başa çıkabilme kabiliyetlerini ve esnekliklerini artırır (Burton ve Platts, 2012/2017: 19).

Öz güven, kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir. Bu egemenlik ruhunun varlığı ya da yokluğu, kişinin dış dünya ile olan ilişkisinde belirleyici rol oynayan en önemli etkenlerden biridir. Bunda kişinin içsel, kendine yönelik algılamaları esastır. Öyle ki, bu algılamalar bilinçli ya da bilinçsiz olarak kişinin davranışlarına yansır ve yaşamın her sahnesinde olumlu ya da olumsuz olarak kendini gösterir. İnsan hayatında güven duygusunun yeri ve önemi her zaman çok büyüktür. Bu duygunun eksikliği (güvensizlik) kişiyi huzurlu, başarılı ve mutlu bir yaşantıdan alıkoyar. Eğer kişinin kendisi ile olan ilişkisi kuvvetli ve sağlıklı ise dış dünya karşısındaki varlığı, etkisi ve gücü o denli yüksek olur ve kişi, yeterlilik duygusu içinde kendine güvenir. Ancak kendisi ile olan ilişkisi zayıf ve sağlıksız ise dış dünya karşısında güçsüz, etkisiz ve çaresiz kalarak yetersizlik duygusu içinde kendine güven duygusunu yitirir (Kurtuldu, 2007: 64)

Öz güven, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz olabilir (düşük-yüksek öz güven) fakat durağan değildir. Bu durum şartlara, konuma ve gelişmelere göre farklılık gösterebilir. Bireyin yüksek ya da düşük öz güvenli olması, bireyin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkiler (Soner, 1995: 24).

Her bireyin sahip olduğu öz değer ve öz güven sahibi olma ve başkaları tarafından takdir edilme ihtiyaçları birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu bir birey olmak; ikincisi ise, takdir edilme, önemli olma ve saygı görme ihtiyaçlarıdır. Kendini değerlendirme ihtiyaçlarının tatmini, bireyin kendine güvenmesini, kendini değerli ve faydalı bir birey olarak görmesine olanak sağlar. Psikolojik sıkıntıları olan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, öz güven eksikliğinin kişileri yetersizlik duygusuna ve köklü bir cesaretsizliğe ittiğini ortaya koymaktadır (Kasatura, 1998: 95).

Solomon ve Flores (2001: 121)'ye göre öz güven ise, kişinin kendi yeteneğine, becerisine, bilgisine, hazırlığına, kendi bedenine, beden diline, dürtülerine, özdenetimine, ruh haline, düşüncesine, zekâsına ve diğer insanlara duyarlılığına da güvenmesidir.

Kendine güveni olan kişiler daha yaratıcı, üretken ve verimlidirler. Kendilerini daha iyi tanıdıklarından neye gücünün yetip yetmeyeceğinin, neleri yapıp yapamayacağını bilinci ile hedeflerini ona göre belirlediklerinden mücadelelerini sürdürmede başarılı

olurlar. Sorunları ile yüzleşerek bu sorunların daha fazla büyümesine izin vermezler. Görev ve zorunluluklarının bilinci içerisinde olup karşılaştıkları olumsuz durumlarda bir suçlu aramak yerine kendilerini sorumlu tutarlar. Bağımsız bireyler olarak tercih etme ve karar verme hakları kendilerine aittir (Göknar, 2007: 11). Ayrıca öz güven hayat mücadelesinde insanın herhangi bir zorlukla mücadele edebilme gücünü sağlamasında son derece önemli bir konumdadır. Öz güven, insana mücadele azmi sağlayarak başarılı olma arzusuna yatkınlık sağlar. Öz güven, çevremizdeki unsurlara bağlı olarak artabilir veya azalabilir. Önemli olan bu süreci dengeli bir şekilde muhafaza etmek ve sürdürebilmektir (Çetinkaya, 2015: 20).

Öz güven, insanı çalışmaya ve başarılı olmaya daha fazla motive eden bir etmendir. Psikolojik olarak var olmanın esasıdır. Kendimizle ve başkalarıyla iletişimimizin sevecenlik ilkesine dayanmasıyla yakından ilgilidir. Öz güvenli insanlar kendilerinden memnun, çevreleriyle barışık yaşarlar. Öz güven bireyin her şeyini kaybettiğinde kalan psikolojik destektir. Aynı zamanda öz güven, iyimserlik ve duruma göre karamsarlıkla da sıkı sıkıya bir ilişki içerisindedir. Öz güven ve iyimserlik daha çok insanın çocukluk ve ilk gençlik çağında oluşan ve gelişen bir özelliktir. İnsanları tanıma ve hoşgörü ise daha sonra gelişir. Bu yüzden öz güvenin, ileri yaşlarda daha sonra öğretilmesi, diğer özelliklerin öğrenilmesinden daha zordur. Kendini beğenmişlik öz güven değildir. Gerçek öz güvenli kişi, üstünlük sağlamak için uğraşmaz. Kendi değerini diğer insanların tepkilerine göre ölçmez. Kendine karşı korku zor anlaşılır ve aşılar. Benlik korkusu kendine güvenmeyen insanlarda olur. Öz güvenli insanlarda korku olmaz. Öz güvensiz insan kendisiyle barışık değildir. Benliğini çözemez. Güvensiz kişiler baskı altındadır. Kendine güvenen insanlar ise başkalarının kendi hakkındaki yargılarından korkmazlar (Altıntaş, 2015: 7-8). Kendine güveni yüksek olan birey yeteneklerinin farkındadır. Neyi yapabileceğini ve neyi yapamayacağını çok iyi bilir, zayıf ve güçlü olan yanını çok iyi bilir. Bu kişiler kendi yetenek ve kabiliyetlerini çok iyi ve etkili kullanmaktadırlar. Girişken bir karakteristik özelliği olan bu kişiler yeni deneyimlerden hiçbir zaman çekinmezler. Kendine güveni düşük düzeyde olan kişiler, kendi özelliklerini çok iyi bilmedikleri için kendi kabiliyetlerinin farkında bile değildirler (Dirik, 2016: 17).

Kendine güveni olan kişiler ilk olarak kendine güveni olmayan kişilere göre daha kararlı kişilerdir. İşlerinde endişelenmek yerine sorumluluğu alan merkezi oluşturabilirler ve pozitif yaklaşımlar gösterirler. İkinci olarak, öz güveni olan kişiler,

çok önemli organizasyonlarda riski göze alırlar, bu insanlar inisiyatif kullanmayanların yerine başa geçmek, ilerlemek için atak yaparlar. Kendine güveni olmayan kişiler ise ikinci olmayı veya arkadan gelmeyi baştan kabul ederler. Üçüncü olarak, kişi kendini iyi hissediyorsa, çevrelerindeki kişilerinde kendilerine güvenmelerini sağlar. Kendine güvenen kişilere meslektaşları ve yöneticileri saygı gösterir ve bu saygı onlara geri döner (Doruk, 2005: 263).

2.2.1 Öz Güven Kavramına Yönelik Görüşler

Maslow (1908-1970), benlik saygısı ve öz güven kavramlarının ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin en son basamağında yer alan kendini gerçekleştirmenin önemi üzerinde durmuş ve öz güveni, psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin sahip olduğu bir özellik olarak nitelendirmiştir. İhtiyaçlar hiyerarşisi, kademeli bir şekilde doyuma ulaştırılması, insan davranışlarının temel motivasyonudur (Gacar, 2013: 181). Bu doğrultuda tatmin önceliği alt basamaktan üst basamağa doğru olup alt basamaktaki ihtiyaç karşılanmadan bir üst basamaktaki ihtiyaç tatmin düzeyine ulaşamaz. Bu sisteme göre kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu öz güvendir (Bilgin, 2011: 38).

S.Coopersmith (1926-), bireyin davranış ve tavırlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlemeleri öz güven olarak tanımlar. Ayrıca yaptığı çoğu araştırma sonucunda çocuğun anne ve babası tarafından kabul edilmesini, çocuğun kendisinde bulduğu tutarlı özgürlük sınırlarının uygulanmasını ve çocuğa inisiyatif kullanma olanağı sağlanmasını çocuğun yüksek öz güvenli olarak yetiştirilmesine bağlamıştır (Başoğlu Turan, 2007: 23).

E.Erikson (1902-1994), annenin çocuğunu sevmesi, beslemesi, ilgi göstermesi, sıkıntısı olduğunda bebeğine sevecen davranarak, onu sıkıntıdan kurtarması karşısında bebek kendisini güvende olduğunu hisseder ve anneye başlanacağını ifade etmiştir. Anne ile çocuk arasında oluşan ilişki, temel güven duygusunun temelini oluşturur. Bebek kendisini, değer verilen ve sevmeye layık görülen biri olarak algılamaya başlar. Yani kendisine güvenmeye başlar. Bebeklikteki ilk toplumsal güvenin belirtileri, beslenmenin rahat bir hale gelmesi ve uykunun derinleşmesidir. Bu sağlıklı gelişim çocuğun kendisine ve dünyaya güvenebilmesi anlamına gelmektedir. Aile ortamında, sevgi içinde büyümenin temel güven duygusu

gelişmeyen çocuklarda, daha sonraki yıllarda içe kapanık, depresif davranışlar ortaya çıkarabilir (Kasatura, 1998: 36-37).

E.Fromm (1900-1980), her şeyi sevmenin ön koşulu, kişinin kendisini sevmesi olarak ifade etmiştir. Öz güven ve kendini sevmek aynı anlamı ifade edip, yaratıcılık ve kendini ifade edebilmek öz güvenin en önemli yansımalarındandır. Bu özellikler ilgi, ifade özgürlüğü, kabul edilme gibi toplumsal olguların bir ürünü olup ilk oluşum kaynağı aile içi ilişkilerdir (Başoğlu Turan, 2007: 24).

Rosenberg (1922-1992), ergenlik çağındaki kişilerde yüksek öz güveni oluşturan faktörler üzerine çalışmalar yapmıştır ve bu konuda sosyal çevre ile aile ortamının önemini vurgulamıştır. Rosenberg'e göre düşük öz güvenli kişilerde, yüksek öz güvenlilere oranla daha fazla nörotik eğilimler, sosyal ilişkilerde zorluk ve geleceğe yönelik başarı umudu yoksunluğu gözlenmektedir. Sosyal çevrede yaşanan güvensizlik hissi ve çevreden gelen olumsuz değerlendirmeler öz güvenin düşmesine ve bu davranışların ortaya çıkmasına neden olur (Merey, 2010: 16).

H. S. Sullivan (1892-1949)'a göre birey öz güvenini kaybetmemek için devamlı uğraş verir. Öz güveni yitirmek, kaygıya dönüşebilen bir huzursuzluğa neden olabilir. Öz güveni düşük kişinin, geçmişinde, kendisi için önemli saydığı kişiler tarafından aşağılandığı ve benzer aşağılanmalara tekrar hedef olabileceğine inandığı varsayılabilir. Çocuğun "iyi ben", "kötü ben" diye kendisi hakkındaki yargıları, anne-babanın, çocuğun davranışlarını beğenip beğenmemelerinin sonucudur. Kişilik, bu deneyimler sonucu kişiye yansıyan değerlendirmelerin, öğrenilmesi ile oluşur. Sullivan'ın bireyler arası ilişkilerin güçlenmesi, ebeveyn ve kardeşlerin öz güven oluşumundaki rollerini vurgulaması ve öz güvenin gelişmesini sağlayan yöntemlere ağırlık vermesi, öz güven kavramına ilişkin önemli katkıları bulunmaktadır (Kurtuldu, 2007: 61).

C. H. Cooley (1864-1924), gelişim teorisi kapsamında öz güven kavramını ele almış fakat bu kavramı detaylı bir şekilde incelememiştir. Çocuğun çevresindeki en önemli kişiler olan anne ve babanın pozitif tutumları çocuğun öz güveninin gelişmesinde önemli katkılar yapmıştır (Başoğlu Turan, 2007: 23).

Rogers (1902-1987)'a göre, kişinin benlik algısıyla ortaya çıkan ve kişinin olmak istediği nitelikleri içeren ideal bir karakter yapısı vardır. İdeal benlik ve gerçek benlik arasındaki uyum ile birlikte öz güven olumlu şekilde etkilenir. Farklılıkların ortaya

çıkması durumunda ise tam tersi sonuçlar gözlenmektedir. Kişinin öz güveni, ideal benlik ve gerçek benliğe yaklaştıkça paralel bir şekilde artar. Her bireyde bulunan pozitif duygu durumlarını (sıcaklık, sevilme, beğenilme ve kabul edilme vb.) içermektedir. Aile ortamında ve bireyin sosyal çevresinde bulunan kişiler ile iletişimde bu duygu durumlarının karşılandığına inanan bireylerin öz güven düzeyleri, duygu durumları düşük olan bireylere göre daha yüksektir (Bilgin, 2011: 22-23).

2.2.2 Öz Güven Çeşitleri

Tüm bireyler için önemli bir duygusal gereklilik olan öz güven, iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere iki başlık altında değerlendirilmektedir.

2.2.2.1 İç öz güven

Bireyin kendinden memnun ve barışık olduğuna dair inanç ve hisleridir. İç öz güvene sahip olan bireyler, kendilerini iyi tanımakla birlikte belirgin hedefler üzerinde odaklanır, olumlu düşünceler içerisinde girer ve yaşamsal koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlar (Altıntaş, 2015: 5). İç öz güveni yüksek olan bireylerin yaşamsal beklentilerinin karşılanabilir düzeyde olması kişinin tatmin duygusunu beraberinde getirdiği söylenebilir.

İç öz güvene sahip olan bireyler dört ana ayırıcı özelliğe sahiptirler. Bunlar:

- a) Kendini sevme,
- b) Kendini tanıma,
- c) Kendine net hedefler koyma,
- d) Olumlu düşünme (Lindenfield, 1994/2011: 27).

2.2.2.2 Dış öz güven

Dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır. Dış öz güveni yüksek olan insanlar iletişim konusunda başarılılar. Kendilerini en iyi şekilde ifade ederler ve duygularını rahat bir şekilde kontrol edebilirler (Altıntaş, 2015:

5). Dış öz güveni yüksek olan birey sosyal çevresi ile pozitif ilişkiler kurmaya meyillidir.

Dış öz güvene sahip olan bireyler dört ana ayırıcı özelliğe sahiptirler. Bunlar:

- a) İletişim becerileri,
- b) Kendini iyi ifade edebilme,
- c) Kendini ortaya koyma,
- d) Duygularını kontrol edebilme (Yarımkaya, 2013: 20).

2.2.3 Öz Güvenli Bireyin Nitelikleri

- a) Özerklik duygusu gelişmiş, eylemlerinden sorumludur.
- b) Bir destek sistemi vardır. Destek hem kendinden hem de başkaları tarafından yapılır.
- c) Yakın ilişkilerde yaşanan değişimlerden şaşkına dönmez. Yakınlıktan da kuşkuya kapılmaz.
- d) Terk edilme duygularına kapılmadan yaşamın geliş gidişlerine uyum sağlar.
- e) Hayal kırıklığı ve hüsrarla yüzleşirken sarsılmaz.
- f) Güvenli ancak, saldırgan olmayan bir tutum sergiler.
- g) Dürüst ve güvenilir bir yaşamı onaylayan değere sahiptir. Herkese karşı saygılıdır.
- h) Gölge yanlarının bilincindedir. Hep kendimizi haklı görmek gölge yanımızdır.
- i) Kendini inkâr eden ya da eleştirel düşünceyi köstekleyen her türlü ilişkiden uzak durur.
- j) Coşkulu ve mizah duyguludur.
- k) Hem kendi duygularıyla hem de başlarının duygularıyla barışıktır.
- l) Egosu, daima haklı görünmek, kibir, denetim, kendinde hak görme gibi zaafılara karşı gelmiştir (Altıntaş, 2015: 6).

2.2.4 Öz Güven Düzeyine Göre Davranış Göstergeleri

Öz güven sahibi kişilerin gösterdikleri davranışlar düşük, orta ve yüksek düzeyde davranış çeşidi olup birbirinden farklılık göstermektedir. Bunlar:

2.2.4.1 Düşük düzeyde davranış göstergeleri

- a) Karamsar ve kaderci olmak,
- b) Fazlasıyla bağımlı olmak,
- c) Kendini hiçbir şekilde iyi bulmamak,
- d) Aşırı mükemmeliyetçi olmak,
- e) Yeni durumlardan aşırı derecede ürkmek,
- f) Kendini her yönden eleştirmek veya eleştiriye karşı aşırı duyarlı olmak,
- g) Herkesin kendinden üstün olduğuna inanmak,
- h) Bazen intiharı düşünmek, kaygı ve depresyona fazlasıyla yatkın olmak,
- i) Kendini sevilemez görmek,
- j) Katı ve esneklikten uzak olmak,
- k) Başkalarından pek çok talepte bulunmak veya zayıflıkları reddetmek,
- l) Karamsar ve kararsız olmak,
- m) Zevkli deneyimler yaşadığı zaman suçluluk duymak,
- n) Hislerini bastırmadığında tehlikeli boyutta saldırganlık ve şiddet göstermek,
- o) Fiziksel sağlık ve mutluluğunu ihmal etmek,
- p) Başkalarına hükmetmek,
- r) Değişime karşı olup, sürekli güven tazeleme ihtiyacı duymak,
- s) İltifat ve olumlu geri dönütleri alamamak,
- t) Reddedilmekten korkmak, yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan ürkmek (Humphreys, 1993/1998: 104).

2.2.4.2 Orta Düzeyde Davranış Göstergeleri

- a) Onay aramak ve insanları memnun etme çabası içinde olmak,
- b) Destek, yardım ve tavsiye istemekte zorlanmak,
- c) Tedbirli ve maceradan uzak olmak,
- d) Yeni durumlardan korkmak,
- e) Çok az eleştiri kabul edip, iyimser olmak,
- f) Başkalarının farklılıklarını eleştirip, kendisini başkalarıyla kıyaslamak,
- g) Duygularını tamamen ifade edememek,
- h) Çok hırslı olup, başkalarını suçlamak,
- i) Genel bir tatminsizlik duygusu içinde olmak,
- j) Başkalarını kıskanıp, saldırgan bir mizah anlayışına sahip olmak
- k) Fiziksel sağlık ve mutluluğunu biraz ihmal etmek,
- l) İtaatkâr, katı, agresif ve pasif olmak,
- m) Aksilikler karşısında hoşgörüsüz olmak,
- n) Üzüntü ve endişeye eğilimi olmak (Humphreys, 1993/1998: 105).

2.2.4.3 Yüksek Düzeyde Davranış Göstergeleri

- a) Açık ve içinden geldiği gibi olmak, doğal davranmak
- b) Esnek olup, doğrudan ve açık iletişim yolları kullanmak,
- c) Kendi sorunlarını, sezgilerini, hırslarını ve duygularını vb. sahiplenmek,
- d) Kendini ve başkalarını kabul edip, eleştiri ve geri bildirim kabul etmek
- e) Aksiliğe hoşgörülü olmak,
- f) Fiziksel sağlık ve duygusal açıdan kendini ihmal etmemek,
- g) Mahremiyete ihtiyaç duymak,
- h) Kendine değer verip, başkalarına ve kendine cesaret vermek,
- i) Güçlü ve zayıf olduğu konuların gerçekçi olarak bilincinde olmak,

- j) Zayıflıklarını güçlenmek için fırsat kabul etmek,
- k) Uzlaşmaya direnip, sorun çözücü olmak,
- l) Her türlü duyguyu ifade etmek,
- m) Gerektiği zaman destek, tavsiye ve yardım istemek,
- n) Başkalarının farklılıklarına saygı göstermek,
- o) Çevreyle ilgili olmak,
- p) Manevi değerlere sahip olmak (Humphreys, 1993/1998: 106).

2.2.5 Öz Güven için Neler Yapılmalıdır?

- a) Öz güven duymak istenen konuya ayrıntılı olarak odaklanılmalıdır.
- b) Kişi kendisini bilinçlendirmeli, düşündüğü konu ile ilgili hayaller kurmalıdır. Kişi ne kadar istekli olursa sonuca o kadar çabuk ulaşacaktır.
- c) Öz güven öğrenilmiş bir davranıştır. Öz güveni engelleyen düşünce ve duyguları değiştirilebilir.
- d) Öz güven kazanmak istenilen konuda çok çalışılmalı. Kabul ettirilmek istenilen düşüncenin olumlu ve olumsuz yönlerini ayrıntılı bir şekilde inceleyerek eleştirilere tutarlı yanıtlar verilebilir.
- e) Ne içinde bulunulan durumu ne de kişiyi gözünüzde büyütmeye gerek yoktur. Herkesin hatalı yönleri olabilir. Bu durum yapıldığında kişi kendisini daha iyi görecektir. Durum değerlendirilmesi yapabilmek nesnellik özelliği kazandırır (Altıntaş, 2015: 13).

2.2.6 Sporda Öz Güven

Spor ortamında gerek sporcular gerekse antrenörler genellikle bazı psikolojik baskılar altında kalmaktadır. Dolayısıyla motor becerilerin yaşanılan bu baskılar altında kullanılabilmesi için psikolojik etkenlerden biri olan öz güven önemli bir yere sahiptir. Sportif uygulamalarda psikolojik danışman olarak çalışan psikologlar, sporcular için zihinsel egzersiz programlarında önemli bir rol oynamaktadır. Sporcular, spor performansındaki başarı için öz güvende kilit öneme sahip olan zihinsel niteliğe dikkat

etmeleri gereklidir, fakat bu aşamada sporcuların kararlı ve çözüm odaklı olmaları büyük ölçüde önemlidir. Bundan dolayı genç, yetenekli ve iddialı sporcuların, performanslarının iniş ve çıkışlarında oluşan kararsız öz güven düzeylerini daha güçlü, kararlı ve dirençli tutmaları gerekmektedir. Bilindiği üzere sporcularda öz güvenin artırılması ve korunması imgelemede en önemli ihtiyaçlardan birisidir. Çünkü zihinsel yeteneğin, sportif performans açısından son derece önemli olduğu bilinmektedir.

Öz güven duygusu, yüksek derecede başarı beklentisi ile ilişkilendirilebilir. Öz güveni yüksek olan sporcular, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve psikolojik beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkidir (Yıldırım, 2013: 6).

Kendine güvenen sporcuların motivasyon düzeyi, sıkıntılı durum ve zorluluklara karşı verdikleri yoğunluk ve ısrar koşullarında kendini göstermektedir (Ramazanoğlu ve Çoban, 2004: 322). Bilek güreşi deneyine katılan sporcular, karşılaşacakları rakiplerin gördüklerinden daha zayıf oldukları yönünde ikna edildiler ve bunun sonucunda oluşan öz güven sayesinde kendilerinden üstün olan rakiplerini yenmeyi başardılar. Aynı olgu bir takım içerisinde de geliştirilebilir. Takımlarda oldukça yüksek düzeyde güven gösteren oyuncular üstün performans gösterme eğilimindedirler ve geriden gelmede büyük bir eğilimi sahiptirler. 2004'te Twickenham Stadyumu'nda üniversitelerarası rugby müsabakasında, Oxford oyuncuları geleneksel rakipleri olan Cambridge Üniversitesi'ne karşı elde ettikleri zaferden önce takımın her bir üyesi için oyunları ve zihinsel yaklaşımlarında en çok neyi takdir ettiklerini belirten kısa bir açıklama yazdılar. Bu açıklamalar her bir oyuncu için ayrı bir zarfta toplandı ve müsabakadan 1-2 saat önce açıldı. Takımın başarılı bir sonuç beklentisinin yüksek olması ilk yarısı 11-7 biten maçın, 18-17 şeklinde sonuçlanmasına yardımcı oldu (Karageorghis ve Terry, 2010: 64).

Sporla öz güvenin artırılması için şu teknikler uygulanmalıdır:

a) Fiziksel Hazırlık: Spor ortamında uygulanacak teknik, taktik ve fiziksel hazırlık çalışmalarındaki başarılı uygulamalar, sporcunun kendine güveni üzerinde olumlu etki yaparak, sporcunun başarabileceğine olan inancını artıracaktır (Yıldırım, 2013: 25). Sporcuların antrenman ve müsabakalarda zoru başarmak için ihtiyaç duydukları en

önemli yeterlilik kaynağı fiziksel öz güvendir. Fiziksel öz güven, sporcunun stres ve kaygıdan uzak kalmasına, motivasyonel olarak doyum noktasına gelmesi olarak ifade edilebilir. Antrenörler gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda sporcularını performansa yönelik çalıştırıp fiziksel öz güvenlerini arttıracak şekilde programlar yapmalıdır.

b) Zihinsel Hazırlık: Başarılı olmanın en önemli psikolojik faktörü olan öz güven duygusu, sporcunun kendisinde gördüğü teknik bir eksikliğin zihinde canlandırılmasıyla sağlanabilir. Olumsuz koşullarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun zihinde canlandırılması, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece zihinde canlandırmayı yaşamazlar, aynı zamanda imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından da yararlanabilirler. Bu durum sporcularda olumlu benlik imajının ve öz güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır (Kızıldağ, 2007: 26).

c) Kendi Kendine Konuşma: Sporcuların motivasyonları düşük olduğunda, bazı zihinsel tekniklerle motivasyonları iyi seviyeye getirilebilir. Sporcu kendisine olumlu ifadeler kullanıp kendisini negatif durumlardan kurtarabilir. Sporcuların kendi kendisini olumlu ifadeler kullanarak aktive etmesi çok önemlidir (Konter, 1998: 335). Sporcular, serbest zaman, müsabaka veya antrenmanlarda karşılaştıkları olumsuz düşünceler veya hareketlerin üstesinden ancak kendileri ile pozitif yönde konuşarak gelebilirler. Kendisi ile pozitif olarak konuşup kendisini motive eden sporcunun öz güveni artacağı söylenebilir.

d) Hedef Belirleme: Hedeflerin sürekli peşinden olmak ve bu hedefe odaklanmış olmak, insan davranışının temel düzenleyicileri olarak hizmet ettiğinden dolayı sporcuların performans ve öz güvenlerini yükseltmede hedef haritası kullanımı önemlidir. Sporcular, başarı ve performans durumlarını arttırmak için kendilerine istikrarlı bir şekilde bir hedef haritası oluşturmaları gerekir (Weinberg ve Gould, 1995/2015: 345). Hedefi olmayan bir sporcu ne yapması gerektiğini ve hangi yöne gideceğini bilemez. Sporcuların doğru hedef belirleme konusunda da alanında uzmanlaşmış kişilerden bilgi almaların daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.2.7 Futbolda Öz Güven

Başarılı bir futbolcunun başarısının temelinde öz güven yatmaktadır. Başarılı olan bir futbolcu düzgün bir şekilde hatalarını ele alır ve sorumluluklarına sahip çıkar. Bu doğrultuda futbolcu, karşılaştığı sorunları problem haline getirmeyerek mücadelesine yönelik stratejiler geliştirir. Fakat öz güveni düşük olan futbolcular belirli bir noktaya kadar performanslarını sürdürüp çöküş evresine geçerler. Bu çöküş evresi futbolcularda mücadele ve hırs ruhunun olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Öz güveni yüksek olan futbolcular ise bu tür tehdit oluşturan durumlarla karşılaştıklarında performanslarını olumsuz etkileyecek unsurlarla kolay bir şekilde başa çıkabilecekleri düşünülmektedir.

Öz güven; bir futbolcunun pozitif duygular geliştirmesi sonucu ortaya çıkan ve onu harekete geçiren güçtür. Yani futbolcunun kendine güvenme inancıdır. Öz güven aynı zamanda futbolcunun dışarıya verdiği görüntü ve iletişim farkıdır. Öz güvenin temelinde sporcunun pozitif olma duygusu yatar. Bir futbolcuda negatif düşünce ne kadar fazlaysa iş yapma kapasitesi de o oranda azalır. Öz güveni olmayan bir futbolcunun korkuları olmakla birlikte bu futbolcular kararsız ve cesaretsiz olur. Örneğin; kendine güvenmeyen futbolcu sorumluluk almaz, yan paslarla ya da geriye oynar, kendini yormaz ve bu nedenle az hata yapar, tepki almaz. Kendine güvenen futbolcu ısrarcıdır, cesaretlidir, şut atma sorumluluğunu yüklenir. Özellikle futbolda öz güvensizliğin en büyük göstergesi şut pozisyonuna girip de şut atmamaktır, bu da bir öz güven meselesidir. Pasif, çekingen, öz güveni olmayan, arka planda kalmayı tercih eden sporcular yetenekli olsalar da başarılı olmaları mümkün değildir. Futbolda öz güven gelişiminin alt yapıdan başlaması gerekir. Sporcunun güçlü yönlerini belirleyip eksik yönleri üzerinde daha çok çalışmak gerekir. Sporcuya risk alması, pozitif düşünmesi, kendisini iyi ifade edip duygularını iyi kontrol etmesi öğretilmelidir. Sporcuyu cesaretlendirip ona inanmak gerekir. Futbolcuların içe dönük, devamlı yan pas yapan kendine güvenmeyen bir futbol oyunu ortaya koymamaları için alt yapıdan itibaren sporcuları her hareketinde tenkit etmemek, her antrenmanda onları yermemek, onları cesaretlendirmek gerekir (URL3).

Futbolda öz güven; heyecan, istek ve hedefe ulaşmanın anahtarıdır. Futbolcular için öz güven, mental hazırlık olarak düşünülebilir. Futbolcular, saha içerisinde buldukları mevkilere göre farklı öz güven düzeylerine sahip olabilirler. Örneğin, bir forvet oyuncusunun öz güveni gol attığı zaman artarken, defans oyuncusunun öz

güveni ikili mücadele sırasında artış gösterebilmektedir. Taraftarların ve antrenörlerin futbolcuların öz güvenleri üzerinde pozitif ve negatif etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Müsabakanın, taraftarın lehine devam etmesi durumunda yapılan olumlu tezahüratlar sporcuların öz güvenlerini artırırken, olumsuz yapılan tezahüratlar ise öz güvende azalmaya sebep olabilir. Benzer şekilde saha içerisinde antrenörlerin futbolculara yönelik olumlu tutumları sporcuların öz güvenlerini artırırken performanslarını da pozitif yönde artırabileceği düşünülmektedir. Öte yandan antrenörlerin olumsuz tutumları karşısında futbolcuların öz güvenleri düşerek performanslarında azalma meydana gelebileceği düşünülmektedir.

2.2.8 Antrenörler Sporcularda Öz Güvenin Oluşmasına Nasıl Yardımcı Olabilir?

Antrenörlerin sporculara öz güven oluşturma fırsatı bulabilecekleri bir ortam sağlayabilme yolları şunlardır:

- a) Sporculara yaparak öğrenme fırsatları oluşturulmalıdır. Kanıtlar bir sporcunun yaptıklarıdır. Kanıtlar sporcuların ne duydukları, ne düşündükleri değildir, gerçekte ne yaptıklarıdır.
- b) Sporcuların problem çözme ve zorlukların üstesinden gelmeleri için fırsatlar yaratılmalıdır. Deneyimli antrenörler sorun çözmeyi bir temel koçluk aracı olarak kullanmaktadır. Çözülmesi gereken problemleri ve zorlukların üstesinden gelmek için sporcuların derslere devam edeceğini öğretir ve öz güven gerektiği yerde sporculara güçlü bir temel kanıtları oluşturur.
- c) Standartlar ve tutumlar yüksek tutulmalı ve onlardan ödün verilmemelidir. "O" nun neye benzediğini açıkça belirledikten sonra, sporcularınızın güçlü, sağlam bir öz güven oluşturmaları için gerekli kanıtları sunacağına inandığımız hazırlık ortamının taşınmasına ödün verilmemelidir.
- d) Sporculara nasıl liderlik yapacaklarını öğretilmeli, onlara liderlik etme yetkisi verilmeli ve kendilerine sürekli olarak kaliteli kanıt sağlayan bir hazırlık ortamını sürdürme sorumluluğu verilmelidir. Sporda en güçlü şey, standartların, değerlerin ve tutumların sporcuların kendileri tarafından sağlandığı bir hazırlık ortamıdır.

e) Standartlar ve tutumlar sürekli olarak değiştirilmelidir. Öğrenme, geliştirme ve taahhüt durumu sporcularınkinden daha büyük olmasını sağlamak için gayret edilmelidir (URL2).

2.2.9 Performansı Arttırmada Öz Güvenin Kullanımı

Öz güven, sporcuların sporda karşılaştıkları durumlara verilen tepkileri ve hisleri değiştirdiği için sporcuların zihinsel durumları üzerinde düzenleyici bir etken olarak düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda öz güvenin sporcuların uygulama esnasında çaba ve tutarlılığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Seçkin bir sporcu üzerinde yapılan bir röportajda, öz güvenin kendilerini daha fazla hırslandırdığını ve daha fazla çaba göstermelerini sağladığı ifade edilmiştir (Hanton ve diğerleri, 2004: 487).

Öz güven, sporcuların spora katılım devamlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Öz güveni olan sporcular düşük öz güvene sahip olanlara göre daha mantıklı düşünebilir, zorluklarla daha kolay başa çıkar ve neden başarılı ya da başarısız oldukları konusunda üretken çıkarımlar yapabilir. Motivasyonları diğerlerine göre her zaman daha fazladır. Öz güven aynı zamanda etkili konsantrasyon ve karar verme ile ilgilidir. Sporcuların performansları sırasında olumsuz etkiye sahip olan kaygı faktörünün tamponlanmasında kritik öneme sahiptir. Sporcunun öz güveni, yüksek kaygı düzeyini tolere ederek performanstaki düşüşleri engellemektedir. Sporcular kendilerine güvenir ve kontrol altında olurlarsa, hedefe ulaşma ve zorluklarla başa çıkma konusunda olumlu sonuca ulaşabilirler ve bu doğrultuda endişeli durumlarda çaba, sabır ve performans artışı ile yanıt verirler. Öte yandan, sporcular kendileri ve çevrelerini kontrol edemeyeceği inancını reddettikleri için zorluklarla baş etme ve başarma yeteneklerinden şüphe eden sporcular için kaygı azalmaktadır (Vealey, 2009: 47). Sporcuların performansları bakımından öz güven düzeyleri büyük öneme sahiptir. Bu düzeyler düşük, ideal ve aşırı öz güven olmak üzere üç grupta incelenmektedir.

a) Düşük Öz Güven: Birçok insan başarılı olmak için gerekli fiziksel becerilere sahiptir fakat baskı altındaki bir oyun veya maç esnasında bu beceriler sergilenirken kişiler yeteneklerine karşı güvensizdir. Örneğin; antrenmanlar boyunca sürekli sert vuruşlar ve etkili smaçlar yapan bir voleybol oyuncusunun maç esnasında ilk smacı blokta kalarak yüzüne çarpar. Kendinden şüphelenmeye, ilerleyen smaçlarda çekingen ve tereddütlü davranmaya başlayan oyuncu böylelikle etkililiğini yitirir. Şüpheler

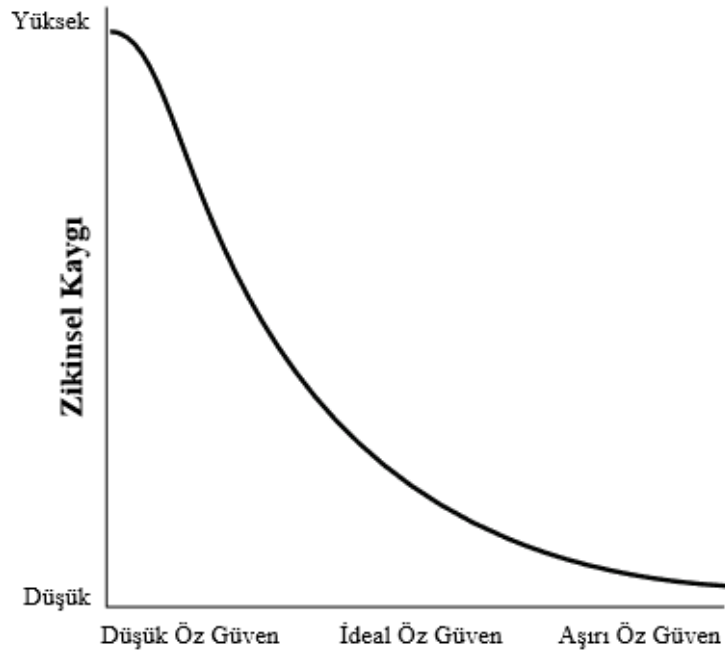
performansı düşürür, kaygı uyandırır, konsantrasyonu bozar ve kararsızlığa yol açar. Kendine güveni olmayan sporcular, güçlü yönlerinden çok eksik yönlerine odaklanarak mevcut olan göreve dikkatlerini veremezler. Bir defasında bir sporcu, “Bir kere kendinizden ve yeteneklerinizden şüphelenirseniz işiniz bitmiştir” demiştir. Antrenman sahasındaki bazı sporcular sakatlıklarından tamamen kurtulabileceklerinden emin olamazlar. Antrenman yapan bu sporcular nasıl göründükleri ve sıradan idman programına ayak uydurabilme becerileri hakkında kararsızlık yaşarlar (Weinberg ve Gould, 1995/2015: 328).

b) İdeal Öz Güven: İdeal düzeyde güvenen sporcular yetkin ve hazırdır. Gerçekçi hedeflerini gerçekleştirmek için gerekli tüm fiziksel ve zihinsel becerilere sahiptirler. Güçlü durumlarını en üst düzeye çıkarmak ve zayıf yönlerini en aza indirmek için etkili stratejiler geliştirerek ve uygulayarak, bir akıl zihni oluşturmak ve sürdürmek için gerekli olan zihinsel becerileri mükemmelleştirerek ve spor şartlarını esas alarak yeterliliklerini geliştirerek rekabeti geliştirebilirler. İdeal düzeyde güvenen sporcular kendi içlerinde oynarlar. Mevcut yeteneklerinin üst sınırlarında performans sergiledikleri zaman kendilerini başarılı hissetmekle birlikte, onlar için gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma konusunda endişelenmezler. Ayrıca ideal öz güvende olan sporcular, iyi hazırlanmış bireyler olup, esnekliklerini, çevikliklerini, hızlarını, güçlerini, dayanıklılıklarını ve kalp-damar yeteneğini artırmak için yaptıkları çalışmalar, yeteneklerini geliştirip ve rekabette beceri ve stratejileri başarıya ulaştırırlar (Burton ve Raedeke, 2008: 189-190).

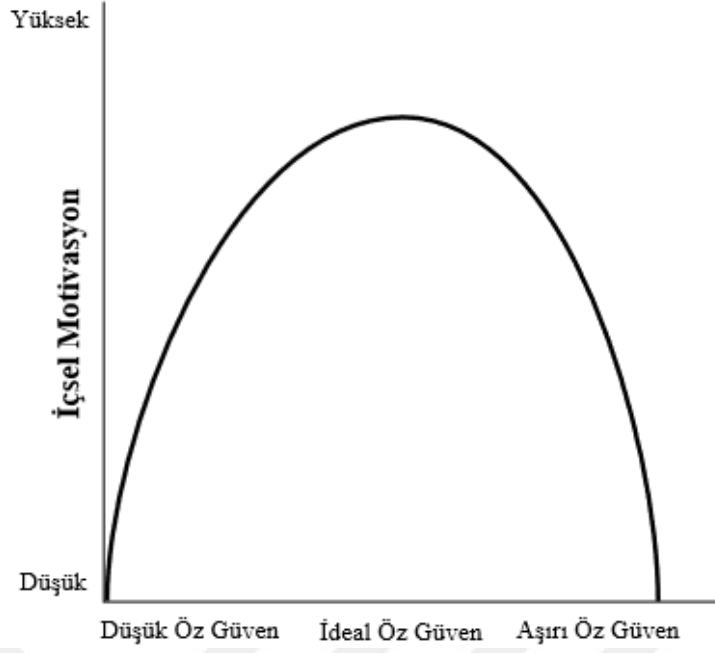
c) Aşırı Öz Güven: Aşırı öz güven sporcuların performansında olumsuz rol oynayabilir. Sporcu hayal dünyasına iter ve kariyerinde çeşitli negatifliklere neden olur. Aşırı öz güven, yetenek ve becerileri olumsuz yönde etkilemektedir. Genellikle sporcunun kendi öz güvenini yanlış algılamasına neden olur. Sporcu eksik ve yetersiz olmasına rağmen, karşısında daha iyi biri yoksa beceri ve yeteneklerini abartarak kendine aşırı derecede güvenebilir. Ayrıca kendisi ya da başkalarının abarttıklarına inanmaya başlar. Bazen zayıf görünen takımların büyük takımları yendiğine, alt sıralarda yer alan bir sporcunun bir şampiyonu mağlup ettiği görülmektedir. Böyle durumlarda rakibin gücü yeterince dikkate alınmamıştır. Aşırı güvenin verdiği güç, sporcu gerçeklerden uzaklaştırır. Kendini hayal dünyasında görür ve başarısının sürekli olacağına inanarak yanlış kararlar vermeye başlar. Bu yanlış kararlar da sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler. Yetenekli, duyarlı ve olgun bir

sporcu, rakibini hiçbir zaman küçük görmez ve fazla abartmaz. Rakibi küçük görmek ne kadar yanlışsa, abartmak da o kadar yanlıştır. Rakibi değerlendirirken gerçekçi olmak, iyi izlemek, muhtemel durumları tahmin edip ona göre davranmak gerekir. Gerek sporcu gerekse takımlar, kendine aşırı güvenin tuzağına düşmemek için, yetenek, beceri ve tavırlarını gerçekçi bir platformda değerlendirip hiçbir rakibi küçümsememeli, tam tersine her takımı veya sporcuyu önemseyip ciddiye almalıdır (Biçer, 2016: 139-140).

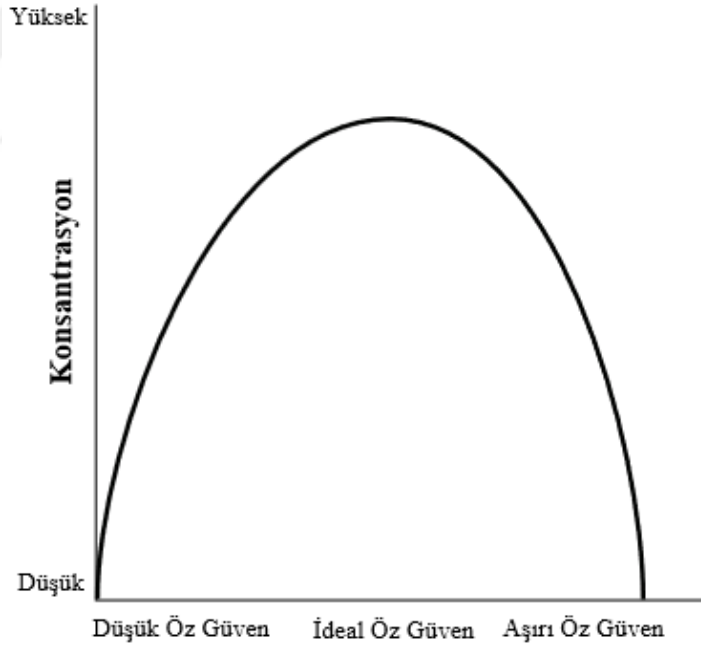
Öz güven, yetenekteki mutlak bir inancın sonucu olarak performansı etkileyen kesinlik olarak ifade edilir. Çoğu antrenör, öz güven geliştirmeyi çok fazla dikkate almıştır ve öz güvenin performansı ne derecede arttırdığı konusunda da araştırmalar yapmışlardır. Bilimsel çalışmalar, öz güveni daha yüksek olan sporcuların, öz güveni olmayanlardan daha iyi performans gösterdiğini doğrulamaktadır (Burton ve diğerleri, 1988; Moritz ve diğerleri, 2000). Ayrıca öz güven, kaygı, motivasyon ve konsantrasyon ile olan ilişkisi nedeniyle dolaylı olarak performansı geliştirmektedir (Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3) (Burton ve Readeke, 2008: 189).



Şekil 1. Öz Güven ve Zihinsel Kaygı Arasındaki İlişki



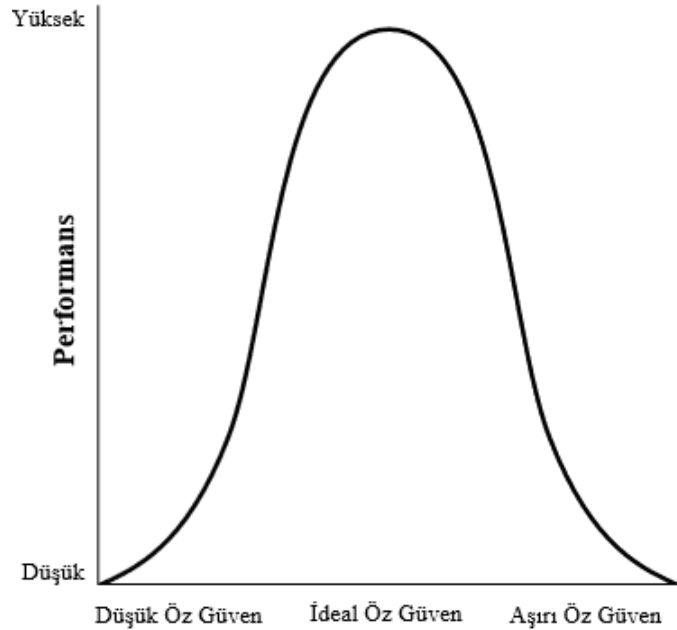
Şekil 2. Öz Güven ve İçsel Motivasyon Arasındaki İlişki



Şekil 3. Öz Güven ve Konsantrasyon Arasındaki İlişki

Öz güven yüksek olduğunda, zihinsel kaygı düşüktür. Aynı şekilde zihinsel kaygı yüksek olduğunda ise öz güven düşüktür. İdeal öz güvenli sporcular, diğer sporculara göre daha az kendi kendine şüphe ve endişe duyarlar. Bu nedenle yüksek pozitif uyarılma, hazır olma veya heyecanlanma olasılığı daha yüksektir. İdeal güvenen

sporcular, oyunlarını geliştirmek ve başarılı olmaya devam etmek için güçlü motivasyona sahiptirler. Farklı sporcular ideal motivasyona sahip olma konusunda yeterince yetkin hissetmemekte ve aşırı itibarlı sporcular, yetenekleri üzerinde çalışmaya ihtiyaç duyulmayacak kadar yetenekli olduklarını hissetmektedirler. İdeal öz güvenli sporcular muhtemelen ideal konsantrasyona sahiptir. Sporcuların güven duyguları, dikkat dağıtıcı unsurlarını engellemelerini sağlar ve en iyi oynamak için gerekli olan dikkat ipuçlarına odaklanmalarına yardımcı olur. Bu, akışa yol açabilecek becerileri daha otomatik olarak yürütmelerini sağlar (Burton ve Raedeke, 2008: 189). Sporcularda aşırı ve düşük öz güven hem içsel motivasyonu hem de konsantrasyonu düşürmektedir. İdeal öz güven durumunda sporcular hem içsel motivasyon olarak hem de konsantrasyon düzeyi olarak en zirve durumlarını yaşarlar. Çünkü düşük öz güvenli ve aşırı öz güvenli sporcular odaklanma ve konsantrasyon sorunu ile karşı karşıya kalırlar. Weinberg (1990: 134) ve Burton ve Raedeke (2008: 190) öz güven ve performans arasındaki ilişki durumunu incelerken, düşük ve aşırı öz güvenin performansı olumsuz etkilediğini vurgulamıştır. Öz güvenin ideal bir düzeyde olması performansı arttırdığını ifade etmişlerdir. Performans durumu göstergesini ters U şeklinde belirtmişlerdir (Şekil 4).



Şekil 4. Öz Güven ve Performans Arasındaki İlişki

Aşırı ve yetersiz öz güven performansı olumsuz yönde etkilerken, yetersiz performans eksik ya da fazla öz güvenli olmanın sonucudur. Dolayısıyla, öz güven belirli bir

optimal düzeyde olmalıdır. Öz güven, sporcunun kendi potansiyeline ulaşmasının temel unsurudur. Ancak aşırı öz güven yıpratıcı bir özellik taşıır (Biçer, 2016: 137).

2.3 İMGELEME VE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİ

İmgeleme ve öz güven sporcuların performansları üzerinde önemli bir yere sahip olan psikolojik faktörlerdir. Sportif aktivite süresinde imgeleme, sporcuların memnuniyet, sevinç, gurur duyma ve öz güven gibi duygu durumları oluşturmaları sporcuların fiziksel ve zihinsel açıdan yüksek performanslarına olumlu katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Başarının önemli bir anahtarı olan öz güven duygusu, karşılaşılan teknik eksikliklerin zihinde canlandırılması sayesinde sağlanabilir. İmgeleme yapılarak sporcular daha güvenli, cesur ve teknik açıdan iyi hareket edebilir ve eksikliklerini giderebilir (Biçer, 2016: 161).

Öz güven eksikliği olan sporcular fizyolojik ve psikolojik potansiyelini yarışmada ve antrenmanda yeteri kadar ortaya koyamamakla birlikte kendisini olumlu yönde imgelemede yetersiz kalacaktır. Zihinde canlandırma antrenmanları her türlü sportif aktiviteye odaklanma imkânı sağladığı için sporcuların kendilerine güven geliştirme konusunda kademeli olarak fayda sağlamaktadır. Düşük öz güvene sahip olan sporcuları çeşitli psikolojik testlere sokarak öz güven geliştirmeye yönelik zihinde canlandırma antrenman programları yapılmaktadır (Beşiktaş, 2005: 16-17). Gerçekte öz güveni düşük olan sporcuların zihinde canlandırma antrenmanlarında da hata yapma oranı yüksektir (Burton ve Raedeke, 2008: 69). Zihinsel antrenman sürecine başlamadan önce yüksek öz güvene sahip olan bir sporcu, antrenman oluşabilecek olumsuz durumları kolay bir şekilde engelleyebilir. Antrenmanın gerçek amacına odaklanarak yarışma ve antrenman koşullarını zihinde doğru bir şekilde canlandırabilir. Eğer olumsuz bir durum söz konusu ise sporcu fiziksel performansında düşüş yaşayacaktır. Öz güveni gelişmiş olan sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyen endişe, kaygı vb. gibi duygu durumları düşüktür. Bunun sonucunda da antrenman ve yarışma performansı artış gösterir. İyi bir performans sergileme, becerileri doğru olarak yapma gibi yarışma ve başarı duygularını ortaya çıkaran imgeler, sporcunun öz güvenini artırır (Weinberg ve Gould, 1995/2015: 345). Zihinde

canlandırma antrenmanları sayesinde sporcu “ideal özeleştiri” seviyesine ulaşır bunun sonucunda da sporcunun iletişim becerileri artar, performanstaki düşüşlere kendine güvenen bir yapı içinde tepki verir, yarışmada oluşacak olumsuz duygu durumlarını yönetebilir. Ayrıca zihinde canlandırma, sporcuların öz güven, motivasyon ve dikkat kontrollerini arttırırken kaygılarını azaltmaktadır (Vealey ve Greenleaf, 2010: 272). Öte yandan sporcular sakatlık sürecinin ardından spora geri döndüklerinde kaybettikleri öz güven ve zaman ile birlikte vücudunun sakatlanan kısmı ile ilgili kaygıdan ötürü yeteneklerini uygulama doğrultusunda genel olarak düşük öz güvene sahip olurlar. Bu aşamada imgeleme, bu kaygıların üstesinden gelinmesine katkıda bulunacaktır (Morris ve diğerleri, 2005: 280).

Mills ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmada bireysel spor yapan sporcuların imgeleme ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlanmıştır. Çalışmaya güreş, kürek ve atletizm okul sporlarında yer alan 50 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucu motivasyonel imgeleme kullanımı ve yarışma öz güveni arasında açık bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bunu destekler nitelikte Hall ve arkadaşları (1998) tarafından Bilişsel imgelemenin, sporcuların görevlere odaklanmasına yardımcı olabileceğini ve performanslarını arttırabileceğini belirtilmiştir.

Cumming (2008) 97 kadın, 65 erkek katılımcı üzerinde yapmış olduğu araştırmada çeşitli egzersiz alanlarındaki imgeleme kullanımı, boş zaman egzersizleri ve egzersiz öz güveni arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma sonucunda sağlıklı görüntü ve teknik imgelemenin egzersiz davranışında ve öz güven seviyesinde önemli bir artışa yol açabileceğini ortaya koymuştur.

2.4 LİTERATÜRDEKİ İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.4.1 Yurt İçinde ve Yurt Dışında İmgeleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Gould, Tammen, Murphy ve May (1989: 311) 20 üst düzey tenis antrenörü ile yaptıkları çalışmada antrenörlerin zihinsel antrenmana yönelik bilgilerinin arttırılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte antrenörlerin zihinsel becerileri nasıl geliştirip öğretebileceklerini öğrenmeleri hususunda zihinsel becerileri destekleyecek

kaynakların (video, teyp vb.) arttırılmasını ve bu konuyla ilgili eğitilmeleri gerektiğini vurgulamıştır.

Salmon, Hall ve Haslam (1994: 116) futbolcularla yapılan çalışmada, futbolcuların antrenmandan ziyade daha çok müsabakalarda imgeleme yaptığını, bilişselden ziyade daha çok güdüsel imgeleme türünü kullandıklarını ve elit olanların olmayanlara göre daha çok imgeleme yaptığını ortaya koymuşlardır.

Driskell ve diğerleri (1994: 481) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmada, Performans öncesinde imgeleme yapan katılımcıların performanslarında bir artış olduğunu ve bu artışın derecesinin de katılımcıların imgeleme sürelerine, imgelemeden sonra performans gerçekleştirme aşaması arasında geçen süreye ve katılımcılara verilen görevin türüne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Ayrıca zihinsel uygulamanın performansı arttırmak için etkili bir araç olduğunu, ancak fiziksel uygulamalardan daha az etkili olduğunu belirtmiştir.

Munroe ve diğerleri (2000: 133-134), 7 farklı branştan 7 erkek 7 bayan elit sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada, sporcuların imgeleme antrenmanlarını nerede, niçin, ne zaman ve ne olarak kullandıklarını araştırmışlardır. Sonuç olarak, sporcular imgelemeyi beceri öğreniminden çok daha iyi performans sergilemek ve performanslarını arttırmak için kullandıkları ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak sporcular imgelemeyi, yarışma antrenmanının yanında okul, iş ve ev gibi yerlerde kullandıklarını belirtmişlerdir.

Abma, Fry, Li, Relyea (2002: 70), yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine güvenen pist ve saha atletlerinin imgeleme içeriği ve imgeleme yeteneklerinde nasıl ayrıştığını araştırmak için yaptıkları çalışmaya 44'ü erkek ve 67'si kadın toplam 111 kişiyi dâhil etmiştir. Profil analizleri yüksek seviyede sporda kendine güvenen özelliğe sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgeleme kategorisini (motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel genel ve bilişsel özel imgeleme) anlamlı seviyede daha fazla kullandıklarını ortaya çıkarmışlardır. Buna karşılık iki imgeleme beceri ölçeğinde gruplar arasında ise anlamlı farklılar ortaya çıkmamıştır. Araştırmanın sonucunda yüksek seviyede kendine güvenen atletlerin, düşük seviyede kendine güvenen atletlerden daha fazla imgelem kullanımından olumlu sonuçlar elde ettiğini ileri sürmektedir.

Aktepe (2006: 82) tarafından sporda imgeleme üzerine 146 milli sporcu ile yapılmış olduğu çalışmada, ferdi milli sporcuların zihinsel antrenmanı önemli gördükleri, uygulama düzeylerini yeterli bulmadıkları ve antrenörlerini imgeleme konusunda yeterli görmediklerinin önemini vurgulamıştır. Spor branşlarında uygulama seviyelerinin %50'nin altında olması yüksek performans için yeterli olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır. Başarı için ise antrenör ve sporcuların imgeleme uygulaması hakkında yeterince çaba sarf etmeleri gerektiğinin önemini vurgulamışlardır.

Giacobbi (2007: 490), egzersiz imgelemelerinin kullanımında yaş, cinsiyet ve aktivite seviyelerindeki farklılıkları değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada, aktif kişiler görünüş/sağlık imgelemi daha az aktif olan kişilerden anlamlı düzeyde fazla kullandıklarını gösterirken önemli bir yaş ve aktivite seviye etkileşimi de gözlenmiştir. İkili karşılaştırmalar daha fazla aktif olarak ifade edilen 18 ile 25 yaş arası kişilerin, aynı aktivite seviye sınıflandırmasında 45 ile 65 yaş arası kişilerden anlamlı bir biçimde egzersiz tekniklerini daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Anlamlı bir düzeyde cinsiyet-yaş etkileşimi de 18 ile 25 yaş arası erkeklerin 45 ile 65 yaş arası erkeklere göre, teknik imgelemi anlamlı bir düzeyde daha fazla kullandıklarını ifade ettiklerini ortaya koymuştur.

Cumming (2008: 184), çoklu regresyon analizlerinde, görüntü ve sağlık imgelemi anlamlı bir şekilde egzersiz davranışı ve başa çıkma yeterliliğini öngördüğünü ve teknik imgelemin anlamlı düzeyde görev yeterliliğini öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, egzersiz yapanların görünüm ve sağlık imgelemleri yaratma yetenekleri imgeleme sıklığı ve boş zaman egzersizi, başa çıkma yeterliliği ve programlama yeterliliğini yönlendirmiştir. Bu bulgular görünüm-sağlık ve teknik imgeleminin egzersiz davranışı ve öz yeterlilik inanışlarında bir artışa yol açabildiğini ifade etmiştir.

Monsma ve arkadaşları (2009: 416) tarafından 18-22 yaş arası üniversite takımında oynayan yaralı sporcularda imgeleme ve kaygı üzerine yapılmış oldukları çalışmada, yaralı sporcular imgeleme eğitimi görmemelerine rağmen, sporcuların birçoğu oyun oynamazken bazı imgeler kullandığı görülüp; bununla birlikte, imgeleme içeriğinin bir kısmı zayıflatıcı olarak algılandığını belirtmişlerdir. Yaralı olan daha uzun sporcuların imgelemi kullanma ihtimallerinin azaldığını ve özellikle de somatik kaygı yaşama olasılıkları arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Cinsiyet açısından özellikle erkekler rehabilitasyonun ilk evrelerinde daha çok imgeleme kullanmıştır.

Sarah ve Jennifer (2012: 499) tarafından spor imgeleme yeteneğini araştırmak için 207 sporcu üzerinde yapılan çalışmada, motivasyonel imgelem yeteneğinin önemini ve sporcuların farklı içeriğı görüntüleme yeteneğini değerlendirmenin gereğini vurgulamıştır.

Elçi, Ağbuğa, Işık ve Öztop (2013: 1) tarafından imgeleme çalışmasının 9-13 yaş aralığında yüzme branşındaki sporcularda beceri gelişimine etkisinin belirlenmesine yönelik yüzme branşındaki 46 sporcu örneklemini ile yapılan bir çalışmada, 12 yaş ve altındaki çocuklarda imgeleme çalışmasının sportif beceri gelişimi üzerinde etkinliğin sınırlı olduğu görüşü savunulmaktadır.

Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014: 313) tarafından 18-31 yaş arasında 277 üniversite öğrencisi üzerine yapılan cinsiyet, imgeleme yeteneğı ve spor uygulamalarının zihinsel rotasyon görevinin performansı üzerine etkileri konulu çalışmada, yüksek ve düşük imgelemenin zihinsel rotasyon görevi üzerinde eşit derecede performans sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sporcular, disiplinlerine bakılmaksızın sporcu olmayanlardan daha iyi performans gösterir ve daha fazla deneyime sahip olan sporcular, daha az deneyime sahip olan sporculara göre daha iyi performans sergilediğı görölmüştür. Sonuçlar, erkeklerin kadınlardan daha iyi mekânsal yetenek sergilediklerini gösteren önceki çalışmaları destekler nitelikte olduğunu göstermektedir. Ancak bu çalışma, yüksek miktarda sportif uygulama ile kadınların erkekler kadar iyi performans gösterdiğı sonucuna ulaşılmıştır.

Kolayış ve diğerleri (2015: 135) tarafından takım sporlarıyla uğraşan 14-18 yaşları arasında olan 69 kadın sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada, bilişsel imgelemeyle içsel güdülenme arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

2.4.2 Yurt İçinde ve Yurt Dışında Öz Güven ile İlgili Yapılan Çalışmalar

(Lirgg, 1992: 173), öz güveni araştırmak için yaptığı derleme çalışmasında, öz güvenin biraz kırılğan olabileceğini ve farklı durumların yanı sıra dışardan etkilenebileceğini ifade etmiştir. Ayrıca öz güven, özellikle spor ve fiziksel aktivitede, toplumsallaşma sürecinden büyük ölçüde etkilendiğini vurgulamıştır. Bu nedenle, genç kızlarla çalışan kişiler bilinçli olarak beceri düzeylerini arttırmaya, özellikle de spor alanındaki

yeteneklerine olan güvenini etkileyen olumsuz sosyal etkileri aşmaları gereken kız çocuklarının yeteneklerini artırmaya çalışmaları gerektiğini ifade etmiştir. Genç kızlar ve kadınlar bazı stratejilerle çeşitli aktiviteler sayesinde öz güven ve fiziksel yeterliliklerini daha iyi seviyelere getirebileceğini vurgulamıştır.

Woodman ve Hardy (2003: 454), bilişsel kaygısının ve öz güvenin spor performansına etkisini araştırmak için yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, bilişsel kaygı ve öz güvenin rekabetçi spor performansı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bilişsel kaygı ve öz güvenin ortalama etki boyutunun, erkeklerin kadınlardan daha fazla olduğunu vurgulamışlardır. Aynı zamanda, yüksek standartlı sporcuların ortalamaları düşük standartlı sporculara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Tilindiene, Emelyanovas ve Hraski (2004: 55), 85 sporcu ve 45 sporcu olmayan toplam 126 ergen üzerinde benlik saygısı, öz güven ve kaygı düzeyleri ilişkisini incelemeye yönelik yapılan bir çalışmada, sporcu ergenlerin benlik saygısı ve öz güveninin sporcu olmayan ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, sporcu ve sporcu olmayan ergenlerin farklı kaygı faktörlerinin karşılaştırılmasında, sosyal stres deneyimine ilişkin endişe dışında, anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Spor faaliyetine bağlı olarak benlik saygısı, kendine güven ve kaygı ilişkisinin analizi, spor unsurunun bu faktörlerle pek alakalı olmadığını tespit etmişlerdir.

Nazari, Mohommadi ve Yektayar (2013: 73), elit cimnastikçilerde öz güven ve spor bağlılığının sporcu kimliği ile arasındaki ilişkiye yönelik 60 milli cimnastikçi, 60 1. lig sporcusu olmak üzere toplam 120 cimnastikçi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, sporun öz güven ve spor bağlılığının önde gelen lig ve İran milli takım cimnastikçilerinin spor kimliğiyle önemli bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Öz güven ve spor bağlılığı, cimnastikçilerin spor kimliğinin öngörücüsü olabileceğini vurgulamışlardır.

Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu ve Üstün (2014: 36), aktif olarak öğrencilik hayatına devam eden ve spor yapan 185 lise öğrencilerinin öz güven düzeylerini incelemek için yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin öz güven düzeyleri cinsiyetlerine ve tercih ettikleri spor dalına göre anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir.

Öğrencilerin spor yapma durumlarına göre ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Arslan, Doğanay, Kırık ve Çetinkaya (2015: 130), lisede okuyan 230 öğrenci üzerinde spor yapma durumu ve öz güven arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yaptıkları çalışmada, sınıf ve spor sıklığı değişkenlerinin iç öz güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda spor yapma durumu değişkeninde lise öğrencilerinin iç öz güven ve dış öz güvenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak herhangi bir farklılaşma bulunmasa da spor yapan öğrencilerin hem iç öz güven hem de dış öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır.

Gonzalez-Campos, Valdivia-Moral, Lusia Zaglaz ve Romero (2015: 95), futbolcularda öz güven ve stres kontrolü üzerine yaptıkları derleme çalışmasında, psikolojik becerilerin atletik performansı etkilediğini ve futbolcuyu analiz etmenin öngörmeye yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca öz güven ve spor performansı ile kaygı arasında ters bir orantının olduğunu ve çoğu çalışmada zihinsel ve fiziksel bir yaklaşımla analiz edildiğini belirtmişlerdir.

Can ve Kaçay (2016: 6176), farklı spor dalından 79 erkek ve 77 kadın olmak üzere toplam 156 sporcu üzerinde sporcu kimlik algısı ile cesaret ve öz güven duyguları arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik yaptıkları çalışmada, sporcu kimlik algısı ile cesaret ve iç öz güven duygusu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Ancak sporcu kimlik algısı ile dış öz güven duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Dış öz güven duygusunda cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek düzeyde dış öz güven duygusuna sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Yıldız, Ada ve Yıldız (2016: 813), sportif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin iletişim biçimleri ile öz güven tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada sportif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin iletişim biçimleri üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların iletişim biçim düzeylerinin erkeklerin iletişim biçimleri düzeyinden daha yüksek olduğu ve ayrıca öz güven tutumlarının cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık

göstermediği; kadınların iç ve dış öz güven düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Esentaş, Işıkgöz, Doğan ve Şahin (2017: 315), Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından eğitime alınan gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven düzeylerini incelemek için 326 kadın lider aday üzerinde yaptıkları bir çalışmada, spor yapan gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven düzeylerinin spor yapmayan kadın lider adaylarından daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmışlardır.

Molina, Chorot ve Sandin (2017: 393), 100 lise öğrencisi üzerinde kaygı ve öz güvenin sportif performans üzerinde aracılık rolü üzerinde yaptıkları çalışmada, öz güvenin sportif performans üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak pozitif bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Bal, Pehlevan ve Ada (2017: 1167), 12-14 yaşlarında 497 öğrenci üzerinde beden eğitimi derslerinde öz düzenlemeli öğrenme stratejilerini belirlemede öz güven ve katılım motivasyonunun rolünü araştırmaya yönelik yaptıkları çalışmada, davranışların sürekliliği açısından önemli olan öz güvenin, yaşam boyu öğrenmede gerekli olan öz düzenlemeli öğrenme stratejileri kullanmada pozitif yönde ve yüksek düzeyde belirleyici bir role sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel çözümleme teknikleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma kapsamında profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ve öz güven düzeylerinin tespit edilmesi ve aralarındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışma, ilişki tarama modelinde olup; tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi Zihinde Canlandırma (imgeleme) ve Öz güven tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişki tarama modelleri ise; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2012).

3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM GRUBU

Araştırmanın evrenini profesyonel olarak futbol oynayan tüm futbolcular oluştururken, örneklemini ise; 2016-2017 sezonunda Spor Toto Süper Lig, TFF 1. Lig, Spor Toto 2. Lig ve Spor Toto 3. Lig’de her lig kategorisinden 6 takım olmak üzere 24 kulüpte profesyonel olarak futbol oynayan 423 sporcu oluşturmuştur.

Tablo 1. Profesyonel Futbol Takım Kategorilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Kategori	Takım	n	%
SÜPER LİG (%22.0)	Beşiktaş	14	15.1
	Fenerbahçe	17	18.3
	Trabzonspor	16	17.2
	Medipol Başakşehir	16	17.2
	Kayserispor	16	17.2
	Kardemir Karabükspor	14	15.1
	Toplam	93	100.0
BİRİNCİ LİG (%23.9)	Elazığspor	18	17.8
	Sivasspor	16	15.8
	Evkur Yeni Malatyaspor	17	16.8
	Balıkesirspor	17	16.8
	Ümraniyespor	17	16.8
	Gaziantep Büyükşehir Belediye Spor	16	15.8
	Toplam	101	100.0
İKİNCİ LİG (%26.0)	Keçiörengücü	17	15.5
	Kocaeli Birlik Spor	20	18.2
	Hacettepe Spor	21	19.1
	Büyükşehir Belediye Erzurumspor	15	13.6
	Konya Anadolu Selçukspor	18	16.4
	Amed Sportif Faaliyetler	19	17.3
	Toplam	110	100.0
ÜÇÜNCÜ LİG (%28.1)	Sakaryaspor A.Ş.	19	16.0
	12 Bingölspor	19	16.0
	Van Büyükşehir Belediye Spor	23	19.3
	Bayburt Grup Özel İdare Gençlik ve Spor	20	16.8
	Elaziz Belediyespor	19	16.0
	Kütahyaspor	19	16.0
	Toplam	119	100.0

Not: Parantez içi değerler ilgili kategorinin toplam örneklem içerisindeki yüzdelik değerini göstermektedir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya süper ligden 93 (%22.2) futbolcu, birinci ligden 101 (%23.9) futbolcu, ikinci ligden 110 (%26.0) futbolcu ve üçüncü ligden 119 (%28.1) futbolcunun katıldığı görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Değerleri

Değişkenler	Grup	n	%
Yaş	16-19 yaş	78	18.4
	20-23 yaş	105	24.8
	24-27 yaş	119	28.1
	28 yaş ve üstü	121	28.6
Medeni Durum	Evli	117	27.7
	Bekâr	306	72.3
Eğitim Durumu	Lise ve öncesi	229	54.1
	Üniversite ve sonrası	194	45.9
Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı	1-3 yıl	118	27.9
	4-6 yıl	124	29.3
	7 yıl ve üzeri	181	42.8
Mevcut Antrenörle Çalışma Yılı	1 yıl	301	71.2
	2 yıl	86	20.3
	3 yıl ve üzeri	36	8.5
Mevcut Takımda Oynama Yılı	1-3 yıl	214	50.6
	4-6 yıl	137	32.4
	7 yıl ve üzeri	72	17.0
Spor Psikologlarıyla Çalıştınız mı?	Evet	239	56.5
	Hayır	184	43.5
Spor Psikologlarıyla Çalışmanın Faydası olur mu?	Evet	335	79.2
	Hayır	88	20.8
Kaç yabancı dil biliyorsunuz?	0	170	40.2
	1	166	39.2
	2 ve daha fazla	87	20.6
Değişken		\bar{X}	Ss.
Aylık ortalama kişisel gelir (TL)		40.795	73.18

n=423

Tablo 2'deki değerler incelendiğinde, araştırmaya 16-19 yaş grubundan 78 (%18.4) futbolcu, 20-23 yaş grubundan 105 (%24.8) futbolcu, 24-27 yaş grubundan 119 (%28.1) futbolcu ve 28 ve üstü yaş grubundan 121 (%28.6) futbolcu katıldığı sonucuna varılmıştır. Medeni durum değişkeninde, 117 (%27.7) futbolcunun evli olduğu, 306 (%72.3) futbolcunun da bekâr olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeninde, 229 (%54.1) futbolcunun lise ve öncesi eğitime sahip olduğu, 194 (%45.9) futbolcunun ise üniversite ve sonrası eğitime sahip olduğu görülmektedir. Profesyonel olarak futbol oynama yılı değişkeninde, 1-3 yıl arasında profesyonel olarak futbol oynayan 118 (%27.9) futbolcu, 4-6 yıl arasında profesyonel olarak futbol oynayan 124 (%29.3) futbolcu ve 7 yıl ve üzerinde profesyonel olarak futbol oynayan 181 (%42.8) futbolcu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut antrenörle çalışma yılı değişkeninde,

mevcut antrenörle 1 yıldır çalışan 301 (%71.2) futbolcu, 2 yıldır çalışan 86 (%20.3) futbolcu ve 3 yıl ve daha fazla çalışan 36 (%8.5) futbolcu olduğu görülmektedir. Mevcut takımda oynama yılı değişkeninde, mevcut takımda 1-3 yıldır oynayan 214 (%50.6) futbolcu, 4-6 yıldır oynayan 137 (%32.4) futbolcu ve 7 yıl ve daha fazla oynayan 72 (%17.0) futbolcu olduğu tespit edilmiştir. Spor psikologlarıyla çalışma durumu değişkeninde, 239 (%56.5) futbolcunun çalıştığı görülürken, 184 (%43.5) futbolcunun da çalışmadığı görülmektedir. Spor psikologlarıyla çalışmanın faydasının olup olmadığı durumu değişkeninde, 335 (%79.2) futbolcu faydasının olacağını düşünürken, 88 (%20.8) futbolcunun faydasının olmayacağını düşündüğü tespit edilmiştir. Yabancı dil bilme durumu değişkeninde, hiç yabancı dili olmayan 170 (%40.2) futbolcu, 1 yabancı dili olan 166 (%39.2) futbolcu ve 2 ve daha fazla yabancı dili olan 87 (%20.6) futbolcu olduğu tespit edilmiştir. Aylık ortalama kişisel gelir değişkeninde, futbolcuların aylık genel ortalamasının 40.795 TL olduğu görülmüştür.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada; 'Kişisel Bilgi Formu', 'Sporda İmgeleme Ölçeği' ve 'Öz Güven Ölçeği' ile veriler elde edilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda profesyonel futbolcuların; yaşları, medeni durumları, eğitim durumları, aylık gelir durumları, profesyonel olarak futbol oynama yılları, mevcut antrenörle çalışma yılları, mevcut takımda ne kadar süredir futbol oynadıkları, herhangi bir spor psikoloğu (mentor) ile çalışma fırsatlarının olup olmadığı, spor psikologları (mentor) ile çalışmanın faydasının olup olmadığı ve kaç yabancı dil bildikleri gibi özellikleri belirlenmeye çalışmıştır. Bu form oluşturulurken çalışma grubunun özellikleri göz önünde bulundurulmuştur.

3.3.2 Sporda İmgeleme Ölçeği

Spora özgü olarak geliştirilen "Sporda İmgeleme Ölçeği", Hall ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilip, Vurgun (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır.

Ölçekte 30 madde bulunmaktadır. Sporda imgeleme ölçeği; bilişsel genel imgeleme (BG) (14, 24, 19, 29, 9, 4), bilişsel özel imgeleme (BÖ) (28, 18, 23, 8, 13 ,3), motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-UY) (12, 2, 27, 22, 7, 17), motivasyonel genel ustalık (MG-U) (10, 25, 5, 30, 20, 15), motivasyonel özel imgeleme (MÖ) (16, 11, 21, 26, 6, 1) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Vurgun (2010), Cronbach's alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerlerini bilişsel genel imgeleme alt boyutu için, 0.88; bilişsel özel imgeleme alt boyutu için, 0.88; motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için 0.83; motivasyonel genel ustalık alt boyutu için 0.85 ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutu için 0.91 olarak bulmuştur. Faktörlerin Cronbach's alpha katsayılarını 0.83 ile 0.91 arasında bulmuştur. 30 maddeden oluşan ölçeğin genel Cronbach's alpha katsayısı ise 0.93 olduğunu bulmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 142 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan ölçeğin güvenirlik katsayısı bilişsel genel imgeleme alt boyutu için, 0.62; bilişsel özel imgeleme alt boyutu için, 0.71; motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için, 0.60; motivasyonel genel ustalık alt boyutu için 0.71 ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutu için 0.76 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için imgeleme ölçeği toplam Cronbach's alpha değeri 0.92 olduğu, alt boyutlarda ise 0.70 ile 0.90 arasında olduğu bulunmuştur.

3.3.3 Öz Güven Ölçeği

Öz güven ölçeği Akın (2007) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapıp geliştirilmiştir. Madde sayısı 33 olan ölçek 5'li likert tipindedir. Ayrıca ölçek; iç öz güven (4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7, 15) ve dış öz güven (6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8, 24) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Geçerlilik ve güvenirlik araştırması, İstanbul, Kocaeli ve Sakarya'nın çeşitli liselerinde öğrenim gören 796 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, 0.83 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2007). Bu çalışma için öz güven ölçeği toplam Cronbach's alpha değeri 0.90 olduğu ve alt boyutlarda ise 0.70 ile 0.90 arasında olduğu bulunmuştur.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Veri toplama araçları, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 2016-2017 sezonunda Spor Toto Süper Lig, TFF 1. Lig, Spor Toto 2. Lig ve Spor Toto 3. Lig'de profesyonel olarak futbol oynayan sporculara gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Ölçekler, profesyonel futbolcuların antrenman saatlerinde veya kamp dönemlerinde araştırmacı tarafından futbolcularla yüz yüze anket tekniğiyle antrenörler yardımıyla uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması aşamasında, sporcular üzerinde herhangi bir baskı oluşturmadan sorulara kendi iradeleriyle cevap vermeleri sağlanmıştır. Elde edilen anket formları bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS paket programına girilerek veriler kodlanmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Elde edilen veriler, SPSS 24 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu bağlamda verilerde uç/aykırı değer olmadığı, tüm ifadelerle ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-2 > \dots < +2$ aralığında olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2010; Tablo 3 ve 4). Veriler araştırmanın amacı bağlamında, betimsel istatistikler, Korelasyon, Regresyon ve Tek Yönlü MANOVA analizlerine tabi tutulmuştur. MANOVA analizi Tip 1 hata riskini azaltmak için uygulanmıştır. Çoklu testlerde Tip 1 hata riskini kontrol etmenin bir diğer yolu da Bonferroni ayarlamasıdır. Bunu yapabilmek için ise .05 değeri bağımlı değişken sayısına bölünür ve elde edilen yeni değer gruplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmesi için yeni bir olasılık değeri olarak kabul edilir (Pallant, 2015/2017). Bundan dolayı bu çalışmada .05 değeri 7 bağımlı değişken olan iç öz güven, dış öz güven, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyuta bölünerek elde edilen .007 değeri kesme noktası olarak alınmış olup, bu değerden daha düşük olan değerler gruplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmesi için yeni bir olasılık değeri olarak kabul edilmiştir.

Regresyon analizinde veri deseninde çoklu bağlantı olup olmadığını belirlemek için her iki regresyon modeli için ikili korelasyonların 0.80'den küçük, tolerans değerlerinin $(1-R^2)$ 0.20'den büyük, varyans büyütme faktörünün $(VIF=[1/(1-R^2)])$ 10'dan küçük ve en yüksek durum indeks (CI) değerinin ise 30'dan düşük olduğu belirlenmiştir (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012; Büyüköztürk, 2016). Durbin-Watson katsayı değerlerinin $1.5 > \dots < 2.5$ aralığında olduğu ve değişkenler arası otokorelasyon probleminin olmadığı tespit edilmiştir (Kalaycı, 2014).

Tablo 3. İmgeleme Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

		\bar{X}	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Motivasyonel Özel İmgeleme ($\bar{X}=4.87 \pm 1.41$; $\text{Ç}=-.302$; $B=-.488$)	İmgeleme1	4.58	2.41	-.387	-1.475
	İmgeleme6	4.72	2.29	-.528	-1.218
	İmgeleme11	4.97	2.24	-.748	-.928
	İmgeleme16	4.98	2.15	-.696	-.886
	İmgeleme21	4.86	2.17	-.628	-.999
	İmgeleme26	5.12	2.11	-.806	-.720
Motivasyonel Genel Ustalık ($\bar{X}=5.18 \pm 1.29$; $\text{Ç}=-.309$; $B=-.662$)	İmgeleme5	5.07	2.11	-.779	-.753
	İmgeleme10	5.41	1.97	-1.044	-.154
	İmgeleme15	5.14	2.08	-.870	-.577
	İmgeleme20	5.12	2.13	-.789	-.765
	İmgeleme25	5.06	2.15	-.789	-.802
	İmgeleme30	5.30	2.07	-.954	-.451
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ($\bar{X}=4.73 \pm 1.23$; $\text{Ç}=-.180$; $B=-.354$)	İmgeleme2	4.52	2.30	-.354	-1.385
	İmgeleme7	4.02	2.37	-.085	-1.552
	İmgeleme12	5.12	2.12	-.825	-.708
	İmgeleme17	4.96	2.11	-.726	-.815
	İmgeleme22	4.59	2.28	-.416	-1.338
	İmgeleme27	5.20	2.07	-.864	-.606
Bilişsel Özel İmgeleme ($\bar{X}=4.91 \pm 1.27$; $\text{Ç}=-.104$; $B=-.541$)	İmgeleme3	4.74	2.20	-.475	-1.181
	İmgeleme8	4.95	2.16	-.660	-.952
	İmgeleme13	5.09	2.11	-.824	-.676
	İmgeleme18	4.65	2.23	-.493	-1.194
	İmgeleme23	5.05	2.06	-.743	-.701
	İmgeleme28	4.99	2.15	-.738	-.832
Bilişsel Genel İmgeleme ($\bar{X}=5.00 \pm 1.31$; $\text{Ç}=-.369$; $B=-.415$)	İmgeleme4	4.80	2.18	-.557	-1.064
	İmgeleme9	5.34	1.98	-1.008	-.186
	İmgeleme14	5.04	2.17	-.785	-.823
	İmgeleme19	4.75	2.16	-.538	-1.075
	İmgeleme24	4.92	2.17	-.676	-.930
	İmgeleme29	5.21	2.04	-.852	-.575

n=423; Ç: Çarpıklık; B: Basıklık

Tablo 3'te imgeleme alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-2 > \dots < +2$ değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

		\bar{X}	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
İçsel Öz Güven ($\bar{X}=3.96 \pm .57$; $\text{Ç}=-.239$; $B=-.588$)	Öz güven1	3.85	1.04	-.627	-.294
	Öz güven3	3.81	1.04	-.724	.040
	Öz güven4	4.04	.89	-.654	-.070
	Öz güven5	3.85	1.04	-.654	-.300
	Öz güven7	3.98	.99	-.710	-.265
	Öz güven9	4.12	1.05	-1.026	.206
	Öz güven10	3.93	1.06	-.812	-.028
	Öz güven12	4.00	1.03	-.775	-.204
	Öz güven15	4.09	.98	-.982	.434
	Öz güven17	4.15	.97	-1.019	.336
	Öz güven19	3.96	1.03	-.777	-.144
	Öz güven21	3.93	1.04	-.776	-.105
	Öz güven23	3.72	1.04	-.520	-.426
	Öz güven25	4.00	1.03	-.797	-.211
	Öz güven27	3.94	1.04	-.831	.038
Öz güven30	3.90	1.03	-.644	-.311	
Öz güven32	4.10	1.03	-1.032	.404	
Dışsal Öz Güven ($\bar{X}=3.95 \pm .59$; $\text{Ç}=-.224$; $B=-.323$)	Öz güven2	3.83	.99	-.565	-.364
	Öz güven6	4.09	1.00	-.923	.112
	Öz güven8	3.89	1.04	-.599	-.558
	Öz güven11	3.99	1.03	-.796	-.077
	Öz güven13	4.00	1.02	-.807	-.075
	Öz güven14	3.90	1.01	-.690	-.140
	Öz güven16	4.12	1.01	-.925	.031
	Öz güven18	3.96	1.01	-.786	.066
	Öz güven20	3.82	1.07	-.702	-.245
	Öz güven22	3.90	1.00	-.714	-.076
	Öz güven24	3.93	1.04	-.724	-.234
	Öz güven26	3.92	1.03	-.783	.033
	Öz güven28	3.86	1.02	-.614	-.290
	Öz güven29	4.01	1.02	-.876	.164
	Öz güven31	3.94	1.06	-.831	.015
Öz güven33	3.97	1.07	-.842	-.060	

n=423; Ç: Çarpıklık; B: Basıklık

Tablo 4'te öz güven alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-2 > \dots < +2$ değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 5. Lig Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Lig Düzeyi	İç Öz Güven	8.64	3	2.88	9.23	.000*	.062
	Dış Öz Güven	7.92	3	2.64	7.92	.000*	.054
	Motivasyonel Özel İmgeleme	15.27	3	5.09	2.60	.052	.018
	Bilişsel Özel İmgeleme	13.37	3	4.46	2.80	.040	.020
	Bilişsel Genel İmgeleme	14.60	3	4.87	2.85	.037	.020
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	5.35	3	1.78	1.18	.316	.008
	Motivasyonel Genel Uсталık	24.48	3	8.16	5.07	.002*	.035
Hata	İç Öz Güven	130.78	419	.31			
	Dış Öz Güven	139.64	419	.33			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	820.18	419	1.96			
	Bilişsel Özel İmgeleme	667.56	419	1.59			
	Bilişsel Genel İmgeleme	714.29	419	1.70			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	632.26	419	1.51			
	Motivasyonel Genel Uсталık	674.41	419	1.61			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Uсталık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Uсталık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .878$; $F_{(3,419)} = 2.611$; $p = .001$; $\eta^2 = .042$

* $p < .007$

Tablo 5'te görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .878$; $F_{(3,419)} = 2.611$; $p = .001$; $\eta^2 = .042$) değerler, profesyonel futbolcuların buldukları lig kategorisine göre iç öz güven, dış öz güven ve motivasyonel genel ustalık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Lig Düzeyine Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Lig Düzeyi	n	\bar{X}	Ss	Farkın Kaynağı
İç Öz Güven	^I Süper Lig	93	4.09	.44	III-I, II, IV
	^{II} Birinci Lig	101	4.04	.60	
	^{III} İkinci Lig	110	3.73	.57	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	4.01	.59	
	Toplam	423	3.96	.57	
Dış Öz Güven	^I Süper Lig	93	4.11	.45	III-I, II
	^{II} Birinci Lig	101	4.03	.62	
	^{III} İkinci Lig	110	3.74	.55	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	3.93	.65	
	Toplam	423	3.95	.59	
Motivasyonel Özel İmgeleme	^I Süper Lig	93	5.11	1.27	-
	^{II} Birinci Lig	101	4.99	1.38	
	^{III} İkinci Lig	110	4.60	1.37	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	4.84	1.53	
	Toplam	423	4.87	1.41	
Bilişsel Özel İmgeleme	^I Süper Lig	93	5.14	1.22	-
	^{II} Birinci Lig	101	5.07	1.26	
	^{III} İkinci Lig	110	4.72	1.13	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	4.79	1.40	
	Toplam	423	4.91	1.27	
Bilişsel Genel İmgeleme	^I Süper Lig	93	5.31	1.23	-
	^{II} Birinci Lig	101	5.08	1.26	
	^{III} İkinci Lig	110	4.83	1.12	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	4.87	1.54	
	Toplam	423	5.01	1.31	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	^I Süper Lig	93	4.72	1.12	-
	^{II} Birinci Lig	101	4.93	1.27	
	^{III} İkinci Lig	110	4.67	1.08	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	4.64	1.40	
	Toplam	423	4.73	1.23	
Motivasyonel Genel Ustalık	^I Süper Lig	93	5.52	1.16	III-I, II, IV
	^{II} Birinci Lig	101	5.34	1.19	
	^{III} İkinci Lig	110	4.88	1.23	
	^{IV} Üçüncü Lig	119	5.07	1.44	
	Toplam	423	5.18	1.29	

Tablo 6’da farkın kaynağını saptamak üzere gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda, futbolcuların bulunduğu lig düzeyine ilişkin iç öz güven ($F=9.23$; $p<.007$; $\eta^2=.062$; Fark: III-I, II, IV), dış öz güven ($F=7.92$; $p<.007$; $\eta^2=.054$; Fark: III-I, II) ve motivasyonel genel ustalık ($F=5.07$; $p<.007$; $\eta^2=.035$; Fark: III-I, II, IV) puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 7. Yaş Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Yaş	İç Öz Güven	2.89	3	.96	2.96	.032	.021
	Dış Öz Güven	3.80	3	1.27	3.69	.012	.026
	Motivasyonel Özel İmgeleme	1.76	3	.58	.29	.830	.002
	Bilişsel Özel İmgeleme	3.01	3	1.00	.62	.602	.004
	Bilişsel Genel İmgeleme	8.85	3	2.95	1.72	.163	.012
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	3.11	3	1.04	.68	.562	.005
	Motivasyonel Genel Ustalık	6.92	3	2.31	1.40	.243	.010
Hata	İç Öz Güven	136.53	419	.33			
	Dış Öz Güven	143.77	419	.34			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	833.69	419	1.99			
	Bilişsel Özel İmgeleme	677.92	419	1.62			
	Bilişsel Genel İmgeleme	720.04	419	1.72			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	634.50	419	1.51			
	Motivasyonel Genel Ustalık	691.97	419	1.65			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Ustalık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.421	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .951$; $F_{(3,419)} = .990$; $p = .473$; $\eta^2 = .016$

Tablo 7'de görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .951$; $F_{(3,419)} = .951$; $p = .473$; $\eta^2 = .016$) değerler, profesyonel futbolcuların yaş değişkenine göre öz güven ve imgeleme alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Yaşa Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Yaş	n	\bar{X}	Ss
İç Öz Güven	^I 16-19	78	3.83	.61
	^{II} 20-23	105	3.92	.58
	^{III} 24-27	119	3.98	.56
	^{IV} 28 ve üstü	121	4.07	.54
	Toplam	423	3.96	.57
Dış Öz Güven	^I 16-19	78	3.79	.69
	^{II} 20-23	105	3.89	.58
	^{III} 24-27	119	3.99	.56
	^{IV} 28 ve üstü	121	4.06	.54
	Toplam	423	3.95	.59
Motivasyonel Özel İmgeleme	^I 16-19	78	4.79	1.47
	^{II} 20-23	105	4.82	1.42
	^{III} 24-27	119	4.87	1.40
	^{IV} 28 ve üstü	121	4.96	1.37
	Toplam	423	4.87	1.41
Bilişsel Özel İmgeleme	^I 16-19	78	4.77	1.34
	^{II} 20-23	105	4.89	1.25
	^{III} 24-27	119	5.02	1.20
	^{IV} 28 ve üstü	121	4.92	1.31
	Toplam	423	4.91	1.27
Bilişsel Genel İmgeleme	^I 16-19	78	4.77	1.52
	^{II} 20-23	105	4.93	1.27
	^{III} 24-27	119	5.09	1.26
	^{IV} 28 ve üstü	121	5.16	1.25
	Toplam	423	5.01	1.31
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	^I 16-19	78	4.65	1.20
	^{II} 20-23	105	4.66	1.18
	^{III} 24-27	119	4.72	1.27
	^{IV} 28 ve üstü	121	4.86	1.25
	Toplam	423	4.73	1.23
Motivasyonel Genel Uсталık	^I 16-19	78	4.94	1.31
	^{II} 20-23	105	5.14	1.26
	^{III} 24-27	119	5.28	1.21
	^{IV} 28 ve üstü	121	5.27	1.35
	Toplam	423	5.18	1.29

Tablo 8’de gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda futbolcuların yaşlarına ilişkin öz güven ve imgeleme alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir (Tablo 7).

Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Medeni Durum	İç Öz Güven	.63	1	.63	1.92	.167	.005
	Dış Öz Güven	.30	1	.30	.86	.354	.002
	Motivasyonel Özel İmgeleme	.59	1	.59	.30	.585	.001
	Bilişsel Özel İmgeleme	.13	1	.13	.08	.774	.000
	Bilişsel Genel İmgeleme	1.64	1	1.64	.95	.331	.002
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.04	1	.04	.02	.875	.000
	Motivasyonel Genel Ustalık	2.48	1	2.48	1.50	.221	.004
Hata	İç Öz Güven	138.79	421	.33			
	Dış Öz Güven	147.26	421	.35			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	834.86	421	1.98			
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.80	421	1.62			
	Bilişsel Genel İmgeleme	727.24	421	1.73			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.57	421	1.51			
	Motivasyonel Genel Ustalık	696.41	421	1.65			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Ustalık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .980$; $F_{(1,421)} = 1.185$; $p = .310$; $\eta^2 = .020$

Tablo 9'da görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .980$; $F_{(1,421)} = 1.185$; $p = .310$; $\eta^2 = .020$) değerler, profesyonel futbolcuların medeni durum değişkenine göre öz güven ve imgeleme alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini göstermektedir.

Tablo 10. Medeni Durumuna Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss
İç Öz Güven	Evli	117	3.90	.52
	Bekâr	306	3.99	.59
	Toplam	423	3.96	.57
Dış Öz Güven	Evli	117	3.90	.51
	Bekâr	306	3.96	.62
	Toplam	423	3.95	.59
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evli	117	4.93	1.23
	Bekâr	306	4.85	1.47
	Toplam	423	4.87	1.41
Bilişsel Özel İmgeleme	Evli	117	4.88	1.11
	Bekâr	306	4.92	1.33
	Toplam	423	4.91	1.27
Bilişsel Genel İmgeleme	Evli	117	5.11	1.12
	Bekâr	306	4.97	1.38
	Toplam	423	5.01	1.31
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evli	117	4.75	1.21
	Bekâr	306	4.73	1.24
	Toplam	423	4.73	1.23
Motivasyonel Genel Uсталık	Evli	117	5.31	1.18
	Bekâr	306	5.14	1.33
	Toplam	423	5.18	1.29

Tablo 10’da gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda futbolcuların medeni durumlarına ilişkin öz güven ve imgeleme alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 11. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Eğitim Durumu	İç Öz Güven	.28	1	.28	.84	.359	.002
	Dış Öz Güven	1.42	1	1.42	4.10	.043	.010
	Motivasyonel Özel İmgeleme	.08	1	.08	.04	.845	.000
	Bilişsel Özel İmgeleme	.31	1	.31	.19	.663	.000
	Bilişsel Genel İmgeleme	1.00	1	1.00	.58	.447	.001
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.26	1	.26	.17	.678	.000
	Motivasyonel Genel Ustalık	.02	1	.02	.01	.913	.000
Hata	İç Öz Güven	139.14	421	.33			
	Dış Öz Güven	146.14	421	.35			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.37	421	1.98			
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.63	421	1.62			
	Bilişsel Genel İmgeleme	727.88	421	1.73			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.35	421	1.51			
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.88	421	1.66			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Ustalık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .976$; $F_{(1,421)} = 1.469$; $p = .176$; $\eta^2 = .024$

* $p < .007$

Tablo 11'de görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .976$; $F_{(1,421)} = 1.469$; $p = .176$; $\eta^2 = .024$) değerler, profesyonel futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre öz güven ve imgeleme alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 12. Eğitim Durumuna Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss
İç Öz Güven	Lise ve öncesi	229	3.94	.56
	Üniversite ve sonrası	194	3.99	.60
	Toplam	423	3.96	.57
Dış Öz Güven	Lise ve öncesi	229	3.89	.61
	Üniversite ve sonrası	194	4.01	.57
	Toplam	423	3.95	.59
Motivasyonel Özel İmgeleme	Lise ve öncesi	229	4.86	1.44
	Üniversite ve sonrası	194	4.89	1.37
	Toplam	423	4.87	1.41
Bilişsel Özel İmgeleme	Lise ve öncesi	229	4.94	1.29
	Üniversite ve sonrası	194	4.88	1.25
	Toplam	423	4.91	1.27
Bilişsel Genel İmgeleme	Lise ve öncesi	229	5.05	1.31
	Üniversite ve sonrası	194	4.96	1.32
	Toplam	423	5.01	1.31
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Lise ve öncesi	229	4.76	1.18
	Üniversite ve sonrası	194	4.71	1.28
	Toplam	423	4.73	1.23
Motivasyonel Genel Ustalık	Lise ve öncesi	229	5.18	1.27
	Üniversite ve sonrası	194	5.19	1.31
	Toplam	423	5.18	1.29

Tablo 12’de gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda futbolcuların eğitim durumlarına ilişkin öz güven ve imgeleme alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir (Tablo 11).

Tablo 13. Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı	İç Öz Güven	1.47	2	.74	2.24	.108	.011
	Dış Öz Güven	1.72	2	.86	2.47	.086	.012
	Motivasyonel Özel İmgeleme	.55	2	.28	.14	.871	.001
	Bilişsel Özel İmgeleme	3.66	2	1.83	1.14	.322	.005
	Bilişsel Genel İmgeleme	3.84	2	1.92	1.11	.330	.005
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.51	2	.25	.17	.846	.001
	Motivasyonel Genel Uсталık	1.67	2	.84	.50	.605	.002
Hata	İç Öz Güven	137.95	420	.33			
	Dış Öz Güven	145.85	420	.35			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	834.90	420	1.99			
	Bilişsel Özel İmgeleme	677.27	420	1.61			
	Bilişsel Genel İmgeleme	725.05	420	1.73			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.10	420	1.52			
	Motivasyonel Genel Uсталık	697.22	420	1.66			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Uсталık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Uсталık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .949$; $F_{(2,420)} = 1.559$; $p = .085$; $\eta^2 = .026$

Tablo 13'te görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .949$; $F_{(2,420)} = 1.559$; $p = .085$; $\eta^2 = .026$) değerler, profesyonel futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı değişkenine göre öz güven ve imgeleme alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini göstermektedir.

Tablo 14. Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı	n	\bar{X}	Ss
İç Öz Güven	^I 1-3 yıl	118	3.99	.56
	^{II} 4-6 yıl	124	3.87	.63
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	4.01	.54
	Toplam	423	3.96	.57
Dış Öz Güven	^I 1-3 yıl	118	3.95	.62
	^{II} 4-6 yıl	124	3.86	.64
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	4.01	.52
	Toplam	423	3.95	.59
Motivasyonel Özel İmgeleme	^I 1-3 yıl	118	4.89	1.53
	^{II} 4-6 yıl	124	4.82	1.47
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	4.90	1.28
	Toplam	423	4.87	1.41
Bilişsel Özel İmgeleme	^I 1-3 yıl	118	4.85	1.31
	^{II} 4-6 yıl	124	5.06	1.28
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	4.85	1.23
	Toplam	423	4.91	1.27
Bilişsel Genel İmgeleme	^I 1-3 yıl	118	4.87	1.39
	^{II} 4-6 yıl	124	5.01	1.37
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	5.10	1.22
	Toplam	423	5.01	1.31
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	^I 1-3 yıl	118	4.76	1.28
	^{II} 4-6 yıl	124	4.77	1.23
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	4.69	1.20
	Toplam	423	4.73	1.23
Motivasyonel Genel Ustalık	^I 1-3 yıl	118	5.11	1.32
	^{II} 4-6 yıl	124	5.15	1.26
	^{III} 7 yıl ve üzeri	181	5.25	1.29
	Toplam	423	5.18	1.29

Tablo 14'te gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı değişkenine ilişkin öz güven ve imgeleme alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 13).

Tablo 15. Mevcut Antrenörle Çalışma Yılı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Mevcut Antrenörle Çalışma Yılı	İç Öz Güven	.86	2	.43	1.30	.272	.006
	Dış Öz Güven	2.19	2	1.10	3.17	.043	.015
	Motivasyonel Özel İmgeleme	5.23	2	2.61	1.32	.268	.006
	Bilişsel Özel İmgeleme	14.97	2	7.49	4.72	.006*	.022
	Bilişsel Genel İmgeleme	6.55	2	3.28	1.90	.150	.009
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	14.50	2	7.25	4.89	.005*	.023
	Motivasyonel Genel Ustalık	2.28	2	1.14	.69	.504	.003
Hata	İç Öz Güven	138.56	420	.33			
	Dış Öz Güven	145.37	420	.35			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	830.22	420	1.98			
	Bilişsel Özel İmgeleme	665.96	420	1.59			
	Bilişsel Genel İmgeleme	722.33	420	1.72			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	623.11	420	1.48			
	Motivasyonel Genel Ustalık	696.62	420	1.66			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Ustalık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .946$; $F_{(2,420)} = 1.667$; $p = .050$; $\eta^2 = .027$

* $p < .007$

Tablo 15'te görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .946$; $F_{(2,420)} = 1.667$; $p = .057$; $\eta^2 = .027$) değerler, profesyonel futbolcuların mevcut antrenörle çalışma yılı değişkenine göre bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 16. Mevcut Antrenörle Çalışma Yılına Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Mevcut Antrenörle Çalışma Yılı	n	\bar{X}	Ss	Farkın Kaynağı
İç Öz Güven	^I 1 yıl	301	3.94	.55	-
	^{II} 2 yıl	86	4.00	.62	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	4.09	.63	
	Toplam	423	3.96	.57	
Dış Öz Güven	^I 1 yıl	301	3.90	.58	-
	^{II} 2 yıl	86	4.03	.59	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	4.12	.62	
	Toplam	423	3.95	.59	
Motivasyonel Özel İmgeleme	^I 1 yıl	301	4.81	1.44	-
	^{II} 2 yıl	86	4.96	1.32	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	5.18	1.33	
	Toplam	423	4.87	1.41	
Bilişsel Özel İmgeleme	^I 1 yıl	301	4.83	1.30	I-III
	^{II} 2 yıl	86	4.96	1.16	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	5.50	1.11	
	Toplam	423	4.91	1.27	
Bilişsel Genel İmgeleme	^I 1 yıl	301	4.96	1.34	-
	^{II} 2 yıl	86	5.01	1.26	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	5.41	1.18	
	Toplam	423	5.01	1.31	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	^I 1 yıl	301	4.65	1.25	I-III
	^{II} 2 yıl	86	4.79	1.14	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	5.31	1.15	
	Toplam	423	4.73	1.23	
Motivasyonel Genel Ustalık	^I 1 yıl	301	5.17	1.32	-
	^{II} 2 yıl	86	5.14	1.17	
	^{III} 3 yıl ve üzeri	36	5.42	1.25	
	Toplam	423	5.18	1.29	

Tablo 16’da farkın kaynağını saptamak üzere gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda, futbolcuların mevcut antrenörle çalışma yılına ilişkin bilişsel özel imgeleme ($F=4.72$; $p<.007$; $\eta^2=.022$; Fark: I-III) ve motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=4.89$; $p<.007$; $\eta^2=.023$; Fark: I-III) puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Tablo 15).

Tablo 17. Mevcut Takımda Oynama Yılı Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Mevcut Takımda Oynama Yılı	İç Öz Güven	4.33	2	2.16	6.73	.001*	.031
	Dış Öz Güven	5.11	2	2.55	7.53	.001*	.035
	Motivasyonel Özel İmgeleme	9.36	2	4.68	2.38	.094	.011
	Bilişsel Özel İmgeleme	11.77	2	5.89	3.69	.026	.017
	Bilişsel Genel İmgeleme	8.89	2	4.44	2.59	.076	.012
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	6.03	2	3.02	2.01	.136	.009
	Motivasyonel Genel Ustalık	.83	2	.41	.25	.780	.001
Hata	İç Öz Güven	135.09	420	.32			
	Dış Öz Güven	142.46	420	.34			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	826.09	420	1.97			
	Bilişsel Özel İmgeleme	669.16	420	1.59			
	Bilişsel Genel İmgeleme	719.99	420	1.71			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	631.58	420	1.50			
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.07	420	1.66			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Ustalık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Ustalık	6782.82	423				

Wilks' Lambda $\lambda=.942$; $F_{(2,420)}=1.789$; $p=.036$; $\eta^2=.029$

* $p<.007$

Tablo 17'de görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda=.942$; $F_{(2,420)}=1.789$; $p=.036$; $\eta^2=.029$) değerler profesyonel futbolcuların mevcut takımda oynama yılı değişkenine göre iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, imgeleme alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini göstermektedir.

Tablo 18. Mevcut Takımda Oynama Yılına Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Mevcut Takımda Oynama Yılı	n	\bar{X}	Ss	Farkın Kaynağı
İç Öz Güven	^I 1-3 yıl	214	3.90	.56	III-I, II
	^{II} 4-6 yıl	137	3.95	.57	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	4.18	.59	
	Toplam	423	3.96	.57	
Dış Öz Güven	^I 1-3 yıl	214	3.88	.60	III-I, II
	^{II} 4-6 yıl	137	3.93	.56	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	4.18	.58	
	Toplam	423	3.95	.59	
Motivasyonel Özel İmgeleme	^I 1-3 yıl	214	4.80	1.46	-
	^{II} 4-6 yıl	137	4.82	1.34	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	5.20	1.35	
	Toplam	423	4.87	1.41	
Bilişsel Özel İmgeleme	^I 1-3 yıl	214	4.81	1.33	-
	^{II} 4-6 yıl	137	4.88	1.20	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	5.28	1.16	
	Toplam	423	4.91	1.27	
Bilişsel Genel İmgeleme	^I 1-3 yıl	214	4.90	1.37	-
	^{II} 4-6 yıl	137	5.02	1.28	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	5.31	1.15	
	Toplam	423	5.01	1.31	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	^I 1-3 yıl	214	4.64	1.29	-
	^{II} 4-6 yıl	137	4.76	1.16	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	4.97	1.13	
	Toplam	423	4.73	1.23	
Motivasyonel Genel Ustalık	^I 1-3 yıl	214	5.16	1.33	-
	^{II} 4-6 yıl	137	5.16	1.22	
	^{III} 7 yıl ve üzeri	72	5.28	1.28	
	Toplam	423	5.18	1.29	

Tablo 18’de farkın kaynağını saptamak üzere gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda, mevcut takımda oynama yılına ilişkin iç öz güven ($F=6.73$; $p< .007$; $\eta^2=.031$; Fark: III-I, II) ve dış öz güven ($F=7.53$; $p< .007$; $\eta^2=.35$; Fark: III-I, II) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Tablo 17).

Tablo 19. Spor Psikologları ile Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Spor Psikologları ile Çalışma Durumu	İç Öz Güven	1.40	1	1.40	4.28	.039	.010
	Dış Öz Güven	3.18	1	3.18	9.27	.002*	.022
	Motivasyonel Özel İmgeleme	15.10	1	15.10	7.75	.006*	.018
	Bilişsel Özel İmgeleme	20.84	1	20.84	13.29	.000*	.031
	Bilişsel Genel İmgeleme	30.53	1	30.53	18.40	.000*	.042
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	11.05	1	11.05	7.43	.006*	.017
	Motivasyonel Genel Uсталık	27.09	1	27.09	16.97	.000*	.039
Hata	İç Öz Güven	138.02	421	.33			
	Dış Öz Güven	144.39	421	.34			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	820.35	421	1.95			
	Bilişsel Özel İmgeleme	660.09	421	1.57			
	Bilişsel Genel İmgeleme	698.36	421	1.66			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	626.56	421	1.49			
	Motivasyonel Genel Uсталık	671.81	421	1.60			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Uсталık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Uсталık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .941$; $F_{(1,421)} = 3.709$; $p = .001$; $\eta^2 = .059$

* $p < .007$

Tablo 19'da görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .0941$; $F_{(1,421)} = 3.709$; $p = .001$; $\eta^2 = .059$) değerler, profesyonel futbolcuların spor psikologları ile çalışma durumu değişkenine göre dış öz güven, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 20. Spor Psikologları ile Çalışma Durumuna Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Spor Psikologları ile Çalışma Durumu	n	\bar{X}	Ss
İç Öz Güven	Evet	239	4.01	.57
	Hayır	184	3.90	.58
	Toplam	423	3.96	.57
Dış Öz Güven	Evet	239	4.02	.58
	Hayır	184	3.85	.59
	Toplam	423	3.95	.59
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	239	5.04	1.32
	Hayır	184	4.66	1.49
	Toplam	423	4.87	1.41
Bilişsel Özel İmgeleme	Evet	239	5.11	1.26
	Hayır	184	4.66	1.24
	Toplam	423	4.91	1.27
Bilişsel Genel İmgeleme	Evet	239	5.24	1.27
	Hayır	184	4.70	1.31
	Toplam	423	5.01	1.31
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	239	4.88	1.19
	Hayır	184	4.55	1.26
	Toplam	423	4.73	1.23
Motivasyonel Genel Uсталık	Evet	239	5.40	1.25
	Hayır	184	4.89	1.28
	Toplam	423	5.18	1.29

Tablo 20’de farkın kaynağını saptamak üzere gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda, futbolcuların spor psikologlarıyla çalışma durumlarına ilişkin dış öz güven ($F=9.27$; $p<.007$; $\eta^2=.022$), motivasyonel özel imgeleme ($F=7.75$; $p<.007$; $\eta^2=.018$), bilişsel özel imgeleme ($F=13.29$; $p<.007$; $\eta^2=.031$), bilişsel genel imgeleme ($F=18.40$; $p<.007$; $\eta^2=.042$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=7.43$; $p<.007$; $\eta^2=.017$) ve motivasyonel genel uсталık ($F=16.97$; $p<.007$; $\eta^2=.039$) puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Tablo 19).

Tablo 21. Spor Psikologları ile Çalışmanın Faydasına İlişkin Görüşler Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Spor Psikologları ile Çalışmanın Faydasının Olma Durumu	İç Öz Güven	.71	1	.71	2.16	.143	.005
	Dış Öz Güven	.25	1	.25	.73	.395	.002
	Motivasyonel Özel İmgeleme	15.78	1	15.78	8.10	.005*	.019
	Bilişsel Özel İmgeleme	5.38	1	5.38	3.36	.068	.008
	Bilişsel Genel İmgeleme	12.32	1	12.32	7.24	.006*	.017
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.76	1	.76	.50	.480	.001
	Motivasyonel Genel Ustalık	27.01	1	27.01	16.92	.000*	.039
Hata	İç Öz Güven	138.71	421	.33			
	Dış Öz Güven	147.31	421	.35			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	819.67	421	1.95			
	Bilişsel Özel İmgeleme	675.55	421	1.60			
	Bilişsel Genel İmgeleme	716.57	421	1.70			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	636.85	421	1.51			
	Motivasyonel Genel Ustalık	671.88	421	1.60			
Toplam	İç Öz Güven	6782.82	423				
	Dış Öz Güven	6737.25	423				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	10872.47	423				
	Bilişsel Özel İmgeleme	10892.44	423				
	Bilişsel Genel İmgeleme	11342.25	423				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10117.53	423				
	Motivasyonel Genel Ustalık	12059.64	423				
Düzeltilmiş Toplam	İç Öz Güven	139.42	422				
	Dış Öz Güven	147.56	422				
	Motivasyonel Özel İmgeleme	835.45	422				
	Bilişsel Özel İmgeleme	680.93	422				
	Bilişsel Genel İmgeleme	728.88	422				
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	637.61	422				
	Motivasyonel Genel Ustalık	698.89	422				

Wilks' Lambda $\lambda = .944$; $F_{(1,421)} = 3.521$; $p = .001$; $\eta^2 = .056$

* $p < .007$

Tablo 21'de görüldüğü üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda $\lambda = .944$; $F_{(1,421)} = 3.521$; $p = .001$; $\eta^2 = .056$) değerler, profesyonel futbolcuların spor psikologları ile çalışma durumu değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 22. Spor Psikologları ile Çalışmanın Faydasına İlişkin Görüşlere Bağlı İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Spor Psikologları ile Çalışmanın Faydası Var mıdır?	n	\bar{X}	Ss
İç Öz Güven	Evet	335	3.98	.58
	Hayır	88	3.88	.57
	Toplam	423	3.96	.57
Dış Öz Güven	Evet	335	3.96	.60
	Hayır	88	3.90	.57
	Toplam	423	3.95	.59
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	335	4.97	1.38
	Hayır	88	4.49	1.46
	Toplam	423	4.87	1.41
Bilişsel Özel İmgeleme	Evet	335	4.97	1.26
	Hayır	88	4.69	1.29
	Toplam	423	4.91	1.27
Bilişsel Genel İmgeleme	Evet	335	5.10	1.29
	Hayır	88	4.68	1.37
	Toplam	423	5.01	1.31
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	335	4.76	1.20
	Hayır	88	4.65	1.32
	Toplam	423	4.73	1.23
Motivasyonel Genel Uсталık	Evet	335	5.31	1.26
	Hayır	88	4.69	1.28
	Toplam	423	5.18	1.29

Tablo 22’de farkın kaynağını saptamak üzere gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA sonucunda, futbolcuların spor psikologları ile çalışmanın faydası görüşüne ilişkin motivasyonel özel imgeleme ($F=8.10$; $p<.007$; $\eta^2=.019$), bilişsel özel imgeleme ($F=3.36$; $p<.007$; $\eta^2=.008$), bilişsel genel imgeleme ($F=7.24$; $p<.007$; $\eta^2=.017$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=.50$; $p<.007$; $\eta^2=.001$) ve motivasyonel genel uсталık ($F=16.92$; $p<.007$; $\eta^2=.039$) puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Tablo 21).

Tablo 23. İmgeleme ve Öz Güven Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar		1	2	3	4	5	6	7
İç Öz Güven (1)	r	1						
	p							
Dış Öz Güven (2)	r	.862**	1					
	p	.000						
Motivasyonel Özel İmgeleme (3)	r	.397**	.354**	1				
	p	.000	.000					
Bilişsel Özel İmgeleme (4)	r	.417**	.359**	.683**	1			
	p	.000	.000	.000				
Bilişsel Genel İmgeleme (5)	r	.431**	.409**	.655**	.718**	1		
	p	.000	.000	.000	.000			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (6)	r	.330**	.300**	.700**	.654**	.602**	1	
	p	.000	.000	.000	.000	.000		
Motivasyonel Genel Uсталık (7)	r	.410**	.382**	.662**	.670**	.756**	.565**	1
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

n=423; **p< .01

Tablo 23 incelendiğinde, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları ile imgelemenin tüm alt boyutları (motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (p< .01).

Tablo 24. İç Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Model	B	Standart Hata	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	2.836	.107		26.483	.000		
Bilişsel Genel İmgeleme	.097	.029	.223	3.396	.001	.434	2.304
Bilişsel Özel İmgeleme	.073	.031	.161	2.379	.018	.406	2.465
Motivasyonel Özel İmgeleme	.058	.026	.141	2.262	.024	.477	2.096

$F_{(3,419)}=39.235^{**}$; $R^2_{\text{düzeltilmiş}}=.214$; $R^2=.219$; **p< .01

Bağımlı Değişken: İç Öz Güven

Yöntem: Aşamalı

Gerçekleştirilen Aşamalı Regresyon Analizi (analiz üç aşamada tamamlanmıştır) sonucu; bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarının iç öz güven değişkenini %21.4 oranında yordadığı tespit edilmiştir ($F_{(3,419)}=39.235$, p< .01). Bulgular iç öz güven değişkenindeki değişime en yüksek etkiyi bilişsel genel imgeleme ($\beta=.223$; p< .01) alt boyutunun sağladığı ve bunu sırasıyla bilişsel özel imgeleme ($\beta=.161$; p< .05) ve motivasyonel özel imgeleme ($\beta=.141$; p< .05) alt boyutlarının takip ettiği görülmektedir.

Tablo 25. Dış Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Model	B	Standart Hata	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	2.938	.108		27.161	.000		
Bilişsel Genel İmgeleme	.140	.026	.311	5.313	.000	.571	1.753
Motivasyonel Özel İmgeleme	.063	.025	.151	2.577	.010	.571	1.753

$$F_{(2,420)} = 46.291^{**}; R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .177; R^2 = .181; **p < .01$$

Bağımlı Değişken: Dış Öz Güven

Yöntem: Aşamalı

Gerçekleştirilen Aşamalı Regresyon Analizi (analiz iki aşamada tamamlanmıştır) sonucu; bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarının dış öz güven değişkenini %17.7 oranında yordadığı tespit edilmiştir ($F_{(2,420)}=46.291$, $p < .01$). Bulgular dış öz güven değişkenindeki değişime en yüksek etkiyi bilişsel genel imgeleme ($\beta = .311$; $p < .01$) alt boyutunun sağladığı ve bunu motivasyonel özel imgeleme ($\beta = .151$; $p < .01$) alt boyutlarının takip ettiği görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Türkiye’de profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların imgeleme ile öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasının yanı sıra çeşitli değişkenler ışığında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, Süper Lig, PTT 1. Lig, Spor Toto 2. Lig ve Spor Toto 3. Lig’de profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların imgeleme ve öz güven alt boyutlarına göre yaş, medeni durum, eğitim durum, profesyonel olarak futbol oynama süresi, mevcut antrenörle çalışma süresi, mevcut takımda futbol oynama süresi, spor psikoloğu (mentor) ile çalışma durumu ve spor psikologları (mentor) ile çalışmanın faydasına ilişkin görüşler açısından farklılık olup olmadığına bakılmış ve bu farklılıkların hangi sebepten kaynaklandığı araştırılmıştır.

Elde edilen istatistiksel veriler değerlendirildiğinde; profesyonel futbolcuların buldukları lig kategorisine göre iç öz güven, dış öz güven ve motivasyonel genel ustalık ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık iç öz güven düzeyinde ikinci ligde bulunan futbolcular ile süper lig, birinci lig ve üçüncü ligde bulunan futbolcular arasında bulunmuştur. Dış öz güven düzeyinde ise ikinci ligde bulunan futbolcular ile süper lig ve birinci ligde bulunan futbolcular arasında bulunmuştur. Ayrıca motivasyonel genel ustalık alt boyutuna bakıldığında ise ikinci ligde bulunan futbolcular ile süper lig, birinci lig ve üçüncü ligde bulunan futbolcular arasında bulunmuştur. Bu sonuçlar bal ligi ve üçüncü lig gibi alt sıralardan başarı sağlayarak ikinci lige kadar çıkan sporcuların ikinci ligin gerektirdiği performans şartlarına ve kulüpsel faktörlere uyum sağlayamaması, tekrar bir alt lige düşme ya da bir üst lige çıkamama korkusu ile bağlantılı olarak üst liglerde olan sporcuların kendisine olan öz güvenlerinin olumsuz şekilde etkilenmesi ve

imgeleme puanlarının da düşük çıkmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde öz güven lig düzeyine ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde; Bozkurt, Koruç, Arslan ve Kocaeşki (2012)'nin süper lig ve ikinci lig futbolcuları üzerine yaptığı çalışmada lig bazında değerlendirildiğinde öz güven açısından anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Callow ve Hardy (2001), 55' i düşük liglerde, 68'i üst liglerde takım sporu yapan netbol sporcularının imgeleme türleri ve öz güven duyguları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, düşük liglerde oynayan sporcularda motivasyonel genel ustalık türünün daha fazla kullanıldığını, üst liglerde oynayanların imgeleme türleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna varmışlardır. Üst liglerde oynayan takım sporcularında hedefi başarma yönelimli imgelemenin, öz güven duygusunun en önemli belirleyicisi olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Jordet (2005) profesyonel liglerde futbol oynayan elit sporcularda imgeleme çalışmalarının algı bileşenlerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır.

Futbolcuların yaş değişkeni ile öz güven ve imgeleme alt boyutlarına ilişkin puanlar incelendiğinde, yaş değişkeni ile öz güven ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat herhangi bir farklılık bulunmasa da futbolcuların yaşı arttıkça öz güven ve imgeleme alt boyutları ortalama puanlarının orantılı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir. Literatürde yaş ve öz güvene yönelik yapılan araştırmalar sınırlı olduğu gibi farklı sonuçlar elde edilmiştir. Gökkaya (2017), elit sporcuların sportif öz güven düzeyleri ile yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bilgin (2011), öz güven puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmış ve bu farkın 16 yaş ve altı ergenlerle, 17 yaş ve üzeri ergenler arasında olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca yaş büyüdükçe bireylerdeki öz güven düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Matsushima ve Shiomi (2003) ortaokul öğrencilerinin öz güven düzeylerinin lise öğrencilerinden daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Judocular üzerine yapılan bir araştırmada Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso ve Lac (2001) tarafından bölgesel şampiyona ve bölgeler arası şampiyonalarda aynı bireylerin öz güvenleri karşılaştırılmış ve şampiyonanın seviyesi arttıkça öz güven düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Buna karşın, Sarı, Ekici, Soyer ve Eskiler (2015) çim hokeycileri üzerine yapmış oldukları araştırmalarında yaş ile öz güven arasında ilişki olmadığını rapor etmişlerdir. İmgeleme ve yaşa yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında ise; Yarayan (2007) tarafından farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerini

incelemeye yönelik yapılan çalışmada, sporcuların imgeleme alt boyutları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Kulak (2011), 10-12 yaş futbolcularda zihinsel antrenman yönteminin teknik beceri performansına etkisini incelemeye yönelik yaptığı bir çalışmada, sporcuların ön test ve son testinde yaş değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca Elçi ve diğerleri (2013), imgeleme çalışmasının 9-13 yaş aralığındaki sporculardaki beceri gelişimine anlamlı düzeyde etkili olmadığını ve tekrar metotlu fiziksel çalışmanın her zamanki gibi beceri gelişiminde etkili olabileceğini vurgulamıştır. Bu sonuçlar da yaşla birlikte elde edilen tecrübe ve kazanımların arttığı, bu kazanımların mesleki anlamda da kendisini gösterebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Futbolcuların medeni durum değişkeni ile öz güven ve imgeleme alt boyutlarına ilişkin puanlar incelendiğinde, medeni durum ile öz güven ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat herhangi bir farklılık bulunmasa da futbolcular arasında bekâr olanların öz güven puanlarının evli olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İmgeleme ortalama puanlarına bakıldığında ise evli olan futbolcuların bekâr olan futbolculara oranla daha yüksek imgeleme puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Öz güven ve medeni duruma yönelik yapılan farklı çalışmalara bakıldığında; Aksu (2016), evli hakemlerin öz güven düzeyleri bekâr hakemlerin öz güven düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Başoğlu (2007), evli bireyler ile bekâr ve boşanmış bireylerin öz güven düzeyleri arasında anlamlı fark çıkmasının sebebi olarak evli bireylerin sorumlulukların daha fazla olduğunu ifade etmiştir. İmgeleme ve medeni duruma ilişkin çalışmalara bakıldığında, Şahin (2014) tarafından takım ve bireysel sporcuların zihinde canlandırma düzeylerini incelemeye yönelik yapılan bir çalışmada, sporcuların medeni durum değişkeni ile zihinde canlandırma düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak analiz sonuçlarında herhangi bir farklılık görülmezse de çalışma sonucuna benzer bir şekilde bekâr sporcuların zihinde canlandırma düzeylerinin evli olan sporculara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, bireyin evlendikten sonra, ailevi sorumluluklarından dolayı bekâr olduğu dönemlerdeki gibi rahat davranamayacağı ve eğer herhangi bir plan yapacaksa bunu etrafındaki insanları (eşi, çocuğu) da düşünerek yapma zorunluluğu hissettiği şeklinde yorumlanabilir.

Futbolcuların eğitim durumu değişkeni ile öz güven ve imgeleme alt boyutlarına ilişkin puanlar incelendiğinde, eğitim durumu ile öz güven ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat üniversite düzeyinde eğitim alan futbolcuların almayan futbolculara oranla öz güven ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Öz güven ve eğitim durumuna göre yapılan farklı çalışmalar incelendiğinde; Şar, Avcu ve Işıklar (2010) tarafından lisans öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, öğrencilerin öz güven düzeyleri ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Bal, Ada ve Akın (2017) tarafından beden eğitimi dersine yönelik öz güvenin ortaokul öğrencileri üzerine etkisini araştırmaya yönelik yapılan çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeyi ile öz güven arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın Esentaş ve diğerleri (2017) tarafından gençlik kampına katılan kadın lider adaylarının öz güven düzeylerini incelemeye yönelik yapılan bir çalışmada, kadın lider adayların sahip olduğu eğitim değişkenine göre öz güven ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, eğitimin öz güven üzerinde olumlu bir etki yarattığı şeklinde yorumlanabilir. İmgeleme alt boyutuna bakıldığında ise, lise ve öncesi eğitim alan futbolcuların üniversite ve sonrası eğitim alan futbolculara oranla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. İmgeleme ve eğitim durumu değişkeni arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde, Dinçer (2016) üniversitede spor eğitimi alan öğrencilerin imgeleme yetilerini değerlendirme amacıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerin bulunduğu bölüm değişkeni ile imgeleme tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu ifade etmiştir. Şahin (2014) tarafından takım ve bireysel sporcuların imgeleme düzeylerinin incelemeye yönelik yapılan bir çalışmada, sporcuların imgeleme ve eğitim durumu değişkeni arasında bilişsel özel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Herhangi bir eğitime sahip olmayan sporcuların lise, üniversite ve yüksek lisans eğitimi almış sporculara oranla daha düşük ortalamalara sahip olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin hayata ve olaylara bakış açılarının daha gerçekçi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı değişkeni ile öz güven ve imgeleme alt boyutlarına ilişkin puanları incelendiğinde, profesyonel olarak futbol oynayan futbolcuların öz güven ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat herhangi bir farklılık bulunmasa da

futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı arttıkça öz güven alt boyutları düzeylerinin orantılı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir. İlgili literatürde çalışma sonucuna benzerlik gösteren çalışmalar incelendiğinde; Bozkurt ve diğerleri (2012) tarafından süper lig ve ikinci lig futbolcuları üzerine yapılan çalışmada süper ligde oynayan ve daha tecrübeli olan sporcuların ikinci ligde oynayanlara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda Ekinci ve diğerleri (2014) profesyonel ve amatör olarak spor yapan bireylerin öz güvenlerini belirlemek için yaptığı karşılaştırmada, buldukları sonucun profesyonel spor yapanların lehine olduğunu fakat istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. İmgeleme alt boyutlarında da puan dağılımı genel olarak profesyonel futbol oynama yılı arttıkça artış göstermiştir. Bu sonuçlar, profesyonel futbolcu olarak geçirilen sürenin artışı ile birlikte bireyin yeteneklerinin farkındalığı ve bu doğrultuda artan kariyer tatminine paralel olarak öz güven ve imgeleme düzeylerinin de artış gösterebileceği düşünülmektedir.

Futbolcuların mevcut antrenörle çalışma yılı değişkeni ile öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, imgeleme alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu fark hem bilişsel özel imgelemede hem de motivasyonel genel uyarılmışlıkta mevcut antrenör ile 1 yıl ve 3 yıl üzeri çalışan sporcular arasında 3 yıl ve üzeri beraber çalışan sporcuların lehine olduğu gözlenmiştir. Bu sonucun sporcunun minimum 3 yıllık bir süre zarfında hem antrenörü ile olan ilişkilerinde hem de bireysel ve psikolojik anlamda kendisini daha hazır ve gelişmiş hissettiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonuca paralel olarak anlamlı bir fark bulunmasa da diğer alt boyutlardan alınan puanların genel ortalamasına bakıldığında antrenör ile çalışma yılı arttıkça sporcunun hem öz güven hem de imgeleme düzeylerinin pozitif anlamda arttığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuç, bu çalışma açısından beklenen bir sonuç olmakla birlikte, sporcunun sürekli olarak aynı antrenör ile çalışması, sporcunun antrenörünü daha iyi anlaması ve geçirilen süreye bağlı olarak sporcu ve antrenör arasındaki iletişim problemlerinin azalması sporcuların imgeleme düzeylerinin artmasına ve buna paralel olarak öz güvenlerinin artış göstermesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Vargas-Tonsing (2009), hem sporcular hem de antrenörler sözel iletişimin, etkililiği artırmak için sıklıkla kullanılan ve yüksek etkili verimliliği artıran bir antrenörlük tekniği

olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, Fasting, Brackenridge ve Walseth (2007), aynı antrenörle birlikte spora devam etmenin, sporcular için yüksek bir performans seviyesine ulaşmada fiziksel, maddi ve duygusal olarak çok büyük kazançlar sağlanabileceği bildirilmiştir. Nitel bir araştırmaya katılan sporcuların birçoğu, oyun kariyerleri boyunca çalıştıkları koçların tecrübe ve yeteneklerine bağlı olarak uluslararası düzeyde sahip oldukları oyun yetenekleri ve deneyimleri nedeniyle antrenörlerine daha çok güvendiklerini ve saygı duyduklarını belirtmişlerdir (Lowe, 2010).

Futbolcuların mevcut takımda oynama yılı değişkeni ile imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Bu fark hem iç öz güven hem de dış öz güven alt boyutlarında, mevcut takımda 7 yıl ve daha fazla süre boyunca oynayan sporcular ile 1-3 ve 4-6 yılları arasında 7 yıl ve daha fazla süre boyunca oynayan sporcuların lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun, sporcunun uzun yıllar aynı kulüpte oynaması artık kendisini o kulübün bir parçası olarak görmesine ve bu da sporcunun kulüp tarafından benimsendiği anlamına gelmektedir. Doğal olarak bunu bilen bir sporcu başarılı bir görüntü sergilediğini düşündüğü için öz güven açısından herhangi bir sıkıntı yaşamayacağı söylenebilir. Aynı zamanda literatürdeki bazı çalışmalar bu sonucu destekleyici olup, öz güvenin sporcunun başarısına olumlu katkı sağladığını vurgulamaktadır (Durand-Bush, Salmela ve Gree-Demers, 2001; Vealy, Garner-Holman, Hayashi ve Giacobbi, 1998). Ayrıca Holloway ve Baechle (1990) sporla daha uzun süre iç içe yaşayan bireylerin öz güven düzeylerinin spor yapan veya sürece daha az spora katılımında bulunmuş bireylere göre daha yüksek olduğunu, Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu (2006) düzenli spor yapan bireylerin öz güven puanları yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı şekilde imgeleme alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmamasına rağmen tüm alt boyutlarda alınan ortalama puanlar mevcut takımda oynama süresi arttıkça imgeleme düzeylerinin de orantılı bir şekilde arttığı görülmektedir.

Futbolcuların spor psikologlarıyla çalışma durumu değişkeni ile öz güven arasındaki farkın belirlenmesi adına yapılan istatistiksel test sonuçları iç öz güven alt boyutunda anlamlı bir sonucun bulunmadığı fakat dış öz güven alt boyutunda sonucun spor psikologlarıyla çalışan sporcuların lehine anlamlı bir fark oluşturduğu tespit edilmiştir.

Futbolcuların spor psikologlarıyla çalışma durumu ile imgeleme tüm alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tüm alt boyutlarda spor psikologlarıyla çalışan sporcuların imgeleme düzeylerinin spor psikologlarıyla çalışmayan sporculara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Zihinsel antrenmanların, futbolcuların başarılı olmaları konusunda önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Junge, Dvorak, Rosch, Graf-Baumann, Chomiak ve Peterson, 2000; Thelwell, Greenlees ve Weston, 2006). Spor psikologları, sporcuların zihinsel yetenek seviyelerini ve kaygı kaynaklarını çok dikkatli bir şekilde incelemelidir. Genellikle uzun süreli eğitim ve karşılaşılan başarısızlıklar sonucu deneyimlerin tekrar etmesinden dolayı hatalar azaltılmalıdır. Zihinsel yetenekleri geliştirmek için sistematik programlar hazırlamak amacıyla spor psikologları, bireysel farklılıklara ve spora özgü fiziksel, teknik ve psikolojik gereksinimlere dikkat etmelidir. (Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif, ve Cheric, 2010). Ayrıca spor psikologları, rekabet ortamında futbolcuların hangi psikolojik teknikleri kullanacaklarına yardımcı olup, futbolcuların hazırlanmasından sorumlu olan baş antrenör ve yardımcı antrenörler psikolojik tekniklerin faydalarını anlamalarına katkıda bulunmalıdır (Freitas, Dias ve Fonseca, 2013a). Miçoğlu (2013), sporcuların psikolojik beceri eğitimlerinin bireysel müdahalelerden daha etkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar spor psikologlarının sporcuyu psikolojik olarak rahatlatması ve sporcunun kendisini fark etmesini sağlayarak sporcunun öz güven açısından yeterli olmasına yardımcı olan önemli bir dış faktör olduğu söylenebilir. Bu durum spor psikologlarının sporcuyu maç içinde ya da dışında motive etmesinden, sporcunun kendisini sürekli olarak hazır hissetmesini sağlamasından ve sporcunun kendisine olan güvenini en üst seviyede tutmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Futbolcuların spor psikologlarıyla çalışmanın kendilerine sağladığı fayda hakkındaki görüşlerine bakıldığında ise; öz güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken imgeleme alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında spor psikologlarıyla çalışmada fayda gören sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Alt boyutlar incelendiğinde sporcunun tebrik edilme, psikolojik kontrol ve oyun stratejilerini kontrol etme gibi faktörlerin imgeleme yöntemine olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuç sporcunun takdir edildiği zaman üzerinde bulunan psikolojik baskının daha da azaldığını ve psikolojik olarak rahatlayan sporcunun oyun stratejilerini daha iyi kurduğunu ve bu faktörlerin hem sporcuyu hem de

kulübü başarıya götüren önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Literatürde bulunan bazı çalışmalarda psikolojik olarak rahat olan sporcunun, oyun stratejilerine daha hâkim olduğunu ve performansın kontrol edilmesini de daha iyi yönettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Heper, Yolacan ve Kocaeşki, 2014). Sporcuların öz güven alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmasa da spor psikologlarıyla çalışmanın sporcunun öz güven duygusuna olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Hatzigeorgiadis, Zourbanuos, Mpoupaki ve Theodorakis (2001) psikolojik destek rolü kapsamında kendi kendine konuşma yapan sporcuların öz güven düzeylerinin kendi kendine konuşma yapmayan sporculardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bulunan sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu doğrultuda sporcu ve antrenörlerle çok yönlü bir çalışma programı uygulayarak, mevcut problemlerin neler olduğunu ve performansı düşüren unsurları ortaya çıkaran spor psikologları, zihinde canlandırma tekniklerinin iyi bir şekilde kullanılmasını sağlayıp sporcuların öz güvenlerini arttırarak takımdaki oyun stratejilerini pozitif yönde gerçekleştirme yönünde büyük öneme sahip oldukları düşünülmektedir.

Freitas, Dias ve Fonseca, (2013b), futbol antrenörlerinin imgelemeyi hedef belirlemeden daha fazla kullandığını ve psikolojik tekniklerin yapılan antrenmanlardan daha fazla öneme sahip olduğunu vurgulamıştır. Gilmore, Wagstaff ve Smith (2017), spor psikologlarının, profesyonel futbolcuların performanslarının arttırılmasına ve çevre odaklı davranışların gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca literatürdeki çalışmalar psikolojik destekli programların hem antrenör hem de sporcuların performansını olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır (Swanson ve Deutsch, 2017; Zakrajsek, Martin ve Zizzi, 2011; Claunch ve Fry, 2016; Larsen ve Engell, 2013). Bulunan sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu doğrultuda sporcu ve antrenörlerle çok yönlü bir çalışma programı uygulayarak, mevcut problemlerin neler olduğunu ve performansı düşüren unsurları ortaya çıkaran spor psikologları, zihinde canlandırma tekniklerinin iyi bir şekilde kullanılmasını sağlayıp sporcuların öz güvenlerini arttırarak takımdaki oyun stratejilerini pozitif yönde gerçekleştirme yönünde büyük öneme sahip oldukları düşünülmektedir.

Öz güven ve imgelemeye ilişkin korelasyon sonuçlarına göre, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları ile imgelemenin tüm alt boyutları (motivasyonel özel imgeleme,

bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların imgeleme düzeyleri arttıkça öz güvenlerinin de artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, imgelemenin öz güveni arttırdığı ve sporcuların artan öz güvenle birlikte motivasyonlarının, oyun içerisindeki stratejilerinin ve performanslarının da artacağı düşünülmektedir.

İç öz güvene ilişkin regresyon analiz sonuçlarına bakıldığında, bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel özel imgelemenin iç öz güveni yaklaşık olarak %22 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Sporcuların bilişsel ve motivasyonel imgeleme ile becerileri doğru ve mükemmel bir şekilde uygulaması, stratejiler geliştirmesi ve hatalarını düzeltmesi doğrultusunda hedeflerinin belirginleşmesi ve pozitif düşüncelere sahip olmasının iç öz güvenlerinin artmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bunların haricinde müsabaka veya antrenman sırasında seyircilerin pozitif tezahüratları, antrenörlerin olumlu yaklaşımları, varsa takım içerisinde spor psikologlarının destekleri, takım arkadaşları ile iletişimleri ve kariyer tatminlerinin giderek artması sporcularda iç öz güvene katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Dış öz güvene ilişkin regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgelemenin dış öz güveni yaklaşık olarak %18 oranında açıkladığı görülmüştür. Sporcuların motivasyonel ve bilişsel imgeleme ile oyun planlarını iyi bir şekilde öğrenmeleri ve uygulamaları, sergiledikleri iyi performanstan dolayı taraftarlar ve takım arkadaşları tarafından tebrik edilmeleri ve katıldığı müsabakalarda aldıkları galibiyet sonucu kazanmanın vermiş olduğu gurur doğrultusunda kendilerini ortaya koyabilmesinin dış öz güvene katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca sporcunun bireysel yeteneklerinin farkında olup öz yeterliliğe sahip olması, toplumda sevilen bireyler olması, duygularını kontrol edebilmesi, kişisel değerlendirme yapması, kendini iyi ifade edebilme yeteneğine sahip olması dış öz güveni geliştireceği düşünülmektedir.

İlgili alan yazında bu çalışmada bulunan sonucu destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır. Bu araştırma sonuçlarından Callow ve Hardy (2001) tarafından yapılan çalışmada, netbol oyuncularının sportif öz güven düzeylerinin imgeleme alt boyutları olan bilişsel özel, bilişsel genel, motivasyonel özel ve motivasyonel genel ustalık ortalamaları arasında ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vadocz, Hall ve Moritz

(1997), 12 ile 18 yaş arasındaki elit tekerlekli kayakçılarda imgeleme kullanımı ile öz güven arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, Motivasyonel imgeleme kullanımının öz güvenle ilişkili olduğu ve daha fazla Motivasyonel Genel Ustalık imgelemeleri kullananların daha öz güvenli olduğu bildirilmiştir. Ayrıca imgeleme alt boyutlarından bilişsel özel, bilişsel genel, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık ortalamaları ile öz güven düzeyleri arasında ileri düzey anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Vurgun (2010) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların imgeleme ve sportif güven düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde; motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, bilişsel özel ve bilişsel genel düzeyleri ile sportif güven düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Guerreo (2016) tarafından yapılan çalışmada imgeleme ve öz güven arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Adegbesan (2010) tarafından futbolcular üzerine yapılan çalışmada, imgelemenin bilişsel özel, bilişsel genel, motivasyonel özel, motivasyonel ustalık, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarının öz güveni %42 oranında açıkladığı ve bilişsel özel imgeleme ile öz güven arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Murphy (1994), imgeleme antrenmanında olumsuz imgeler kullanmanın sporcunun kişisel motor programına müdahale ettiğini, performansta bir düşüş meydana getirdiğini, motivasyon, öz güven ve konsantrasyonu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Short ve diğerleri (2002), imgeleme becerilerinin öz güveni arttırdığı sonucunu elde etmişlerdir. Hanton ve Jones (1999) sıkıntılı ve bunalımdaki yüzücülerde, imgeleme yönteminden faydalanarak öz güvende önemli ölçüde gelişim olduğunu ortaya koymuşlardır. Callow ve Waters (2005), kinestetik imgelemenin sporda öz güveni geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Ramezani (2009), tarafından profesyonel ve amatör voleybol oyuncularına uygulanan araştırmada antrenmanlarda imgeleme kullanımı sayesinde oyuncuların bireysel hareket ve öz güvenlerini arttırdığı gözlemlenmiştir. Short ve Short (2005), öz güven düzeyleri farklılıklar gösteren futbolcular üzerinde, öz güven duygusu ve imgeleme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, öz güven duygusu yüksek olan futbolcuların, düşük olan futbolculara göre imgeleme türlerini daha fazla kullandıklarını saptamışlardır.

Marshall ve Gibson (2017) akrobatik cimnastikçiler üzerinde yapılan çalışmada, sporcuların öz güvenlerini arttırmak için antrenman ve müsabakalarda en az 4 haftalık bir imgeleme eğitimi programının benimsenmesi gerektiğini bildirmişlerdir. Ek olarak, 4 haftalık imgeleme antrenmanlarının psiko-fizyolojik etkilerinin olmayacağı ancak müsabakalarda ortaya koyulması gereken performans hakkında bireyleri yönlendirmek için yeterli olacağını aktarmışlardır. Weinberg ve Gould (1995/2015) imgelemenin öz güveni arttırmak için geniş alanlara yayılmasını önermekle birlikte, sporcuların iyi bir performans ya da becerilerini doğru müsabakada doğru bir şekilde gerçekleştirip başarı duygularını ortaya çıkaran imgeler, sporcunun güvenini arttırdığını ifade etmiştir. Feltz ve Riessinger (1990), yaygın ve sürekli bir performans artırma tekniği olan imgelemenin öz güveni arttırdığını vurgulamıştır.

Hanton ve diğerleri (2004) sporcuların imgelemeyi geçmişte kendilerine ait iyi performansları gözden geçirip deneyim edinme yoluyla öz güvenlerini geliştirip başarıya gidebileceklerini ifade etmiştir. Rottakones ve arkadaşları (2009) tarafından haftada beş gün düzenli olarak antrenmanlara katılan 120 Taylandlı sporcu üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların fiziksel uygunluk düzeyleri göz önünde bulundurularak imgeleme ve öz güvenin yüksek düzeyde fiziksel uygunluk ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Murphy (2005), Wales Üniversitesinde üç elit badminton oyuncusunda imgelemenin öz güvene olan etkisini incelemek için bir araştırma yapmıştır. Bu etkiyi incelemek için haftada bir kez olmak üzere 20 hafta boyunca oyunculara maçtan önce öz güven ölçeği uygulamıştır. Araştırma sonucunda üç oyuncudan ikisinin öz güven düzeyinin arttığını ortaya koymuştur. White ve Hardy (1998), kavramsal imgelemenin cimnastik ve kürek çekmede sporcunun başarısı için gerekli olduğuna inanmıştır ve özel güdüsel imgelemeyle bu sporcuların yarışma sırasında kendilerini başarılı bir durumda hayal ettiklerini belirtmiştir. Aynı zamanda bu faktörün onların öz güvenini, motivasyonunu ve iyi bir performans sergileme oranını arttırdığını ortaya koymuştur. Ek olarak, sporcuların öz güveni arttırmak imgeleme yönteminden faydalandığı sonuçlara da ulaşılmıştır (Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas, 1998; Martin, Moritz ve Hall, 1999; Mattie ve Munroe-Chandler, 2012; Munroe ve diğerleri, 2000; Weinberg ve diğerleri, 2003; Callow, Hardy ve Hall, 2001; Mamassis ve Doganis, 2004).

Sonuç olarak; araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların hem öz güven düzeylerinin hem de imgeleme düzeylerinin mevcut takımında oynama süresine göre,

mevcut antrenörle çalışma süresine göre, profesyonel olarak futbol oynama süresine göre ve spor psikologlarıyla çalışma durumuna göre önemli artışlar gösterdiği tespit edilmiştir. Ek olarak profesyonel futbolcuların imgeleme düzeyleri artışına paralel olarak öz güven düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir.

5.2 ÖNERİLER

Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler:

1. Antrenörle çalışma süresine bağlı olarak sporcularda özgüven ve imgeleme düzeylerinde önemli farklılıklar olduğu için, spor kulüp yöneticileri sporcuların serbest zaman, antrenman ve müsabaka zamanlarında antrenörleri ile daha iyi bir iletişimin sağlanması ve birbirlerini daha iyi tanımalarına olanak sağlayıp sportif başarının gelmesi hususunda kulüplerine alacakları antrenör ile uzun vadeli sözleşmeler imzalamaları önerilmektedir.
2. Mevcut takımda oynama süresi fazla olan futbolcuların hem öz güven hem de imgeleme düzeyi yüksek olduğu için spor kulüp yöneticilerinin hem takım başarısı hem de futbolcu ve antrenör uyumu açısından futbolcularla daha uzun vadeli sözleşmeler yapmaları önerilmektedir.
3. Spor psikologlarının futbolcularda imgeleme ve öz güven düzeyleri üzerinde önemli etkisinin olduğu bu çalışmada görülmüştür. Bundan dolayı sadece futbol branşında değil diğer spor branşlarında da spor kulüpleri tarafından spor psikologlarına aktif görevler verilip, onların zihinsel antrenmanların önemi hakkında sporculara bilinçlendirme yapmalarına olanak sağlanmalıdır.
4. İmgeleme ile özgüven arasındaki pozitif ilişki düşünülerek, spor psikologları sporcuların öz güvenlerini yüksek tutması için müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrasında imgeleme antrenmanlarına önem vermesi önerilmektedir.

Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler:

1. İmgeleme ve öz güven kullanımı üzerine daha ayrıntılı araştırmalar yapılarak, bu doğrultuda karşılaştırmalara olanak tanıyacak şekilde güncel araştırma desenleri oluşturulabilir.

2. İmgelemenin futbolcuların öz güvenleri üzerinde pozitif etkisi düşünülerek, gerek takım gerekse bireysel spor branşlarında imgeleme ve öz güven üzerine çalışmalar yapılabilir.

3. İmgeleme ve öz güvenin gerekliliği ve faydası performansa olumlu etkisinin olabileceği düşünüldüğünden bundan sonra yapılacak olan çalışmalar uygulamalı ve uzun vadede olacak şekilde tasarlanması daha pozitif sonuçlar ortaya koyabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abma, C. L., Fry, M. D., Li, Y. and Relyea, G. (2002). Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2) 67-75. DOI: 10.1080/10413200252907743
- Adegbesan, O. A. (2010). Analysis of Imagery Use as Predictors of Football Players' Sport Confidence. *World Journal of Sport Sciences*, 3(1), 53-58. <https://pdfs.semanticscholar.org/736b/90002141753fe261b1a236ce958db8f9b5cf.pdf> adresinden erişildi.
- Ahsen, A. (1984). ISM: The Triple Code Model for Imagery and Psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Akın, A. (2007). Öz Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.
- Akkarpart, İ. (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Öz Güven ve Kaygı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aksu, A. (2016). *Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aldemir, G. Y. (2013). *Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altıntaş, E. (2015). *Öz Güven - Kuramdan Uygulamaya*. (1. Baskı) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Öz Güven İlişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17, 130-149. DOI: 10.17363/SSTB.20151714050

- Aslan, V. (2014). *Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bal, S. İ., Ada, E. N. ve Akın, A. (2017). Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öz Güvenin Ortaokul Düzeyinde İncelenmesi. *Spormetre*, 15(4), 117-126. DOI: 10.1501/Sporm_0000000326
- Bal, S. İ., Pehlevan, Z. ve Ada, E. N. (15-18 Kasım 2017). Beden Eğitimi Derslerinde Öz Düzenlemeli Öğrenme Stratejilerini Belirlemede Öz Güven ve Katılım Motivasyonunun Rolü. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı*. Antalya.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. (3. Baskı) Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Başoğlu Turan, S. (2007). *Sınav Kaygısı ile Öz Güven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Beşiktaş, M. Y. (2013). *Elit Sporcular için Zihinde Canlandırma Antrenman Programı Uygulaması ve Ölçülmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Biçer, T. (2016). *Doruk Performans*. (13. Baskı) İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Öz Güven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Boschker, M. S. J., Bakker, F. C. and Rietberg, M. B. (2000). Retroactive Interference Effects of Mentally Imagined Movement Speed. *Journal of Sport Sciences*, 18(8), 593-603. DOI: 10.1080/02640410050082305
- Boyd, J. and Munroe, K. J. (2003). The Use of Imagery in Climbing. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 5(2), 15-30. <http://www.athleticinsight.com/Vol5Iss2/ClimbingPDF.pdf> adresinden erişildi.

- Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N. and Kocaekşi, S. (2012). A Comparison of Football Players' Sport Confidence and Self-Efficacy Beliefs According to Their League Level in Turkey. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 6(3), 349-352.
- Burton, D. and Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. (1st. Edition) USA: Human Kinetics.
- Burton, D., Weinberg, R. S., Yukelson, D. and Weigand, D. (1998). The Goal Effectiveness Paradox in Sport: Examining the Goal Practices of Collegiate Athletes. *The Sport Psychologist*, 12(4), 404-418. DOI: 10.1123/tsp.12.4.404
- Burton, K. and Platts, B. (2017). *Confidence for Dummies*. (Çev. A. Özkan). Ankara: Nobel Yaşam Yayıncılık. (Eserin orijinali 2012'de yayımlandı).
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (22. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Callow, N. and Hardy, L. (2001). Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 1-17. DOI: 10.1080/10413200109339001
- Callow, N. and Waters, A. (2005). The Effect of Kinesthetic Imagery on the Sport Confidence of Flat-Race Horse Jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 443-59. DOI: 10.1016/j.psychsport.2004.08.001
- Callow, N., Hardy, L. and Hall, C. (2001). The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400. DOI: 10.1080/02701367.2001.10608975
- Calmels, C. and Fournier, J. E. (2001). Duration of Physical and Mental Execution of Gymnastic Routines. *The Sport Psychologist*, 15(2), 142-150. DOI: 10.1123/tsp.15.2.142
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Öz Güven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184. DOI: 10.14687/jhs.v13i3.4353
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*. (2nd Edition) USA: Routledge.

- Clark, J. M. and Paivio, A. (1991). Dual Coding Theory and Education. *Educational Psychology Review*, 3(3) 149- 210. DOI: 10.1007/BF01320076
- Claunch, J. L. and Fry, M. D. (2016). Native American Football Coaches' Experience of a Motivational Climate Collaboration with Sport Psychology Researchers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 482-495. DOI: 10.1177/1747954116655047
- Cockreill, I. (2007). *Solution in Sport Psychology*. (2nd. Edition) London: Thomson.
- Cox, H. R. (1990). *Sport Psychology. Concepts and a Applications*. (2nd Edition) Australia: Wm. C. Brown, Dubuque, Iowa.
- Cumming, J. (2008). Investigating the Relationship Between Exercise Imagery, Leisure-Time Exercise Behavior, and Self-Efficacy. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2), 184-198. DOI: 10.1080/10413200701810570
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramlar*. (12. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Denis, M. (1985). Visual Imagery and the Use of Mental Practice in the Development of Motor Skills. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(4), 4S-16S.
- Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin İmgeleme Yetilerinin Değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum*, 14(55), 138-149.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doruk, E. K. (2005). İlişkilerdeki Başarının Anahtarı: 'Öz Güven'. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 23, 259-267.
- Driskell, D., Copper, C. and Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492. DOI: 10.1037/0021-9010.79.4.481

- Durand-Bush, N., Salmela, J. H. and Gree-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (Omsat-3). *The Sport Psychologist*, 15(1), 1-9. DOI: 10.1123/tsp.15.1.1
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün, Ü. D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42. <http://www.sportifbakis.com/wp-content/uploads/2014/10/36-42pdf.pdf> adresinden erişildi.
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U. ve Öztop, E. (2013). İmgeleme Çalışmasının 9-13 Yaş Yüzme Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3), 1-17.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda Öz Güven Gelişimi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Eraslan, M., Özmaden, M. ve Yıldız, Y. (2016). Investigating the State Anxiety Levels of University Students Studying Physical Education and Other Majors Related to Sports Teaching. *Journal of International Sport Sciences*, 2(1), 33-39.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü, İngilizce- Türkçe*. (2. Baskı) Ankara: Doruk yayınları.
- Esentaş, M., Işıkgöz, E., Doğan, P. K. ve Şahin, H. M. (2016). Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Öz Güven Düzeyleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 315-328. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/297489> adresinden erişildi.
- Fasting, K., Brackenridge, C. and Walseth, K. (2007). Women Athletes' Personal Responses to Sexual Harassment in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 419-433. DOI: 10.1080/10413200701599165
- Feltz, D. L. and Landers, D. M. (1983). The Effects of Mental Practice on Motor Skill Learning and Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57. DOI: 10.1123/jsp.5.1.25
- Feltz, D. and Riessinger, C. A. (1990). Effects of in Vivo Imagery and Performance Feed-Back on Self-Efficacy and Muscular Endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143. DOI: 10.1123/jsep.12.2.132

- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F. and Lac, G. (2001). Psychophysiological Stress in Judo Athletes During Competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 263-268.
- Fournier, J. F., Deremaux, S. and Bernier, M. (2008). Content, Characteristics and Function of Mental Images. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 734-748. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.12.003
- Freitas, S. P., Dias, C. S. and Fonseca, A. M. (2013a). Elite Portuguese Soccer Players' Use of Psychological Techniques: Where, When And Why. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3), 847-860. DOI: 10.4100/jhse.2013.83.10
- Freitas, S., Dias, C. and Fonseca, A. (2013b). Elite Soccer Coaches Use of Psychological Techniques. *International Journal of Psychological Studies*, 5(3), 56-70. DOI: 10.5539/ijps.v5n3p56
- Gacar, A. (2013). Examination of Sport-Specific Achievement Motivation Level of Super League Handball Players in Universities. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 181-184.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. (10th Edition) Boston: Pearson.
- Gilmore, S., Wagstaff, C. and Smith, J. (2017). Sports Psychology in the English Premier League: 'It Feels Precarious and is Precarious'. *Work, Employment and Society*, 32(2), 426-435. DOI: 10.1177/0950017017713933
- Gonzalez-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Luisa Zagalaz, M. and Romero, S. (2015). The Self-Confidence and Control of Stress in Soccer Players: Review of Studies. *Revista Iberoamericana De Psicologia Del Ejercicio Y El Deporte*, 10(1), 95-101.
- Gould, D., Tammem, V., Murphy, S. and May, J. (1989) An Examination of the U.S. Olympic Sport Psychology Consultants and the Services They Provide. *Sport Psychologist*, 3(4), 300-312. DOI: 10.1123/tsp.3.4.300
- Gökkaya, D. (2017). *Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Öz Güvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Göknar, Ö. (2015). *Öz Güven Kazanmak*. (5. Baskı) Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Guerrero, M. D., Hoffmann, M. D. and Munroe-Chandler, K. J. (2016). Children's Active Play Imagery and Its Association with Personal and Social Skills and Self-Confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 11(1), 47-57. DOI: 10.1515/jirspa-2016-0004
- Guillot, A. and Collet C. (2010). *The Neuro Physiological Foundations of Mental and Motor Imagery*. (1st. Edition) New York: Oxford University Press.
- Habacha, H., Molinaro, C. and Dosseville, F. (2014). Effects of Gender, Imagery Ability, and Sports Practice on the Performance of a Mental Rotation Task. *The American Journal of psychology*, 127(3), 313-323. DOI: 10.5406/amerjpsyc.127.3.0313
- Hall, C. R. (2001). *Imagery in Sport and Exercise. Handbook of Research on Sport Psychology*. R. N. Singer, H. A. Hausenblas and C. M. Janelle (Eds.) (2nd Edition), 529-549) New York: Wiley.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A. and Hausenblas, H. A. (1998). Imagery Use by Athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89. DOI: 10.1037/t52953-000
- Hanton, S. and Jones, G. (1999). The Effects of a Multimodal Intervention Program on Performers: II. Training the Butterflies to Fly in Formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 22-41. DOI: 10.1123/tsp.13.1.22
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. and Hall, R. (2004). Self-Confidence and Anxiety Interpretation: A Qualitative Investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495. DOI: 10.1016/S1469-0292(03)00040-2
- Harris, D. V. and Harris, B. L. (1984). *The Athlete's Guide To Sport Psychology: Mental Skills for Physical People*. (Vol. 1) New York: Leisure Press.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. and Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms Underlying the Self-Talk-Performance Relationship: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Confidence and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. DOI: 10.1016/j.psychsport.2008.07.009

- Heper, E., Yolacan, S. and Kocaeksi, S. (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 197-200. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.12.356
- Holloway, J. B. and Baechle, T. R. (1990). Strength Training for Female Athletes. *Sports Medicine*, 9(4), 216-228.
- Holmes, P. and Collins, D. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery. A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. DOI: 10.1080/10413200109339004
- Humphresys, T. (1998). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Öz Güven.* (Çev. T. Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık. (Eserin orijinali 1993'te yayımlandı).
- Issac, A. R. (1992). Mental Practice Does It Work in the Field. *The Sport Psychologist*, 6(2), 192-198. DOI: 10.1123/tsp.6.2.192
- Jarus, T. and Ratzon, N. Z. (2000). Can You Imagine? The Effect of Mental Practice on the Acquisition and Retention of a Motor Skill as a Function of Age. *Occupational Therapy Journal of Research*, 20(3), 163-178. DOI: 10.1177/153944920002000302
- Jordet, G. (2005). Perceptual Training in Soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 140-156. DOI: 10.1080/10413200590932452
- Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J. and Peterson, L. (2000). Psychological and Sport-Specific Characteristics of Football Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(suppl. 5), 22-28. DOI: 10.1177/28.suppl_5.S-22
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri.* (6. Baskı) Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karageorghis, C. and Terry, P. (2010). *Inside Sport Psychology.* (1st Edition) USA: Human Kinetics.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.

- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (21.Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasatura İ. (1998). *Kişilik ve Öz Güven*. (1. Baskı) İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kızıldağ Kale, E. (2013). *İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdüsel İklim Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kolayış, H., Sarı, İ. ve Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 13(2), 129-136. DOI: 10.1501/Sporm_0000000277
- Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. (1. Baskı) Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. (1. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kosslyn, S. M., Margolis, J. A., Barrett, A. M., Goldknopf, E. J. and Daly, P. F. (1990). Age Differences in Imagery Abilities. *Child Development*, 61(4), 995-1010. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1990.tb02837.x
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Öz Güven Düzeyleri ile Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lane, J. F. (1980). *Psychology in Sports: Methods and Applications*. (1st Edition) Minneapolis: Burgess Publication.
- Lang Peter, J. (1979). A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512. DOI: 10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x

- Larsen, C. H. and Engell, C. (2013). The Art of Goal Setting: a Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football. *Sport Science Review*, 22(1-2), 49-76. DOI: 10.2478/ssr-2013-0004
- LeBoutillier, N. and Marks, D. F. (2003). Mental Imagery and Creativity: A Meta-Analytic Review Study. *British Journal of Psychology*, 94, 29-44. DOI: 10.1348/000712603762842084
- Lee, C. (1990). Psyching Up for A Muscular Endurance Task: Effects of Image Content on Performance and Mood State. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 66-73. DOI: 10.1123/jsep.12.1.66
- Lindenfield, G. (2011). *Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek*. (Çev. E. Yüksel). İstanbul: Yakamoz Kitap. (Eserin orijinal 1994'te yayımlandı).
- Lirgg, C. D. (1992). Girls and Women, Sport, and Self-Confidence. *Quest*, 44(2), 158-178. DOI: 10.1080/00336297.1992.10484049
- Lowe, S. (2010). *Does Having a Positive Coach-Athlete Relationship Result in a Positive Impact on a Netballers Performance?* Doctoral Dissertation, University of Wales, Institute of Cardiff.
- Mamassis, G. and Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137. DOI: 10.1080/10413200490437903
- Marschark, M. and Hunt, R. R. (1989). A Reexamination of the Role of Imagery in Learning and Memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 15(4), 710-720. DOI: 10.1037/0278-7393.15.4.710
- Marshall, E. and Gibson, A. M. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-Confidence and Anxiety in Acrobatic Gymnastics. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(1), e92. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.01.060
- Martin, K. A., Moritz, S. E. and Hall, C. R. (1999). Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268. DOI: 10.1123/tsp.13.3.245

- Martin, K. and Hall, C. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 54-69. DOI: 10.1123/jsep.17.1.54
- Matsushima, R. and Shiomi, K. (2003). Developing a Scale of Self-Efficacy in Personal Relationships for Adolescents. *Psychological Reports*, 92(1), 177-184. DOI: 10.2466/pr0.2003.92.1.177
- Mattie, P. and Munroe-Chandler, K. J. (2012). Examining the Relationship Between Mental Toughness and Imagery Use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144-156. DOI:10.1080/10413200.2011.605422
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Öz Güven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miçooğlu, B. O. (2013). *Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case of Youth Basketball Players*. Doctorate Thesis, Middle East Technical University, Institute of Social Sciences.
- Mills, K. D., Munroe, K. J. and Hall, C. R. (2000). The Relationship Between Imagery and Self-Efficacy in Competitive Athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(1), 33-39. DOI: 10.2190/FC65-AP4T-E94J-5W7P
- Molina, J., Chorot, P. and Sandin, B. (2017). Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem as Predictors of Sport Performance: The Mediation Role of Anxiety and Self-Confidence States. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(50), 381-396. DOI: 10.5232/ricyde2017.05005
- Monsma, E., Mensch, J. and Farroll, J. (2009). Keeping Your Head in the Game: Sport-Specific Imagery and Anxiety Among Injured Athletes. *Journal of Athletic Training*, 44(4), 410-417. DOI: 10.4085/1062-6050-44.4.410
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Mack, D. E. and Fahrbach, K. R. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. DOI: 10.1080/02701367.2000.10608908

- Morris, T., Spittle M. and Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. (1st Edition) Champaign IL: Human Kinetics.
- Munroe, K. J., Giacobbi Jr., P. R., Hall, C. R. and Weinberg, R. (2000). The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137. DOI: 10.1123/tsp.14.2.119
- Munroe-Chandler, K., Hall, C. and Fishburne, G. (2008). Playing with Confidence: The Relationship Between Imagery Use and Self-Confidence and Self-Efficacy in Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539-1546. DOI: 10.1080/02640410802315419
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook*. (1st. Edition) USA: Human Kinetics.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery Interventions in Sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26(4); 486- 494. DOI: 10.1249/00005768-199404000-00014
- Mutluer, S. (2006). *Öz güven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nazari, B., Mohammadi, S. and Yektayar, M. (2013). The Relationship between Self-Confidence and Sport Commitment with Sport Identity in the Elit Gymnasts. *The Sport Management International Journal Choregia*, 9(2), 67-75. DOI: 10.4127/ch.2013.0082
- Paivio, A. (1975). *Coding Distinctions and Repetition Effects in Memory*. *The Psychology of Learning and Motivation*. In G. H. Bower, (Ed.). (Vol. 1), 179-214. New York: Academic Press.
- Pallant, J. (2017). *SPSS Kullanma Kılavuzu: SPSS ile Adım Adım Veri Analizi*. (Çev. S. Balcı ve B. Ahi) Ankara: Anı Yayıncılık. (Eserin orijinali 2015'te yayımlandı).
- Parker, J. K. and Lovell, G. P. (2012). Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1),1-13. DOI: 10.1515/1932-0191.1069
- Ramazanoğlu, F. ve Çoban, B. (2004). Elit Taekwondocuların Spor Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 321-330.

- Ramezani, N. and Hoseyni, M. (2009). The Relationship Between Team Cohesion Collective-Efficacy and Performance on Professional Volleyball Team. *Brazilian Journal of Biomotrcity*, 3(1), 31-39. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93012686005> adresinden erişildi.
- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M. S., Geok, S. K., Abdullah, M. C., Choosakul, C., Nazaruddin, M. N. and Nordin, H. (2009). Evaluating the Relationship of Imagery and Self-Confidence in Female and Male Athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10(1), 129-142.
- Rushall, B. S. and Lippman, L. G. (1997). The Role of Imagery in Physical Performance. *International Journal for Sport Psychology*, 29(1), 57-72
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M. S., Jamalis, M., Ab-Latif, R. and Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90. DOI: 10.5539/ies.v3n2p81
- Salmon, J., Hall, C. and Haslam, I. (1994). The Use of Imagery by Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133. DOI: 10.1080/10413209408406469
- Sari, İ., Ekici, S., Soyer, F. and Eskiler, E. (2015). Does Self-Confidence Link to Motivation? A Study in Field Hockey Athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24-35. DOI: 10.14198/jhse.2015.101.03
- Short, S. E. and Short, M. W. (2005). Differences between High- and Low-Confident Football Players on Imagery Functions: a Consideration of the Athletes' Perceptions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 197-208. DOI: 10.1080/10413200591010049
- Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A. and Short, M. W. (2002). The Effect of Imagery Function and Imagery Direction on Self-Efficacy and Performance on a Golf-Putting Task. *The Sport Psychologist*, 16(1), 48-67. DOI: 10.1123/tsp.16.1.48
- Simons, J. (2000). *Doing Imagery in the Field. Doing Sport Psychology*. In M. B. Andersen (Ed.). (1st Edition), 77-92. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Solomon, R. C. and Flores, F. (2003). *Building Trust: In Business, Politics, Relationships, and Life*. (1st Edition) Oxford: Oxford University Press.

- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Öz Güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Stephanie, J. H. and Andersen, M. B. (2010). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. (1st. Edition) New York: Routledge.
- Suinn, R. M. (1997). Mental Practice in Sport Psychology: Where Have We Been, Where Do We Go? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(3), 189-207. DOI: 10.1111/j.1468-2850.1997.tb00109.x
- Swanson, B. and Deutsch, J. (2017). Mentoring in Sports for the Development of the Successful High School Coach. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1158-1180. DOI:10.14687/jhs.v14i2.4453
- Şahin, F. (2014). *Takım ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Zihinde Canlandırma Beceri Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylor, J. A. and Shaw, D. F. (2002). The Effects of Outcome Imagery on Golf-Putting Performance. *Journal of Sports Sciences*, 20(8), 607-613. DOI: 10.1080/026404102320183167
- Taylor, J. and Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. (1st Edition). USA: Human Kinetics.
- Thelwell, R., Greenlees, I. and Weston, N. (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270. DOI: 10.1080/10413200600830323
- Tilindiene, I., Emeljanovas, A. and Hraski, M. (2014). Relationship Between Self-Esteem, Self-Confidence and Anxiety for Adolescent Athletes and Non-Athletes of Kaunas City. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 95(4), 50-56.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. (1. Baskı) Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Uğur, Y. (2016). *İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- URL1, <https://www.performansgelistirme.wordpress.com/2011/03/24/sporcular-icin-sporda-zihinsel-canlandirma-imgeleme-uygulamasi/> adresinden 17.01.2018 tarihinde erişilmiştir.
- URL2, <http://wgcoaching.com/coaching-self-confidence/> adresinden 18.02.2018 tarihinde erişilmiştir.
- URL3, <https://www.sabah.com.tr/guney/2014/11/06/ercan-atalay-futbolda-ozguven> adresinden 22.02.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Vargas-Tonsing, T. M. (2009). An Exploratory Examination of the Effects of Coaches' Pre-Game Speeches on Athletes' Perceptions of Self-Efficacy and Emotion. *Journal of Sport Behavior*, 32(1), 92-111.
- Vealey, R. S. (2009). *Confidence in Sport. Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. In B. W. Brewer (Ed.). (1st Edition), 43-52. UK: John Wiley & Sons Publication.
- Vealey, R. S. and Greenleaf, G. A. (2010). *Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. In J. M. Williams (Ed.). (2nd Edition), 267-299. Mountain View, CA, US: Mayfield Publishing Co.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W. and Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport Confidence: Conceptualization and Instrument Development. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 20(1), 54-80. DOI: 10.1123/jsep.20.1.54
- Vealey, R. S. and Walter, S. M. (1993). *Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. In J. M. Williams (Ed.). (2nd Edition), 200-22. Mountain View, CA: Mayfield.
- Vernon, D. (2009). *Human Potential: Exploring Techniques Used to Enhance Human Performance*. (1st. Edition) New York: Routledge.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Watt, A, P. Morris, T. and Andersen, M. B. (2004). Issues in Development of Measure of Imagery Ability in Sport. *Journal of Mental Imagery*, 28(3 & 4), 149-180.
- Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. (Çev. M. Şahin ve Z. Koruç.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., Burke, K. L. and Jackson, A. (2003). The Relationship Between the Use and Effectiveness of Imagery: An Exploratory Investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 26-40. DOI: 10.1080/10413200305398
- White, A. and Hardy, L. (1998). An In-Depth Analysis of the Uses of Imagery by High-level Slalom Canoeists and Artistic Gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12(4), 387-403. DOI: 10.1123/tsp.12.4.387
- Williams, J. (2006). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. (5th Edition) New York: McGraw-Hill.
- Williams, S. E. and Cumming, J. (2012). Sport Imagery Ability Predicts Trait Confidence, and Challenge and Threat Appraisal Tendencies. *European Journal of Sport Science*, 12(6), 499-508. DOI: 10.1080/17461391.2011.630102
- Wollman, N. (1986). Research on Imagery and Motor Performance: Three Methodological Suggestions. *Journal of Sport Psychology*, 8(2), 135-138. DOI: 10.1123/jsp.8.2.135
- Woodman, T. and Hardy, L. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. DOI: 10.1080/0264041031000101809
- Yarayan, Y. E (2017). *Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Yarımkaya, E. (2013). *12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, Y., Ada, Ö. ve Yıldız, K. (01-04 Kasım 2016). Sportif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin İletişimci Biçimleri ile Öz Güven Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı*, Antalya.
- Zakrajsek, R. A., Martin, S. B. and Zizzi, S. J. (2011). American High School Football Coaches' Attitudes Toward Sport Psychology Consultation and Intentions to Use Sport Psychology Services. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 461-478. DOI: 10.1260/1747-9541.6.3.461

EKLER

EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız?	
Medeni durumunuz?	() Evli () Bekâr
Eğitim durumunuz?	() İlköğretim () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
Aylık ortalama geliriniz? (TL)	
Profesyonel olarak futbol oynama süreniz?	
Şu anki antrenörle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?	
Şu anki takımda ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz?	
Spor psikologlarıyla (mentor) çalışma fırsatınız oldu mu?	() Evet () Hayır
Sizce spor psikologlarıyla çalışmanın faydası var mıdır?	() Evet () Hayır
Kaç yabancı dil biliyorsunuz?	() 0 () 1 () 2 ve daha fazla

EK2 - SPORDA İMGELEME ÖLÇEĞİ

		Nadiren						Sıklıkla
1.	İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.							
2.	Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissederim.							
3.	Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.							
4.	Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.							
5.	Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.							
6.	İyi performansımın dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.							
7.	Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım.							
8.	Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.							
9.	Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.							
10.	Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.							
11.	Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.							
12.	Yapmış olduğum sportif etkinlikle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.							
13.	Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.							
14.	Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. Savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.							
15.	Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).							
16.	Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım (Onur ve heyecan duyma gibi).							
17.	Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden canlandırabilirim.							
18.	Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.							
19.	Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.							
20.	Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.							
21.	Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.							
22.	Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.							
23.	Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.							
24.	Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.							
25.	Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım							
26.	Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)							
27.	Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.							
28.	Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.							
29.	Kendimi Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.							
30.	Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi görüdüğümü zihnimde canlandırırım.							

EK3 - ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ

		HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	SIK SIK	GENELLİKLE	HER ZAMAN
1.	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2.	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3.	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4.	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5.	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6.	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7.	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8.	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9.	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10.	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11.	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12.	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13.	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14.	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15.	Kendimle barışık bir insanım.					
16.	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17.	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18.	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19.	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20.	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21.	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22.	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23.	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24.	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25.	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26.	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27.	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28.	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29.	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30.	Kolay karar verebilirim.					
31.	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32.	Kendimi severim.					
33.	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

İlimdar YALÇIN, 20.02.1988 yılında Elazığ'ın Kovancılar ilçesinde doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini aynı ilçede tamamladı. Lisans eğitimini; 2008-2012 yıllarında Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde, yüksek lisans eğitimini; 2015 yılında Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında tamamladı. 2015 yılında Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalında başlayan doktora eğitimi halen daha devam etmektedir. Akademik hayatına 27.01.2014 tarihinde, Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Araştırma Görevlisi olarak başladı.

E-mail: ilimdaryalcin@gmail.com