

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN
SPORCULARIN HAYAL ETME VE KAYGI
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pero Duygu ERDOĞAN

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ

ŞUBAT - 2009

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN
SPORCULARIN HAYAL ETME VE KAYGI
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pero Duygu ERDOĞAN

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu tez/....../2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahribat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Pero Duygu ERDOĞAN

12.02.2009

ÖNSÖZ

“Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” amacı ile yaptığım bu çalışmanın her aşamasında görüş ve önerilerini benden esirgemeyen, çalışmamın yürütülmesinde sabırlı ve anlayışlı tutumuyla motivasyonumu arttıran, desteğini hiç eksik etmeyen, tezin istatistiksel aşamalarında yardımcı olan değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ’e teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Bana çalışkanlığı, üretkenliği ve özellikle hayata bakış açısıyla örnek olan sevgili hocam Prof. Dr. Ramazan ABACI’ya ve bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme de şükranlarımı sunarım. Çalışmamın her aşamasında özellikle manevi desteğini benden esirgemeyen nişanım Serdar DUMANGÖZ’e ve yetişmemde katkıları olan tüm hocalarıma da minnettar olduğumu ifade etmek isterim.

Pero Duygu ERDOĞAN

12.02.2009

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: SPOR	7
1.1.Spor Tanımı.....	7
BÖLÜM 2: KAYGI	8
2.1.Kaygı (Anksiyete	8
2.2.Kaygı Türleri	13
2.3.Kaygı Bozuklukları	13
2.4.Kaygının Davranış Üzerine Etkisi	14
2.5.İki Faktörlü Kaygı Kuramı.....	14
2.5.1.Durumluluk Kaygı (Akut Anksiyete	14
2.5.2.Sürekli Kaygı (Kronik Anksiyete.....	15
2.6.Kaygı ve Spor.....	16
2.7.Kaygının Ölçülmesi	19
2.8.Kaygının Belirtileri	19
2.8.1.Organik Belirtileri	19
2.8.2.Davranış Belirtileri.....	20
2.8.3.Hareket Belirtileri.....	20
2.9.Kaygının Nedenleri	20
BÖLÜM 3: ZİHİNSEL ANTRENMAN	21
3.1.Zihinsel Antrenman Nedir	21
3.2.Zihinsel Antrenmanın Etkileri.....	22
3.3.Zihinsel Antrenmanın Amacı	22
3.3.1.Öğrenmeyi Hızlandırıcı Olarak Uygulanan Zihinsel Antrenman	22

3.3.2.Müsabakaya Hazırlık Amacıyla Yapılan Zihinsel Antrenman	23
3.4.Zihinsel Antrenman Sınırlılıkları	24
3.5.Zihinsel Antrenmanı Yapmak İçin Ne Kadar Zaman Gereklidir.....	24
BÖLÜM 4: UYARILMIŞLIK.....	25
4.1.Uyarılmışlık (Arousal	25
4.2.Uyarılmışlık Kuramları	27
4.2.1.Dürtü Kuramı	27
4.2.2.Sosyal Kolaylaştırma Kuramı	29
4.2.3.Optimum Performans Kuramı Ya da Ters U Kuramı	30
4.2.4.Optimal Fonksiyon Alan (ZOF) Kuramı	31
4.2.5.Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı	32
4.2.6.Zıtlık Kuramı	33
4.2.7.Çok Boyutlu Kaygı Kuramı	36
4.3.Uyarılmışlığın Önemi	36
4.4.Uyarılmışlığın Düzenlenmesinde Kullanılan Psikolojik Antrenmanlar	36
4.4.1.Nefes Alıp-Verme Egzersizleri	37
4.4.2.Derin Yoga Nefes Alıp-Verme Egzersizleri	37
4.4.3.Biyolojik Geribildirim.....	38
4.4.4.Otojen Çalışma.....	38
4.4.5.Trasandantal Meditasyon	39
4.4.6.Hipnoz	39
4.4.7.Dereceli Gevşeme	40
4.5.Uyarılmışlık Düzeyinin Belirlenmesi	41
BÖLÜM 5: YÖNTEM	42
5.1.Araştırmanın Grubu	42
5.2.Veri Toplama Araçları	42
5.3.Verilerin Toplanması	44
5.4.Verilerin Analizi.....	44

BÖLÜM 6: BULGULAR.....	45
BÖLÜM 7: TARTIŞMA.....	62
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	86

KISALTMALAR

Gn.İmgeleme	: Genel İmgeleme
B.İ.	: Bilişsel İmgeleme
M.Ö.İ.	: Motivasyonel Özel İmgeleme
M.G.Uy.	: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
M.G.Us.	: Motivasyonel Genel Uсталık
p	: Anlamlılık Düzeyi
S.Kaygı	: Sürekli Kaygı
Sp.Yaşı	: Spor Yaşı
Ss	: Standart Sapma

TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 1:** Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Tanımlayıcı İstatistik Tablosu.....45
- Tablo 2:** Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....46
- Tablo 3:** Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık, ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....47
- Tablo 4:** Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Erkek Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....48
- Tablo 5:** Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Bayan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....49
- Tablo 6:** Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı ve Sürekli Kaygı Değerlerinin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu.....50

Tablo 7: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu.....	51
Tablo 8: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Spor Türüne Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu.....	52
Tablo 9: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Erkek Sporcuların Spor Türüne Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu.....	53
Tablo 10: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Bayan Sporcuların Spor Türüne Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu.....	54
Tablo 11: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Tanımlayıcı İstatistik Tablosu.....	55
Tablo 12: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....	56
Tablo 13: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....	57
Tablo 14: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Erkek Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....	58

Tablo 15: Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Bayan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu.....	59
Tablo 16: Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu.....	60

ÖZET

SAÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: “Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme Ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”

Tezin Yazarı: Pero Duygu Erdoğan

Danışman: Yrd. Doç. Dr.Hakan KOLAYIŞ

Kabul Tarihi: 12.02.2009

Sayfa Sayısı: IX(ön kısım) + 80 (tez)+ 2(ekler)

Anabilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın araştırma grubunu, İstanbul ilindeki bireysel ve takım sporlarıyla aktif olarak uğraşan, elit düzeydeki sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya 58 erkek ve 64 bayan toplam 122 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme düzeylerini ölçmek için, Hall ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği “Sporda Hayal Etme Envanteri” ; sürekli kaygı düzeylerini ölçmek için de, Öner ve Le Compe (1976)’nin Türkçe’ye çevirdikleri, güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı (S.T.A.I) envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler SPSS 13.0 paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmış, parametrik varsayımları yerine getiren gruplar arasındaki farka bakmak için Samples Independent t-Testi, non-parametrik testlerden de Mann Whitney-U Testi uygulanmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyetlere göre ayırdığımızda ise erkek sporcuların yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur; bayan sporcuların aldıkları puanlar arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçları gösteriyor ki, tüm sporcuların hayal etme düzeyleri belirlenip, fiziksel gelişimlerinin yanında imgeleme düzeylerinin geliştirilmesi daha kaliteli ve başarılı sporcular yetiştirmek için gereklidir.

Anahtar kelimeler: Spor, Hayal Etme, Kaygı

SUMMARY

Sakarya University Institute of Social Sciences

Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Anology of Imagination and Anxiety Level in the Sportspeople Dealing with Individual and Team Sports”

Author: Pero Duygu Erdoğan

Supervisor: Asst. Prof. Dr.Hakan KOLAYIŞ

Date: 12.02.2009

Nu. of pages: XI (pre text) + 80 (main body) + 2(appendices)

Department: Physical edu. and sport Inst.

Subfield: Physical education and sport Instructiveness

The purpose of this work is to compare the level of imagination and anxiety in sportspeople dealing with individual and team sports. The research group this work includes selective sportspeople dealing with individual and team sports actively with the city of Istanbul. 122 sportspeople ,both male and female, attended the research voluntarily. In order to measure the level of imagination “Inventory of Imagination in sports” by Hall and his friends (1988) and to measure the level of anxiety “Reliability Works” translated by Öner and Le Compe (1976), and “Inventory of Spielberger Circumstanced and Continuous Anxiety” by Öner (1977) have been taken into consideration. The data gathered as a reasult of the research have been evaluated by means of SPSS 13.0 software package. In order to determine the statistical analisys of the data the standart refractive assets have been observed, and in order to observe the difference between the groups that accomplish parametric hypothesis Samples Independent t-Test was applied as well as the non-parametric de Mann Whitney-U test. An acceptable tolerance of 0.05 has occured.

Consequently, a considerable differentiation has been observed in the points of age, sport age, general inducement motivational points of the sportspeople dealing with individual and team sports according to the sport they do. On distinguishing according to gender, a meaningful alteration has been observed in the age and continuous anxiety points of male sportspeople, there is not an alteration observed in the female sportspeople. The outcomes of this research indicate that it is essential that the level of imagination of all sportspeople be determined, and that their imagination level as well as their physical development be improved in order to bring up good quality and successful sportspeople.

Keywords: Sport, Imagination, Anxiety

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Araştırma, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Söz konusu amacın gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki problemlere yanıt aranmıştır.

Problem

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Alt Problemler

1. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
2. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
3. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
4. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
5. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı ve sürekli kaygı değerleri arasında fark var mıdır?

6. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve sürekli kaygı değerleri arasında fark var mıdır?
7. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve kaygı değerleri arasında fark var mıdır?
8. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı değerleri arasında fark var mıdır?
9. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
10. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
11. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?
12. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında fark var mıdır?

Denenceler

Yukarıda sunulan alt problemler göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın bulgularına ilişkin bazı beklentiler oluşmuştur. Bu doğrultuda, çalışmanın sonucunda olması beklenen denenceler aşağıdaki gibidir.

1. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olacaktır.
2. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
3. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
4. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
5. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı ve sürekli kaygı değerleri arasında anlamlı bir fark olacaktır.
6. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve sürekli kaygı değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
7. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve kaygı değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
8. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
9. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olacaktır.

10. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

11. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

12. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre, yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

Sayıtlar

- Amaçların gerçekleşmesi düzeyine ilişkin anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru anlayacakları, anket formunu dolduran sporcuların objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Araştırmaya tüm deneklerin gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırmada konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Bu araştırmada kullanılacak anket Türkiye’de uygulanabilir niteliktedir.

Sınırlılıklar

- Araştırma İstanbul ilinde aktif spor yapan elit sporcular ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.
- Yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.

Tanımlar

Spor: Spor, insanların bedenlerini zekalarını birlikte çalıştıran; beden, zeka, ruhsal, sosyal, kültürel, ekonomik, antropolojik, eğitim, politik, teknolojik, ahlak, sanat gibi yapıların çeşitli yönlerden, gelişmelerini sağlayan yarışmalı ve yarışmasız olarak yapılabilen doğal, eğlenceli, organizeli ve bilimsel hareketlerin tümünü kapsayan hareketler bütünüdür (Suveren, 1991).

Kaygı: Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık korkusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılama gibi heyecanları içeren bir kavramdır (Cüceloğlu, 1991).

Hayal etme: Zihinsel antrenman, hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Başer, 1998).

Araştırmanın Önemi

Günümüzde kişisel sorunlar, hayal kırıklıkları, insanların ekonomik seviyelerinin düşük olması vb. sorunlar gün geçtikçe insanların asabileşmesine, olaylara karşı tahammül sınırlarının düşük olmasına, hoşgörüsüzlüklerine sebep olmaktadır. İnsanlar üzerindeki bu durum uzun süreli olursa bundan toplum olumsuz olarak etkilenecek ve suç teşkil edecek davranışlara yönelecektir. Bunun gibi durumlar ve koşullar sporcuları da etkilemekte ve bu bağlamda spor psikologlarına önemli görevler düşmektedir. Spor psikologu bir rolü ile sporculara müsabaka stresi ve kaygısı ile başa çıkma stratejilerini öğretmeli, konsantrasyonu geliştirmeli, takımın güdülenmesini yükseltme yolu ile güdülenmenin devam ettirilmesi ve kendine güvenin artırılması yollarını kazandırabilmelidir. Bu anlamda sporcuların antrenman ve hazırlık programları içine zihinsel antrenman ve müdahale stratejileri yerleştirilerek, antrenör tarafından verilen teknik, taktik ve fiziksel bileşenler bir bütünlüğe kavuşturulabilir. Araştırma, bu bağlamda spor psikologlarına bir fikir vermesi açısından önemlidir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda yön gösterici ve istenirse kaynak olacaktır.

Araştırmanın Modeli

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada; bilgi toplama aracı olarak kullanılan anket, ilgili kurumsal kaynaklar, benzer konular üzerine yapılmış araştırmalar ve bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların serbest tasvir ve tanımlamaları ile gerçekleştiğinden Survey (Tarama) Modelinde bir araştırmadır.

BÖLÜM 1: SPOR

1.1. Sporun Tanımı

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun, branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindedir (Yetim, 2000).

Spor bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin sağlanmasında spor en büyük araçtır (Tiryaki, 2000).

Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer tutan bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir (Yücel, 2003).

Çoğu kişi sporun kas ve kemikten ibaret olmadığını, sporun insanı ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan bütünlüğe götüren, gizemli ve tarih kadar eski bir uğraş olduğunun farkında değildir (Blumenstain, 2001).

Spor bilimleri, sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içersindedir. Her geçen gün sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışmalarda yeni prensipler, teknik taktikler denenmekte, sporcuyla daha iyi sonuçlara ulaştırma arayışları sürdürülmektedir. Bütün bu araştırmalar sonucunda, bir sporcunun zirveye ulaşabilmesi için, müsabakadaki fiziksel kapasitesinin yanı sıra, psikolojik kapasitesinin de performansını etkilediği görülmektedir (Özbekçi, 1989).

Sporcular yarışma esnasında performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bir takım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle de olabilir. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden biride kaygıdır (Yücel, 2003).

BÖLÜM 2: KAYGI

2.1. Kaygı (Anksiyete)

Kaygı ile ilgili çalışmalar spor psikolojisi içinde incelenmektedir. Bu alandaki çalışmalar ülkemizde yeni işlerlik kazanmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, sportif başarının sadece biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerinde başarıyı etkilediğini göstermektedir (Konter, 1996).

Anksiyete, nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacakmış endişesi ile yaşanan bir bunaltı duygusudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir. Çok hafif gerginlik ve tedirginlikten panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilir. Anksiyete temelde bir iç çatışmanın ürünüdür. Çatışma benlik ile alt benlik ya da benlik ile üst benlik arasında olmaktadır (Beyazıt, 2003).

Psikoanalitik varsayıma göre alt benlik, haz ilkesi doğrultusunda doyum araya dürtüler üst benliğin gerçekleri tarafından engellenir. Benlik, arasındaki çatışmayı çözerek dürtüyü bastırırsa sorun çözülür, çözemese bunu tehlike olarak algılar ve anksiyete doğar (Beyazıt, 2003).

Sportif performansın üst seviyelere çıkarılabilmesi için gerekli olan bilgi ve malzemeler, laboratuvarlar, teknolojik çalışmalar, teknik, taktik, kondisyon antrenmanları oldukça önem kazanmıştır, bilim adamları ve teknik adamlar tarafından sporcuların başarısı için gerekli olduğu anlaşılmıştır. Sporcuların performanslarını üst seviyelere çıkarabilmek için uzun yıllar aynı şartlarda aynı programları kullanmalarına rağmen çok küçük farklarla şampiyonlukları kaçırdıkları görülmüştür. Şampiyon sporcular incelendiği zaman teknik, taktik ve kondüsyon antrenmanlarının yanında; psikolojik antrenmanlara önem vermişler, performansını etkileyen dış uyaranları en aza indirmeye çalışarak performans dalgalanmasını ortadan kaldırmayı başarmışlardır (Civan, 2001).

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşaması ve göstermesi olasıdır. Şüphesiz, performansınız fiziksel ve zihinsel yaratıcılık kadar, duygusal yaratıcılık için bir araç olana kadar potansiyelinize ulaşmazsınız. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirme gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi ya da duyguların aşırı düzeye çıkması, performansınızı engeller ve böyle olaylarda kaygı olasılığı en yaygındır (Erkan, 1998).

Kaygı, psikoloji alanının önde gelen inceleme konularındandır. Kişilik yapısını ve insan davranışlarını ve öğrenmeyi ele alan tüm öğretiler kaygıya yer vermişlerdir. İnsanlar arası etkileşimden kaynaklanan, ket vurucu özelliğinin yanında güdüleyici özelliği de olan kaygı, değişik duygularla birlikte yaşanır. Kaygı, kararsızlık duygusu, korku, geleceğe yönelik kötümser beklentiler içeren bir duygu olarak yaşanır ve kişiyi rahatsız eder. Kaygı ve stres, organizmanın kendisini “tehlikede” olarak algıladığında uyarılma durumuna geçmesidir. Başa çıkmak için depolanmış şeker kana karışır. Daha fazla oksijen için solunum sayısı artar, beyne ve kaslara daha fazla oksijen aktarımı için kandaki alyuvarlar artar (Abacı, 2005).

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietes” olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olarak (angor) kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940’lı yılların sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur. Freud kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu görüşünü daha sonra değiştiren Freud, kaygıyı benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamış, bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeninin işlediğini kabul etmiştir. Özetle, Freud’a göre kaygının işlevi, olası bir tehdide ve tehlikeye karşı benliği uyararak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır (Yücel, 2003).

Kaygı, tehlikeyle baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma olarak görülen temel bir insan duygusudur. Bütün insanların belirli zamanlarda kaygı duydukları bilinmektedir. İçinde bulunduğumuz zaman diliminin bir tanımının da “Kaygı Çağı” olduğu göz

önünde bulundurulursa, kaygının psikolojik bir fenomen olarak, bileşenleri ve ortaya çıkarıcı öğeleriyle birlikte ele alınmasının önemi oluşur (Özusta, 1993).

Kaygı (anxiety) ile sportif performans arasındaki ilişkiyi araştırmak spor bilimleri alanında çalışanların yıllardan beri ilgisini çekmektedir. Araştırmacıların ilgi odağı olan kaygı, tüm insanlar için geçerli olan bir kişilik özelliğidir (Aşçı ve Gökmen,1995).

Cox' a göre kaygı “artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişedir”. Gould'a göre “vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır (Gould ve Krone, 1992).

Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık korkusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılama gibi heyecanları içeren bir kavramdır (Cüceloğlu, 1991).

Eski kaynaklara baktığımızda kaygı ve korku kavramlarının eş anlamlı kullanıldığını görmekteyiz. Kaygı ve korkunun eş anlamlı kullanılması ortak bazı yönlerinin olmasından kaynaklanmaktadır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak her iki duygu arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak algılanan bir duruma karşı yaşandığı halde kaygı, kişinin kendisinin ürettiği ve abartılı bir duygudur. Ayrıca bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana saçma gelebilmektedir. Bazı insanların küçük artçı depremlerde binaların ikinci hatta üçünde kattaki balkonlarından atlamaları buna örnektir (Abacı, 2005).

Cüceloğlu, bazı psikologların bu iki kelime arasında üç önemli farkı ortaya koyduklarını söylemektedir. Bunlar;

1. Kaynak: “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
2. Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.
3. Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder.

Korku ile kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı sırasında da görülebileceğini ileri sürmüş, iddia deneysel yöntemlerle de desteklenmiştir.

Örneğin, beden eğitimi ve spor ortamında yaygın bir şekilde kullanılan Spielberger' in Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Martens, Burton, Veoley, Bump ve Smith tarafından geliştirilen Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri – 2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2, CSAI – 2) bunlar arasında gösterilebilir (Cüceloğlu, 1994).

Spielberger kaygıyı; gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişkenlerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlamıştır (Çağlar, 1996).

Kaygı ile korku arasındaki farkı şöyle örnekleseyebiliriz; bir öğretmenin ilk göreve başladığı ilköğretim 3.sınıfında anlatılacakları öğrencilerden daha iyi biliyor olmasına rağmen panik duyması, yanlış yapacağından korkması kaygıdır; buna karşın asistanlık sınavında bireyin aynı duyguyu yaşamaması korkudur. Ancak kaygı duygusunu yaşayan bireylerin bu duygularını haklı gösterecek gerekçeler bulabildikleri gerçeğini de unutmamak gerekir (Abacı, 2005).

Kaynağı ve başlangıcı bilinmemesine rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen beraberinde bazı fizyolojik değişikliklerin görüldüğü bir yaşam şekli olarak tanımlanabilir, bu durumda ise evrensel olmasına ve yaygın olmasına rağmen bu duygunun normal bir duygu olduğu kabul edilemez, kaygı yaşantısının hoş olmayan özelliği, kaygıyı olumsuzlaştırarak, normal davranışlardan ziyade normal olmayan davranışlar kökenine yerleştirmiştir (Öner, 1997).

Kaygı; insanı, yaşamı boyunca bazen dürtüleyerek yaratıcı ve yapıcı davranışlara teşvik eden, bazen bu davranışlarını engelleyen, genellikle de huzursuz eden bir duygu olarak nitelendirilebilir (Kuru, 2000).

Genel anlamda kaygıyı; insan yapısında mevcut çevre ve psikolojik olaylara gösterilen bir duygusal reaksiyon, dar anlamda ise, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen, bilinçli bir şekilde hissedilen duygu olarak tanımlayabiliriz (Kuru, 2000).

Her sporcu belirli durumlarda kaygı yaşamaktadır. Bilindiği gibi kaygı, organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan zihinsel, psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde görülür veya yaşanır (Başer, 1998).

Kaygının fizyolojik ve psikolojik boyutu vardır, fizyolojik kaygı, çeşitli yüklenme durumlarında organizmanın gösterdiği ve spesifik olmayan bir tepkidir. Bu tepki vücudun fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı verdiği bir tepkidir (Eberspaecher, 1979). Organizmanın verdiği bu tepki “Genel Uyum Sendromu” olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olarak üç aşamada ele alınabilir. Psikolojik ve sosyal yüklenmelerle karşılaşması halinde kaygı tepkileri ortaya çıkar (Civan, 2001).

Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar ve bunu fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde yansıtırlar. Birçok sporcu karşılaşma öncesi mide ağrısı hissedebilir, negatif düşüncelere sahip olabilir ve sinirli davranışlar sergileyebilir. Önemli karşılaştırmalarda stres ve kaygının sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu kolayca gözlemlenebilir (Erbaş, 2000).

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi, performansı arttırabilmesi, çevresine daha kolay uyum gösterebilmesi için bir dereceye kadar sağlıklı olan “anksiyete” duygusunun yaşanması, bir noktadan sonra kişinin toplumsal, mesleki ve ailevi yaşantısını etkilemeye başlamaktadır (Beyazıt, 2003).

Kaygı, bireyin günlük davranışında en sık gözlenebilen bir halidir. Kaygı, dışarıdan herhangi biri tarafından gözlenebilir. Hiç kaygısı olmayan kimse, hemen hemen yoktur. Kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kaygı halinin etkisi altında birey, bedensel ve psikolojik belirtiler geliştirir (Kuru, 2000).

Kuru (2000), bu belirtileri şöyle sıralamıştır:

Kasların çok gergin olması: Kaslar çok gergindir, gevşeyemez ve bu gerginlik, bireyde bir gerginlik yaratır.

Otonom sisteminin çok faal olması: Bu kaygı, kalp çarpıntısı, terleme, baş dönmesi, ishal, nefes alma zorluklarıyla beraber gelir.

Tedirgin bekleyiş hali: Sürekli üzülür, her zaman kendisi ve başkaları için kötü şeyler düşünür.

Dikkat toplamada zorluk: Bir konu üzerinde dikkatini toplayamaz; çabuk sinirlenir. Bireyde uykusuzluk halleri görülür.

Anksiyetenin patolojik özelliklerinin yanı sıra uyuma dönük bir işlevi, iç ve dış tehlikelere karşı koruyucu, uyarıcı, önlem alınmasını sağlayan bir de yönü vardır. Algılanan bu tehlikelere karşı benlik (ego) savunma düzeneklerini kullanarak baş etmeye, önlem almaya, kendini korumaya çalışır. Eğer benlik gücü yerindeyse sorun çözülür (Beyazıt, 2003).

Psikologlar, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşmektedirler. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Performans kapasitenin sınırına yaklaştıkça, kaygı ve yoğunluk artar. Yarışmanın sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer, 1998).

2.2. Kaygı Türleri

Kaygıyı, kaynaklandığı durumlara göre normal ve nevrotik kaygı diye iki şekilde inceleyebiliriz:

2.1.a. Normal Kaygı: Objektif tehlikelere, dış uyarıcılardan kaynaklanan kaygı, objektif ya da realist kaygı diye tanımlanıp normal kabul edilmiştir. Kaygının şiddeti, dış tehlikenin büyüklüğü ya da önemiyle orantılıdır. Çevrenin kurallarına bağlı olduğu için her insan tarafından zaman zaman tadılan bir duygudur (Kuru, 2000).

2.1.b. Nevrotik Kaygı: Bireyin baskı altına alınmış cinsel ve agresif dürtülerinin meydana getirdiği iç tehlikelerden kaynaklanan kaygı, nevrotik olarak tanımlanır ve patolojik kabul edilmektedir (Kuru, 2000).

2.3. Kaygı Bozuklukları

Obsesif-Kompulsif Bozukluklar:

Obsesyon, kişinin düşünce alanına sık sık giren bir düşüncedir; kompulsif ise, o bireyin davranışlarında görülen bozukluktur.

Bir düşünceye ya da davranışa saplanma çoğu kez bir arada ortaya çıkar ve böyle bozukluklara Obsesif-Kompulsif adı verilir. Bu bozukluklar olan bireyde devamlı şüphe etme, pislik ve bulaşıcı hastalıklarla ilgili düşünceler ve bireyin kendine ya da başkalarına zarar verme gibi kaygıları vardır (Kuru, 2000).

2.4. Kaygının Davranış Üzerine Etkisi

Kaygının davranış üzerine ket vurucu zorlaştırıcı, teşvik edici, güdüleyici nitelikte olması gibi etkileri mevcuttur.

Kaygıyla öğrenme, başarı, genel yetenek, ve uyum arasında doğru fakat olumsuz bir ilişki vardır (Kuru, 2000).

Kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, düşük olanlardan daha kolay şartlanırlar (Kuru, 2000).

2.5. İki Faktörlü Kaygı Kuramı

Birbirinden farklı iki tür kaygı vardır. Ancak her iki kaygının da temelinde bir kaygı süreci bulunur. Kaygı süreci, karmaşık bir biliş, duygu, fizyolojik ve davranış faaliyetleri serisini içerir. Çok yönlü özellik gösteren kaygı, durumluluk (state) ve süreklilik (trait) öğeleri ile daha net olarak açıklanabilir (Aşçı ve Gökmen, 1995).

2.5.1. Durumluluk Kaygı (Akut Anksiyete)

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygı oluşturur. Buna “Durumluluk Kaygı” denir (Öner ve Le Compte, 1983).

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının ayrılaşması 1950’li yıllarda başlamıştır. Spielberger durumluluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur (Erbaş, 2000).

Durumluk kaygı Spielberger’e göre korku, kaygı ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur.

Bu tip kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu, ortamı tehdit eden tehlike yaratan biçimde algılayıp yorumlanmasından kaynaklanır. Elem veren, hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir duygu durumudur. Bu duygu durumu algılanır, anlaşılır, haberdar ve uyanık olup, bilişsel işlevler taşır. Otonom sinir sistemine ilişkin belirtiler ortaya çıkar. Durumluk kaygısı sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde

sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlemlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin bir yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır (İkizler, 1993).

Çevresel koşullara bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan tehlike ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir. Stresin ortadan kalkmasıyla bu tür reaksiyonlar sona erer (Kuru, 2000).

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da Otonom Sinir Sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner ve Le Compte, 1983).

2.5.2. Sürekli Kaygı (Kronik Anksiyete)

Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, endişe duyma ve karamsar olma; stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eylemidir (Kuru, 2000).

Sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlarla artan durumluluk kaygı ile tepki vermeye bir eğilimdir (Öner, 1997).

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanmasının sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner ve Le Compte, 1983).

Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyi, kişilik yapısının özelliklerine göre tehdit eden,

tehlikeli olan, durumluk kaygı düzeyini yükselten çevrenin, ortamın algılanmasını, anlaşılmasını, çözülmesini, yorumlanmasını etkiler. Durumluk kaygı düzeyi, temelde var olan sürekli kaygı düzeyinin değişkeni olarak tabir edilebilir (İkizler, 1993).

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzlardır. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Eğer sürekli kaygı bir uyaran tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar (Martens, 1992).

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik adamlar ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılayamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Civan, 2001).

Araştırmalar 1969' lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Liebert ve Morris (1997), kaygının bilişsel kaygıyı ve duyuşsal uyarılmışlığı içine aldığı ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar (Endler, 1978), (Davidson ve Schvardz, 1976) ve (Borkovec, 1976) bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir (Konter, 1996).

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir (Anshel, 1995).

2.6.Kaygı ve Spor

Kaygı ve spor performansı arasındaki bağlantı aletlere göre farklılık göstermektedir. Önceki araştırmalar kaygının kaynaklarının aletlerin kaygı ile mücadelede kullandıkları stratejiler, stres ve üzüntü kaynakları, kaygının performansa yansıma biçimi gibi, konularda farklılık yarattığını ortaya koymuştu. Bu kişisel seviyelere katkıda bulunan en

önemli faktörlerden birisi yetenek ya da ustalık düzeyidir. Bu bölüm usta atletlerin onların daha az kıdemlilerine göre kaygı-performans ilişkisinin de nasıl farklılaştıklarını.

Üç deneylik bir seride (Kerr ve Cox, 1991), yarış şartları altında canlandırma, psikolojik hazırlık ve oyuncuların zihinsel reaksiyonları seviyelerinde kişisel farkları inceledi. Sujeler usta, orta ve çırak olarak kategorize edildiler. Onların birincil bulguları şuydu; usta oyuncular, çırakların tersine, rekabetten önce doğrudan dikkat yoğunlaşması ve zihinsel planlama konularında hazırlık yapıyorlardı. İlâveten seçkin atletler onların ön canlanmada ve stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili konularda daha başarılılardı. Nihayet başarılı oyuncular, daha yeni atletlere göre daha dengeli ve daha elverişli ruhsal durum göstermişlerdi (Civan, 2001).

Bu bulgular için muhtemel bir izah şudur; kıdemli ve yeni atletler zihinsel stratejilerin kullanımı konularında kendilerine özel yöntemleri kullanmaktadırlar. Örneğin; araştırmacılar dikkat odaklama stratejilerinde ciddi farklılıklar buldu. Daha iyi oyuncular genel çevre tarafından daha az meşgul ediliyorlar ve kendileriyle ilgili çevresel olayları acemilere göre daha kolay yakalıyorlardı. İlâveten Ker ve Cox, şu tahminde bulundu; daha iyi oyuncular negatif duyguları azaltmada ya daha başarılılardı ya da bunlardan daha az etkileniyorlardı. Böylece kaygının en azından rakibin ustalık seviyesinden kısmen de olsa etkilendiğine dair kanıt var olmaktadır. Bununla birlikte bu usta atletlerin yoğun kaygı yaşamayacağını iddia etmek anlamına gelmemektedir (Civan, 2001).

Deneyimli sporcularda kaygı yaşamlarına ilişkin çerçeve oluşturan önemli miktarda kanıt bulunmaktadır. Tüm yaş gruplarından ve deneyim seviyelerinden atletlerin, yarışma esnasında ve sonrasında zihinsel ve somatik kaygı yaşadıklarına dair yeterince kanıt bulunmaktadır (Mahoney ve Meyers, 1989). Bununla birlikte deneyimli yarışmacılar yarışmadan 24-48 saat öncesinden disiplinli bir sakinliğe ulaşma çabası gütmektedirler. (Mahoney ve Avenner, 1977) olimpiyatlar için hazırlanmış jimnastikçilerin yarışma öncesinde hazırlıksız jimnastikçilere göre hafifçe daha fazla kaygılı olduğunu buldu. Fakat onlar bir kere yarışmaya başladıkları zaman daha az bir kaygı seviyesine iniyorlardı.

Mahoney ve Meyers daha önceki yayınları üzerine temellenmiş olarak, şu sonuca ulaştı; deneyimli atletler daha az deneyimli atletlerden; a) kaygı duygularından daha az

etkilenirler b) yarışma öncesinde kaygının üzerine daha etkili bir şekilde mücadele etmeye eğilimlidirler ve c) işlerini yaparken kaygı üzerine daha az odaklanmışlardır ve buna karşın işlerinin gerektirdiği konulara daha çok odaklanmışlardır. Böylece önceki araştırmalar hemen her aletin yarışma öncesi ve sonrasında bir dereceye kadar kaygıdan muzdarip olmakla birlikte, bazı atletlerin kaygı ile mücadelede ve sonuç olarak performanstaki negatif sonuçları engellemede daha başarılı olduklarını gösteriyor. Kaygıyı yönetmek için zihinsel ve davranışsal stratejilerin etkili kullanımı deneyimli ve daha az deneyimli atletleri açıkça birbirinden ayırmaktadır.

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamlasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1986).

Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir (Civan, 2001).

Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter, 1998).

Bireysel Mücadele Sporları

Boks, Güreş, judo gibi spor dalları bu gruba girerler. Sporcu burada, rakibi ile direkt mücadele etmektedir. Yüksek erkeklik egosu gerektirir (Başer, 1998).

Raket Sporları

Sporcular kendi aralarında ve birbirleri ile direk bir temas olmadan yarışırlar. Badminton, masa tenisi, tenis gibi. Dikkat ve çeviklik gerektirir (Başer, 1998).

Takım Sporları

Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Başarı ve başarısızlık bütün takıma dağıldığı için sporcuların

sorumlulukları ve ruhsal zorlamaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarışma esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önem kazanır (Başer, 1998).

2.7. Kaygının Ölçülmesi

Spielberger'in iki faktör kuramından çıkarılmış olan durumluluk-sürekli kaygı envanteri ile ölçülmektedir. Envanter kaygıyı tespit etmek amacı ile kısa ve homojen maddelerden oluşturulmuş bir öz değerlendirme ölçeğidir (Bauman, 1994).

İki ayrı ölçekten meydana gelen bu envantere 2x20 madde mevcut olup bireylerin genellikle kendilerini nasıl hissettiklerini tarif etmeleri (sürekli kaygı), diğer 20 soruda ise bireylerin o anda kendilerini nasıl hissettiklerine göre tarif etmeleri (durumluluk kaygı) olarak değerlendirilir (Kuru, 2000).

Genel olarak kullanılan yöntemlerin başında, sağlıklı kişilere kaygı veren filmlerin izletilmesi sırasında ortaya çıkan belirtilerin değerlendirilmesi gelir. Ne var ki bu durum yapay olup denekleri, kaygı veren olayların geçeceğini bildiklerinden, beklenen kaygı düzeyine ulaşmaz. Bu nedenle amfetamin, isoprenalin, LDS, sodiümlaktat, yohimbin gibi kaygı duygusu ve belirtileri yaratan maddeler kullanılmıştır. Ancak bu durumda da dışarıdan verilen maddelerle yaratılan doğal olmayan yapay bir kaygı söz konusudur. Bunun için paraşütle atlayan, sınav kapısında bekleyen denekler incelenir. Bu durumda bulunan deneklerin kaygılarının ölçülmesinde çeşitli dereceli ölçekler ve bunları tanımlayan fizyolojik, biyokimyasal yöntemler kullanılır. Bu yöntemler, sırasıyla kan basıncı, kalp durumu, solunum sayısındaki artma, deri direncindeki azalma, pupilia değişimleri, bazal metabolizmanın yükselmesi, EEG'de hızlı ve düşük ritmin ortaya çıkması, serum kol inesterazlarının düşmesine bakılarak deneklerde ortaya çıkan kaygı düzeylerine ilişkin ölçüm yapılır. Bu ölçümlerin bir çoğunu bir arada yapan poligaflar geliştirilmiştir (Kuru, 2000).

2.8. Kaygının Belirtileri

2.8.1. Organik Belirtileri: Gözbebeklerinin büyümesi, nabız atışlarının hızlanması, ciltte solukluk, titreme, iştahsızlık (Kuru, 2000).

2.8.2. Davranış Belirtileri: Pasiflik, kararsızlık gösterme, cesaret edememe, işten kaçma, büyük konuşma, saldırganlık (Kuru, 2000).

2.8.3. Hareket Belirtileri: Ket vurulmuş ve koordinasyon bozukluğu gösteren hareketler, performans yetersizliği, uyum sağlayamama, kramp girmesi ve kasılma, beceriksiz, kaba ve tereddüt dolu hareketler (Kuru, 2000).

Cüceloğlu (1996) ise kaygı belirtilerini; nefes darlığı, terleme, nefes alıp vermede düzensizlik, kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, aniden sinirlenme, bel ağrısı, mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, aşırı tepkide bulunma, titreme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, sürekli yorgunluk, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması şeklinde belirtmiştir.

2.9. Kaygının Nedenleri

Ortamın algılanış biçimine göre kaygı kültürden kültüre değişim gösterir (Cüceloğlu, 1996). Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapma olasılığı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan bazı ortak yönleri belirtir.

1. Desteğin Çekilmesi: Alışlagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.
2. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.
3. İç Çelişki: İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek en belli başlı kaygı sebebidir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir (Cüceloğlu, 1996).

BÖLÜM 3: ZİHİNSEL ANTRENMAN

3.1.Zihinsel Antrenman Nedir?

Zihinsel antrenman ilk kez Avusturyalı fizyologlar Aller ve Scheminsky tarafından kasların gerilimi sırasındaki elektriksel akımın ölçülmesi amacıyla araç geliştirilmesiyle başlamıştır (Başer, 1998).

Spor psikologları, sporcunun kaygı seviyesinin düzenlenmesinde zihinsel hayal etme antrenmanı gibi psikolojik antrenman tekniklerinin kullanılabilceğini belirtmektedirler (Kolayış, 2002).

Zihinsel antrenman, hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Başer, 1998).

Zihinsel antrenman beynin gözüyle görmek olarak tanımlanmaktadır. Yeni tanımı ise uygun duyuşal girdinin olmadığı durumda görebilme deneyimidir. Zihinsel canlandırmalar görsel ya da diğer duyu organlarıyla kurulmaktadır. Genel olarak araştırmalarda kullanılan ve en etkili olduğu belirtilen teknik zihinsel antrenmandır tekniğidir (Marschark ve Hunt,1989; Solso, 2001).

Zihinsel antrenman, bellekte depolanan duyuşsal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarı olmadan bu yaşantıların tekrarlanmasıdır (Tiryaki, 2000).

Herhangi bir fiili alıştırmayı yapmaksızın sadece planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek yeni bir hareketin öğrenilmesi veya zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecine zihinsel antrenman denir (İkizler, 1994).

Zihinsel antrenman; hareket akıcılığını hissetmek, performans seviyelerinde istikrarı yakalamaya, yoğunlaşma ve konsantrasyonu arttırmaya, kendine güveni ve kendine saygıyı inşa etmeye, kaygı ve stresi azaltmaya, takım birliği ve iletişimini arttırmaya, yaralanmaların üstesinden gelmeye, karar verme ve yaratıcılığı geliştirmeye, etkili koçluğa, gençlerin spor deneyimlerini arttırmaya yardım edebilir (Kolayış, 2002).

Bazı araştırmacılar, hayal etme süresinde kaslarda oluşan tepkinin gerçek hareket süresince olanlarla karşılaştırıldıklarında iki aktivite arasında benzerlik olduğunu saptamışlardır. Buna Carpenter Etkisi denilmektedir (Kolayış, 2002).

3.2.Zihinsel Antrenmanın Etkileri

Bir hareketi düşünmek o hareketi gerçekleştiren kaslarda harekete uygun elektriksel tepkiler doğurur.

Bu elektrik akımlarının şiddeti, hareketi daha önce yapmış olanlarda yapmamış olanlara göre daha yüksektir (Başer, 1998).

Zihinsel antrenman ile kullanılabilir hız ve güç artar.

Zihinsel antrenmanın zihinde bıraktığı izler koordinasyonun düzelmesini sağlar.

Vücut zihin ilişkisi çok önemlidir. Sizin zihninizde düşündüğünüz şeyler için, vücudunuz hayal veya gerçek diye adlandırmayarak hareket eder. Örneğin hiç kötü bir rüya gördünüz mü? Genellikle uyuyor olmanıza rağmen uyanırsınız ve kalbiniz hızla atar, terlersiniz ve çok heyecanlanırsınız. Yani zihninizde kötü giden bir şeyler varsa vücudunuz buna tepki gösterir. Başka bir örnek ise, evde yalnızsınız ve bir ses duyuyorsunuz. Siz bu sesi rüzgâr olarak açıklıyorsanız kendinizi iyi hissedersiniz, fakat eğer o sesi gizli gizli dolaşan bir şey olarak açıklıyorsanız siz savaş ya da kaç davranışı sergiler ve korkmaya başlırsınız, kalbiniz dakikada bir mil koşmaya başlar, gözleriniz büyür ve korkarsınız (Tiryaki, 2000; Kolayış, 2002).

Bunlar sadece, vücudunuz ile zihniniz arasında nasıl güçlü bir ilişki olduğuna ait örneklerdir. Bu önerme ile en üst performans için vücut ile zihnin eğitilmesi gerektiğini doğrulamaktadır (Kolayış, 2002).

3.3.Zihinsel Antrenmanın Amacı

1980’li yıllar civarında spor psikolojisinde beceri öğreniminin zihinsel antrenmanla gerçekleştirilmesi birçok bilim adamı tarafından şüpheyle karşılanıyordu. Fakat 1980’den sonra yapılan çalışmalar, öğrenmenin fiziksel uygulamalar dışında da ki uygulamalarla da sağlanabileceğini göstermiştir (Gould, Weinberg ve Jackson, 1980).

Bu açıklamaya göre zihinsel antrenman iki amaçla kullanılmaktadır;

3.3.1.Öğrenmeyi Hızlandırıcı Olarak Uygulanan Zihinsel Antrenman

Öğrenmeyi hızlandırmak amacıyla yapılan çalışmalarda öncelikle çalışmanın sözel olarak tam anlatımı yapılır (Kolayış, 2002). Bu açıklamanın kısa, açık seçik, kolay anlaşılır ve kesin bir dille yapılması gerekir. Hareketin ve eylemin nedenleri ile

sonuçları arasındaki ilişki kesinlikle belirtilmelidir (Başer, 1998). Bunu o hareketin uygun ortamlarda tam olarak izlenmesi takip eder. Bunun için öncelikle video, resim ve film gibi teknik araçlardan yararlanılmaktadır. Bunları hayal etme izler ve sporcu ortamda söylenen ve gördüğü ile yaptığı arasındaki farkı yakalamaya çalışır. Daha sonra antrenör ile sporcu yapılan uygulamayı karşılıklı tartışırlar. Bu tartışmada yapılan hatalar ve kazanılan başarılar konuşulur. Bu çalışma ard arda 3-4 kez yapılır. Böylece sporcunun hareketi en temiz ve kalıcı şekli ile öğrenmesi söz konusu olacaktır. Zihinsel antrenmanlar mutlaka fiziksel olarak yapılan çalışmalarla bütünleşmelidir (Kolayış, 2002).

3.3.2. Müsabakaya Hazırlık Amacıyla Yapılan Zihinsel Antrenman

Müسابakaya hazırlık amaçlı yapılan çalışmalar farklı başlıklar altında toplanılmaya çalışılmaktadır. Bunlar sırası ile hayal etme çalışmaları, görselleme, zihinsel provalardır (Kolayış, 2002).

Zihinsel antrenman üç aşamada uygulanabilir;

1. Tüm hareket akışının sözel aktarımı,
2. Film ya da hareketin doğrudan gösterilmesi,
3. Kendi kendine bu hareketi tasarlama ve hareketin uygulanması.

Zihinsel antrenmanın avantajları;

1. Zihinsel antrenman, sporsal antrenman için gerekli öğrenme zamanını kısaltır,
 2. Hareket akışının zihinsel olarak tasarımı, hareket becerisini kısaltır,
 3. Zihinsel antrenman hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır. Bu ise hareketin hızını artırır,
 4. Zihinsel antrenman kısa sürede çok tekrarı olanak kıldığı için enerji tasarrufu sağlar,
 5. Zihinsel antrenman sakatlık dönemlerinde kullanılır. Böylece hareketsizliğe bağlı atrofiyi önler,
 6. Zihinsel antrenman ısınmayı tamamlayıcı olarak kullanılır ve bu süreyi kısaltır,
 7. Sakatlık olasılığı yüksek sporlarda sıklıkla kullanılır ve sakatlık riskini azaltır,
 8. Zihinsel antrenman start öncesinde yarışma koşullarında uyarıcı bir işlev sağlar.
- Örneğin, yarışma zorluklarını düşünerek aşma,

9. Teknik hataların düzeltilmesinde önemlidir.

3.4.Zihinsel Antrenman Sınırlılıkları

12 yaşından önce kullanılmamalıdır. Çünkü hareket deneyimi ve algısı gelişmemiştir. Zihinsel antrenman teknik dallar için uygundur. Zihinsel antrenmanı denetleme olasılığı yoktur (Kolayış, 2002).

3.5.Zihinsel Antrenmanı Yapmak İçin Ne Kadar Zaman Gereklidir?

Zihinsel antrenman öğrenilirken nasıl zaman harcanıyorsa alıştırma yapılması içinde belli bir zamana ihtiyaç vardır. Eğer yeni bir zihinsel beceri size sunulmuşsa haftada 5 gün, günde 15-30 dakika arasında 3 tekrar yapmanız gereklidir. Fiziksel olarak fazla çalışma yaptığınız haftalar özel bir çalışma yapmaya gerek yoktur. Eğer sporcu yetenekli biri ise daha az özel antrenman yapabilir. Oysaki zihinsel becerileri öğrenmede zorlanan bireylere fazla çalışma yapmalarını önerilir (Weinberg ve Williams, 1993).

BÖLÜM 4: UYARILMIŞLIK

4.1.Uyarılmışlık (Arousal)

Uyarılmışlık, organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir ve çok boyutludur. Yüksek motivasyon ile yakın durumlardır. Hareketlerdeki uyku halinden heyecanlı, hareketli hale geçiştir (Cox, 1985 ; Schmidt, 1988 ; Tiryaki, 2000).

Performans ve etkinlik düzeyi ilişkisinin altında nörofizyolojik sistem yatmaktadır. Organizma uykuya yakın bir derecedeki gevşeklik halindeyken, bazı uyarımlar etkinliği hızlandırmaz; faaliyeti başlatabildiği hallerde de hareketler çok defa kötü biçimde koordine edilmiş olurlar. Mesela herhangi bir kimse telefon sesiyle derin bir uykudan uyandırılmış olduğunda yapacağı hareketlerde bir sürçme göstermesi bundandır. Koordine hareketler etkinlik düzeyinin uyku haliyle bağdaşamaz (Schmidt, 1988).

Bu bağlamda organizmanın en sakin durumunda ki bu durum uyku halidir. Uyarılmışlık, uyku hali ile organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki dağılım anlamına gelir (Cox, 1985). Thayer uyarılmışlığı önce aktivasyonla eş anlamlı olarak görmekte sonra da tek boyutlu değil çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Cox tetikte olma, Magill güdülenme ile eş anlamlı olarak görmektedir. Başer'de uyarılmışlığı güdülenme içinde ele almış ve start tembelliği, start telaşı şeklinde yarışma öncesi içinde ele almış ve start tembelliği ve start telaşı şeklinde yarışma öncesi kendisini gösterebildiğini belirtmiştir. Organizmadaki orta derecede uyandırılmış olma halinin davranış üzerinde organize edici bir etkisi vardır; çünkü bu, sinirsel geçişi hızlandırmaktadır (Cox, 1985 ; Anshell, 1990).

Thayer'in uyarılmışlığı çok boyutludur. Yani uyarılmışlık, kendisini salt fizyolojik belirtilerde değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel olarak ta göstermektedir. Örneğin; amatör kümede basketbol oynayan bir gencin, profesyonel basketbol liginin en iyi takımının menajerinden bir mektup aldığı düşünülecek olursa, mektubun üzerindeki amblemi ve gönderenin adını okuyunca büyük olasılıkla nefes alıp vermesi hızlanacaktır. Yüzü kızaracak, belki de aylardan Şubat olmasına rağmen terlemeye başlayacaktır. İşte tüm bu göstergeler uyarılmışlığın fizyolojik belirtileridir. Gence bazı

aletler takip izleme olasılığı bulunsa ya da kan ve idrar örnekleri alma olasılığı olsa, solunum ve terlemenin yanında, kan basıncının artması, galvanik deri tepkisinde artma (insan derisinden geçen elektrik akımının ne oranda geçtiğini ifade eder, eğer akım kolay geçiyorsa kişinin aşırı heyecanlı ya da uyarılmış olduğu anlaşılır). EEG' deki (elektro encephalogram) değişiklikler ve kan kimyasında adrenalin ve noradrenalin düzeyinin artması gibi yine fizyolojik değişiklikleri gözlemleyebiliriz. Şimdi aynı gence yeniden dönersek, gençte bu gibi fizyolojik değişikliklerin yanı sıra gencin o an tırnaklarını yemeye başlaması, dudaklarını ısırması gibi davranışsal değişikliklerde görülebilecektir. Mektubu okumayı tamamladığında, arkadaşlarının yüzüne şaşkın şaşkın bakabilir ve o anda arkadaşlarının ne söylediklerinin farkında olmayabilir (Tiryaki, 2000).

Benzer durumlar yarışma öncesi ve sırasında da görülebilir. Sporcuyu yarışma öncesi ter basabilir, özellikle de avuç içleri terler, kalp atımı ve nefes alışı hızlanır, sık tuvalete gitme gereksinmesi duyabilir. Müsabaka içinde motor performansı bozulabilir ki sporcunun rutin olarak yaptığı becerileri yapamaması şeklinde görülür. Koçu tarafından verilen taktiği unutabilir ve nihayet sporcu, yarışmanın sonucu ile ilgilenmeye başlayabilir (Anshell, 1990 ; Tiryaki, 2000).

Düşük derecedeki uyandırılmış olma hali bu geçişi durdurmaktadır. Çünkü duyuşal 'girdi' korteks'te yeterli işleme tabi tutulmamıştır; bu eksiklik, kimyasal maddelerin miktarındaki azlık yüzünden sinapslardaki elektrik geçiriciliğinde yetersiz kalınmasıyla ilgili görülebilir (Cox, 1985 ; Özbaydar, 1983).

Yüksek düzeydeki uyandırılmış olma halinde sistemi yarıp bozduğu için duyuşal 'girdi' lerle çıktılarının yetersiz kalmasına yol açar. Böylece yüksek düzeyde uyandırılma davranış repertuarının daralması sonucunu doğurmuş olur; aynı hareket defalarca da tekrarlansa düzeltici olmaz. Çünkü tepki yolları sınırlanmış bulunmaktadır. Başka deyişle etkinlik düzeyi yükseldikçe, başarılı performans şansı azalır (Özbaydar, 1983).

Uyarılmışlığı kontrol eden yapılar beyinde bulunmaktadır ve birincil olarak korteks, retiküler aktivasyon sistemi (RAS), hipotalamus ve limbik sistem kapsar. Tüm uyarılmışlığı belirlemek için bu merkezler, adrenal medulla, somatik ve otonom sinir sistemiyle etkileşim içindedirler. Örneğin bir hokey kalecisi, önemli bir maç öncesinde

endişeli bir şekilde soyunma odasında oturmaktadır. Çünkü sezonun en büyük maçında yeteneğinden şüphelenmektedir. Bu düşünceler performans hakkında kaygıya yol açar. Endişeleri gerçekçi olmayabilir ama vücut için bu önemli değildir. Sporcular gerçek veya hayali böyle bir tehdit algıladıklarında RAS boyunca vücut ve beyin için merkezi bir santral görevi yapan hipotalamusa bir sinyal gönderilir. Hipotalamus, pitüiter bezin tetikleyici hormonu serbest bırakır. Pitüiter bez, ACTH salgılar. Bu hormon adrenal bezleri uyarır. Adrenal bezler çeşitli endokrin tepkileri uyarır. Bu tepkiler, adrenalin, noradrenalin, kortizonun salınımı ve sonuç olarak uyarılmışlık düzeyinin artmasını içerir. Çeşitli hormonların uyarılmasının amacı; vücudu stres oluşturu bir durum için hazırlamaktır: orada kal ve mücadele et (savaş) ya da kaç (Çağlar, 1996).

4.2.Uyarılmışlık Kuramları

50 yıl önce çalışmalar dürtü (drive) kuramı üzerinde yoğunlaşmıştı ve 60'lara kadar kullanıldı, 70'lerde sosyal kolaylaştırma kuramı açıklandı. Psikologlar son çeyrek asırda daha inandırıcı olan Ters U kuramını buldular ve daha sonra dönüşümler önerildi ve yeni hipotezler, optimal fonksiyon alanı kuramı (ZOF), catastrophe kuramı, zıtlık kuramı ortaya çıkmıştır (Weinberg ve Gould, 1995).

4.2.1.Dürtü Kuramı

Psikologlar ilk önce uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi linear ve direkt olarak görmüşlerdir. Psikologların bakış açısı, bireyin uyarılmışlık ve durumluluk kaygısının artmasını, dürtü kuramı olarak adlandırmışlardır. Bundan dolayı performans, sporcuda daha fazla zihni aktiviteye neden olur, örneğin daha iyi performans gösterirler. Çoğu sporcu bazen yüksek uyarılmış veya yüksek endişelidir ve sonra performans zayıflar. Bundan dolayı küçük araştırmalar dürtü kuramının varlığını hala desteklerler (Kolayış,2002).

Genelde sportif yarışmalar, seyircilerin veya aynı yarışmaya katılan diğer yarışmacıların önünde yapıldığı için (okçuluk ve atıcılıkta olduğu gibi), yarışma ortamında izleyicilerin bulunması dürtüyü artırmaktadır. Bunun sonucu olarak ta performans kolaylaşmaktadır. N. Triplett 1898 yılında bir yalnız olduğu duruma göre, kendisini izleyenlerin veya kendisiyle birlikte aynı işi yapanların (yani bisiklete binenlerin) olduğu durumlarda bisikletçinin, pedal basma sıklığını artırdığını belirlemiş ve buna toplumsal

kolaylaştırıcı (social facilitation) demiştir. Bayer’de tavuklar üzerinde yaptığı çalışmada benzer sonuç elde etmiştir (iyice doyurulan tavuklar, başka tavukların yanına bırakılıp yem verildiğinde yemeye devam etmişlerdir). Diğer taraftan Pessin’in anlamsız heceler kullanarak yaptığı çalışmada (bir grup denekten anlamsız heceleri başkalarının önünde öğrenmeleri istenirken, ikinci koşulda başkalarının olmadığı ortamda öğrenmeleri istenmiştir) denekler, heceleri yalnız başlarına olduklarında daha iyi öğrenmişlerdir. Dolayısıyla toplumsal kolaylaştırıcı ile ilgili bulgular çelişkilidir. Bunun üstesinden gelmek için Zajonc, 1965 yılında şöyle bir formül bulmuştur; kolay görevlerde başat olan davranım doğru davranımdır ve daha fazla uyarılmışlık, daha iyi performansa neden olmaktadır. Güç görevlerde başat davranım, yanlış davranımdır ve yüksek uyarılmışlık kötü performansa neden olmaktadır (Anshell,1990; Gill, 1986; Tiryaki, 2000).

Yüksek uyarılmışlık durumlarında organizmada bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Bu fizyolojik değişiklikler arasında şüphesiz en önemlileri, kasın geriliminde fazladan bir artış ve kalp atım sayısının artmasıdır. Kasın normal geriliminin üzerinde artması demek, yapılacak hareketin koordinasyonunda bir bozulma demektir. Kalp atımının artması demek, okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda ellerin titremesi bunun sonucu olarak ta hedefe isabet ettirememeye demektir. O nedenle yarışma koşullarında, bir başka anlatımla baskı altında soğukkanlılığı ve sakin olmayı korumak önemli olmaktadır (Cox, 1985; Tiryaki, 2000).

Dürtü kuramı ilk kez Hull tarafından geliştirilmiştir. Spence tarafından yeniden düzenlenmiştir. Dürtü kuramına göre, uyarılmışlık ve performans arasındaki temel ilişki şöyle açıklanmaktadır:

$$P = f (H \times D)$$

Formülde, performans (P), alışkanlığın (H) ve dürtünün (D) bir fonksiyonudur. Hull-Spence modeli içinde dürtü, temel olarak uyarılmışlıkla aynıdır, farklılaşmayan bir enerji verici ya da davranışın şiddet boyutudur. Dürtü kuramının diğer temel bileşeni alışkanlık, öğrenilmiş tepkiler ya da davranışlar anlamına gelmektedir. Tepki ne kadar çok pekiştirilirse, alışkanlık o kadar çok kuvvetlenir ve tepkinin meydana gelme olasılığı artar (Kolayış, 2002).

Spor ve motor beceriler için dürtü kuramının ileri sürdüğü yordamaları şöyle özetleyebiliriz:

- Artan uyarılmışlık ya da dürtü başat tepkinin meydana gelme olasılığını artırır.
- Eğer beceri relatif olarak basit ise yada beceri çok iyi öğrenilmiş ise başat tepki düzgün tepkidir ve artan uyarılmışlık performansı geliştirecektir.
- Eğer beceri karmaşık ise ve öğrenilmemiş ise başat tepki düzgün olmayan tepkidir ve artan uyarılmışlık performansı bozacaktır (Kolayış, 2002).
- Dürtü kuramı için empirik destek eksikliği ve deneysel stres oluşturucu kullanımını kapsayan metodolojik problemler nedeniyle dürtü kuramı önemini yitirmiştir (Kolayış, 2002).

4.2.2.Sosyal Kolaylaştırma Kuramı

Zajonc, insanların bazen seyirci önünde daha iyi bazende daha kötü performans gösterdiklerini belirlemiştir. Bu çalışmada, insanlar bildikleri ya da basit görevleri yaparken seyircinin orada bulunması pozitif etkiye neden olmaktadır. Oysa daha az aşına oldukları ya da karmaşık görevleri yaparken performansları düşmektedir. Zajonc' un sosyal kolaylaştırma kuramı, seyircinin sporcuda uyarılmışlık yarattığını, bunun da henüz öğrenilmemiş zor görevlerde performansa zarar verdiği ama iyi öğrenilmiş görevlerde performansa yardım ettiğini öne sürmüştür. Sosyal kolaylaştırmanın meydana gelmesi için mutlaka seyircinin bulunması gerekli değildir. Kuram, başkalarıyla birlikte aynı anda bir görev yapmayı içeren performans üzerine diğer kişilerin bulunmasının etkilerini daha geniş olarak ele almaktadır. Zajonc bu diğer faktörlerin bulunmasının sporcuda uyarılmışlığı arttırdığını ve bu artan uyarılmışlığı sporcunun başat tepkisini ortaya çıkardığını göstermek için dürtü kuramını kullanmıştır. İnsanlar iyi öğrenilmiş ya da basit becerileri yaparken başat tepki düzgündür (pozitif performans) ve artan uyarılmışlık performansı kolaylaştırır. Öğrenilmemiş ya da karmaşık becerileri yaparken, başkalarının bulunması uyarılmışlığı artırır ve düzgün olmayan başat tepkiye neden olur (daha zayıf performans). Bu kuram seyircinin ya da ortamda bulunan başkalarının, karmaşık ya da öğrenilmemiş görevlerde performansı engellediği ve basit ya da iyi öğrenilmiş görevlerde performansı arttırdığını yorumlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

4.2.3. Optimum Performans Kuramı ya da Ters U Kuramı

Uyarılmışlık ne düşük ne de yüksek olduğunda (orta düzeyde ya da optimal düzeyde olduğunda) performans en üst düzeyde olmaktadır. Ters U hipotezinin spordaki açıklaması şu şekilde yapılabilir; eğer bir sportif beceri, kolay bir beceri ise (örneğin voleybolda blok, halterde silkme kaldırışı, futbolda iç vuruş...) bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin yüksek; eğer bir sportif beceri, zor bir beceri ise (voleybolda smaç, futbolda roveşata vuruş, güreşte çırpma...) bu becerinin uygulanabilmesi için uyarılmışlık düzeyinin düşük olması gerekmektedir (Cox, 1995; Horn, 1992; Schmidt, 1988).

Örnek olarak bir golf oyuncusunun en iyi performansı düşük uyarılmışlık düzeyi halinde gerçekleşmektedir. Fakat buna zıt olarak bir haltercinin en iyi performansı yüksek uyarılmışlık düzeyi halinde gerçekleşmektedir (Gill, 1986).

Çoğu sporcu antrenör ve spor psikologları Ters U teorisini kabul etmişlerdir. Fakat bu geniş kabule rağmen eleştirilmiştir. Eleştirilerdeki sorular optimal uyarılmışlık düzeyi daima uyarılmışlığın orta noktasında mı olmalı ve normalde de uyarılmışlığın doğal noktasında mı olmalı. Bu sorular diğer soruları geliştirmişlerdir (Weinberg ve Gould, 1995).

Uyarılmışlık – Performans ilişkisi ile ilgili olarak ters-U hipotezi bazı yönleriyle eleştirilmiştir. Örneğin L.Hardy'nin itirazı, en yüksek performans düzeyine eğrinin orta noktasında ulaşılmış olmasıdır. Hardy'nin bu eleştirisi, ani değişim (catastrophe) kuramı anlatılırken daha ayrıntılı olarak verilmiştir (Tiryaki, 2000).

Uyarılmışlık, ters-U hipotezinde, performansın düşük veya yüksek olmasına neden olan tek faktör olarak görülmektedir. Martens ve ark. (1990) sporda yarışma kaygısı isimli eserlerinde eğer uyarılmışlık durumluk kaygı ya da stres süresinde görülüyorsa, bu durumda bilişsel süreçlerin de bulunması gerektiğini, halbuki ters- U hipotezinde bilişsel süreçlerin bulunmadığını belirtmektedir (Tiryaki, 2000).

İkinci eleştiri, Hardy ve Fazey tarafından yapılmış ve bu iki yazara göre doğada çok az şey simetriktir. Ters-U hipotezinde uyarılmışlık, optimal düzeyi aştığında buna bağlı olarak performanstaki düşüş, uyarılmışlığın artışına göre simetrik bir şekilde düşmektedir ya da aynı şekilde, uyarılmışlıktaki optimum düzey azaldıkça, performans

yine simetrik olarak azalmaktadır. Yani bu bir anlamda, bir yarışma ya da müsabaka sırasında kişi, uyarılmışlığın yüksek olduğunu fark eder ve uyarılmış düzeyini düşürebilirse, performansında da hemen bir düzelme görülecektir anlamına gelir (Gill, 1986; Tiryaki, 2000).

Ters-U hipotezinde bir diğer eleştiri Jones tarafından yapılmıştır. Jones, bir görevin (sporun) özelliklerinin bir fonksiyonu olarak, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki ele alınsa bile (örneğin, halterde uyarılmışlık yüksek, atıcılıkta okçulukta düşük, basketbol voleybolda orta düzeyde), bir spor dalının çeşitli görevlerinin yerine getirilmesi sırasında uyarılmışlık düzeyi, farklı düzeylerde olmayı gerektirebilir. Örneğin, bir basketbolcunun uyarılmışlık düzeyi savunma reboundunun alınması sırasında daha yüksek olmayı gerektirebilirken, serbest atışlar sırasında düşük olmayı gerektirmektedir. Bu yönüyle de ters-U hipotezi yetersizdir (Tiryaki, 2000).

Ters-U hipotezine son eleştiri Hanin tarafından yapılmıştır. Hanin'e göre performansın iyi olması için uyarılmışlığın, orta düzeyde olmasını gerektirmeyebilir. Bazı sporcular orta düzeyin altında ya da üstünde de üstün performans gösterebilmektedirler. Bu gibi durumlar ters-U hipotezi ile çelişmektedir (Bird, 1986; Tiryaki, 2000).

Dürtü kuramı yeterli olmadığından çoğu spor psikologları durumluk uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için Ters U hipotezine dönüş yapmışlardır. Düşük uyarılmışlık seviyesinde performansta düşme olacaktır, uyarılmışlık arttığında optimal seviyede performans en iyi sonuca ulaşır. Ayrıca uyarılmışlığın biraz daha artması performansta azalmaya neden olur. Bunun için Ters U denencesinde yüksek performans için uyarılmışlığın optimal seviyede olması gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

4.2.4.Optimal Fonksiyon Alan (ZOF) Kuramı:

Rus psikoloğu Yuri Hanin'e göre sporcunun, bir yarışma sonrasında iyi performans göstermesi için uyarılmışlığın orta düzeyde (ters-U kuramında bu orta düzey Optimal performans düzeyi olarak gösterilmiştir) olması gerekmez. Sporcular, en iyi performanslarını tek bir düzeyde değil, bir bölgede gösterebilirler. Bu bölge (zone) Optimal işlev görme bölgesi olarak (zone of Optimal functioning ZOF) isimlendirilir. Optimal işlev görme, kişinin her zaman en iyi ya da ideal performans göstermesi

anlamında değil, sporcudan sahip olduğu potansiyele yakın bir başarının beklenmesi anlamına gelmektedir (Horn, 1992; Tiryaki, 2000)

Bu kuram Ters U denencesinden iki noktada ayrılır. İlki, durumluluk kaygı optimal seviyesine her zaman uzamın orta noktasında gelmez, kişiden kişiye farklılık gösterir. Yani bazı sporcular çizginin başında, bazıları ortasında, bazıları da diğer ucunda optimal fonksiyon alanına sahiptirler. İkinci olarak, durumluluk optimal seviye tek başına bir nokta olarak ele alınmamalı, aksine bir aralık olarak değerlendirilmelidir (Weinberg ve Gould, 1995).

4.2.5.Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı

Catastrophe, İngilizce sözlüklerde afet, felaket, yeryüzü kabuğunda meydana gelen büyük değişiklikler olarak ifade edilmektedir. Kuram Fransız matematikçi Rene Thom tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilmiştir. Kuram, dinamik sistemler kuramının özel bir dalıdır ve geliştiren kişi de Henry Poincare'dir (Tiryaki, 2000). 1976 yılında Zeeman tarafından davranış bilimlerine uygulanmıştır. Zeeman katastrof makinesi fikrini kullanarak, köpeklerin saldırgan davranışını yordamak için korku ve öfkenin temel dürtülerinin üç boyutlu modelde nasıl temsil edebildiğini göstermiştir. Temel mantık Fazey ve Hardy (1988) tarafından benimsenmiş ve bilişsel ve somatik kaygının, insan motor performansında değişiklikleri ortaya koymada nasıl etkileştiklerini incelemişlerdir (Kolayış, 2002).

Bu modele göre, performans uyarılmışlığın tümüyle ilgili ve bilişsel kaygıya bağlıdır. Katastrof modeli, psikolojik uyarılmışlığın Ters U biçiminde performansla bağlantılı olduğunu belirtmektedir, fakat sporcu endişeli olmayacak veya düşük bilişsel durumluk kaygısına sahip olacaktır. Eğer bilişsel kaygı yüksek olursa uyarılmışlık bir tür eşik düzeyine ulaşır, optimal uyarılmışlık seviyesine yükselir ve hızlı bir şekilde performansa zarar verir. Sporcu optimal seviyeye ulaşmak için tümüyle gevşemelidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Ani değişim (catastrophe) kuramı, bulunulan durumdaki küçük değişikliklerdeki artmanın, işleyişte ani değişimlere neden olacağını öne sürer. Örneğin bir lastik, küçük kuvvetlerle gerdirilecek olursa, son çok küçük bir germe lastiğin kopması gibi büyük bir

değişikliğe neden olabilir. Ya da spordaki mikro travmalar stres kırığı denilen önemli bir değişime neden olabilir. Ani değişimler (catastrophe) farklı dengeler arasındaki çatallanmalardır (ikiye ayrılmalardır-bifurcation). Ani değişimler, aynı anda kaç kontrol parametresinin değiştiğine göre sınıflandırılır. Örneğin eğer iki kontrol parametresi varsa buna “Cusp-Zirve (uç)” ani değişimi denir. Bu kuram denizdeki geminin dengesi, köprülerin çökmesi, insan ya da hayvanda savaş veya kaç davranışı, mahkumların isyanı ve spor gibi birçok olguya uygulanabilmektedir (Horn, 1992; Tiryaki, 2000).

4.2.6.Zıtlık Kuramı

Kaygı ve performans ilişkisi ile ilgili ilginç kuramlardan birisi de zıtlık (reversal) kuramıdır. Kuram K.C.P.Smith ve M.Apter tarafından 1975 yılında geliştirilmiş, spor psikolojisi literatürüne J.H.Kerr tarafından sunulmuştur. Kuramın temel çıkış noktası insanların subjectif deneyimleri ya da bir başka ifade ile fenomenleridir (Horn, 1992; Tiryaki, 2000).

Bu bağlamda kuram, davranışçılık karşıtıdır (anti-behaviourist). Zimbardo’ya göre (1998) kuram, fenomenojik bir kuramdır ve kişinin kendi güdülenmesiyle ilgilidir. Bunun için de Apter’in geliştirdiği bu kuramla ilgili olarak, yine kendisinin “insan eylemlerinin yapısal fenomenolojik kuramı” dediğini söyler. Kurama göre birçok mantıksal olmayan davranış, homeostazis (içsel denge) ile denge sistemindeki iki durum vardır. Bunlardan birisi tercih edilen durum, diğeri ise tercih edilmeyen durumdur. Tercih edilen bir durumdan diğere dönüldüğünde, bu dönüş ya da tercih, kuramda “zıtlık” olarak ifade edilmektedir. Bir başka deyişle, şimdiye kadar anlatılan uyarılmışlık kuramlarında organizma, bir tek tercih edilen noktaya kadar değişirken (uyarılmışlığın optimum olduğu), zıtlık kuramın da tercih ettiği iki nokta vardır. Kişiler bu iki nokta arasında gidip-gelirler. Bunun için kuram homeostazisden çok, iki taraflı bir dengeye işaret etmektedir. Kuramı daha iyi anlayabilmek için kendine özgü kavramlarının açıklanması yararlı olacaktır. Bu kavramlardan ilki “metagüdüsel-metamotivasyonel” durumdur. Diğer bir kavram birbirine zıt çiftlerdir. Kişinin davranışları bu birbirine zıt iki çiftin, birinden diğere değişir. Kuramda ele alınan belli başlı çiftler şunlardır: telic-paratelic; konformist-negativist (uzlaşmacı-uzlaşmaz); başatlık-sempati (mastery-sympathy); benmerkezcilik-özdeşleşme (autic-alloic) (Tiryaki, 2000).

Sportif ortamda özellikle telic ve paratelic durum (mod) önemli olduğundan yalnızca bu çift üzerinde durulacaktır (Tiryaki, 2000).

Telic, eski yunancada “telos” kelimesinden gelmektedir ve “hedef-amaç” anlamını taşır. Telic durumda kişiler bir hedefi-amacı olan etkinliklerde bulunurlar. Geleceğe yönelik olma ve plan yapma önde gelir. Örneğin bir öğrencinin bir sınavdan geçmek için hazırlanması ya da bir sporcunun rekor kırmak için yoğun antrenmanlara katılması onun telic durumda olduğunu gösterir. Telic durum uyarılmışlıktan kaçınma ve düşük uyarılmışlık aramayla belirgindir (Tiryaki, 2000).

Paratelic durum, telic durumunun tam karşıtıdır. Eski yunancada “para”, “yanında-yanısıra-ötesinde” anlamına gelmektedir ki telic ile birleştiğinde, telic durumun ortadan kalkmasını ifade eder. Kişi, bir davranımı yapmaktan hoşlandığı için o davranımda bulunur. Örneğin, kişinin bir eğlenceye katılması ve burada iyi zaman geçirmesi, ya da kayalara tırmanmak veya paraşütle atlamadan haz duyması gibi. Yine, bir beden eğitimi öğretmenin, yoğun bir ders gününden sonra (telic durum) evine gitmeden önce, halı sahada arkadaşlarıyla futbol oynaması da paratelic durumu açıklar. Burada öğretmen yorgun bile olsa futbol oynamak kendisine haz vermektedir. Yukarıda değinildiği gibi paratelic durum, telic durumun karşıtıdır. Paratelic durumda düşük uyarılmışlık haz veren ya da heyecan olarak yaşanır. Paratelic durumda kişiler, yüksek uyarılmışlık ararlar (Tiryaki, 2000).

Kerr’e göre eğer bir birey telic durumdayken bir yarışmaya hazırlanacaksa kişinin algıladığı uyarılmışlık düzeyinin, tercih ettiği uyarılmışlık düzeyi ile uyuşması gerekmektedir. Eğer yarışma nedeniyle algılanan artmış uyarılmışlık düzeyi, tercih edilen uyarılmışlık düzeyi ile uyuşmazsa (telic durumdaki tercih edilen düşük uyarılmışlıkla) bu kişi gerginlik yaratan stresi yaşar ve kişi bu stresle başa çıkmak için çaba harcamaya başlar. Bu durumda da kişi efora neden olan stresi yaşamaktadır. Paratelic durum yukarıdakinin tersidir. Yani kişinin algıladığı düşük uyarılmışlık sıkıntı vericidir. Böylece kişi, paratelic durumda gerginlik yaratan stresi yaşamaktadır. Yarışmaya katılmakla tercih edilen yüksek uyarılmışlık durumu yaşanacaktır. Ama herhangi bir nedenle kişinin yarışmaya katılamaması söz konusu olursa, bu durumda kişi gerginlik

yaratan stresi yaşayacak, bunun üstesinden gelmek için uyarılmışlığını artıracak etkinliklere katılacaktır (efora neden olan stres durumu) (Tiryaki, 2000).

Kişi telic durumda gerginlik yaratan stresi yaşarsa, bununla başa çıkmak için, uyarılmışlığın azaltılmasındaki teknikleri (gevşeme teknikleri), paratelic durumda gerginlik yaratan stresi yaşarsa, bu kez de uyarılmışlığı artıran stratejileri kullanacaktır. Yine Kerr, telic ve paratelic durumdaki bireylerin günlük yaşamdaki sıkıntı verici olaylarla başa çıkmada da farklı yöntemler izlediklerini söylemektedir (Horn, 1992; Tiryaki, 2000).

Örneğin, voleybolda düşüşler özellikle de öne düşüş, başlangıçta sporcular tarafından istemeyerek ve sıkıntı içinde uygulanan (telic durum) bir tekniktir. Ama bu beceride ustalaştıkça sporcular, zeminde kaymayı bir tür haz yaratan durum olarak hissetmekte ve istenmesede uygulamaktadırlar. Benzer şekilde yamaç paraşütü, paraşütle atlama, en yüksek dağ zirvelerine tırmanma, yüksek dağ yamaçlarından kayakla inme gibi sporlar, telic durumdan paratelic duruma geçiş için iyi örnekler olarak gösterilebilir (Tiryaki, 2000).

Kerr'in (1985) zıtlık kuramı uyarılmışlığın, bireylerin uyarılmışlık seviyelerini temelde bireysel açıklamalarına bağlı olarak performansı etkilediği savını ortaya koymaktadır. Joe hoş bir heyecan olarak yüksek uyarılmışlığı açıklamaktadır. Aksine Jan kaygıyı hoş olmayan bir durum olarak açıklamaktadır. Jan düşük kaygıyı gevşeme olarak görmektedir, aksine Joe kaygıyı sıkıcı olarak görmektedir. Sporcular değişimleri-zıtlıkları- onların uyarılmışlığı açıklamalarını çabucak yapılmasını düşünmektedirler. Bundan dolayı, bir sporcu uyarılmışlığı bir dakika önce olumlu algılayabilir ve bu, bir dakika sonraki olumsuz yorumlamaya kayabilir.

Eğer kişi uyarılmışlığı olumlu olarak açıklıyorsa (pozitif psişik enerji), performansı da olumlu yönde etkileyecektir. Eğer kişi uyarılmışlığı olumsuz olarak açıklıyorsa (negatif psişik enerji), performans olumsuz yönde etkilenecektir. Bu nedenle, yüksek olumlu psişik enerjiye veya düşük olumsuz enerjiye sahip olmak, sporcunun en iyi performansı ile sonuçlanır. Martens'in gözlemleri araştırmalara değil, sporcularla uygulamalı çalışma deneyimine dayanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

4.2.7.Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Hanin'in ZOF hipotezi durumluk kaygının öğelerini bilişsel ve somatik kaygı performansı farklı etkilediğini kontrol edemiyordu. Bu durumluk kaygı öğelerinin performansı etkilediği düşünülmektedir. Bu psikolojik (somatik) uyarılmışlık ve endişe (bilişsel uyarılmışlık) performansı farklı etkilemektedir. Kalp atışınız ve zihninizde negatif tahminleri yeniden yapma sizi farklı etkiler (Weinberg ve Gould, 1995).

Çok boyutlu kaygı kuramı, durumluk bilişsel kaygı performansla olumsuz bağlantı kurar. Fakat durumluk somatik kaygı Ters U yapısı içindeki performans ve buna eklenen kaygı ile optimal seviyeye yükseltmeyi kolaylaştıracağı ile ilgilidir (Weinberg ve Gould, 1995).

4.3.Uyarılmışlığın Önemi

Uyarılmışlığın üzerinde önemle durulmasının nedenlerinin başında, uyarılmışlığın birçok kuram ve kavramla ilişkisinin olmasıdır. Bireyin yeni şeyler öğrenmesi için organizmanın belli bir düzeyde uyarılmış olması gerekir. İnsan uykuda öğrenemeyeceği gibi aşırı uyarılmışlık durumlarında da öğrenemez. Dolayısıyla uyarılmışlık öğrenme sürecinde önemli bir kavramdır (Gill, 1986).

Sporla uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansı nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Bir okçuluk ya da tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır. Bu gibi durumlarda performans düşer. Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki ilk kez Yerkes-Dodson yasasında anlatılmıştır (Bird ve Cripe, 1986 ; Gill, 1986 ; Tiryaki, 2000).

4.4.Uyarılmışlığın Düzenlenmesinde Kullanılan Psikolojik Antrenmanlar

Uyarılmışlık düzeyinin bazı faaliyetlerde yükseltilmesi yada yükseltilmesi amacıyla korku ya da gerilim ortamı hazırlama, meydan okuma, övme, ceza, ödül, azarlama, şevke getirici, azmettirici konuşma, müzik ve hipnoz teknikleri geniş ölçüde kullanılmaktadır. Bu tekniklerin çoğu uyarılmışlık düzeyini yükseltmek için de, düşürmek içinde kullanılmıştır. İçinde bulunulan durumda coşturucu, ritmik tempoyla

artan şiddette olan müzik bir kişinin genel uyarılmışlık düzeyini arttırabilir. Başka bir durumda yumuşak, yatıştırıcı müzik, maçtan önce gereğinden fazla uyarılmış sporcuları sakinleştirmek için kullanılabilir. Uyarılmışlık düzeyinin sadece düşürülmesi gereken durumda ise aşağıda bahsedeceğimiz teknikler kullanılmaktadır (Anshell, 1990; Tiryaki, 2000).

4.4.1.Nefes Alıp-Verme Egzersizleri

Değişik ortamlarda insanların nefes alıp vermeleri de değişmektedir. Örneğin; ismi okunarak sözlü sınavına çağrılan öğrenciye, genel müdür tarafından önemli bir konu için çağrıldığı söylenen bir şefe ya da küme düşme veya şampiyonluk maçı öncesi bir voleybol takımının sporcularına ya da uzun yıllardır görmediğiniz ve çok sevdiğiniz bir arkadaşınızı karşı kaldırırda yürürken gördüğünüzde kendinize dikkat etmişseniz, nefes alıp vermenizin değiştiğinin fark etmişsinizdir (Tiryaki, 2000).

Bu örneklerde gözlemleyebileceğimiz durum, kişilerin nefes alıp vermelerinin değiştiği, bir başka anlatımla nefes alıp verdikleri ya da göğüslerinin inip çıkmaya başladığıdır. Ortalama olarak dakikada 12-14 kez nefes alıp vermemize rağmen, sözünü ettiğimiz durumlarda bu sayı artar ve nefes alıp-verme, vücudun fizyolojik ve zihinsel tepkilerini etkiler. Karın kasları otomatik olarak kasılır ve beyne uyarılar göndermeye başlar. Bu uyarılar beyin tarafından bir tehlike, bir tehdit olarak algılanır ve alarma geçer. Dolayısıyla doğru nefes alıp-vermek, vücutta gevşemeyi sağlamanın ilk koşuludur ve en kolay sağlanabilenidir (Tiryaki, 2000).

Nefes alma egzersizlerinin günde 2-3 kez yapılması ve her uygulamanın da 5-10 dk. sürmesi önerilmektedir. Ayrıca uygulamalar sırasında vücudu sıkı kıyafetlerin gevşetilmesi veya bütünüyle çıkarılması ve yemek sonrası hemen uygulanmaması, yine bu uygulamaların günün aynı saatinde yapılması önerilmektedir (Tiryaki, 2000).

4.4.2.Derin Yoga Nefes Alıp-Verme Egzersizi

Gevşeme konusunda uygulanan tekniklerden biridir. Yoga, bilinçliliği biraz değiştiren fiziksel tekniklere değinmektedir. Yoga uygulanması da derin gevşemeyle bağlantılıdır, otonom sinir sisteminin derin, fakat pinekleme ve uykuya varmayan bir dinlenme tekniğidir (İkizler, 1993).

4.4.3.Biyolojik Geribildirim

Biyolojik geribildirim, bir gevşeme tekniği değil, gevşemeyi öğrenme tekniğidir. Bu teknik, bazı cihazlar gerektirmektedir ve esas olan genelde istem dışı çalışan ve fonksiyonları kontrol edilemez olarak kabul gören otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol edebilmektedir. Biofeedback tekniğinin uygulanması 25 yıl öncesine dayanmaktadır (Güzel, 2004).

Davranımlar için de geribildirim kontrolü söz konusudur. Örneğin size fırlatılan bir topu yakalamak için ellerinizi ne zaman kaldıracığınıza, parmaklarınızı ne zaman açacağınıza ilişkin bilgi gizlerden sağlanır. İşte bu süreç, geribildirim halkası (feedbackloop) olarak isimlendirilir. Aynı süreç organizmanın içinde de bulunur ve organizmanın davranımdaki tamlik ve mükemmellik için duyuşsal geribildirim kullanılır. Dolayısıyla biofeedback'te kişi farkında olunmaya otonom sinir sisteminin durumuyla ilgili bilgi alır. Biofeedback, dışsal bir halka oluşturarak kişinin fizyolojik durumunu izlemesine olanak tanır (İkizler, 1993).

Biofeedback, hipertansiyon, kardiyak aritmi, migrene bağlı baş ağrısı, test kaygısı, mide asiti, diyet uygulayamamanın tedavisinde kullanılmaktadır (Tiryaki, 2000).

4.4.4.Otojen Çalışma

Otojen çalışma (Autogenic Training), 1920'lerde Almanya'da Oscar Vogt tarafından geliştirilmiştir. Bir anlamda derinleşen gevşeme, kastan zihne bir teknik olarak düşünülürken, otojen çalışma zihinden kasa gevşeme olarak düşünölmektedir. Otojen çalışma, self-hipnoz olarak ta isimlendirilebilmektedir. Çünkü hipnozda, bir telkinde bulunan, bir de telkinde bulunulan vardır. Telkinde bulunulan bir takım ön uygulamalardan sonra telkinde bulunanın telkinlerini yerine getirmeye başlar. Bu durum, bir anlamda iplerin karşıdakinin (telkinde bulunanın) elinde olduğunu anlatır. Halbuki otojen çalışmada "ipler" kişinin kendi elindedir (İkizler, 1993; Tiryaki, 2000).

Otojen çalışma 1932 yılında Almanya'da Johannes Schultz tarafından geliştirilmiştir. Otojen çalışmanın uykusuzluk, aşırı kilo, konsantre olmada yetersizlik, yüksek kan basıncı, kabızlık gibi sorunları hafiflettiği belirtilmektedir. Bu teknik, temelde iki fiziksel duyum üzerinde odaklanılan 6 safhadan oluşmaktadır. Bu iki fiziksel duyum ağırlık ve sıcaklıktır. Üçüncü safhadan itibaren ise kalp atımının düzenlenmesi, solunum

hızı, karında sıcaklık ve alında serinliğin oluşturduğu diğer dört safha gelmektedir (Tiryaki, 2000).

4.4.5. Trasadantal Meditasyon

Trasadantal Meditasyon'nun (TM) orjini Hindistan'dır. Bazen MANTRA meditasyon olarak da adlandırılmaktadır. Mistik bir özelliğe sahiptir ve modern yaratıcı Maharishi Mahes Yogi'dir. Mantra Meditasyon kökenini Tantrizm'den alır ki Tantrizim, Hinduizm'in bir deviasyonudur (Tiryaki, 2000).

Meditasyon, felsefedeki anlamıyla düşünme, tekrür etme anlamına gelir. Trasadantal Meditasyon kolay öğrenilebilen etkili bir gevşeme tekniğidir. Bu teknikte hergün iki defa gözler kapalı olarak yirmişer dakikadan 40 dakikalık zaman ayrılması gerekir. Bu sürede kişi Sanskritçe veya Tibetçe bir kelime ya da cümle olan 'mantra' denilen şeyi içinden veya yüksek sesle tekrarlaması gerekir (Güzel, 2004).

Aslında MANTRA'nın bir anlamı yoktur. Derin gevşemeye yardımcı olan bir kelimedir. Sık olarak kullanılan mantralar "om", "aom", "aym", "ayn" dır. Bu anlamsız kelimelerin meditasyon sırasında tekrarlanması, bir anlamda zihni karıştıran diğer uyanların giderilmesi içindir. Bu gevşeme tekniğinin düzenli uygulanmasının tedirginliği azalttığı ve böylece kişinin kendisini gergin hissetmesi duygusunu hafiflettiği belirtilmektedir. Kişi sessiz sakin bir yerde otururken gözlerini kapatır ve 15 dakika boyunca bu mantralardan birini tekrarlar. Ama bu kelimenin üzerinde yoğunlaşılması önerilmektedir (Tiryaki, 2000).

4.4.6. Hipnoz

Hipnoz yolunun emniyetli olup olmadığı konusunda önemli bir nokta uzman kişi olması gerektiğidir. Telkinde bulunan, bir de telkinde bulunulan vardır. Telkinde bulunulan, bir takım ön uygulamalardan sonra telkinde bulunanın telkinlerini yerine getirmeye başlar. Performansı arttırma konusu vesilesiyle hipnoz yaygın olan bir tekniktir. Bazı şartlarda kuvvetin ve dayanıklılığın artmasında etkili olmakla birlikte, fizik performansı belirli bir yumuşaklığa indirebilmekte daha da etkili olmaktadır. Bazı sinir-kas veya psikolojik sorunların incelenmesinde faydalı olmaktadır (İkizler, 1993; Tiryaki, 2000).

4.4.7.Dereceli Gevşeme

Gevşeme, eylemde olmanın karşıtıdır. Kaslardaki gerginlik en alt düzeydedir. Hatta bu “en alt düzey” kasların normaldeki gerginliğinin de altında olması anlamına gelir. Edmund Jacobson, 1930’lu yıllarda dereceli gevşemeyi geliştirirken kaslardaki gevşemenin, zihinsel olarak bir gevşemeye neden olacağını düşünmüştür. Bu düşünce, birçok araştırmayla da destek görmüştür. Örneğin ülkemizde, Tiryaki ve ark. da (gevşemeyi sağladığını), sporcularda yaptığı araştırmada göstermişlerdir. Dereceli gevşeme, gevşemeyi sağlamak için kasların sistematik olarak gerilip gevşetilmesine dayalı olduğu için kastan zihne, otojen çalışmada (otojenic training) ise kaslarının, bacakların ağırlaştırıldığının ve ısındığının düşünülmesiyle bir gevşeme sağlandığı için, zihinden kasa gevşeme tekniği olarakta bilinir. Bir dinlenme pozisyonunda yatılacak ve kişi belirli bir kası bir sıkacak, bir gevşetecektir (İkizler, 1993; Konter, 1999; Tiryaki, 2000).

Dereceli gevşeme, vücuttaki 16 ayrı kas grubunun gerilip gevşetilmesi temeline dayalıdır. Bu gerip-gevşemeler sırasında önemli olan, kişinin gerginlik ile gerginliğin olmadığı durum (gevşeme) arasındaki farkı ayırt edebilmesidir. Dolayısıyla bu teknikte ustalaşan bir sporcu, bir müsabaka öncesi vücudundaki kaslarına dikkat ettiğinde, hangi bölgesindeki kasların normalden daha gergin olduğunu belirleyebilir. Diğer taraftan gevşeme, uykusuzluk ve uykunun düzenlenmesine yardımcı olabilir, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi lokal gerginlikleri giderebilir. Ayrıca dereceli gevşemenin strese bağlı kaygı, ülser, hipertansiyonu hafifletmek için kullanıldığı belirtilmektedir. Dereceli gevşeme antrenmanı sonucunda oluşan fizyolojik tepkiler nabız yavaşlaması, kan basıncı düşmesi, solunum yavaşlaması ve derinleşmesi, kasların gevşemesi olarak gözlenmektedir (Biçer, 1998; Tiryaki, 2000).

Gülle atıcılar üzerinde yapılan araştırmada; 1.85 boyunda ve 105 kiloluk genç bir gülleci, gülleyi 15.60 metreye atabilmektedir ve antrenörleri de bu durumu kabullenmişlerdir. Kendisiyle konuşulmuş ve heyecanın uyandırdığı gerginliğin kollarındakiyle omuzlarındaki kasları ayrıca sıkıdığı ve gülleye bir dönüş kazandıracak hareketleri yapmasına engel olduğu anlatılmıştır. Bundan sonra kendisine ‘derinleşen gevşeme’ tekniği öğretilmiş, her zamanki günlük antrenmanlarından başka, günde iki defa ve onar dakikalık süreyle bu tekniği uygulaması istenmiştir. Yarışmadan hemen

önce de tekrar ettirilmiştir. İki hafta süren bu tarz gevşeme antrenmanından sonra genç kendi rekorunu 10 cm., dört hafta sonra da 18 cm. İleriye götürmüş, daha sonraları da altı yıl boyunca gerilememiştir (Güzel, 2004; Tiryaki, 2000).

Bu tekniğin içine şunlar girer:

- a) Devamlı bir uyarım bulunmalıdır. Bu bir ses, bir kelime veya sessiz ya da işitilebilir cinsten tekrar edilen bir cümle olabilir. Gözler bir nesneye devamlı bakar. Bu arada amaç kişinin dikkatinin kaymamasıdır.
- b) Pasif tutum. Alınan pozisyon sırasında rahatsız edici düşünceler akla gelirse, bunlara aldırmaz etmemeli ve dikkati yeniden tekniğe çevirmelidir.
- c) Rahat bir koltukta bulunmalı ve böylece pasif bir tutumla kas faaliyeti en aza indirilmelidir.
- d) Sessiz bir ortamda az, bir çevre uyarılarıyla yetinilmelidir ve gözler kapalı olmalıdır (Güzel, 2004).

4.5.Uyarılmışlık Düzeyinin Belirlenmesi

Uyarılmışlık düzeyinin yüksek olduğu durumlarda kalp atım hızı artar, solunum artar, terleme meydana gelir, ciltteki elektrik akımının dengesi bozulur ve gözbebeği büyür. Bunlar psikolojik ve fizyolojik göstergeleridir (Schmidt, 1988). Dolayısıyla uyarılmışlık düzeyi elektrofizyolojik, solunum ve kardiovasküler ölçüleriyle belirlenmektedir (Anshell, 1990; Cox,1985; Gill, 1986; Horn, 1992).

BÖLÜM 5: YÖNTEM

5.1.Araştırmanın Grubu

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ilindeki, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan elit düzeydeki sporcular oluşturmaktadır. Bu araştırma, bireysel ve takım sporlarıyla aktif olarak uğraşan 58'i erkek, 64'ü bayan; 56'sı takım sporcusu, 66'sı bireysel sporcu olmak üzere toplam 122 sporcu üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş $x=17,62\pm 2,12$; spor yaşı $x=8,9\pm 2,55$ 'dir.

5.2.Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme düzeylerini ölçmek için Sporda Hayal Etme Envanteri ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek için STAI kullanılmıştır.

S.T.A.I (State Trait Anxiety Inventory)

Durumluk Sürekli Kaygı Kullanılan envanteri, Öner ve Le Compe (1976)' un Türkçe'ye çevirdikleri, güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı envanteridir. Envanter Spielberger, Gorsuch ve Cushene (1970) tarafından geliştirilmiştir ve iki alt bölümü bulunmaktadır. Bu bölümler kaygının durumluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı durumu ölçmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı envanteri 20'ser soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli kaygı bölümünde maddeler bireylerin genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini betimlemelerini gerektirir. Durumluk kaygı bölümünde ise o anda nasıl hissettikleri ile ilgili soru maddeleri bulunmaktadır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bireyce yaşama sıklığına göre (1) hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1)hiç (2) biraz (3) çok ve (4) tamamıyla gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Envanterin test-tekrar-test güvenilirliği, kriter ve yapı geçerliği yüksektir. Test-tekrar-test tekniğiyle elde edilen güvenilirlik katsayıları sürekli kaygı ölçeği için 0.73 ile 0.86 arasında, durumluk kaygı ölçeği için de 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının düşük olması, bu tür kaygının geçici ve

duruma bağılı olarak değişkenliğinden ileri gelmekte, durumluk kaygı tamamıyla tutarlı olmaktadır. Ancak bu ölçeğin güvenilirliğini, stabilitesini ve iç tutarlılığını daha uygun bir şekilde yansıtan alpha korelasyon katsayılarının 0.83 ile 0.92 arasında olduğu ve ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür.

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadeler yedi tanedir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 36 ve 39. maddelerdir.

Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı için bu değer 50, sürekli kaygı için ise 35' dir. En son elde edilen puan, bireyin kaygı puanını göstermektedir (Sivrikaya, 1998).

Sporda Hayal Etme Envanteri

Hall ve arkadaşları (1998) sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla Sporda İmgeleme Envanterini- SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) geliştirmişlerdir. Bu çalışmada Sporda İmgeleme Envanteri Türk sporcular için uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlanması çalışmasına yedi spor branşından (atletizm, basketbol, eskrim, futbol, tenis, voleybol, yüzme) yaşları 15 ile 36 arasında değişen (M yaş= 19.54+- 3.45) 188 erkek (M yaş=20.00+-3.57) ve 149 kız (M yaş= 18.97+-3.21) olmak üzere toplam 337 sporcu katılmıştır. Orijinal envanter 5 alt boyut (Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Uсталık, Motivasyonel Özel İmgeleme) ve 30 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yapı geçerliliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Türk sporcularında Bilişsel Özel İmgeleme boyutuna rastlanmamıştır. Diğer boyutlar "Bilişsel İmgeleme", "Motivasyonel Özel İmgeleme", "Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık", "Motivasyonel-Genel Uсталık"tır. Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "Bilişsel İmgeleme" alt boyutu için .81, "Motivasyonel Özel" alt boyutu için .80, "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık" alt boyutu için .71 ve "Motivasyonel Genel Uсталık" alt boyutu için .59 olarak

bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı “Bilişsel İmgeleme” için. 74, “Motivasyonel Özel İmgeleme “ için. 91, “Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel- Uсталık” için .90’dır.

5.3.Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, İstanbul ilindeki çeşitli kulüplere gidilerek, değişik branşlarda, aktif olarak spor yapan, elit düzeydeki sporcular ile birebir görüşülerek sporculardan anket formlarını doldurmaları istenmiştir.

5.4.Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS (Statistical package for social sciences) 13.0 paket programında değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler araştırmanın niteliğine uygun olarak bulgular bölümünde sunulmuş, tartışma ve yorum bölümünde ise tartışılıp yorumlanmıştır.

Verilerin istatiksel analizinde ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmış, parametrik varsayımları yerine getiren gruplar arasındaki farka bakmak için Samples Independent t-Testi, non-parametrik testlerde Mann Whitney-U Testi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

BÖLÜM 6: BULGULAR

Bu bölümde, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla elde edilmiş veriler denence sırasına göre sunulmuştur.

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık, motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin minimum, maximum, ortalama, standart sapma sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

Tanımlayıcı İstatistik					
	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
Yaş	122	13	24	17,62	2,12
Spor Yaşı	122	2	15	8,9	2,55
B.İ.	122	2,2	7	5,23	0,94
M.Ö.İ.	122	1	7	5,43	1,1
M.G.Uy.	122	1	7	4,89	1,16
M.G.Us.	122	1	7	5,42	1,12
Gn.İmgeleme	122	1,3	6,7	5,25	0,82

Araştırma sonucunda, Tablo 1. de görüldüğü gibi araştırmaya katılan sporcuların yaş $x=17,62\pm 2,12$; spor yaşı $x=8,9\pm 2,55$; B.İ. $x=5,23\pm 0,94$; M.Ö.İ. $x=5,43\pm 1,1$; M.G.Uy. $x=4,89\pm 1,16$; M.G.Us. $x=5,42\pm 1,12$; Gn. İmgeleme $x=5,25\pm 0,82$ ’dir.

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık,

motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Bireysel ve Takım Sporü İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
	Bay	58	17,6	1,99		
Yaş					-0,096	0,924
	Bayan	64	17,64	2,26		
	Bay	58	9,17	2,51		
Spor Yaşı					1,116	0,267
	Bayan	64	8,66	2,58		
	Bay	58	5,19	0,87		
B.İ.					-0,472	0,637
	Bayan	64	5,27	1		
	Bay	58	5,3	1,16		
M.Ö.İ					-1,172	0,244
	Bayan	64	5,54	1,05		
	Bay	58	4,56	1,17		
M.G.Uy.					-3,126	0,002*
	Bayan	64	5,19	1,08		
	Bay	58	5,37	0,99		
M.G.Us.					-0,433	0,666
	Bayan	64	5,46	1,23		
	Bay	58	5,12	0,73		
Gn.İmgeleme					-1,615	0,109
	Bayan	64	5,36	0,89		

*p<0,05

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Diğer puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık,

motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Takım</i>	56	18,27	1,89		
Yaş					3,203	0,002*
	<i>Bireysel</i>	66	17,07	2,17		
	<i>Takım</i>	56	9,43	2,34		
Spor Yaşı					2,13	0,035*
	<i>Bireysel</i>	66	8,45	2,65		
	<i>Takım</i>	56	5,15	1,04		
B.İ.					-0,868	0,387
	<i>Bireysel</i>	66	5,3	0,85		
	<i>Takım</i>	56	5,34	1,18		
M.Ö.İ					-0,8	0,425
	<i>Bireysel</i>	66	5,5	1,04		
	<i>Takım</i>	56	4,76	1,32		
M.G.Uy.					-1,124	0,263
	<i>Bireysel</i>	66	5	1,01		
	<i>Takım</i>	56	5,37	1,31		
M.G.Us.					-0,411	0,682
	<i>Bireysel</i>	66	5,46	0,94		
	<i>Takım</i>	56	5,17	0,96		
Gn.İmgeleme					-1,056	0,293
	<i>Bireysel</i>	66	5,32	0,69		

*p<0,05

Tablo 3. incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır (p<0,05). Genel imgeleme ve imgelemenin 4 alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık,

motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Erkek Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
	Takım	30	18,27	2,08		
Yaş					2,77	0,007*
	Bireysel	28	16,89	1,64		
	Takım	30	9,37	2,51		
Spor Yaşı					0,606	0,547
	Bireysel	28	8,96	2,54		
	Takım	30	5,32	0,9		
B.i.					1,242	0,219
	Bireysel	28	5,03	0,83		
	Takım	30	5,29	1,2		
M.Ö.i.					-0,068	0,946
	Bireysel	28	5,31	1,14		
	Takım	30	4,45	1,23		
M.G.Uy.					-0,728	0,47
	Bireysel	28	4,67	1,11		
	Takım	30	5,5	0,98		
M.G.Us.					0,974	0,334
	Bireysel	28	5,24	1		
	Takım	30	5,15	0,76		
Gn.İmgeleme					0,292	0,771
	Bireysel	28	5,09	0,71		

*p<0,05

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre aldıkları puanlar karşılaştırıldığında sadece yaş puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır (p<0,05). Sporcuların diğer puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık,

motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Bayan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Takım</i>	26	18,27	1,69		
Yaş					1,88	0,065
	<i>Bireysel</i>	38	17,21	2,5		
	<i>Takım</i>	26	9,5	2,18		
Spor Yaşı					2,228	0,029*
	<i>Bireysel</i>	38	8,08	2,7		
	<i>Takım</i>	26	4,94	1,17		
B.i.					-2,175	0,033*
	<i>Bireysel</i>	38	5,49	0,82		
	<i>Takım</i>	26	5,39	1,18		
M.Ö.i.					-0,915	0,364
	<i>Bireysel</i>	38	5,64	0,94		
	<i>Takım</i>	26	5,13	1,35		
M.G.Uy.					-0,417	0,678
	<i>Bireysel</i>	38	5,24	0,86		
	<i>Takım</i>	26	5,23	1,62		
M.G.Us.					-1,227	0,225
	<i>Bireysel</i>	38	5,62	0,87		
	<i>Takım</i>	26	5,18	1,16		
Gn.İmgeleme					-1,387	0,17
	<i>Bireysel</i>	38	5,49	0,63		

*p<0.05

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre aldıkları puanlar karşılaştırıldığında spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır (p<0,05). Sporcuların diğer puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların yaş, spor yaşı ve sürekli kaygı değerlerinin minimum, maximum, ortalama, standart sapma sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı ve Sürekli Kaygı Değerlerinin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

Tanımlayıcı İstatistik					
	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
Yaş	85	13	24	17,67	2,12
Spor Yaşı	85	4	15	9,42	2,4
S.Kaygı	85	36	64	49,32	6,97

$p < 0,05$

Tablo 6.da görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,67 \pm 2,12$; spor yaşı $x=9,42 \pm 2,4$; sürekli kaygı $x=49,32 \pm 6,97$ olarak bulunmuştur.

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre, sürekli kaygı değerlerinin standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Bay</i>	48	17,5	2,06		
Yaş					0,842	0,402
	<i>Bayan</i>	37	17,89	2,21		
	<i>Bay</i>	48	9,37	2,46		
Spor Yaşı					0,211	0,833
	<i>Bayan</i>	37	9,49	2,34		
	<i>Bay</i>	48	49,39	7,34		
S.Kaygı					0,117	0,907
	<i>Bayan</i>	37	49,22	6,56		

$p < 0,05$

Tablo 7. incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların spor türüne göre, sürekli kaygı değerlerinin standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Spor Türüne Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Takım</i>	43	18,39	1,73		
Yaş					3,375	0,001*
	<i>Bireysel</i>	42	16,93	2,24		
	<i>Takım</i>	43	9,53	2,42		
Spor Yaşı					0,431	0,667
	<i>Bireysel</i>	42	9,31	2,39		
	<i>Takım</i>	43	47,02	6,97		
S.Kaygı					-3,24	0,002*
	<i>Bireysel</i>	42	51,67	6,21		

*p<0,05

Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre, sürekli kaygı değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Erkek Sporcuların Spor Türüne Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Takım</i>	24	18,42	1,86		
Yaş					3,409	0,001*
	<i>Bireysel</i>	24	16,58	1,86		
	<i>Takım</i>	24	9,54	2,5		
Spor Yaşı					0,465	0,644
	<i>Bireysel</i>	24	9,21	2,47		
	<i>Takım</i>	24	47	7,16		
S.Kaygı					-2,371	0,022*
	<i>Bireysel</i>	24	51,79	6,84		

*p<0,05

Bireysel ve takım sporuyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre, sürekli kaygı değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Bayan Sporcuların Spor Türüne Göre, Sürekli Kaygı Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Takım</i>	20	18,3	1,59		
Yaş					1,296	0,203
	<i>Bireysel</i>	18	17,39	2,66		
	<i>Takım</i>	20	9,55	2,33		
Spor Yaşı					0,139	0,89
	<i>Bireysel</i>	18	9,44	2,36		
	<i>Takım</i>	20	46,7	6,91		
S.Kaygı					-2,357	0,024*
	<i>Bireysel</i>	18	51,5	5,46		

*p<0,05

Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre sadece sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaş ve spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık, motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, minimum, maximum, ortalama, standart sapma sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

Tanımlayıcı İstatistik					
	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss
Yaş	43	13	24	17,91	2,38
Sp.Yaşı	43	4	14	9,35	2,52
S.Kaygı	43	36	64	50,37	7,3
B.İ.	43	2,2	7	5,27	0,91
M.Ö.İ	43	1	7	5,04	1,23
M.G.Uy.	43	1	6,8	4,95	1,2
M.G.Us.	43	1	7	5,3	1,24
Gn.İmgeleme	43	1,3	6,7	5,16	0,96

Araştırma sonucunda, Tablo 11. de görüldüğü gibi araştırmaya katılan sporcuların yaş $x=17,91\pm 2,38$; spor yaşı $x=9,35\pm 2,52$; S.Kaygı $x=50,37\pm 7,3$; B.İ. $x=5,27\pm 0,91$; M.Ö.İ. $x=5,04\pm 1,23$; M.G.Uy. $x=4,95\pm 1,2$; M.G.Us. $x=5,3\pm 1,24$; Gn. İmgeleme $x=5,16\pm 0,96$ ’dır.

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık, motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
	<i>Bay</i>	25	17,84	2,17		
Yaş					-0,215	0,831
	<i>Bayan</i>	18	18	2,7		
	<i>Bay</i>	25	9,32	2,36		
Sp.Yaşı					-0,087	0,931
	<i>Bayan</i>	18	9,39	2,81		
	<i>Bay</i>	25	50,2	7,63		
S.Kaygı					-0,18	0,858
	<i>Bayan</i>	18	50,61	7,03		
	<i>Bay</i>	25	5,38	0,78		
B.İ.					0,88	0,384
	<i>Bayan</i>	18	5,13	1,07		
	<i>Bay</i>	25	5,09	1,06		
M.Ö.İ.					0,316	0,753
	<i>Bayan</i>	18	4,97	1,46		
	<i>Bay</i>	25	4,77	1,1		
M.G.Uy.					-1,123	0,268
	<i>Bayan</i>	18	5,19	1,33		
	<i>Bay</i>	25	5,28	1,07		
M.G.Us.					-0,084	0,933
	<i>Bayan</i>	18	5,32	1,48		
	<i>Bay</i>	25	5,16	0,75		
Gn.İmgeleme					-0,054	0,957
	<i>Bayan</i>	18	5,17	1,22		

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı, s.kaygı, B.İ., M.Ö.İ., M.G.Uy., M.G.Us., Gn.İmgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık, motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve t-testi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	t	p
Yaş	<i>Takım</i>	21	18,81	1,78	2,591	0,013*
	<i>Bireysel</i>	22	17,04	2,59		
Sp.Yaşı	<i>Takım</i>	21	9,62	2,48	0,681	0,5
	<i>Bireysel</i>	22	9,09	2,6		
S.Kaygı	<i>Takım</i>	21	49,24	8,1	-0,995	0,326
	<i>Bireysel</i>	22	51,45	6,45		
B.İ.	<i>Takım</i>	21	5,26	1,13	-0,071	0,944
	<i>Bireysel</i>	22	5,28	0,65		
M.Ö.İ.	<i>Takım</i>	21	4,86	1,48	-0,938	0,354
	<i>Bireysel</i>	22	5,21	0,92		
M.G.Uy.	<i>Takım</i>	21	4,58	1,42	-2,042	0,048*
	<i>Bireysel</i>	22	5,3	0,84		
M.G.Us.	<i>Takım</i>	21	5,21	1,55	-0,45	0,655
	<i>Bireysel</i>	22	5,38	0,88		
Gn.İmgeleme	<i>Takım</i>	21	4,99	1,24	-1,152	0,256
	<i>Bireysel</i>	22	5,33	0,58		

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında yaş ve motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık, motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Erkek Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	p
Yaş	<i>Takım</i>	13	18,85	1,91	0,016*
	<i>Bireysel</i>	12	16,75	1,96	
Sp.Yaşı	<i>Takım</i>	13	9,69	2,1	0,488
	<i>Bireysel</i>	12	8,92	2,64	
S.Kaygı	<i>Takım</i>	13	49,61	8,12	0,604
	<i>Bireysel</i>	12	50,83	7,37	
B.İ.	<i>Takım</i>	13	5,45	0,93	0,849
	<i>Bireysel</i>	12	5,29	0,61	
M.Ö.İ.	<i>Takım</i>	13	4,88	1,37	0,216
	<i>Bireysel</i>	12	5,32	0,53	
M.G.Uy.	<i>Takım</i>	13	4,38	1,1	0,081
	<i>Bireysel</i>	12	5,19	0,96	
M.G.Us.	<i>Takım</i>	13	5,26	1,23	0,913
	<i>Bireysel</i>	12	5,3	0,92	
Gn.İmgeleme	<i>Takım</i>	13	5,01	0,93	0,134
	<i>Bireysel</i>	12	5,32	0,48	

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında sadece yaş puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel-genel uyarılmışlık, motivasyonel-genel ustalık ve genel imgeleme değerlerinin, standart sapma ve Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Bireysel ve Takım Sporları İle Uğraşan Bayan Sporcuların Spor Türüne Göre Yaş, Spor Yaşı, Sürekli Kaygı, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel-Genel Ustalık ve Genel İmgeleme Değerleri Fark Tablosu

	Spor Türü	N	Ortalama	Ss	p
Yaş	<i>Takım</i>	8	18,75	1,67	0,233
	<i>Bireysel</i>	10	17,4	3,27	
Sp. Yaşı	<i>Takım</i>	8	9,5	3,16	1
	<i>Bireysel</i>	10	9,3	2,67	
S.Kaygı	<i>Takım</i>	8	48,62	8,6	0,398
	<i>Bireysel</i>	10	52,2	5,43	
B.İ.	<i>Takım</i>	8	4,95	1,42	0,893
	<i>Bireysel</i>	10	5,27	0,79	
M.Ö.İ.	<i>Takım</i>	8	4,82	1,75	0,859
	<i>Bireysel</i>	10	5,08	1,27	
M.G.Uy.	<i>Takım</i>	8	4,89	1,88	823
	<i>Bireysel</i>	10	5,43	0,68	
M.G.U.s.	<i>Takım</i>	8	5,12	2,07	0,622
	<i>Bireysel</i>	10	5,47	0,87	
Gn.İmgeleme	<i>Takım</i>	8	4,96	1,7	0,894
	<i>Bireysel</i>	10	5,34	0,71	

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 16. Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu

	Correlations												
	CINSİYET	YAS	SP. YASLI	KAYGI	B.İ.	MÖL	MGÜY	MGÜS	GN. İMGELEME	SP. TURU			
CINSİYET	1												
	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,034	,014	,028	-,136	-,049	,173	,013	,008	,075			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
YAS	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,831	,931	,858	,384	,753	,268	,933	,957	,635			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
SP. YASLI	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,208	1	-,041	,081	-,067	,089	,088	,059	-,106			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
KAYGI	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,028	-,324*	1	,166	,293	,221	,109	,241	,154			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
B.İ.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,136	,174	,166	1	,642**	-,426**	,763**	,816**	,011			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
MÖL	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,049	-,009	-,067	,642**	1	,610**	,601**	,864**	,145			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
MGÜY	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,173	,011	,221	-,426**	,610**	1	,503**	,781**	,304*			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
MGÜS	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,013	,200	,109	,763**	,601**	,503**	1	,859**	,070			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
GN. İMGELEME	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,008	,092	,241	,816**	,864**	,781**	,859**	1	,177			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			
SP. TURU	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,075	-,375*	-,106	,011	,145	,304*	,070	,177	1			
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43			

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
 **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 16. İncelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaşları ile kaygı ve spor türü arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p < 0,05$).

Spor yaşlarına bakıldığında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p<0,05$). Bilişsel imgeleme puanlarına bakıldığında motivasyonel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0,05$). Motivasyonel özel imgeleme ile bilişsel imgeleme, motivasyonel genel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Motivasyonel genel uyarılmışlık puanları ile bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, genel imgeleme ve spor türü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Motivasyonel genel ustalık puanları ile bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve genel imgeleme arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Genel imgeleme puanlarına bakıldığında imgelemenin dört alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor türü puanları ile yaş ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır($p<0,05$).

BÖLÜM 7: TARTIŞMA

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, çağdaş literatür doğrultusunda denence sırasına göre aşağıda tartışılıp yorumlanmıştır.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,62\pm 2,12$; spor yaşı $x=8,9\pm 2,55$; bilişsel imgeleme $x=5,23\pm 0,94$; motivasyonel özel imgeleme $x=5,43\pm 1,1$; motivasyonel genel uyarılmışlık $x=4,89\pm 1,16$; motivasyonel genel ustalık $x=5,42\pm 1,12$; genel imgeleme $x=5,25\pm 0,82$ bulunmuştur (Tablo 1.).

Abma ve ark. 2002 yılında, yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine güvenen pist ve saha atletlerinin imgelem içeriği ve imgelem yeteneklerinde nasıl farklılaştıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 44'ü erkek ve 67'si kadın toplam 111 kişi katılmıştır. Profil analizleri yüksek derecede sporda kendine güvenen özelliğe sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgelem kategorisini (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık, Motivasyonel Özel İmgelem, Genel Bilişsel ve Bilişsel İmgelem) anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. İki imgelem yeteneği ölçeğinde gruplar arasında ise anlamlı farklılar ortaya çıkmamıştır. Sonuçlar yüksek düzeyde kendine güvenen atletlerin daha fazla imgelem kullandığını, ancak düşük düzeyde kendine güvenen atletlerden daha yüksek imgelem becerilerine sahip olmadıklarını ileri sürmektedir.

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 2). Bayan sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Gammage, Hall ve Roger (2000)'ın yaptıkları çalışmada egzersiz hayal etme anketini dolduran 577 denekle egzersiz türünün, sıklığının ve cinsiyetin hayal etme de nasıl bir rol oynadığını ortaya koymak istemişlerdir. Çalışma sonucunda hayal etme egzersizlerinde cinsiyet, egzersizin türü ve çeşidi ne olursa olsun bireyin hayal etme tekniği ve enerjisi önemli rol oynar. Erkekler bayanlara göre daha fazla teknik

kullanıyorlar. Buna karşın, bayanlar erkeklere göre daha fazla görünümsel hayalleri kullanıyorlar. Ek olarak haftada 3 ve daha fazla hayal etme antrenmanı yapanlar daha az antrenman yapanlara göre daha fazla hayal etme çeşidi kullanıyorlar.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre hayal etme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Genel imgeleme ve imgelemenin 4 alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 3). Liu (1999)' nun voleybolcularla özel beceriler için grup ve bireysel hayal etmenin etkilerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada grup olarak hayal etme ile bireysel olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, hayal etme antrenmanlarına bireysel olarak katılanlar kişisel becerilerini geliştirdi, grup olarak katılanlar ise üyeler arasındaki koordinasyonu geliştirdi.

Lloyd ve Trudel (2000)'in 10 seansta 5 üst düzey sporcu ve bir seçkin zihinsel antrenman danışmanı arasındaki etkileşimi anlamak amacıyla yapılan çalışmada, seanslarda zihinsel antrenman yapılırken zamanın %39' unun danışmanın sözlü davranışı, %60'ını sporcuların zihinsel antrenman yapmasıyla, %1'inin de sessiz bir şekilde geçtiği ortaya çıkmıştır. Bu çalışma ve danışman görüşleri doğrultusunda kullanılan yöntemlerin sporcu merkezli olduğu ortaya çıkmıştır.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre aldıkları puanlar karşılaştırıldığında sadece yaş puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivesyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 4). Krista, Giacabbi, Hall ve Weinberg (2000)'in 7 farklı branştan 7 erkek 7 bayan elit sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada sporcuların hayal etme antrenmanlarını nerede, niçin, ne zaman ve ne olarak kullandıklarını araştırmışlardır. Sonuç olarak, sporcular hayal etmeyi beceri öğreniminden çok daha iyi performans sergilemek ve performanslarını arttırmak için kullandıkları ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak sporcular hayal etmeyi, yarışma antrenmanının yanında okul, iş ve ev gibi yerlerde kullandıklarını belirtmişlerdir.

Patrick, Hrycoika (1998)'nın 3 triatlet ve 1 üst düzey uzun mesafe koşucusu üzerinde yaptıkları çalışmada zihinsel antrenman programı alan sporcuların bu programı alırken eğlendikleri ve bu programın uygulanması sonucunda ortaya çıkan sonuçların antrenör ve sporcular için memnun edici olduğu ortaya çıkmıştır.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre aldıkları puanlar karşılaştırıldığında spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Yaş, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 5). Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların aldıkları değerler takım sporlarıyla uğraşan sporcularınkinden yüksek çıkmıştır. Deceria (1977)'in bayan jimnastikçilerle yaptığı çalışmada hayal etme çalışmalarının orta düzeydeki sporcularda performansı arttırdığı ve acemi sporcularda ise kaygı seviyelerini azalttığını ortaya koymuştur.

Wilson ve ark. (2003) yılında öz-belirlenimde değişken egzersiz kuralları ile egzersiz imgelemi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kanadalı Bayan üniversiteli egzersiz katılımcıları (N=165) bir egzersiz sınıfından sonra egzersiz kuralları ve egzersiz imgelemi ölçümlerini tamamlamıştır. Tanımlayıcı istatistikler katılımcıların tanımlı ve içsel egzersiz kurallarının daha fazla onaylanması biçiminde egzersiz katılımı için daha kararlı nedenler sunmalarının yanı sıra görünüşe ilişkin egzersiz imgeleminin daha sık kullanımını ifade ettiklerini göstermiştir. Standart korelasyon analizi iki önemli standart fonksiyonu ortaya koymuştur ($Rc1 = .47$, $Rc2 = .30$). İlk fonksiyon daha kararlı egzersiz kuralları görünüm ve teknik imgelem ile ilişkili iken, ikinci fonksiyon içe yansıyan kural görünümüne ile ilgili imgelem ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Hepsi birden değerlendirildiğinde, bu veriler egzersiz imgelemenin içeriğinin motivasyonel temellerine dayalı olarak egzersiz teşvikinde farklı görüntülerin oynadığı fonksiyonel rolü netleştiren bir teorik çerçeve içinde anlaşılabilirliğini ortaya koymuştur.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,67\pm 2,12$; spor yaşı $x=9,42\pm 2,4$; sürekli kaygı $x=49,32\pm 6,97$ olarak bulunmuştur (Tablo 6.).

Aşçı'nın (1998) yılındaki "Fiziksel Etkinlik programına Katılımın Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyine Etkisi" ni incelediği çalışmasında, araştırmaya katılan 40

bayan öğrenci arasında sürekli kaygı düzeyine ait ölçümler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bulgulara göre fiziksel etkinlik programının bayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin azaltılmasında önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 7). Buda gösteriyor ki erkek ve bayan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında bir fark yoktur. Sürekli kaygı puanlarına bakıldığında cinsiyet farkı görülmemiştir.

Tiryaki, Koruç ve Tiryaki (1998)'in “Spor Eğitiminin Bireylerin Başarı Gereksinmesi ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi: Boylamsal Bir Çalışma” başlıklı çalışmasına 21 kız 17 erkek olmak üzere toplam 38 kişi katılmıştır. Katılanların sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı belirtilmiştir. Yapılan boylamsal çalışma sonunda spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinmesini artırdığını söylemek olasıdır. Bizim çalışmamızla bu çalışmanın bulguları örtüşmektedir.

Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 8). Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebi bireysel sporlarla uğraşan sporcuların, maçın olumsuzlukla sonuçlanması durumlarında eleştirileri tek başına almasıdır. Takım sporlarında ise takım ruhu dolayısıyla yapılan eleştirileri takım olarak algılamasıdır. Aktop ve Erman'ın (2002) yılında “Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması” konulu çalışmasına yaşları 18-25 arasında değişen 175 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. İki grubun sürekli kaygı değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırmanın bulguları ile araştırmamızın bulguları birbirini desteklememektedir. Sürekli kaygı ve benlik saygısı değişkeninin de spor türünden etkilenmediği üniversiteli sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin sporcu olmayan üniversitelilerin elde ettikleri değerlere bakarak daha düşük olduğu, aynı durumun benlik saygısı ölçeği içinde geçerli olduğu düşünülmektedir.

Sarıtaş ve arkadaşlarının (2007) yılında “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri, Judocular ve Kayakçıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin

Karşılaştırılması” konulu çalışmalarına BESYO (n=137) öğrencisi, judocu (n=117), kayakçı (n=71) toplam 325 erkek gönüllü katılmıştır. BESYO öğrencileri ile kayakçıların sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında BESYO öğrencilerinin ortalamaları kayakçılardan yüksek olmasına rağmen aralarında istatistiksel yönden bir fark bulunmamıştır. Bizim yaptığımız çalışmada ise; bireysel ve takım sporuyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 9). Tekin ve Taşgın’ın 2007 yılında futbolcuların ve güreşçilerin kaygı ve saldırganlık düzeylerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 57 güreşçi ve 80 futbolcu katılmıştır. Araştırmanın sonucunda futbolcu ve güreşçilerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çağlar’ın 1998 yılındaki “Genç ve Yıldız Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri”ni incelediği çalışmaya hentbol genç milli takımından 14 erkek sporcu ve yıldız milli takımından 20 erkek sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Genç milli takımın sürekli kaygı değerleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yıldız milli takımın sürekli kaygı puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak; genç milli takımın sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça azaldığı, buna zıt olarak yıldız milli takımın durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığı gözlenmiştir.

Aşçı ve Kin’in (1998) “Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi” konulu çalışmasına 3 bayan futbol takımından toplam 36 bayan futbolcu katılmıştır.36 bayan futbolcuya ait durumluk kaygı düzeyi $42,44\pm6,14$; sürekli kaygı düzeyi $49,58\pm7,44$ olarak bulunmuştur. Kaygı düzeyi ile kendini fiziksel algılama arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyonu sonucuna göre gerek durumluk ve gerekse sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bulgular bayan futbolcuların kaygı düzeylerinin çok yüksek olmadığını, ayrıca sporda başarı için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılamanın kaygı düzeyinin belirleyicisi olmadığını da belirlemiştir. Bizim çalışmamızda, bireysel ve takım sporuyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre sadece sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).Yaş ve spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 10).

Gould, Damarjian ve Medbery (1999)'in 20 üst düzey tenis antrenörleri ile yaptıkları çalışmada antrenörlerin zihinsel antrenmana yönelik bilgilerinin artırılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bunun yanında antrenörlerin zihinsel becerileri nasıl öğretebileceklerini öğrenmeleri için zihinsel beceri kaynaklarını (teyp, video vb.) artırılmasını ve bu konuyla ilgili eğitilmeleri gerektiğini ortaya koymuştur.

Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,91\pm 2,38$; spor yaşı $x=9,35\pm 2,52$; sürekli kaygı $x=50,37\pm 7,3$; bilişsel imgeleme $x=5,27\pm 0,91$; motivasyonel özel imgeleme $x=5,04\pm 1,23$; motivasyonel genel uyarılmışlık $x=4,95\pm 1,2$; motivasyonel genel ustalık $x=5,3\pm 1,24$; Genel imgeleme $x=5,16\pm 0,96$ bulunmuştur (Tablo 11).

Short ve Short (2005), yüksek ve düşük düzeyde atletlerde imgelem kullanımı ve kendine güven arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışma ile; 5 fonksiyonu içeren 30 imgelemden oluşan Spor İmgelem Anketinin (SIQ) işe yararlığını sorgulamış ve SIQ'nun orijinal ve değiştirilmiş bir versiyonu kullanılmıştır. Değiştirilmiş SIQ atletlerin algılarına göre SIQ fonksiyon puanlarını hesaplarken farklı atletlerin aynı imgelemi farklı fonksiyonlar için kullanabildiğini dikkate almıştır. Yetmiş dokuz erkek üniversiteli futbolcunun katıldığı araştırmada imgelem- kendine güven ilişkisi SIQ alt skala puanlarının nasıl hesaplandığına göre farklılaşmıştır.

Nordin ve ark. 2006 yılında imgelem kullanımı bilinçli egzersiz çerçevesinde incelenmiştir. Üç rekabet seviyesinden (rekreasyonel, orta ve usta) Atletler (N=150) Spor İmgelem Anketinin (SIQ; Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998) uyarlanmış bir versiyonunu tamamlamıştır. Her SIQ maddesi sıklık, bilinçlilik, uygunluk, konsantrasyon ve keyif alma için puanlanmıştır. 8 SIQ maddesi bilinçli egzersiz olarak ifade edilmiştir: Beş bilişsel odaklı görüntü, iki bilişsel-genel görüntü ve bir motivasyon-genel- ustalık görüntüsü. Motivasyon odaklı imgelem daha ziyade bilinçli oyuna benzetilmiştir (Côté, Baker, & Abernethy, 2003). Usta ve orta seviye oyuncular, rekreasyonel atletlere göre imgelemi daha sık ve bilinçli bir şekilde kullanmışlar ve imgelem için daha uygun ve daha fazla konsantrasyon gerektirdiğini algılamışlardır. Atletlerin çeşitli imgelem türleriyle bilinçli olarak nasıl ilişkili olacaklarıyla ilgili olarak farklılıklarda bulunmaktadır.

Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, Genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 12).

Weigand (2007), açık ($n = 40:23$ rugby; 17 savaş sanatları) ve kapalı beceri ($n = 43:28$ golf; 15 artistik patinaj) sporlarından toplam 83 İngiliz Atlet (39 usta, 44 acemi) üzerinde uyguladığı araştırmada katılımcılardan, yarışma bitiminden sonra 24 saati geçmeden Spor İmgelem Anketini doldurmalarını istemişlerdir. Atletin imgelem kullanımında rekabet seviyesi (usta/acemi) ve beceri türünün (açık/kapalı) etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada MANOVA rekabet seviyesi ve beceri türünün etkilerinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($p < .05$). Tek değişkenli analizler usta atletlerin Özel Bilişsel ve Genel Bilişsel imgelemlerini acemilere göre daha fazla kullandıklarını ($p < .001$), açık becerili sporlardaki atletler, kapalı becerili sporlardan daha fazla Motivasyonel Genel Uyarılmışlık imgelemine kullandıklarını ortaya koymuştur ($p < .001$).

Nordin ve Cumming (2008) yılında Estetik spor atletlerinin ve dansçıların imgelemleri karşılaştırılmış ve imgelem ile kendine güven arasındaki ilişki araştırmışlardır. Rekreatif ile usta seviyelerde değişen çoğunlukla kadından oluşan 18.98 (SD= 3.91) 144 dansçı ve 124 estetik atlete Spor İmgelem Anketi (SIQ; Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998), Dans İmgelem Anketi (DIQ; Nordin & Cumming, 2006), Özellik Spor Kendine Güven Envanteri (TSCI; Vealey, 1986) ve açık uçlu sorulardan oluşan anketler uygulanmıştır. Sonuçta dansçıların rol ve hareket kalitesi imgelemi ve görünüşte genel olarak daha az imgelem ile ilgilendikleri ortaya çıkmıştır. Yüksek seviyedeki dansçılar daha düşük seviyedeki dansçılara göre daha fazla imgelemde bulunmakta ancak bu durumun atletler için geçerli olmadığı görülmüştür.

Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında yaş ve motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 13). Lerner, ostrow, yura ve etzel (1996), in bayan basketbolcularla yaptıkları çalışmada hayal etmenin ve

hedef belirlemenin serbest atışa etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Sonuçta yalnızca hedef belirleyen deneklerin 4 te 3 ünün performansı artmış, hedef belirleme ve performansının arttığı ve yalnızca hayal etmeyi kullanan deneklerin 4 te 3 ünün de hayal etme çalışmasını yapan deneklerin 4 te 2 sinin performansında bir değişiklik olmadığı geri kalan 4 te 1 lik kısmının performansını arttırmıştır. Leahy, cheng ve xueguin (1999)in bedensel ve bilişsel kaygının azaltılmasında hayal etme antrenmanlarının geçerliği üzerine bireysel farklılıkların etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada tercih edilen bilişsel stil ne olursa olsun bütün deneklerin kaygıyı azaltmak için hayal etmenin temelini oluşturan sistematik duyarsızlaştırmanın eşit etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Denekler 30 dk. lık 6 seansta kaygı sonucu ortaya çıkan olumsuz düşüncelerini kontrol altına alabilmişlerdir. Bu çalışma göstermiştir ki sistematik duyarsızlaştırma bütün sporcular tarafından uygulanabilir.

Çağlar (1998)'in "Erkek Hentbolcularda Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi" konulu çalışmasına Türkiye Hentbol 1. Liginde hentbol oynayan 39 erkek sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda çalışmaya katılan sporcuların kaygı düzeylerinin biraz yüksek olduğu, kendini fiziksel algılamanın sportif yeterlik boyutunun en yüksek, vücut çekiciliğinin ise en düşük düzey olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini fiziksel algılama düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır. Bireysel ve takım sporu ile uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında sadece yaş puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 14).

Vadoa ve ark. 1997 yılında imgelem kullanımı, imgelem yeteneği, rekabet kaygısı ve performans arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elli Yedi Genç Kuzey Amerika Paten Şampiyonası Yarışmacıları gözden geçirilmiş Hareket İmgelem Anketi (MIQ-R), Spor İmgelem Anketi (SIQ) ve Rekabet Durumu Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2) materyallerini tamamlamışlardır. Aşamalı Çoklu Regresyon Analizlerinin sonuçları görsel imgelem yeteneği ve motivasyonel uyarılma imgelemenin bilişsel durum kaygısının öngörücüleri olduğunu ortaya koymuştur. Motivasyonel ustalık imgelemenin kendine güvenin bir

öngörücüsü iken Görsel imgelem yeteneği de bazı somatik durum kaygılarını öngörmüştür. İmgelem kullanımı ve imgelem yeteneği arasındaki ilişkiyle ilgili olarak, yüksek imgelem yeteneği daha fazla imgelem kullanımı ile ilişkilendirilmiştir. Son olarak, kendine güven ve kinestetik imgelem yetenek puanları madalya kazananlar vs. kazanmayanlar olarak katılımcıların büyük bir çoğunluğu doğru bir şekilde sınıflandırmıştır. Bu sonuçlar imgelem rekabet kaygı seviyelerinin kontrol edilmesinde ve kendine güveni arttırmada yardımcı olmada kullanılabildiğini ileri sürmektedir.

Bireysel ve takım sporu ile uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 15).

Smith ve ark. (2007) yılında iki çalışma yapmış, PETTLEP tabanlı imgelemin, daha geleneksel imgelem müdahaleleriyle karşılaştırmalı olarak etkilerini incelemiştir. PETTLEP imgelem, doğru elbise giyme ya da doğru ortamı hayal etme gibi faktörler vasıtasıyla daha geleneksel imgelem yöntemlerinden daha gerçekçi ve işlevsel olarak daha eşdeğer imgelem deneyimi yaratma amacını taşımaktadır. 1. Çalışmada, 48 üniversite takımı hokey oyuncusu dört gruba ayrılmıştır: “Spor odaklı” imgelem, “giyim” imgelemi, “geleneksel” imgelem ve kontrol. İmgelem katılımcıları 6 hafta boyunca her gün 10 penaltı vuruşu hayal ettiler ve kontrol grubu aynı zamanda hokey yazıları okuyarak geçirmişlerdir. Post-test’te spor odaklı grup, geleneksel imgelem grubundan anlamlı derecede daha yüksek puana sahip olan giyim grubundan daha yüksek puan elde etmiştir. 2. Çalışmada, 40 genç jimnastikçi çubukta dönme sıçrayışı yapmışlardır. Dört gruba ayrıldılar: Bir fiziksel egzersiz grubu, bir PETTLEP imgelem grubu, bir sadece uyarım imgelem grubu ve kontrol (ısınma) grubu. Her grup altı hafta boyunca her hafta üç defa görevlerini yerine getirdiler. Fiziksel egzersiz ve PETTLEP grupları aralarında anlamlı bir fark olmaksızın ön-test’ten post-test’e kadar anlamlı düzeyde iyileştiler, fakat uyarım ve kontrol grupları anlamlı düzeyde iyileşmediler. Hepsini birlikte ele alacak olursak, 1. ve 2. çalışmadan elde edilen sonuçlar daha geleneksel müdahalelerden daha çok PETTLEP tabanlı imgelemin yeterliliğine destek sağlamışlardır.

Tablo 16. incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaşları ile kaygı ve spor türü arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Spor yaşlarına

bakıldığında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p < 0,05$). Bilişsel imgeleme puanlarına bakıldığında motivasyonel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Motivasyonel özel imgeleme ile bilişsel imgeleme, motivasyonel genel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Motivasyonel genel uyarılmışlık puanları ile bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, genel imgeleme ve spor türü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Motivasyonel genel ustalık puanları ile bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve genel imgeleme arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p < 0,05$). Genel imgeleme puanlarına bakıldığında imgelemenin dört alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Spor türü puanları ile yaş ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p < 0,05$). Giacobbi (2007)'nin egzersiz imgelemlerinin kullanımında yaş, cinsiyet ve aktivite seviyelerindeki farklılıkları değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada, demografik değerlendirmeleri, boş zaman egzersizleri (Godin & Shephard, 1985) ve Egzersiz İmgelem Envanterini (Giacobbi, Hausenblas, & Penfield, 2005) tamamlamış olan 18 ve 65 yaşları ($M = 38.75$, $SD = 13.75$) arasındaki 401 kişi katılmıştır. 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) yılında yaptığı çalışmasında farklı egzersiz yapanlar arasında imgelem kullanımı, boş zaman egzersizi ve egzersiz öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yüz altmış iki katılımcı ($Mage = 23.84$; $SD = 7.09$; 97 bayan, 65 erkek) bir egzersiz seansından hemen sonra yapılan Egzersiz İmgelem Envanteri (EII; Giacobbi, Hausenblas, & Penfield, 2005), Boş Zaman Egzersiz Anketi (Godin & Shepherd, 1985) ve bir egzersiz öz yeterlilik skalasını (Rodgers & Sullivan, 2001) tamamlamışlardır. EII iki adet görsel ve kinestetik imgelem yeteneği

değerlendirme yeteneğini içermek üzere değiştirilmiştir. Ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizleri görüntü- sağlık imgelemi anlamlı bir şekilde egzersiz davranışı ve başa çıkma yeterliliğini öngördüğünü ve teknik imgelemin anlamlı düzeyde görev yeterliliğini (hepsi $p < .001$) öngördüğünü belirlemiştir. Ayrıca, egzersiz yapanların görünüm-sağlık imgelemleri yaratma yetenekleri imgelem sıklığı ve boş zaman egzersizi, başa çıkma yeterliliği ve programlama yeterliliğini yönlendirmiştir (hepsi $p < .05$). Bu bulgular görünüm- sağlık ve teknik imgeleminin egzersiz davranışı ve öz-yeterlilik inanışlarında bir artışa yol açabildiğini ileri sürmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları gösteriyor ki, tüm sporcuların hayal etme düzeyleri belirlenip, fiziksel gelişimlerinin yanında imgeleme düzeylerinin geliştirilmesi daha kaliteli ve başarılı sporcular yetiştirmek için gereklidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,62\pm 2,12$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor yaşı $x=8,9\pm 2,55$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bilişsel imgeleme $x=5,23\pm 0,94$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların motivasyonel özel imgeleme $x=5,43\pm 1,1$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık $x=4,89\pm 1,16$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların motivasyonel genel ustalık $x=5,42\pm 1,12$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların Genel imgeleme $x=5,25\pm 0,82$ bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$).

- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne genel imgeleme ve imgelemenin 4 alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre aldıkları puanlar karşılaştırıldığında sadece yaş puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre aldıkları puanlar karşılaştırıldığında spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre yaş, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,67\pm 2,12$; spor yaşı $x=9,42\pm 2,4$; sürekli kaygı $x=49,32\pm 6,97$ olarak bulunmuştur.
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetlerine göre aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporuyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre spor yaşı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı ve sürekli kaygı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş $x=17,91\pm2,38$; spor yaşı $x=9,35\pm2,52$; sürekli kaygı $x=50,37\pm7,3$; bilişsel imgeleme $x=5,27\pm0,91$; motivasyonel özel imgeleme $x=5,04\pm1,23$; motivasyonel genel uyarılmışlık $x=4,95\pm1,2$; motivasyonel genel ustalık $x=5,3\pm1,24$; Genel imgeleme $x=5,16\pm0,96$ bulunmuştur.
- Bireysel ve Takım Sporü İle Uğraşan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Yaş, Spor Yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, Genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında yaş ve motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Bireysel ve takım sporu ile uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında sadece yaş puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).
- Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan erkek sporcuların spor türüne göre spor yaşı, sürekli kaygı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, genel imgeleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

- Bireysel ve takım sporu ile uğraşan bayan sporcuların spor türüne göre puanları karşılaştırıldığında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öneriler

Bu çalışma, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeyleri tespit edilerek, bundan sonra sporcular üzerinde yapılacak psikolojik çalışmalarda yön gösterici ve istenirse kaynak olabilir.

- Araştırma daha sağlıklı sonuçlar elde etmek amacıyla daha fazla sayıda denek üzerinde yapılabilir.
- Farklı meslek grupları üzerinde hayal etme ve kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir ve sonuçları karşılaştırılabilir.
- Araştırma, araştırmacının istediği farklı branşlardaki sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılabilir.
- Araştırma farklı gruplar üzerinde hayal etme çalışmalarının kaygı düzeylerine etkilerini araştırmak için yapılabilir.

KAYNAKÇA

- ABACI, R. (2005), *Yaşamın Kalitelendirilmesi*, 7.Basım, Form Stil Matbaa Kağıt Rek. Yay. San. ve Tic. Ltd. Şti. İstanbul.
- ABMA, C.L.; FRY, M.D.; LI, Y.; RELYEA, G. (2002), “Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes”, *Journal Of Applied Sport Psychology*, The University of Memphis
- AKALIN, T.C.; GÜMÜŞ, M.; AYOĞLU, Ç. (2007), “Kamp Döneminde Bulunan Milli Takım Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi”, 4. *Uluslar arası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi*, 9-11 Kasım 2007, Antalya.
- AKTOP, A.; ERMAN, K.A. (2002), “Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”, 7. *Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi*, 27-29 Ekim 2002, Kemer-Antalya.
- ANSHELL, M.H. (1990), *Sport Psychology*, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Publishers.
- ANSHELL, M.H. (1995), *Spent Psychology Theory, Applications and Issues*, Melbourne.
- AŞÇI, F.H. ; GÖKMEN, H. (1995), “Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi”, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Ankara.
- AŞÇI, F.H. (1998), “Fiziksel etkinlik Programına Katılımın Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyine Etkisi”, 5. *Spor Bilimleri Kongresi*, 5-7 Kasım 1998, Ankara.
- AŞÇI, F.H.; KİN, A. (1998), “Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi”, 5. *Spor Bilimleri Kongresi*, 5-7 Kasım 1998, Ankara.
- BAŞER, E. (1986), *Uygulamalar Spor Psikolojisi*, M. E. G. S. B. Yayınları, Yayın: 31, Ankara.
- BAŞER, E. (1998), *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, 3.Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

- BAUMAN, S. (1994), *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Çev.,Can İkizler, Ali Osman Özcan, Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
- BEYAZIT, B. (2003), “Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi”, 3. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültür Sempozyumu*, 23-24 Mayıs 2003, Bursa.
- BİÇER, T. (1996), *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*, Sistem Yayıncılık, Kurtiş Matbaacılık, İstanbul.
- BİRD, A.M. ; CRİPE, B.K. (1986). *Psychology and Sport Behavior*. Toronto; Mosby Pub. Comb.
- ÇAĞLAR, E. (1996), *Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- ÇAĞLAR, E. (1998), “Erkek Hentbolcularda Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi”, 5. *Spor Bilimleri Kongresi*, 5-7 Kasım 1998, Ankara.
- ÇAĞLAR, E. (1998), “Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri”, 5. *Spor Bilimleri Kongresi*, 5-7 Kasım 1998, Ankara.
- CİVAN, A. (2001), *Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD., Konya.
- COX, R.H. (1985), *Sporty Psychology*, Win, C. Brown Publishers, USA.
- CUMMING, J. (2008), “Investigating the Relationship between Exercise Imagery,Leisure-Time Exercise Behavior, and Self-Efficacy”, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20: 184–198, *University of Birmingham*
- CÜCELOĞLU, D. (1996), *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 6. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- CÜCELOĞLU, D. (1994), *İnsan ve Davranış*, 9. Basım, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- CÜCELOĞLU, D. (1991), *İnsan ve Davranış*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- EBERSPAECHER, H.J. (1979), *Psychoregatives Training, Praxisder Psychologicim Leistungsport (H.S.H., Goblem)*, Vlg Botels and Wernitz, Berlin.
- ERBAŞ, M. (2000), *Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne.
- ERKAN, U. (1998), *Sporcular İçin Zihinsel Antrenör Rehberi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- GAMMAGE, K.L.; HALL, C.R.; RODGERS, M. (2000), More About Exercise Imagery, *The Sport Psychologist*.
- GIACOBBI, P.R. (2007), “Age and Activity-Level Differences in the Use of Exercise Imagery” *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19: 487–493, Department of Applied Physiology and Kinesiology University of Florida.
- GILL, D.L. (1986), *Psychological Dynamics of Sport. Illionis: Human Kinetics Publishers, inc.*
- GOULD, D.; WEINBERG, R.S.; JACKSON, A. (1980), “Mental Preparation Strategies, Cognitions and Stregth Performance”, *Journal Of Sport Psychology*.
- GOULD, D.; KRONE, K. (1992), The Arouseol Athletic Performance Relationships: Current Status and Future Directions, *Horns. S.T. Advences in Sport Psychology*, Human Kinetics Publishers, s.124, 126, 133, Miami.
- GOULD, D.; DAMARJIAN, N.; MEDBERY, R. (1999), An exeminations of mental skills training in jonior tennis coaches, *The Sport Psychologist*.
- GÜZEL, G. (2004), *Karate Yapan 8 Yaşındaki Erkek Çocuklarda Uyarılmışlık Düzeyinin Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet

- Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi ABD., Bolu.
- HORN, T.S. (1992), *Advances in Sport Psychology*, Miami University, Human Kinetics Publishers.
- İKİZLER, H.C. (1993), *Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İKİZLER, H.C. (1994), *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım, Yayım Dağıtım, İstanbul.
- KOLAYIŞ, H. (2002), *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*, Yüksek lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- KONTER, E. (1996), *Spor Psikolojisi ve Futbol*, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir.
- KONTER, E. (1998), *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- KONTER, E. (1999), *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- KRISTA, J.M.; GIACABBI, P.R.; HALL, C.; WEINBERG, R.S. (2000), The four ws of imagery use: where, when, why and what. *The Sport Psychologist*.
- KURU, E. (2000), *Sporda Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- LIU, C.K. (1999), *The effect of group imagery training on special skills for volleyball, Asian-elite level athletes, Acase study*, *The Sport Psychologist*.
- LLOYD, R.J. (2000), *Verbal interactions between an eminent mental training consultant and elite level athletes, Acase study*, *The sport Psychologist*.
- MAHONEY, M.J.; AVENER, M. (1977), *Psychology of The Elite Athlete An Exploratory Study, Cognitive Theraph and Research*.

- MAHONEY, M.J.; MEYERS, A.W. (1989), "Anxiety and Athletic Performance: Triditional and Capnitive Developmental Prespectives" In D. Hackfont and C.D. Spielbenger (Eds), *Anxiety and Motor Behavior A Review Journal of Motor Behaviour*.
- MARSCHARK, M.; HUNT, R.R. (1989), "A Reexamination Of The Role Of Imagery İn Learning and Memory", *Journal Of Experimental Psychology: Learning Memory and Cognition*.
- MARTENS, R. (1992), *Competitive Anxiety Insport*, Human Kinetics Books, C.H.A.M.P.A.İ.G.N. s. 13,14, Illinois.
- NORDIN, S.M.; CUMMING, J. (2008), "Exploring Common Ground: Comparing the Imagery of Dancers and Aesthetic Sport Performers", *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20: 375–391, The University of Birmingham.
- NORDIN, S.M.; CUMMING, J.; VINCENT, J.; MCGRORY, S. (2006), "Mental Practice or Spontaneous Play? Examining Which Types of Imagery Constitute Deliberate Practice in Sport", *Journal Of Applied Sport Psychology*, 18: 345–362, University of Birmingham, U.K.
- ÖNER, N. (1977), *Durumluk, Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği*, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- ÖNER, N.; LE COMPTE, A. (1983), *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- ÖZBAYDAR, S. (1983), *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.
- ÖZBEKÇİ, F. (1989), *Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÖZUSTA, Ş. (1993), *Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- PATRICK, T.D.; HRYCAIKO, D.W. (1998), Effects of a mental training package on an endurance performance, *The Sport Psychologist*.
- SARITAŞ, N.; KAYA, M.; KAYA, E.; ÇOKSEVİM, B. (2007), “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri, Judocular ve Kayakçıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *4. Uluslar arası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi*, 9-11 Kasım 2007, Antalya.
- SCHMİDT, R.A. (1988), *Motor Control and Learning*, Illinois, Human Kinetics Publishers.
- SHORT S.E.; 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: 197–208, University of North Dakota
- SİVRİKAYA, K. (1998), *Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcülerin fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- SMITH, D.; WRIGHT, C.; ALLSOPP, A.; WESTHEAD, H. (2007), “It’s All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance”, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19: 80–92, University College Chester, University of Liverpool.
- SOLSO, R.L. (2001), *Cognitive Psychology*, (6 Ed), A Pearson Education Company, MA.
- SUVEREN, S. (1991), “Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler”, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı*, 7,1:191-199, Ankara.
- TEKİN, M. ve TAŞGIN, Ö. (2007), “Futbolcu ve Güreşçilerin Kaygı ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *4. Uluslar arası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi*, 9-11 Kasım 2007, Antalya.

- TİRYAKİ, Ş.; TİRYAKİ, S. ve KORUÇ, Z. (1998), “Spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinmesi ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisi: boylamsal bir çalışma”, *5th Sport Sciences Congress*, 5-7 November 1998, Ankara.
- TİRYAKİ, Ş. (2000), *Spor Psikolojisi. Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Yayın No: 5, Üniversite Kitapları Eğitim Dizisi: 1, Ankara.
- VADOA, E.; HALL, C.R.; MORITZ, S.E. (1997), “The Relationship Between Competitive Anxiety and Imagery Use”, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253, University of Western Ontario.
- YETİM, A. (2000), *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara.
- YÜCEL, E.O. (2003), *Tekvondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- WEINBERG, R.S.; WILLIAMS, J.M. (1993), Intergrating and Implementing A Psychological Skills Training Programme, *Journal Applied Sport Psychology*, Personal Growth To Peak Performance, Mayfield Publishing Company, California.
- WEINBERG, R.S., GOULD, D. (1995), *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, Human Kinetics.
- WEIGAND, D.A.; THOMAS, S.; Barrow, M.A.; HEMMINGS, B.; WALLEY, M. (2007), “Elite and Novice Athletes’ Imagery Use in Open and Closed Sports” *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19: 93–104, University of Northampton
- WILSON, P.M.; RODGERS, W. M.; HALL, C.R.; GAMMAGE, K.L. (2003), “Do Autonomous Exercise Regulations Underpin Different Types of Exercise Imagery?” *Journal Of Applied Sport Psychology*

EKLER

EK 1: Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

İsim:

Cinsiyet:

Yaş:

Tarih:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın **genel olarak** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tami miyle
21- Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22- Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23- Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24- Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25- Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26- Kendimi dinlenmiş hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
27- Genellikle sakin, kendime hakim ve soğuk kanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28- Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
29- Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30- Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31- her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32- Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33- Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34- Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35- Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36- Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37- Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38- Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam	(1)	(2)	(3)	(4)
39- Akli başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40- Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 2: Sporda İmgeleme Envanteri

Sayın Katılımcı, Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, “7” sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

Yaptığınız spor branşınız:

Cinsiyetiniz:

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

Yaşınız:

	Maddeler:	Nadiren					Sıklıkla	
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumu karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmelerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

26.02.1980 yılında Ankara’da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Ankara’da tamamlayan Pero Duygu Erdoğan, 1999 yılında Kırıkkale Üniversitesi Meslek Yüksekokulu’na girdi. Büro Yönetimi ve Sekreterlik bölümünü bitirdikten sonra 2001 yılında yine aynı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna girdi. 2005 yılında Antrenörlük Eğitimi bölümünden başarı ile mezun oldu. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra dil eğitimi almak üzere bir iki yıl İngiltere’de yaşamış, bu süre içinde Trinity College (Manchester) ve Callan Method(London) sertifikalarını almıştır. 2006 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD ‘nda okumaya hak kazanmıştır. Uzmanlık alanı tenis olan Pero Duygu Erdoğan, halen İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığında Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalışmaktadır.