

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE İMGELEME
DÜZEYİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNU
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Nazmi BAYKÖSE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Yalçın KAYA

KONYA-2014

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE İMGELEME
DÜZEYİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNU
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Nazmi BAYKÖSE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Yalçın KAYA

KONYA-2014

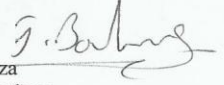
ONAY SAYFASI

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Nazmi BAYKÖSE tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Doç. Dr. İbrahim BOZKURT
Selçuk Üniversitesi-BESYO- Beden Eğitimi ve Spor

İmza



Danışman : Doç.Dr.Yalçın KAYA
Selçuk Üniversitesi-BESYO- Beden Eğitimi ve Spor

İmza



Üye :Doç. Dr. Hasan ŞAHAN
Akdeniz Üniversitesi-BESYO

İmza



ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hasan Hüseyin DÖNMEZ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünün incelenmesidir.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde ve tez çalışmam boyunca değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, bilimsel ve eleştirel bakış açısıyla düşüncelerime yön veren yüksek lisans danışmanım Sayın Doç.Dr. Yalçın KAYA'ya ve yüksek lisans eğitimimin her aşamasında beni destekleyen, anlayışlı akademik tavrı ve aydın akademisyen kimliği ile bana daima yol gösteren ve de akademik anlamda bu seviyeye ulaşmamda en büyük pay sahibi olan Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu müdürü değerli hocam Sayın Doç.Dr.HasanŞAHAN'ateşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmanın yapılış sürecinde desteklerini benden esirgemeyerek değerli zamanlarını araştırmam için ayıran bütün sporcu ve antrenör arkadaşlarıma emeklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Beni bu günlere getiren, bu günleri görmeyi benden daha fazla arzulayan, bana bugüne kadar eğitim hayatımın her karesinde destek olan ve ne yazık ki bu günlerimi fiilen göremeyen rahmetli annem Sabriye BAYKÖSE'ye, benden hiçbir zaman desteğini eksik etmeyen ve sürekli maddi ve manevi anlamda arkamda olan babam Halil BAYKÖSE'ye minnetle teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak; sevgili ablam, eniştem, kız kardeşlerim ve yeğenlerim'e beni hiç yalnız bırakmadıkları ve her zaman en büyük destekçilerim oldukları için sevgilerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	
ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR	v
1.GİRİŞ	1
1.1.Kendinle Konuşma Kavramı.....	1
1.1.1. Bilişsel-Güdüsel-İlişkisel Duygu Kuramı	1
1.1.2. Kendinle konuşma kavramına kuramsal yaklaşımlar	2
1.1.2.1. LevVygotsky’nin bilişsel gelişim kuramı	3
1.1.2.2. Dikkat temelli yaklaşım	3
1.1.2.3. Bilgi süreçleme perspektifleri	4
1.1.2.4. Öz etkinlik kuramı	4
1.1.2.5. İmgeleme modelleri	5
1.1.3. Kendinle Konuşma’nın Boyutları	5
1.1.3.1. Değerlik boyutu.....	5
1.1.3.2. Gözlenirlik boyutu	6
1.1.3.3. Öz-Belirleme boyutu	7
1.1.3.4. Güdüsel yorumlama boyutu	7
1.1.3.5. Frekans boyutu	7
1.1.4. Kendinle Konuşma’nın Fonksiyonları	7
1.2. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli	8
1.2.1. Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	11
1.2.2. Eylem – Farkındalık Birleşimi	12
1.2.3. Açık (net) Hedefler	12
1.2.4. Belirli Geri Bildirim.....	13
1.2.5. Göreve Odaklanma.....	13
1.2.6. Kontrol Duygusu	13
1.2.7. Kendilik Farkındalığının Azalması	14
1.2.8. Zamanın Dönüşümü	14
1.2.9. Amaca Ulaşma Deneyimi	14
1.3. İmgeleme.....	15
1.3.1. Psikolojik Beceri Teknikleri	15
1.3.2. İmgeleme nedir?	16

1.3.3. İmgeleme Teorileri.....	17
1.3.3.1. Dikkat ve uyarılma teorisi.....	18
1.3.3.2. Bilgisel motor süreç (Bioinformational) kuramı.....	18
1.3.3.3. Üçlü kodlama teorisi	19
1.3.3.4. Sembolik öğrenme kuramı	19
1.3.4. İmgelemenin Sinirsel Mekanizmaları	20
1.3.5. İmgelemede Uygulanan Modeller.....	21
1.3.6. İmgelemenin Faydaları	24
1.3.6. Uyarılma, Motivasyon, ve Güven	24
1.3.7. Kabiliyet Öğrenme ve Performans.....	26
1.3.8. Stratejiler ve Problem Çözme	27
1.3.9. Acı Yönetimi ve Rehabilitasyon	27
1.3.10. İmgeleme ve Fiziksel Egzersiz.....	28
1.3.11. Rekabet Öncesi İmgeleme	29
1.3.12. İmgelemeyi Etkileyen Faktörler.....	30
1.3.13. İmgeleme Kabiliyeti.....	30
1.3.14. İmgeleme Perspektifi	32
1.3.15. İmgeleme İşlevleri.....	34
1.3.15.1. Bilişsel genel imgeleme	37
1.3.15.2. Bilişsel özel imgeleme	37
1.3.15.3. Motivasyonel genel uyarılmışlık.....	38
1.3.15.4. Motivasyonel genel ustalık (Uzmanlık)	38
1.3.15.5. Motivasyonel özel imgeleme	38
1.4. İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu	38
1.5. Kendinle Konuşma ve Optimal Performans Duygu Durumu	39
2. GEREÇ ve YÖNTEM.....	41
2.1. Araştırma Grubu.....	41
2.2. Veri Toplama Araçları	42
2.2.1. Kendinle Konuşma Anketi.....	42
2.2.1.1. Motivasyonel işlev	42
2.2.1.2. Bilişsel işlev	43
2.2.2. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	43
2.2.2.1. Görev zorluğu-beceri dengesi	43

2.2.2.2. Eylem – farkındalık birleşimi.....	44
2.2.2.3. Açık (net) hedefler	44
2.2.2.4. Belirli geri bildirim	45
2.2.2.5. Göreve odaklanma	45
2.2.2.6. Kontrol duygusu.....	45
2.2.2.7. Kendilik farkındalığının azalması	46
2.2.2.8. Zamanın dönüşümü.....	46
2.2.2.9. Amaca ulaşma deneyimi	46
2.2.3. Sporda İmgeleme Envanteri- SGE	47
2.2.3.1. Bilişsel genel imgeleme	47
2.2.3.2. Bilişsel özel imgeleme	47
2.2.3.3. Motivasyonel genel uyarılmışlık.....	47
2.2.3.4. Motivasyonel genel ustalık (Uzmanlık)	48
2.2.3.5. Motivasyonel özel imgeleme	48
2.2.4. Kişisel Bilgi Formu	48
2.3. Verilerin Toplanması	48
2.4. Verilerin Analizi.....	49
3. BULGULAR	50
4. TARTIŞMA	61
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	75
5.1. Sonuçlar	75
5.2. Öneriler	79
6. ÖZET.....	80
7. SUMMARY	81
8. KAYNAKLAR	82
9. EKLER.....	92
EK 1. Kendinle Konuşma Ölçeği.....	92
EK 2. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	93
EK 3. Sporda İmgeleme Ölçeği	95
EK 4. Kişisel Bilgi Formu.....	97
10. ÖZGEÇMİŞ.....	98

SİMGELER VE KISALTMALAR

MÖ: Motivasyonel özel imgeleme

MG: Motivasyonel genel imgeleme

MG-U: Motivasyonel genel ustalık

MG-A: Motivasyonel genel uyarılmışlık

BS: Bilişsel özel imgeleme

BG: Bilişsel genel imgeleme

EEG: Elektroensefalografi

1.GİRİŞ

1.1.Kendinle Konuşma Kavramı

Gündelik yaşantımızda kendimizle konuşmamız son derece doğal bir aktivitedir. Sıklıkla içerisinde bulunduğumuz bu davranışduygu ve düşüncelerimizin şekillenmesinde etkin bir rol oynar (Morris 1993).

1.1.1. Bilişsel-Güdüsel-İlişkisel Duygu Kuramı

Kuramın öncüsü Richard S. Lazarus' tur. 90'larda ortaya konulan bu kurama göre birey duygusal ve fizyolojik bir takım süreçleri yaşamadan önce düşünsel bir süreçten geçer. Belirli bir duygu durum içerisine girmeden önce ya da fizyolojik bir sürece dahil olmadan önce düşünmek zorunda olduğumuz ön görülür. Bilişsel bir değerlendirme ön koşulu ile duygusal ve fizyolojik değişimler açıklanmaya çalışılır. Engür (2011) 'e göre bu kuramın önemli bir özelliği, spor alanında uygulanması konusunda önemli iddialar olmasıdır

Bu perspektiften bakıldığında Lazarus (1991)'a göre olayların değerlendirmeleri birincil ve ikincil değerlendirme adı verilen kavramları içermektedir. Birincil değerlendirmelerde bir olay yada durum kişisel olarak sporcuyla alakalıdır. Bununla birlikte hedef ilintisi, hedef bağdaşması ve ego katılım tipi olmak üzere üç boyut içermektedir. Hedef ilintisi, bir karşılaşma esnasında önemli olan bir şeyler olup olmadığının derecesidir. Eğer sporcu bir müsabakayı ilintili değerlendirmiyorsa, herhangi bir duygu ortaya çıkmayacaktır. Hedef bağdaşması (yada bağdaşmaması) belirli hedeflerin elde edilmesi gerçekleştiği (yada engellendiği) uzamı tanımlamaktadır. Bir müsabaka, sporcunun hedefleri ile bağdaşıyorsa olumlu duygular, tam tersi sonuç ise, bağdaşmayan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Birincil değerlendirmenin son bileşeni belirli bir karşılaşma için ortaya konan ego katılım tipi olarak oluşmuştur. Lazarus bir sporcunun üstlenebileceği altı tip hedef olduğunu belirtmektedir. Bunlar benlik saygısının ve/veya sosyal saygının artırılması, ahlaki değerlerin sürdürülmesi, ego idealleri, anlam ve fikirler, diğer insanlar ve bunların refahı ile yaşam hedefleri olarak şekillenmiştir. Sporcunun üstlendiği hedef tipi deneyimleyeceği duyguları yansıtmaktadır. Örneğin denge

aletinden Olimpiyat seçmelerinde düşen bir kadın cimnastikçi, benlik saygısını ve hatta başarısı için çok zaman harcayan önemli insanların etkisini korurken; yaşam hedefi olan Olimpiyatlar'a gitme konusunda kaygılanabilir. Bundan başka kısa mesafe koşucusu olan bir atlet Olimpik Antrenman Siklusu'nun ilk yılında Grand Prix yarışmasında iyi koşmaktansa, Olimpiyat finalinde daha iyi koşmayı daha fazla önem verme eğilimindedirler (böylece daha yoğun bir duygu deneyimleyecektir) (Engür 2011).

Mellalieu ve Hanton (2008)'a göre ikincil değerlendirmeler sporcunun algılanan başa çıkma opsiyonları ilgilidir ve benzer şekilde üç boyutludur. Belirli bir olay karşısındaki inanç veya suçlama değerlendirmesi, başa çıkma potansiyeli ve gelecek beklentisi olarak sıralanabilir. Bir inanç veya suçlama değerlendirmesi (her ikisi de bir kişi yada diğer herkese doğru olabilir), sporcunun deneyimleyeceği spesifik duyguları etkileyecektir. Örneğin badminton çiftler müsabakasına katılan bir sporcu eşine başarı için inanç gösterebilir, muhtemelen başarıda kendi mutluluk ve gurur hissini azaltacaktır. Başa çıkma potansiyeli sporcunun durumun gereklerini idare edip edemediğini tanımlamaktadır. Başa çıkma potansiyeli gerçek başa çıkmayı ifade etmemektedir, ancak sporcunun başa çıkma için ihtimallerinin tartışılmasıdır. Örneğin bir futbolcunun penaltı atışı öncesi daha önce attığı penaltı atışlarına bağlı istenen yada istenmeyen başa çıkma ihtimali olabilir. Üçüncü ve son değerlendirme gelecek beklentisidir. Sporcu için işlerin daha iyi mi yoksa daha kötü mü olacağına ilişkin değerlendirmedir. Özetle altı bireysel değerlendirme, Lazarus tarafından bir dizi farklı duyguyu ayrıştırmak için ortaya konmuştur (Engür 2011).

1.1.2. Kendinle konuşma kavramına kuramsal yaklaşımlar

Kendinle konuşma kavramının açıklanmasında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Temel anlamda bu kuramsal yaklaşımları anlamak kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

1.1.2.1. Lev Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramı

Gelişim psikolojisi alanında önemli bir isim olan Jean Piaget'nin çalışmalarında gözlemlediği çocukların sesli bir biçimde kendileri ile konuşmalarını “benmerkezci konuşma” olarak tanımlamaktadır. Piaget bu olgunun daha sonra ortadan kalktığını ve pek önemli olmadığını belirtse de, Vygotsky tarafından önemli görülmüştür (Crain 2000). Vygotsky'e göre bu “benmerkezci konuşma” daha sonra çocuktaki benmerkezciliğin ortadan kalkması ile içselleştirilip, problem çözmek için sıklıkla kullandığımız sessiz bir diyalog haline gelmektedir (Depape ve ark 2006). Vygotsky'e göre “öz sözelleştirme” olan bu olgu, konuşan bireyin kendine doğru yönelttiği konuşmalardır. (Schuve Langens 2007). Hardy ve ark (2005) yaptıkları çalışma sonuçlarının Vygotsky'nin sözel öz düzenleme kuramını destekler nitelikte olduğunu, Vygotsky'nin kuramına spor ve motor öğrenme alanında daha fazla ilgi gösterilmesi gerektiğini ve bu kuramın spordaki kendinle konuşma için uygulanabilir nitelikte olduğunu belirtmektedir (Engür 2011).

1.1.2.2. Dikkat temelli yaklaşım

Dikkatin incelenmesi esnasından kullanılan yaklaşımlardan biri dikkatsel stildir. Nideffer'e göre odak genişliği açısından Dar – Geniş ya da odak yönü açısından içe dönük – Dışa dönük olarak tanımlanabilecek bir yapı oluşturmaktadır (Nideffer 1976). Buradan hareketle geniş içe dönük, geniş dışa dönük, dar içe dönük ve dar dışa dönük şeklinde dörtlü bir sınıflamaya gitmek mümkündür. Dikkat, yapılan spor branşın'a, branştaki göreve, görevin gerektirdiği beceriler göre farklılık gösterebilen bir yapı oluşturmaktadır. Başarılı bir performans bilişsel süreçlerine (düşünme, karar verme, problem çözme gibi) ve dikkati içe dönük (zihinsel hazırlık stratejileri ya da teknikleri gibi) ya da dışa dönük (rakibi, topu takip etme) şekilde yöneltebilme yeteneğine bağlı olacaktır (Zervas ve ark 2007, Engür 2011).

1.1.2.3. Bilgi süreçleme perspektifleri

Sözel ipuçlarının bilgi süreçlemedeki üç fonksiyonunun da (Algısal Süreçleme, karar süreçleme ve efektörsüreçleme) performansı olumlu şekilde etkilediği öne sürülmüştür. İlk ikisi beceri edinimi esnasında becerinin uygulanmasına nazaran daha güçlü bir etkileşim gösterirken, efektör fonksiyonu her ikisinde de etkindir. Sözel ipuçları yeni spora başlayan bireyler için doğru görev uyarısını aramada yardımcı olurken, varolan seçenekleri azaltarak karar verme sürecine de yardım sağlayabilir. Doğru karar bir defa verildiğinde sözel ipuçları efektörsüreçleme fonksiyonunu iki yolla olumlu biçimde iletir. Birincisi sözel ipuçları vücudu hareket için “hazır” hale getirmek amaçlı kullanılabilir. İkincisi ise, sözel ipuçları, uygun bir karmaşık hareket dizisinin pek çok ayırt edici yönünü istiflemede yardımcı olabilir (Hardy 2006).

1.1.2.4. Öz etkinlik kuramı

Öz-Etkililik-Yeterlik (ÖEY) kavramı ilk kez ünlü psikolog Albert Bandura tarafından 1977 yılında, “Bilişsel Davranış Değişimi” kapsamında ileri sürülmüştür.

Bandura’nın Öz Etkinlik Kuramı, araştırmacıların ilgisini toplamayı başaramamış kendinle konuşmayı açıklamak için kullanılabilecek bir diğer muhtemel kuramdır. Bandura, öz etkinliği bireyin kendisine verilen işi organize edebilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili yargıları olarak tanımlamıştır (Feltz ve ark 2008). Bandura etkin inançlar için bir dizi kaynak önermiştir: a) Geçmiş performans başarıları, b) temsili deneyimler, c) sözel özendirmeler ve d) fizyolojik ve duygusal hallerin yorumlanması. Kendinle konuşmanın doğası gereği üçüncü kaynak diğer insanlardan olabileceği gibi kendine yönelik olarak ta bulunabilir.

Kendinle konuşma gerek yönergesel açıdan gerekse güdüsel açıdan öz etkinlik üzerinde etkiye sahiptir. Sadece sporcuların sportif hedeflere ulaşması için sporcuların güvenlerini arttırmanın yanı sıra aynı zamanda bu tür hedeflere nasıl ulaşılacağına ilişkin yararlı yönergeler sunarak yardımcı olabilir (Engür 2011).

1.1.2.5. İmgeleme modelleri

Ashen'in imgelemeyi açıklamak için ortaya koyduğu Üçlü Kod Model'nin bir boyutu ile kendinle konuşmanın odağı birbiri üzerine binmektedir. Ashen'e göre iki imgeleyicinin tamamen aynı bir imgeyi imgelemesi mümkündür ancak aynı imgeleme içeriğinden farklı yorumlamalar çıkacaktır. Sonuç olarak anlamsal olarak özel durumlara özgü ve imgeleyen için kişisel bir imge ortaya çıkar. Bireyin kendi ile konuşmasının anlamlandırılmasının da aynı biçimde olabileceği tartışılabilir (Engür 2011).

Hall ve ark (1997) bahsedilen modelin imgeleme ağırlıklı olsa da aynı biçimde motor imgelemenin hareket-dil-hayal gücü modeli imgeleme ile sözel bilgi süreçleme sisteminin yakın bir ilişki halinde olduğunu öne sürer. Bu modeli ortaya koyan Annett'e göre motor imgeleme iki bağımsız bilgi kodlama sistemi arasında bir köprü oluşturmaktadır. Böylece motor sistem insan hareketlerinin kodlanmasının demonstrasyon yoluyla sorumlu iken, sözel sistemin söylenen ve/veya yazılı yönergelerden sağlanan bilgiye bağlı olmaktadır (Engür 2011).

1.1.3. Kendinle Konuşma'nın Boyutları

Kendinle konuşmanın çok çeşitli yönleriyle araştırılması doğasının çok daha verimli anlaşılmasını sağlayacaktır. Aşağıda kendinle konuşmanın boyutları verilmiştir.

1.1.3.1. Değerlik boyutu

Kendinle konuşmanın alt boyutlarından biri olan değerlik boyutu Engür (2011) tarafından aktarıldığı üzere kendinle konuşmanın içeriği ile alakalı değerliğidir. Buna paralel olarakta olumlu yada olumsuz kendinle konuşmanın iki kutuplu tanımlayıcılığına bağlı olduğu vurgulanmıştır. Sporcunun dikkatini geçmişyada uzak gelecek yerine o anda odaklı tutabilmesine yardımcı olur. Diğer yönden kendinle konuşma bir eleştiri formudur (Hardy 2006).

Orijinal olarak araştırmacılar kendinle konuşma söz konusu olduğunda iki geniş boyut tanımlarlar. Pozitif kendinle konuşma övgü ve cesaretlendirme içeren

ifadeler kullanılan bir yapıya sahipken, negatif kendinle konuşma eleştiri ve benzeri negatif konuşmaları içerir. Kendinle konuşma araştırmalarına ilişkin ilk yapılan araştırmalar bu boyutu inceleme altına almaktadır (Theodorakis ve ark 2008).

Başlangıçta, araştırmacılar kendinle konuşma durumunu pozitif ve negatif kendinle konuşma olarak iki geniş boyuta değerlendirdi. Negatif kendinle konuşma durumunu eleştiri vb. durumlar içeren faaliyetler olarak nitelendirildi. Pozitif kendinle konuşma durumunu ise, övgü ve bireysel teşvik içeren kendinle konuşma faaliyetleri olarak nitelendirildi (Moran 1996).

Bazı araştırmacılara göre pozitif kendinle konuşma “uygun” olarak nitelenir (Hardy ve Hall 2005). Elit sporcuların pozitif kendinle konuşmayı, zihinsel prova, düşünce durdurma ile birlikte müsabaka kaygısının azaltılmasında kullandıkları belirlenmiştir (Neil ve ark 2006).

Buna karşın negatif kendinle konuşmanın zarar verici etkileri olduğunu saptayan pek çok çalışma olduğundan bahsedilebilir. Müsabaka kaygısının ve hedefe ulaşmak için ortaya konan performans kalitesinin önemli bir göstergesi olarak negatif kendinle konuşma olduğu gözlenmektedir (Hatzigeorgiadis ve Biddle 2008).

1.1.3.2. Gözlenirlik boyutu

Bu boyut ise sporcunun kendine yönelttiği ifadelerin nasıl sözelleştirildiği ile ilgilidir. Aleni, özel konuşma veya dışsal kendinle konuşma başka bir bireyin söyleneni duyması anlamına gelir. Örtülü, iç konuşma yada içsel kendinle konuşma ise bütünün diğer ucunu oluşturur ve başka bir birey tarafında duyulmayan kafanın içindeki küçük bir ses olarak nitelenebilir (Hardy 2006). Hatta kendinle konuşmanın tanımını bile burada yola çıkarak kurmak mümkün olabilir (Chroni ve ark 2007). Tenisçilerde yapılan çalışmalarda aleni kendinle konuşmanın doğasında olumsuz olmanın var olduğu sonucuna varılmıştır (Gibson ve ark 2007). Günümüz çalışmaları aleni ve örtülü kendinle konuşmayı birlikte incelememiş ancak ayrı olarak sınımlıdır. Sportif performans söz konusu olduğunda hangi tip kendinle konuşmanın daha etkili olduğu bilinmemektedir.

1.1.3.3. Öz-Belirleme boyutu

Bir sporcu tarafından kullanılan ifadelerin nasıl öz-belirlendiği üçüncü boyutu oluşturur. Bunu nasıl öz üretimle karıştırmamak gerekir. Öz belirlenmiş kendinle konuşma boyutu iki uçlu şekilde “atanmış” ve “serbest seçilmiş” olarak kavramlaştırılabilir. İlki üzerinde hiçbir öz belirlenmiş bir kontrol olmaksızın üretilen öz ifadeler iken, ikincisi tam anlamıyla sporcunun kendi tarafından belirlenmiş ve sonuç olarak ta doğal bir biçimde ortaya çıkmış bir yapıdır.

1.1.3.4. Güdüsel yorumlama boyutu

Güdüsel yorumlama boyutu, bireylerin kendinle konuşmayı kendilerini motive edici mi yoksa amotive edici mi olarak gördüklerinin bir değerlendirmesine ilişkindir.

1.1.3.5. Frekans boyutu

Bu boyut bireyin kendinle konuşmayı ne sıklıkta kullandığı ile alakalıdır. Egzersiz yapan bireyler genelde kendinle konuşmayı egzersizi yaptıkları yerde ve egzersiz esnasında uygulamaktadır. Kısa, nötr ve kendilerine ikinci bir şahıs olarak hitap ederek hem güdüsel hem de bilişsel amaçlı ifadeler kullanmışlardır (Gammage ve ark 2001). Açık ve kapalı beceri gerektiren spor dallarında yapılan çalışmalarda her iki grup arasında frekans bağlamında bir farklılığa rastlanmamıştır (Highlen ve Bonnie 1983). Her ne kadar kendine yönelik ifadelerin çok fazla olması motor performansı olumsuz yönde etkileyebilecek olmasına rağmen kullanılacak kendine yönelik ifadelerin doğasının motor performans üzerinde büyük etkisi olması beklenir.

1.1.4. Kendinle Konuşma'nın Fonksiyonları

Kendinle konuşma, sporcuların yönergesel ve güdüsel fonksiyonlara hizmet eden çok boyutlu spora ilişkin kendi kendine sözle ifade yapısı olarak düşünülebilir. Gerek sporcular gerekse antrenörler tarafından uygun (olumlu) kendinle konuşma destekleniyor olsa da bu zihinsel beceri hakkında bildiklerimiz oldukça sınırlıdır

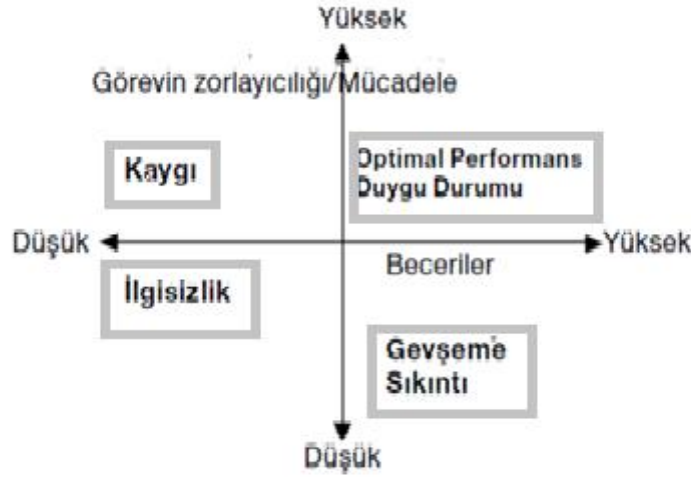
(Hardy ve Hall 2005). Araştırmalar planlı kendinle konuşmanın beceri edinme ve sporda performans anlamında gelişim sağladığını göstermektedir (Neck ve Manz 1992). Aynı zamanda çalışmalar çeşitli tiplerde (yönergesel ya da güdüsel) kendinle konuşma olduğunu ve değişik sportif performanslarda (hassaslık yada kuvvet) etkili olabildiğini ortaya koymuşlardır (Vealey 2007). Kendinle konuşma olumlu ve doğası mantıklı olmalıdır. Sporcular kendinle konuşmayı bilişsel durumlarını tekrar yapılandırmak ve çevreye uyum sağlayamayan, irrasyonel düşünceleri bşkalaştırmak için kullanmalıdır. Başka kullanımı ise kendini ödüllendirme ve eforu arttırma olarak belirtilebilir (Hardy ve ark 2007). Spor ve egzersizde kendinle konuşmanın pek çok kullanımı bulunur. Örneğin bireyler kendinle konuşmayı alışkanlıkları düzeltmek, dikkati odaklamak, uyarılmışlığı düzenlemek, özgüveni oluşturmak ve korumak ile egzersiz katılımını cesaretlendirmek ve korumak için kullanabilirler (Williams, ve Leffingwell, 1996).

1.2. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli

Günümüzde sportif ve egzersize yönelik aktivite ortamlarında başarılı bir performansa ulaşmamıza yardımcı olan psikolojik faktörlerin anlaşılması yüksek bir önceliğe sahiptir. Performans kalitesine katkıda bulanabilecek psikolojik süreçlerin ne olabileceğini anlamak için optimal performans ile ilişkili psikolojik yapıları incelemek araştırmacıların ilgi odağı olmuştur.

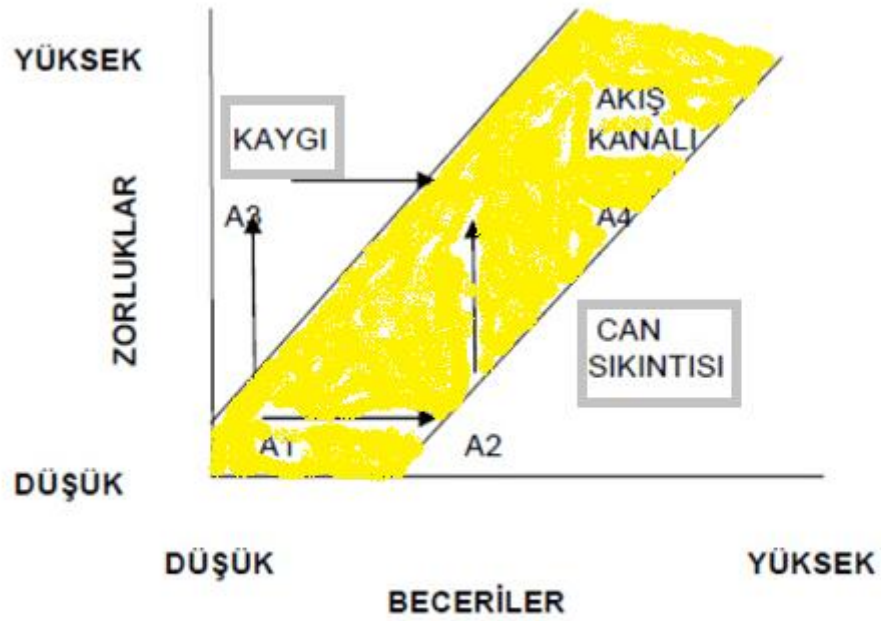
Fiziksel aktivite ortamlarında optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtan optimal performans duygu durumu durumu (flowstate) de bu alanda çalışanlar için önemli bir çalışma konusu olmaktadır. Optimal performans duygu durumu (akıs/flow), bir aktivitede algılanan zorluklar ve beceriler arasında denge olduğunda meydana gelen optimal psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Optimal performans duygu durumu öyle odaklanmış bir konsantrasyon halidir. Bir aktivitenin mutlak bir şekilde içine çekilme anlamına gelir. Teorik olarak, optimal bir ruhsal (mental) durum olarak akısın, optimal deneyim sağlamasına ilaveten optimal bir sportif performansıyla bağlantılı olması da beklenmiştir. Akış genel olarak zirvede bir performans durumu olarak görülür (Jackson ve ark 2001).

Optimal performans duygu durumunun oluşumunu net olarak ortaya koymaya yönelik olarak geliştirilen Csikszentmihalyi tarafından önerilen model Şekil 1’ de sunulmuştur.



Şekil 1. Csikszentmihalyi’nin Optimal Performans Duygu Durumu Modeli (Jackson ve Eklund 2004).

Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi’nin “Beyond Boredom and Anxiety” adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacı ile kullanılmıştır. Csikszentmihalyi yaptığı görüşmelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve haz almayı “optimal performans duygu durumu” olarak adlandırmıştır. Csikszentmihalyi’ye göre optimal performans duygu durumu, spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Aşçı 2007).



Şekil 2: Akış durumunun şematik gösterimi (Csikszentmihalyi 1990).

Model Csikszentmihalyi tarafından bir şekil üzerindeki örnekle de şöyle açıklanabilmektedir. Şekil 2'nin alt tarafı bir spor dalını temsil etmektedir. Bu örnekteki spor dalı ise tenistir. Deneyimin kuramsal olarak iki önemli boyutu olan zorluklar ve beceriler ise, diyagramın iki kolunda gösterilmektedir. A harfi Alex'i, tenis oynayan bir çocuğu temsil etmektedir. Diyagram, Alex'i dört farklı zaman diliminde göstermektedir. İlk oynamaya başladığında (A1) Alex'in hemen hemen hiç becerisi yoktur ve karşılaştığı tek güçlük topu filenin yukarısına atmaktır, bu çok zor bir işdeğildir. Ancak, zorluk ilkel becerilerine tam olarak uygun olduğu için, Alex muhtemelen bundan zevk alacak ve bu noktada akışı içinde olacaktır. Fakat o noktada uzun süre kalamaz, bir süre sonra uygulama yapmaya devam ederse becerileri de gelişecektir ve o zaman sadece topu fileden yukarı atmaktan sıkılacaktır (A2). Alex, kendisinden daha çok uygulama yapmış bir rakiple karşılaşacak olursa, kendisi için sadece topu havaya atmaktan daha büyük güçlükler olduğunu fark edecektir. Bu noktada kötü performansı ile ilgili olarak biraz kaygı duyacaktır (A3). Sıkılmada ve kaygıda olumlu deneyimler olmadığı için, Alex akış durumuna dönmek için güdülenecektir.

Diyagramdan görülebileceği gibi Alex, sıkılırsa (A2) ve tekrar akışı içinde olmak isterse tek seçeneği vardır: Karşı karşıya kaldığı zorlukları aşmak (bir başka seçeneği de tenisi tamamen bırakmaktır). Alex, becerilerine uygun yeni ve biraz daha zor bir hedef bulabilirse; -örneğin, kendisinden sadece biraz daha ileri düzeyde olan bir rakibi yenmek gibi- o zaman akışa geri dönebilir (A4). Eğer Alex kaygılı ise (A3), yeniden akışa dönebilmesi için becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Teorik olarak karşı karşıya kaldığı güçlükleri de azaltabilir ve başladığı yerdeki akışa (A1) geri dönebilir, ancak kişi, pratikte zorlukların farkına vardığında onları göz ardı etmesi zordur. Diyagram, hem A1'in hem de A4'ün Alex'in akışta olduğu durumları göstermektedir. Her iki durum da aynı derecede zevkli olmasına rağmen, aralarında bazı farklar vardır. A4, daha fazla zorluk içerdiği ve oyuncudan daha fazla becerileri talep ettiği için A1'den daha karmaşık bir deneyimdir. A4, karmaşık ve zevkli olmasına rağmen durağan bir durumu temsil etmez. Alex oynamaya devam ederken, ya o düzeyde bulunduğu sıradan fırsatlardan sıkılacaktır ya da nispeten düşük becerilerinden dolayı kaygı duyacak ya da hayal kırıklığı yaşayacaktır. Bu yüzden keyif alma isteği, onu tekrar akış haline dönmeye itecektir. Ancak bu kez de A4'den bile daha yüksek düzeyde bir karmaşıklığa güdülenecektir (Csikszentmihalyi 1990).

Temel anlamda optimal performans duygu durumu sportif başarı için oldukça önemli bir olgudur. Birey içsel olarak güdülendiğinde meydana gelen bu olgu, performanstaki yükselişin yanında sporcudaki mutluluk ve yaptığı işten zevk alma duygularını da beraberinde getirir. Diğer bir deyişle, optimal performans duygu durumu içinde olmak; doruk performans ve doruk deneyimin oluştuğu bir durum yaratabilir (Boniface 2000).

Optimal performans duygu durumu 9 ayrı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlara ilişkin açıklamalar alt başlıklar halinde sunulmuştur.

1.2.1. Görev Zorluğu-Beceri Dengesi

Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısı olarak tanımlanmaktadır (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Keleş 2013).

Genel performansın yanı sıra optimal performans duygu durumu için gerekli bir performans olarak kabul edilir, görev zorluğu beceri dengesi, bireyin mevcut

yarışmacı durumu ve algılanan yetenek seviyesi arasındaki sahip olduğu denge için ihtiyaca işaret eder. Bu denge durumun sporcunun yeteneği ile eşleştiği yerdedir (Williams 2009). Daha da fazlası, görevler kişiye algılanan güven seviyesi ve kabiliyetine olan inancıyla hareketler için bir fırsat sağlayan olayın durumsal talebidir (Jackson ve Csikszentmihalyi 1999). Görevler ve yetenekler arasında bir dengeye ulaşmak için birinin itiraz ve yetenekleri iyi eşleşmiş, nispeten yüksek ve kişinin ortalama yeteneğinin ötesine gitmiş olmalıdır (Jackson ve Csikszentmihalyi 1999).

1.2.2. Eylem – Farkındalık Birleşimi

Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması durumudur (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Performans sırasında bireyin hareketleri ve farkındalığının birleşmesine ifade eder. Sporcunun hareketinin farkında olarak ve bilinçli olarak yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olur. Eylem farkındalık birleşimi bir aktivite sırasında bireyin farkındalığının, yapmış olduğu eylemle birleşmesidir. Böylece eylem sürecinde hareket etme duygusu vasıtasıyla bir durum oluşturarak düşünmeksizin ve otomatik olarak geliştirilen tepki verme duygusudur. Sporcu performansına ilişkin ‘nasıl’ ları fazla düşünmez sadece yapar (Carter 2013).

1.2.3. Açık (Net) Hedefler

Temel olarak bireyin hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi ve hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Harekete ilişkin neyi tamamlamaya ya da başarmaya giriştiğini bilme durumunu ifade eder. Bireyin ortaya koymak istediği performans hakkındaki amaçlarına, ortaya koyduğu performansın amaçlarına yeterince uyup uymadığını bilmek için gerekli olan algısal bir durumdur. Bu alt boyut, aktivite ile meşgul olurken, bir dizi stratejiyi, yönerge ya da amaca sahip olmayı işaret eder. Net hedefler sporcunun özel amaçlarına yönelik yöntemlerinin otomatik değerlendirmesi sayesinde hareketlerinin yöntemini değerlendirmesine izin verir.

1.2.4. Belirli Geri Bildirim

Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan çaba kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumudur (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Tam olarak, performansı olumlu olarak etkileyen aktivite sırasında çeşitli kaynaklardan bilginin otomatik teslim alınmasını ifade eder. Bu bilgi ya da geri bildirim katılımcının performansı için gerekli değerlendirmeyi yapmasına izin verir.

1.2.5. Göreve Odaklanma

Yaptığı göreve tamamen odaklanma (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Olay ya da konu üzerinde tamamen odaklanmaya, adapte olmayı ifade eder. Konsantrasyon eksikliği istenen bir performansı üretmek ya da akışı başarmaya yardımcı olacak ilgisiz durum değişkenlerine odaklanmaya, kötü kararlara ve dikkat dağıtan şeylere neden olabilir.

1.2.6. Kontrol Duygusu

Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013)

Sporcunun kontrolüne ilişkin çelişkili bir durumdur (Stavrou ve ark 2007). Kontrol duygusu, sporcuların yarışma sırasında hiper-uyanık oldukları zaman kontrollü olmak için yeteneklerinin kontrolünü bırakmaları önerilir. Bu akışın başarısını etkileyen sporcuların performanslarını gereğinden fazla analiz etme durumlarını ortaya çıkarır. Bununla birlikte sporcular becerilerini kararlı, etkili ve refleksif farz ettikleri zaman, sporcunun performansı bilinçsizce düzenlenir. Kontrol duygusu farkındalık ve hareket birleşmesi sırasında bulunan zahmetsizlik duygusuyla karıştırılabilir (Jackson ve Csikszentmihalyi 1999).

1.2.7. Kendilik Farkındalığının Azalması

Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Öz bilinç kaybı yeteneğe odaklanmalıdır ama değerlendirme değildir. Akışın başarısına sporcunun performansının aşırı değerlendirilmesiyle engel olunur. Çünkü bu sporcunun performansı ile ilgili kaygılı olması kadar olayın eğlencesine ya da yeteneğin gelişimine odaklanmadığını gösterir. Performansı optimize etmek için performansın doğasını anlayarak öz bilinç düşünceleri elenmelidir. Performansçı ego duygusunu serbest bırakır (mesela, “bu hareket doğrumu” ya da “iyi bir iş mi yapıyorum”) ve aktivitede onların rolünün ne olduğunu anlar. Öz-farkındalığın bu duygusu “Rolün Niteliği” olarak tanımlanır.

1.2.8. Zamanın Dönüşümü

Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilme (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Zamanın fiziksel farkındalığın ötesine dönüştürüldüğü aktivite sırasındaki duyguya işaret eder. Sporcular zamanın ne hızlandığını ne de yavaşladığı duygusunu bildirirler. Akış durumunda, sporcular davranışlarını yavaşlamış olarak bildirirler. Örneğin; bir voleybol oyuncusunun smaç vurmak için gerekli yüksekliğe ulaştığında önündeki blok yerleşimini ağır çekimde bir film karesi gibi zamanın son derece yavaşlamış gibi hissederek boş olan alana doğru vuruş yapması zamanın dönüşümü konusunda iyi bir örnektir.

1.2.9. Amaca Ulaşma Deneyimi

Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödül (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013). Bireyin aktivite sürecinde amaçlarına ulaşmış olması sonucu elde ettiği kazanımsal bir durumdur.

1.3. İmgeleme

1.3.1. Psikolojik Beceri Teknikleri

Spor ve egzersiz ortamlarında sporcuı etkileyebilecek birçok iç ve dış faktörler bulunduğundan dolayı antrenörler, egzersiz ve spor psikolojisi uzmanları ile sporcuların düşük performansını önlemeye yardımcı olmak için çeşitli uygulamalı tekniklerden faydalanırlar. Daha da fazlası uygulamalı teknikleri kullanımı ile sporcunun oyun boyunca performansını optimal düzeyde tutması için yardımcı olan bir dizi zihinsel ve davranışsal yetenekler sağlarlar. Genel olarak kullanılan teknikler “psikolojik beceri eğitim teknikleri” olarak adlandırılırlar. Psikolojik beceri eğitimi performansı zenginleştirme, eğlenceyi artırma ya da daha kaliteli bir spor ve fiziksel aktivite süreci geçirme amacı ile zihinsel ya da psikolojik yeteneklerin tutarlı ve sistematik egzersizini ifade eder (Weinberg ve Gould2007).

Psikolojik beceri eğitimi alanındaki araştırmalar, olumsuz psikolojik ve fiziksel faktörlerin, yarışmacı performansını etkileyebileceği genel görüşünü destekler. Bu yüzden sporcunun performansına engel olabilecek olumsuz duygu ve durumsal kaynaklarından uzaklaşarak, performansını artırmaya yardımcı olabilecek stratejilere yönelmesi gerekir. Ek olarak sistematik psikolojik eğitimin kullanımı sayesinde sporcuların yanı sıra antrenörlerin de bu anlamda performanslarını artırmalarına egzersiz ve spor psikolojisi uzmanları yardımcı olabilir (Daw ve Burton 1994)

Bu tür psikolojik yetenekler hedef belirleme, bilişsel kontrol, kendinle konuşma, konsantrasyon ve imgelemenin temel tekniklerini anlayarak sporcular ve egzersiz yapan bireylere yardım etmek için kullanılan beş farklı teknikler kümesidir (Weinberg ve Gould 2007). Bu teknikler uygun bir şekilde kullanıldığı zaman sporcuya psikolojik müdahale sonucunda performansı optimal seviyeye çıkartmasın da yardımcı olmak için bir takım psikolojik araçlar sağlar (Harmison 2006). Mevcut çalışmanın amacı için araştırmacılar kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirleyici rolünü inceleyeceklerdir.

1.3.2. İmgeleme nedir?

İmgeleme, canlandırma, zihinde canlandırma ve zihinsel antrenman gibi terimler araştırmacılar, psikolojik danışmanlar, antrenörler ve sporcular tarafından güçlü bir zihinsel antreman tekniğini anlatmak için sıkça kullanılır (Taylor ve Wilson, 2005). İlk geliştirme aşamasında, zihinsel antreman ve zihinsel canlandırma, zihinsel imgelemeyi tanımlamak için kullanılan terimlerdi. Fakat bu terimler fiziksel bir eylemin tamamlanmasından önce zihindeki canlandırma gerçekleşirken ne gibi etmenlerin etkisi olduğunu veya bu canlandırmanın tam olarak nasıl gerçekleştiğini ayrıntılara girmeden açıklamak için genel terimler olarak kullanılırdı.

Son zamanlarda birçok uygulamacı “zihinsel imgeleme” terimini, yapısal zihin egzersizi tekniklerini kullanarak atletik bir performansı yaratma veya tekrar canlandırma eylemini kapsayıcı bir terim olarak kullanıyor (Holmes ve Collins 2001, Vealey ve Greenleaf 1998).

Bazı sporcular için imge kullanımı, ayrıntılarını ve içeriğini sözle ifade etmenin zor olduğu, yapısal olmayan ve amaçsız bir eylemdir. Bununla birlikte, zihinsel imgeleme kişilerin zihinlerinde rasgele canlandırdıkları spor aktivitelerinden fazlasıdır. Zihinsel imgelemenin asıl değeri sporcuların geliştirmek istedikleri alanlara hitap eden programlı bir şekilde uygulanan sesli ve yazılı dökümanlar ile kullanımında yatar (Taylor ve Wilson 2005). İmgesel dökümanlar, imgesel eğitim programlarının temel yapısını oluşturur. Sporcular imge seanslarına başlamadan önce, fiziksel yapıyı, rekabet şartlarını, belirli performansları ve üzerinde durulması gereken diğer bölümleri yansıtan ayrıntılı senaryolar oluşturulur (Taylor ve Wilson 2005). Örnek olarak Bell, Skinner ve Fisher tarafından yapılan araştırmalarda yönlendirilmiş imgesel senaryolar kullanılarak, üç deneyimli ve başarılı golfçüde maçın ortasında aniden oluşan hareket bozukluklarını azalttığı görüldü. Bununla birlikte, spor psikologlarının deneyimlerin ve sonuçların bireylere göre değişiklik gösterebileceğini unutmamaları gerekmektedir (Murphy ve Jowdy 1992).

İmgeleme sırasında beynin fonksiyonlarını daha iyi açıklamak için, araştırmacılar bireylerin canlı imgeleme sırasında beyinlerinin bu sahneleri gerçek fiziksel aktivitelerle bağdaştırdığını açıkladı (Marks 1983). İmgeleme beyinde depolanan gerçek anılardan beslenir ve katılımcılar bu eylemi beyinlerinde dışsal eylemleri canlandırarak gerçekleştirirler. Bununla birlikte imgeleme zihinde depolanan eski içsel imajların birleştirilmesiyle yeni deneyimler şeklinde farklı

yollarla oluşabilir (Vealey ve Greenleaf 2006). Zihinsel imgelemenin amacı atletik deneyimi gerçeğe olabildiğince yakın canlandırarak sporcunun o anda gerçek spor aktivitesini gerçekleştiriyormuş gibi hissetmesini sağlamaktır (Hale 1998, Holmes ve Collins 2001). Olayları deneyimlemek için tüm duyular önemlidir. Bu yüzden bir olayı tekrar canlandırmaya yardımcı olması için, imgelemenin olabildiğince çok duyuyu harekete geçirmesi gerekir. Vealey ve Greenleaf'e göre (1998) zihinsel imgeleme hareketleri, görüntüleri, sesleri, dokunuşları, kokuları, tatları, duyguları, düşünceleri ve eylemleri içermelidir.

Sesli imgeleme basketbol maçında pota ağının sesini, ya da golf topunun tam deliğe düşerken çıkardığı sesi içerebilir. Koku etmeni yüzücünün havuzda aldığı klor kokusunu içerebilir. Dokunma duyusu beyzbol sopasının kavranma hissini ya da futbol (amerikan) topunun bağlarını hissetmeyi içerebilir. Kinestetik duyu vücudun farklı pozisyonlardaki hareketlerinin yarattığı histir. Kinestetik duyu bir jimnastikçinin imgeleme kullanarak dengede durmayı veya bir dalış sırasında suya ulaşmadan önceki vücut rotasını hissetmesinde önemli bir rol oynayabilir.

İmgelemede kullanılan duyulara ek olarak, farklı sportif deneyimlerde yaşanan hisler ve duygularda bu işlemin önemli birer parçasıdır. Uygulamaya yönelik çalışan araştırmacılar yada spor psikologları imgelemeyi bireylerin sinir, acı veya kaygı hislerini kontrol etmeleri için kullanabilir. Örnek olarak sporcular müsabaka sırasında duydukları hisleri ve düşünceleri tekrar canlandırarak endişenin performanslarını neden ve nasıl etkilediğini anlayabilirler.İmgelemeyi kullanarak geçmişteki göze çarpan performanslarını canlandırabilir ve bu deneyimlerle hissettikleri gurur, tatmin ve özgüven gibi duyguları motivasyon amacıyla tekrar hissedebilir (Vealey ve Greenleaf 2006).

1.3.3. İmgeleme Teorileri

Uygulamacı spor psikologları imgelemenin çalışma mekanizmasını uzun yıllardır incelemektedirler. Literatürde imgelemeye ilişkin çeşitli teorilerde mevcut fakat imgelemenin çalışma sistemini bir bütün olarak açıklayan tek bir teori bile henüz mevcut değildir.

1.3.3.1. Dikkat ve uyarılma teorisi

Dikkat ve uyarılma teorisi imgesel canlandırmayı birleştiren kavramsal ve işlevsel bileşenleri açıklamayı öngörür (Sheikh ve Korn 1994). Teori, zihinsel imgelemeyi sporcuların fiziksel bir performansa psikolojik ve işlevsel olarak hazırlandığı bir süreç olarak açıklar. Bilişsel alanda zihinsel imgeleme sporcuların performanslarını etkileyen olumsuz uyaranlara karşı tek bir amaca yoğunlaşmalarında yardımcı olduğu öngörülür (Feltz ve Landers 1983). Bu zihinsel teknik ile sporcular fizyolojik durumlarının farkına varır, motor faaliyete engel unsurları azaltır ve motor tepki süresini arttıran unsurlara yoğunlaşmasını sağlar (Feltz ve Landers 1983, Hecker ve Kaczor 1988). En yoğun performansa erişmek için optimal bir uyarılma durumu olduğu varsayılır ve imgeleme, sporcunun bu optimal uyarılmaya erişmesinde kolaylık sağlar (Sheikh ve Korn 1994).

1.3.3.2. Bilgisel motor süreç (Bioinformational) kuramı

Lang (1979) tarafından öne sürülen bilgisayarlı motor süreç teorisi, zihinsel imgelerin beyin bilgi işleme kapasitesinin ürünleri olarak tanımlanması ve sınıflandırılmasını önerir. Bir imgenin belirli fonksiyonel birimlere ayrılabilen sınırlı miktarda bilgi kapsadığını savunur. İmgeleme kullanımı uzun erimli bellekte temsili bilgilerle kodlanarak saklanmaktadır (Hecker ve Kaczor 1988). İmgede sunulan temsili bilgiler iki kategoriye ayrılır: zihinde canlandırılan durumdaki uyarıcı unsurları karakterize eden bilgi ve canlandırılan sahnedeki işlevsel cevapları taşıyan bilgi (Lang 1979). Önemli bilgileri değerlendirme işlemi, sporcu yeterli sayıda teşebbüse maruz kaldığında meydana gelir. Bir uyarıcı unsur teşebbüsü, örnek olarak kişinin kendisini bir basketbol topu ile şut atarken hayal etmesi, topun dokusunu ve tutuş hissini tanımlar ve görsel uyarıcı ile bağdaştırabilir (örnek: çemberin ağırları). Tepki teşebbüsü kaslardaki değişimleri, parmaklar, kollar ve omuzlardaki kasılmaları, kardiyovasküler ve solunumla ilgili olası değişimleri içerir.

Lang'ın (1979) biyo-enformasyon teorisine göre, imgesel canlandırmanın atletik performans üzerinde olumlu etki yaratabilmesi için açık motor tepkimesi için bir model sağlayan tepki teşebbüsünün, uygun ayarlamalara kolaylık sağlaması için oluşturulması gerekir (Hecker ve Kaczor 1988).

Tepki teşebbüslerinin uygulaması sırasında algılanabilen psiko-fizyolojik değişimler ile bağdaştırılmasına karşın, sporcuların imgesel canlandırma sırasında psiko-fizyolojik değişimler gösterip göstermemelerini etkileyen çeşitli faktörlerin varlığı savunulur (Hecker ve Kaczor 1988). Öncelikle seans sırasında hayal edilen sahnenin, fizyolojik bir tepki ile karşılaşıldığında tanımlayıcı ve anlaşılabilir olması gerekir (Lang ve ark1980). İkinci olarak, fizyolojik bir tepkinin etkinleşmesi sırasında bireyin imgeyi fizyolojik olarak deneyimlemesini, örnek olarak kaslar ve iç organların tepkileri referans alınarak talimatlarla yönlendirmek gerekir(Lang ve ark 1983). Üçüncü olarak ise, fizyolojik tepkilerin etkinleşme şansı, hayal edilen sahnede gösterilen imgelerin katılımcının geçmişinde deneyimledikleri ile benzer ya da bağlantılı olması ile paraleldir (Feltz ve Landers 1983).

1.3.3.3. Üçlü kodlama teorisi

Ahsen'in (1984) üçlü kod modeli, imgesel program için gerekli imgenin üç etkisi vurgulanarak biyo-enformasyon teorisi üzerinden genişler. Ahsen (1984) bu etkileri İFA olarak tanımlar: (İ) imgenin kendisi, (F) fiziksel tepki, (A) imgenin anlamı. Oluşturulan imge bireyin gerçeğe bakış açısının imgelenmesi ve algısal mekanizmanın birleştirilmesiyle bireyin imgeye sanki gerçekmiş gibi tepki vermesine izin verir (Ahsen 1984). Fiziksel tepki canlandırma işlemi sırasında, vücutta psikofizyolojik değişimler olduğunu belli eder (Lang'ınbiyo-enformasyon teorisine benzer). Her bir imge birey için kişisel bir anlam teşkil eder ve aynı imgesel talimatlar iki ayrı birey için asla aynı imgesel tecrübeyi yaşatmaz (Ahsen 1984, Weinberg veGould, 2006). Bireye gösterilen imgeye yüklenen kişisel anlamdan hazırlanan imgesel senaryolar sorumlu olmalıdır.

1.3.3.4. Sembolik öğrenme kuramı

Sackett (1934) zihin egzersizin rolünde motor kas sisteminin önemi ile ilgili bir tanım içeren sembolik öğrenme teorisini sunan ilk kişidir. Sembolik öğrenme teorisinin ana varsayımı, hareket motiflerinin insanın merkezi sinir sisteminde sembolik olarak kodlanmış olduğudur (Janssen ve Sheik 1994). Bu nedenle imgelemenin, sporculara belirli hareket motifleri için zihinsel bir taslak oluşturan

kavramsal bir kod sistemi olduğu savunulur (Martin ve ark1999). Sonuç olarak, sporcuların hareketlere daha çabuk alışması ve kavramsal işlemler sonucunda tam bir öz hareketlilik kazanmasını sağladığı için imgelemenin etkili olduğu kabul edilir. Sackett (1934), zihinsel canlandırmanın parmak labirenti gibi bir görevde performansı arttırdığını, bu görevin insanın doğasında kavramsal olarak kodlandığı ve kolayca sembolize edildiğinden dolayı performans artışı sağlandığını savundu (Janssen ve Sheikh 1994). Sackett'morjinal önermesini desteklemek adına araştırmalar yapıldı. Bu araştırmalar ile zihin egzersizinin esasen sembolik (kavramsal) görevler üzerinde saf motor görevlere nazaran daha büyük etkileri olması üzerine ışık tutuldu (Wrisbergve Ragsdale 1979, Ryan ve Simons 1983). Ayrıca Feltz ve Landers'in (1983) zihin egzersizi üzerine yaptıkları meta-analiz ile araştırma grupları, dizaynları ve metodolojileri üzerinde yatkınlığın istikrarlı bir şekilde var olduğu saptandı. Yapılan 60 çalışma ile zihin egzersizinin ortalama 0,48 büyüklüğünde bir etki alanına sahip olduğu, motor yeteneklerin zihin egzersizi ile geliştirilmesinin performansı hiç egzersiz yapılmamasına göre daha fazla arttırdığı savunuldu (Martin ve ark 1999). Dahası farklı değişkenlerin etki alanlarının arasındaki farklılıkların karşılaştırılmasında ek kıyaslamalar sunuldu. Daha ileri analizler, en belirgin kıyaslamanın kavramsal-motor görevleri ve kavramsal-güç görevleri arasında olduğunu ortaya çıkardı. Kavramsal görevleri inceleyen araştırmalar motor görevlerden ($M=0,43$) veya güç görevlerinden ($M=0,20$) ortalama olarak daha geniş bir etki alanı olduğu ($M=1,44$) saptanmıştır. Sonuçlar sembolik öğrenme teorisi ve zihin egzersizinin motor yetenekler üzerindeki yararları konusunda daha geniş destek sağlıyor.

1.3.4. İmgelemenin Sinirsel Mekanizmaları

Zihin egzersizi sırasında, belirli motor görevlerin yerine getirilmesi esnasında aynı nöromotor yollarının etkinleştiği savunuluyor (Kosslyn ve ark 2001, Martin ve ark 1999). Hareketlerden sorumlu motor korteksteki motor programları, zihinsel imgeleme sırasında etkinleşen sinirsel yolların bir sonucu olarak güçlenmektedir. Sonuç olarak zihinsel imgeleme, motor görevleri yerine getirmek için gerekli olan koordinasyon kalıpları ve kasların bu duruma ilişkin sinir hücrelerini işleme hazırlayarak kabiliyet geliştirme konusunda yardımcı olabilir (Mackay 1981). Kısaca

zihinsel egzersiz, merkeze taşınan bilgiyi motor kortekse ileterek motor programı güçlendiren periferik aktiviteyi etkinleştirir.

Nöro-imgeleme teknolojilerinin gelişmesiyle beraber, araştırmacılar çeşitli imgeleme teorilerini test etme şansı bulmuşlardır (Halgren ve ark 1999). Araştırmacılar bellekte, duygularda ve motor kontrolde kullanılan sinirsel mekanizmaların benzerlerinin zihinsel imgeleme tarafından dahil edildiğini gösteren adımlar atmıştır. Ön lobun bir parçası olan ana motor korteksi, hareketlerin planlanıp uygulanması için premotor bölümleri ile ortaklaşa çalışır. Birçok araştırmacı, hareket kontrolü ile etkinleşen korteks bölümlerinin motor imgelemede de önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Kleinve ark 2000; Kosslynve ark 1995). Nöro-imgeleme çalışmaları gösteriyorki insan premotor korteksi bireylerin diğer kişilerin hareketlerini gözlemlediğinde devreye giriyor, buda insan beyninde ayna nöronlarının varlığını kanıtlıyor. Rizzolatti, Fogasi ve Gallese tarafından yapılan çalışmada (2001), araştırmacılar premotor kortekste bir grup nöron bularak (ayna nöronları) bu nöronların hayvanların belli başlı hareketler yaptığında etkinleştiğini yada hayvanların diğer hayvanların bu hareketleri yaptıklarını gözlemlediklerinde etkinleştiğini bulmuşlardır. Ayna nöronların motor imgelemeye karıştığı iddiası şu fikir üzerinden savunulur: Sporcular genelde objeler istenilen imgeye göre manipule edildiğinde ne görebileceklerini canlandırarak imgeleri zihinlerinde değişime uğratırlar. (Kosslynve ark 2001).

İlgili edebiyat derinlemesine incelendiğinde, araştırmacılar yeni motor kabiliyetlerin öğrenilmesinde zihinsel egzersizin nöral devreleri etkinleştirme konusunda tek başına yeterli bir etken olabileceğini kabul ettiler (Feltz ve Landers 1983, Martin ve ark.1999). Araştırmacılar fiziksel hareket için gerekli bazı merkezi sinirsel yapıların, beyindeki yükselen bölgesel kan dolaşımının hareketlere bağlı zihinsel simülasyon tarafından etkinleştirildiğini varsayıyorlar (Kosslyn ve ark 2001).

1.3.5. İmgelemede Uygulanan Modeller

Martin vd. (1999) dört bileşenli bir model sunarak, bu modeli çeşitli motor imgeleme tekniklerinin kavramsal, etkiyel ve davranışsal sonuçlar meydana getirme potansiyeline sahip olduğunu savundu. Araştırmacılar imgelemenin sporda bir müsabaka için hazırlanırken, müsabakadan hemen önce ve müsabaka sırasında,

ayrıca rehabilitasyon sırasında egzersiz rolünde kullanımını incelediler. Bu modelde kullanılan imgeleme çeşitleri ile Paivio (1985) ve Hall, Mack, ve Paivio (1998) tarafından kullanılan modellerle aralarındaki benzerlikler incelendi. Martin ve ark (1999)'a dayanılarak sporda motor imgelemenin etkilerini inceleyen çalışmalar incelendiğinde üç sonuç rapor edildi. Sporda motor imgeleme genelde kabiliyet öğreniminde ve/veya strateji öğrenimi ve performans arttırmada, öz yeterlilikle bağdaştırılan bilişsel değişimlerde, özgüvende, efor ve/veya motivasyon sağlamakta, uyarım ve rekabet endişesini dengelemede kullanılır. Buna ek olarak bireyin doğru zihinsel imgeler üretmedeki kabiliyetinin performans artışında etkisi vardır (Martin ve ark 1999). Uygulamalı model geliştirilirken, Martin ve ark (1999) onların olabilecek en küçük belirleyici teorik faktörleri imgesel değişkenlerden kasten ayırmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Sonuç olarak birçok değişken (örnek: imgesel perspektif, pozitif/negatif imgeleme, ve/veya seans sayısı) kavramsal çerçevenin dışında tutulmalarına rağmen modelle alakalıdır. Model imgesel müdahaleler için güvenilir bir kaynak olduğuna dair kesin kanıtlar sunduğu, imgelemeyi kullanan sporcular için çeşitli değişkenlere ışık tuttuğundan desteklenmiştir (Boyd ve Munroe 2003, Mamassis veDoganis 2004, Munroe-Chandler veHall 2007). Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilen PETTLEP modeli yedi unsuru kapsar (fiziksel, çevre, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif), bu unsurların hepsi nörolojik ve davranışsal fonksiyon disiplinleridir. *Fiziksel* bireyin fiziksel doğasını ve imgeleme sırasındaki hislerini (arttırılmış HR, ya da rahat hissetmek), *Çevre* motor performansı taklit eden uyarıcı maddelerin dahil olmasını niteler. *Zamanlama* asıl performans süresini taklit eden imgelerin dahil edilmesinin önemini vurgular. *Görev* bileşeni, sahnelenecek imgelemenin asıl doğasını, oyuncunun uzmanlık seviyesini, ayrıca imgeleme perspektifini içerir. *Öğrenme* imgelemeninyeni motor kabiliyete alışma amacı ile kullanılmasını ve yetenek için gerekli teknik açıların düzeltilmesini amaçlar. *Duygu*, imgelemede sunulan zihinsel imgelerin içindeki anlamlı duygusal parçaların birey tarafından birleştirilmesidir. Son olarak *perspektif* dahili bir imge perspektifi kullanmayı destekler, bu arada harici bir perspektifin önemini de vurgular. Çünkü harici perspektif öğrenilen kabiliyetin karakteristik yapısı ile bağdaşır.

Yazarlar ayrıca model içerisindeki bileşenlerin birbirleri ile olan etkileşimlerinin önemini de vurguladılar. Yazarlar zihinsel müdahale programlarının en önemli faktörlerinin altını çizdiler. Çünkü bu faktörler zihinsel müdahale

programlarının yararlılığını arttırır, bunun içinde programı yöneten kişi ve programın uygulandığı sporcunun bu faktörlerin bilincinde olması önemlidir (yeni kabiliyetler öğrenilirken uzmanlık seviyesinin önemi yada çevrenin perspektif üzerindeki etkisi) (Holmes ve Collins 2001). Bununla birlikte imgelemenin bazı bölümleri henüz dahil olmamıştır (örnek: canlılık, kontrol, imgelemenin sonucu, kinestetik imgelemenin kullanımı, acı yönetimi imgelemesi ve motor toparlanma işlemleri). Özellikle yazarlar imgelemenin iyileşme ve acı yönetimi, ayrıca spor sakatlanmalarında motor toparlanma işlemi hususundaki rollerine değinmediler.

Monroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000) sporcuların nerede, ne zaman, neden ve ne tür imgeleme kullanmaları gerektiğini tanımladılar. Yazarlar altı aşamalı bir modele dayandırılan nitelikli bir yaklaşım kullandılar. Bu yaklaşım sporcuların seçtikleri spor dallarına imgelemeyi nasıl entegre edebileceklerini açıklar. “*Nerede*” antreman ve müsabaka çevrelerini ayırt eder, bu arada “*ne zaman*” dışarıda yapılan antremanın aksine imgelemenin spor aktivitesi içinde, buna ek olarak hemen önce, o esnada ve rekabet durumundan hemen sonra yapılmasını tanımlar. “*Neden*” imgelemenin kullanımını/amacını tanımlar (kavramsal veya motivasyonel fonksiyonlar). Süresi ve sıklığı, doğası, çevresi, etkisi ve kontrol edilebilirliği sporcunun “*ne*” hayal etmesi gerektiğini belirler. Modelin son iki aşaması diğer birçok gerekli bileşeni içerir, bunlar ne çeşit bir imge olduğu (örn: sesli, kinestetik veya koklama duyusuna yönelik), imgelemenin perspektifi (içsel veya dışsal görsel imgeleme), yada pozitif ve negatif imgelerin dahil edilmesini içerir. Rekabet içeren sportif olayların gerçekleştiği alanda, bu model etkili bir imgesel müdahale rehberi olarak kullanılabilir (Guillot ve Collet 2008). Bu modelin gücü şuradan gelir: nitelikli bir dizayna sahiptir ve bu dizayn içinde imgeleme kullanımının vazgeçilmez unsurları bulunur, ve bu unsurlar yazarların sorduğu kritik sorularla etkinleşir. Bununla birlikte bileşenlerin listesi uzun değildir ve her bileşenin özgünlüğü göz önünde bulundurulmaz, çünkü bu bileşenler sporcunun beklenen sonuçlarıyla benzerlik gösterir. Dahası bu model yaşanan sakatlıklar sonrası, rehabilitasyon işleminde uygulanan imgelemenin etkilerinden sorumlu değildir.

1.3.6. İmgelemenin Faydaları

Zihinsel imgelemenin atletik performansı etkileyen önemli zihinsel faktörleri geliştirerek performansı arttırdığı öngörülüyor (Callow ve Hardy 2001, Taylor ve Wilson 2005). Özellikle Moritz, Hall, Martin ve Vadocz (1996) zihinsel imgelemenin, sporcuların genel stratejileri ve taktikleri, spesifik kabiliyetleri ve oyun biçimlerini zihinlerinde canlandırarak, ayrıca pozitif öz-konuşmanın başarılı kullanımı ile genel performansı arttırdığını savunmuşlardır. Dahası zihinsel imgeleme rekabet stresi ve hislerine karşı uygun tepkiler vermeye yardımcı olarak ve başarılı bir performansta ve konulan bir hedefe ulaşıldığında hissedilen hislerin oluşmasına yardımcı olarak da kullanılabilir (Mortiz ve ark 1996).

1.3.6. Uyarılma, Motivasyon ve Güven

Belirli birkaç imgeleme tekniği kullanılarak endişe ve düşük öz-yeterlilik gibi sorunlar tanımlandı, Hall ve ortakları tarafından hazırlanan bir sınıflandırma tablosu ile gruplandırıldı (Hall ve ark 1998). Vadocz, Hall ve Moritz (1997) imgeleme ve kabiliyet, rekabet endişesi arasındaki ilişkiyi, ve 57 elit minik sporcuların performans karşılaştırmasını yaptığı çalışmayla değerlendirdi. Tüm katılımcılar imgeleme kabiliyetini ölçen Hareket İmgeleme Sınavı (HİS)'ni, imgeleme kullanım yöntemini belirleyen Spor İmgeleme Sınavı (SİS)'ni, özgüveni ve rekabet endişesini değerlendiren Rekabet Endişe Durum Envanteri -2 (REDE -2)'yi tamamladı. Yapılan birden fazla analizde, araştırmacılar imgeleme kabiliyeti ve MG-A imgelemesinin kavramsal endişeyi en iyi şekilde tahmin eden unsurlar olduğunu tespit ettiler. Daha fazla MG-A imgelemesi kullanan sporcular ayrıca aktiviteden önce yüksek seviyelerde kavramsal endişe yaşadıklarını bildirdiler. Bu kavramsal endişe hem zararlı hem yararlı olabileceği göz önünde bulundurulursa (Jones 1995), uygulanmış bir ayarda MG-A imgeleme kullanımı yüksek seviyelerde rekabet endişesi yaşayan bir sporcu için yıpratıcı olabilir. Alternatif olarak, motive olmakta ve uyarılmakta zorlanan bir sporcu için MG-A imgelemesi rekabetten önce büyük bir avantaj sağlayabilir. Ek olarak, imgeleme kabiliyeti fiziksel durum endişesi ile ilişkili olduğu, bu arada MG-M imgelemesinin özgüven ile bağlantılı olduğu bulundu. Bu sporcular, genelde kendilerini zor durumları kontrol altına alabildikleri imgelemesini zihinlerinde gerçekleştirerek ve zihinsel olarak daha dirençli olarak, daha yüksek

özgüven sahibi oldukları belirlendi. MG-M imgelemsi ve özgüvenin bağlantılı olduğu göz önüne alınırsa, MG-M imgelemesinin daha az özgüven sahibi sporcular tarafından uygulandığı anlaşılır, fakat bununla birlikte fazla özgüvenin sporcular ve antrenörler tarafından atletik performansa zarar verici bir durum olduğu kabul edilir (Moritz ve ark 1996).

Paivio (1985) sporcular için kritik bir fonksiyona sahip zihin egzersizinin, diğer zorlayıcı unsurların etkinleşmediği hallerde, motivasyon seviyelerini arttırdığını öngörür. Motivasyonel-Spesifik (MS) imgeleme, spesifik hedeflerin ve hedefe yönelik davranışların (mesela birinin kendini kupayı kazanırken görmesi, takım arkadaşları tarafından kutlanırken vb.) iyi bir performans sergilemede etmen olduğunu öngörür. Motivasyonel genel-uzmanlık (MG-M) imgelemesi ise motivasyonel ve uzmanlık perspektifi fonksiyonu olarak çalışır (Murphy ve Martin 2002). MG-M imgeleme içeriği zor durumlarla etkili bir şekilde baş etme, mesela kendine güvendiğini hissetmek, rekabet içeren sportif müsabakalar sırasında özgüven duyma ve dirençli hissetme gibi durumları içerir. Motivasyonel genel uyarılma (MG-A) imgelemesi spor müsabakalarında duygusal deneyimlere yoğunlaşır. MG-A imgelemesi spor müsabakalarında rahatlama, stres, uyarılma ve endişe gibi hisleri temsil eder (Murphy ve Martin, 2002).

Paivio (1985) gerekçeli davranışların performansının imgeleme tarafından artırılabilirliğini, bunun içinde sıklık, istikrarlılık ve fiziksel motor aktivitenin etkinlik değerlerinin yükselmesi gibi etmenlerin önemini vurguladı. Martin ve Hall'un (1995) çalışması rasgele seçilen ve golf'e yeni başlayan 39 üniversite öğrencisini içeriyordu. Tüm katılımcılar golf topuna nasıl vurulacağına dair 6 seanslık bir ders aldılar, bu seansların son 3'ü tamamen performansa yoğunlaştı. Sonuçlardan imgeleme seansına giren katılımcıların daha fazla öz güven sahibi, daha gerçekçi beklentiler ve eğitim programlarına daha sadık kaldıkları tespit edildi. Bu bulgulardan yola çıkılarak zihinsel imgelemenin bireyin bir hedef belirlediğinde o hedefe ulaşmak için egzersiz yapma motivasyonu üzerinde büyük bir etkisinin olduğu görüldü. Paivio'nun imgesel-motivasyon ilişkisiyle paralel olarak, imgelemenin spesifik motivasyonel fonksiyonu önceden belirlenmiş amaca yönelik davranışlara dahil edilebilir. Bu şekilde imgeleme, belirlenmiş hedeflere ulaşma konusunda gerçekleştirilecek aktiviteleri ve sonuçları elde etmede daha verimli kullanılabilir.

1.3.7. Kabiliyet Öğrenme ve Performans

Genel – Kavramsal (GK) imgeleme rekabet içeren bir aktivitede oyun planı ve stratejilerini tanımlar. Mesela basketbolda defansif pozisyon, yada futbolda stratejik bir şut gibi (Hall vd. 1998). Zihinsel egzersiz genelde Spesifik – Kavramsal (SK) imgelemenin etkilerini inceler. SK imgeleme belirli spor kabiliyetlerinin canlandırmasında kullanılır. Dahil olan popüler kabiliyetler arasında basketbol serbest atış, jimnastikte denge aleti rutinleri, beyzboldapitching, ve pratik olarak tüm golf oyunu vardır.

Robin, Dominique, Toussaint, Blandin, Guillot ve Le-Her (2007) tenis oyuncularını üzerinde servis atışının motor performans gelişimini inceledi. Katılımcılar Hareket imgeleme Sınavı sonuçlarına göre üç gruba ayrıldı ve hazırlık testi sırasında bir hedeften fiziksel olarak 15 servis atışı karşıladılar. Müdahale işlemi sırasında katılımcılar 15 imgeleme egzersiz seansı tamamladılar. Bu seansların her biri 15'er imge denemsi ve 2 seriden ve ayrıca 15 fiziksel denemeden oluşuyordu. Son olarak, son eğitim seansından 48 saat sonra, katılımcılar ön hazırlık testine benzer son bir testten geçtiler. Sonuçlar motor imgesel müdahalesinin, yetenekli oyuncuların servis atışlarının hassasiyetini geliştirdiğini gösterdi. Dahası, bunu takip eden 15 imgeleme seansında “yetenekli imgeciler” olarak farzedilen grup, yönlendirmedeki hassasiyetlerini büyük ölçüde geliştirmiş ve düşük imgeleme kabiliyetine sahip olanlara göre daha istikrarlı oldukları saptanmıştır.

Surburg, Porreta ve Sutli (1995) bir fırlatma işleminin performansını ve öğrenme işlemini besleyici bir form olarak imgelemeyi incelemeye karar verdiler. Çalışma 15-18 yaş grubu arasında olan ve Stanford-Binet Zeka Testi sonuçlarına göre belirli davranış bozuklukları ve zeka geriliği olan 40 ergen katılımcıyı kapsıyordu. İmgesel egzersiz için hazırlık işlemi aleni hareketlerden kaçınarak, gözleri kapayıp verilen görevi zihinde canlandırma adımıyla başladı. Katılımcılar yedi egzersiz seansına tabi tutuldular. Bu seanslarda fırlatma görevi analiz edilerek kaydedildi. Katılımcılar üç eş merkezli hedefe 4.57 m uzaklıkta belirlenen bir çizginin arkasında durdular ve baskın olmayan el ile omuz hizasından aşağıda bir hareketle hedefi vurmaya çalıştılar. Yedi eğitim seansının tamamlanmasıyla imgeleme egzersizine katılan katılımcılar imgelemeye katılmayanlardan daha iyi bir performans sergilediler.

1.3.8. Stratejiler ve Problem Çözme

Motor kabiliyetleri öğrenme ve canlandırma için imgeleme kullanmanın yanında, sporcular oyun planları, stratejiler ve taktikler içinde imgeleme kullandıklarını belirttiler (Feltz ve Landers 1983, Hecker ve Kaczor 1988, Paivio 1985). GK ve SK imgelemenin taktik ve strateji öğrenmede, ayrıca rekabet ortamında sorun çözmede de yararlı olabileceği savunuldu (Guillot ve Collet 2008). İmgeleme performans sırasında yapılması gereken doğru eylemleri ve verilmesi gereken doğru kararları uygulamak için, seans sırasında pozitif imgelerin kullanımıyla sporcuya yarar sağlayabilir. Oyun planı ve stratejiler, olası alternatifler GK ve SK imgeleme ile müsabakadan önce zihinde canlandırılabilir. Takım oyunlarında sporcular imgelemeyi takım arkadaşlarının alacakları pozisyonları ve takım stratejilerini çalışmak için kullanarak farkındalıklarını arttırabilirler (Guillot ve ark 2009). Dahası oyuncular ve antrenörler müsabakadan önce farklı rakiplere karşı yeni stratejiler ve oyun planları geliştirebilirler. Ayrıca imgeleme sporcunun müsabakaya ön hazırlık sürecine dahil edilerek önceden belirlenmiş bir stratejiye çalışması sağlanabilir (Guillot ve Collet 2008). Son olarak sporcular imgelemeyi zamanlama, teknik ve taktik değişiklikler gibi, müsabakalarda aniden değişebilecek unsurlara hazırlık yapmak için kullanabilir.

1.3.9. Acı Yönetimi ve Rehabilitasyon

Rahatlama ve imgeleme bileşenleri içeren psikolojik müdahalelerin insanların acı veren sakatlık, baş ağrısı (Zittman ve ark 1992), çeşitli formlarda kronik acı ve cerrahi müdahaleler (Lambert 1996, Malone ve Strube 1988, Mauer ve ark 1999), hatta fibromasküler doku iltihabı gibi ciddi durumların üstesinden gelme konusundada yardımcı olduğu anlaşıldı (Haanen ve ark 1991). İmgeleme spor sakatlanmalarında en sık başvuru psikolojik destek yöntemlerinden biridir. Çünkü kasların gevşemesi, kaygı ve endişeyi azaltma, kan dolaşımını hızlandırma ve toparlanma sürecini kısaltma gibi etkileri olduğu bilinir (Green 1993, Smith ve ark 2003, Taylor ve Taylor 1997). Kronik ve akut yaralanmalar geçiren sporcular hem müsabaka sırasında hemde rehabilitasyonda imgeleme kullanarak acı yönetimini geliştirebilirler (Taylor ve Wilson 2005).

Mesela dizdeki ön çapraz bağların akut yırtılmasında spor aktivitelerinde en sık karşılaşılan ve acı veren sakatlıklardan biridir (Roos ve ark 1995). Cupal ve Brewer'ın çalışması (2001) ön çapraz bağ yırtılması yaşayan ve rehabilitasyon sürecinde olan hem profesyonel hem amatör otuz sporcuyu içeriyordu. Seanslar sesli kayıtlarla yapıldı ve tüm katılımcılar için aynı ses kaydı kullanıldı. İlk seansta bağ yırtılmasının kişiselleştirilmiş artroskopik video kayıtlarıyla yeniden canlandırılması izletildi nefes kontrolü ile rahatlama süreci sağlandı. İkinci seans ise diz travmasını azaltmaya teşvik, acı yönetimi ve sınırlı hareket alanını kabullenmeyi içeriyordu. Üçüncü seanstan beşinciye ise genel esneklik, diz hareket alanı, ödem oluşumunu azaltma ve psikolojik baş etme yöntemleri işlendi. Altıncı seanstan sekizinci seansa kadar güç toplama, hareket alanını genişletme, propriyoseptif farkındalık ve kaygıyı azaltma konularına değindi. Dokuzuncu seans güç kazanma, dayanıklılık, tam hareket alanı ve yeni eklenen bağın adaptasyon sürecinde güveni artırma konularını kapsadı. Onuncu seans anatomik ve nörolojik zihinsel karşılaştırma, en üst seviye fiziksel performans ve belirlenen imgesel hedefleri kapsadı. Katılımcıların bir sonraki seansa kadar ses kayıtlarını günde en az bir kere dinlemeleri istendi.

Tedavi grubu normal bir fiziksel terapi seansına ek olarak on yönlendirilmiş imgeleme ve rahatlama seansını tamamladılar. Araştırmacılar tedavi grubuna uygulanan imgeleme seanslarının, uygulanmayanlara nazaran hem plasebo, hem standart olarak hemde tedavi kontrolü görmeyen gruplardan daha hızlı iyileşme gözlemlendiğini bildirdiler. Özellikle rahatlama ve yönlendirilmiş imgeleme ağırlıklı olan tedavi, tedavi grubunda cerrahi müdahaleyi takip eden 24 hafta içinde diğerlerine nazaran daha az acı çekme, daha hızlı diz güçlenmesi ve aynı sakatlığı tekrar yaşama kaygısını azaltma konusunda daha faydalı olduğu görüldü (Cupal ve Brewer 2001).

1.3.10. İmgeleme ve Fiziksel Egzersiz

Fiziksel egzersizin kesintisiz olduğu durumlarda, fiziksel ve zihinsel egzersiz kombinasyonu'nun, sadece fiziksel egzersize göre daha verimli olduğu öngörülüyor (Feltz ve Landers 1983). Guillot (2009) on milli kadın basketbolcuda motor imgelemenin öğrenme üzerindeki etkisi ve hücumla dayalı taktiklerin uygulanması üzerine bir araştırma yaptı. Katılımcıların hareket yeterliliği profesyonel bir

basketbol koçu tarafından değerlendirildi. Üç hücumaya dayalı oyun taktiği değerlendirildi ve oyun planında her sporcunun bireysel etkinliği takip edildi. İlk strateji antremanda haftada 2 kere, 6 haftalık bir programda zihinsel ve fiziksel olarak uygulandı. İkinci strateji fiziksel olarak uygulandı. Üçüncü ise saha kenarında kağıt üzerinde çalışıldı fakat egzersize eklenmedi. İlk taktiksel şema 10-12 dakikalık zihinsel 3 farklı zihinsel durum eşliğinde 3 seri şeklinde çalışıldı. Sporcular iki hücumaya dayalı taktikte fiziksel egzersiz ile birlikte 108 motor imgeleme denemesi sergilediler (12 fiziksel egzersiz seansında seans başına 9 imgeleme denemesi). Koçun verdiği puanlara göre, motor imgeleme ve fiziksel egzersiz kombinasyonunun motor performansı gözle görülür derecede arttırdığı, fakat motor imgelemenin fiziksel egzersize nazaran tek başına fazla verimli olamadığı anlaşıldı. Bu araştırmanın sonuçları zihinsel egzersizin fiziksel ile birlikte kullanıldığında daha verimli olduğuna dair daha somut kanıtlar ve destek elde edilmesini sağladı.

1.3.11. Rekabet Öncesi İmgeleme

Performansta artış sağlanması için sporcuların imgelemeyi devamlı ve sistemi bir şekilde kullanmaları gerekir. Araştırmalar aktivite öncesi imgeleme uygulamanın performansı artırabileceğini gösteriyor (Malouff ve ark 2008, Mamassis ve Doganis 2004, Martin ve ark 1999). Şu göz önünde bulundurulmalıdır ki sporcular genelde imgelemeyi rekabet içeren bir aktiviteden hemen önce uyguladıklarını belirtiyorlar. Bununla birlikte, sportif bir aktiviteden hemen önce uygulanan imgelemenin genel etkileri şu an için tam anlamıyla belirli değildir. Bazı araştırmalar pozitif etkilerden bahsederken bazıları bir etkisi olmadığını savunuyor (Gould ve ark 2002). Sporcular genelde pozitif imgeleri performanstan kısa bir süre önce kullanarak, müsabaka esnasında yüksek performans sergilemeyi umut ediyorlar (Cumming ve ark 2006). Short ve ark (2002) bir üniversitede farklı fiziksel ve fen eğitimlerinden geçmiş 83 öğrenci üzerinde yardımcı imgeleme ve öz yeterlilik etkilerini inceleyen bir araştırma yaptı. Araştırmanın sonuçları bir golf etkinliğinin hemen öncesi yapılan imgelemenin genel performansı ve öz yeterliliği arttırdığını gözlemlediler. Malouff (2008) bir tenis turnuvasında 115 yetişkin tenis oyuncusu ile rekabet öncesi pozitif imgeleme ve öz-telkin konularında bir çalışma gerçekleştirdi. Her katılımcıya belirlenmiş üç şarttan biri görev olarak verildi: öz-telkin, pozitif imgeleme ya da kontrol grubu. Her servis atışından önce, katılımcılardan servis atışını tümüyle, topun karşı hedef bölgeye

düşüşüde dahil olmak üzere zihinlerinde canlandırmaları talimatı verildi. Her katılımcı 20 servis atışı kullanarak ve bir hedef belirlenerek olabildiğince çok skor yapmaları istendi. Sonuçlar imgeleme ve öz telkin uygulayan katılımcıların uygulamayanlara göre belirgin derecede daha isabetli atışlar yaptıkları görüldü. Araştırmacılar rekabet öncesi imgeleme egzersizi sırasında, sporcular görevi en verimli nasıl yerine getireceklerine yoğunlaşırken, düşük performans ve sonuçlarına yönelik olumsuz düşünceleri zihinlerinden atarak amaca yoğunlaşıyorlar. Buna ek olarak kaygı azaltıcı etmen deneysel ve kontrol grupları arasındaki en büyük fark olarak nitelendiriliyor.

1.3.12. İmgelemeyi Etkileyen Faktörler

Zihinsel imgeleme egzersizinden tam ve verimli yararlanmak için, katılımcılar zihinsel imgelemeye tam anlamıyla yoğunlaşmalılar. Edebiyatın büyük bölümü imgeleme müdahalelerinin performans geliştirme üzerindeki etkilerini araştırırken (Feltz ve Landers 1983, Martin ve ark 1999, Weinberg ve Gould 2006), çeşitli imgeleme programlarının açıklanan yararları değişiklik gösterebilir. Bireyin imgeleme kabiliyeti, canlılığı ve imgeler üzerindeki kontrolü zihin egzersiz programlarının etkilerinin belirleyici unsurlarıdır (Munroe 2000). Buna ek olarak, motor kabiliyet performansının artırılmasına yönelik spesifik etmenler, iki imge perspektifinin benimsenmesiyle oluşuyor (iç ve dış) (Guillot ve ark 2009, Hardy veCallow 1999). Son olarak, bir imgeleme programı değerlendirilirken çeşitli psikolojik özellikler ve katılımcının etkisel yönleri göz önünde bulundurulmalıdır (Guillot ve Collet 2008).

1.3.13. İmgeleme Kabiliyeti

Sonuçların farklı çıkmasının bir diğer açıklamasıda motor ve kavramsal kabiliyetlerin öğrenilmesinde bireysel farklılıkların etkisidir (Vealey veGreenleaf 2006). Araştırmacılar imgesel kabiliyeti veya geçmiş deneyimleri kontrol edemezler. İmgeleme kabiliyetini etkileyen 2 faktör vardır: (1) sporcuların bir imgeyi ne kadar berrak gördüğü ve imgenin onlara ne kadar ayrıntılı görüldüğü, (2) sporcunun gördüğü imgelerdeki ayrıntıları manipule ederek değiştirme kabiliyeti (Vealey ve Greenleaf 2006).

İmgeleme performans üzerindeki istenilen etkiyi programlı ve sürekli bir şekilde kullanıldığında verir. Araştırmalar imgelemenin sürekli kullanımının verimi arttırdığını göstermiştir (Evans ve ark 2004). İmgelerin kontrol edilebilmesi gerekir. Böylece sporcular imgeleri yaratıcı şekilde manipule ederek istedikleri performans artışını yakalayabilirler. Kontrol edilebilir olmanın yanında, imgelemeyi verimli kullanabilmenin diğer temel faktörü ise canlılıktır. Canlılık ayrıca imgenin renkli olup olmaması, imgenin kaç duyuyu harekete geçirdiğini ve ne gibi duygusal ve fiziksel algıların deneyimlendiği içerebilir. Birçok araştırmacı sporcunun imgeleme kabiliyetini anketler, testler veya sporcunun bireysel rapor envanteri aracılığıyla ölçebilir (Martin ve ark 1999, Robin ve ark 2007, Vadocz ve ark 1997). Ryan ve Simon'ın (1982) araştırması imgesel egzersizin katılımcılar üzerindeki etkisini bir dengeölçer aracılığıyla değerlendirdi. Katılımcıların Hareket İmgeleme Anketinden aldıkları puanlara göre (Hall ve Pongrac 1983), araştırmacılar yüksek imgeleme kabiliyeti olan katılımcıların düşük imgeleme kabiliyeti olanlara göre verilen görevi daha verimli şekilde yerine getirdiklerini belirttiler.

Calmels, Holmes, Berthoumieux, ve Singer (2004) konular arası temel bir hat dizayn ederek yapılandırılmış imgesel müdahalenin dört profesyonel softball oyuncusunun imgesel hareket canlılığını değerlendirmek için kullandılar. Ana hat bölümünde oyuncuların imgesel hareket canlılıkları, oyuncuların normal antreman süreleri içerisinde haftada 1 yapılan İmgesel Hareket Canlılık Anketi (İHCA) (Isaac ve ark 1986) ile ölçüldü. İmgeleme müdahale işlemi katılımcılar arasında süreleri çakışmayacak şekilde düzenlendi. Böylece İHCA sonuçlarındaki değişiklikler kontrol dışı etmenlerden değil müdahale işleminin kendisinden kaynaklanması hedeflendi. Katılımcılar 5 kademeli imgeleme egzersizinin dahil edildiği 28 müdahale seansına tabi tutuldular. Katılımcılar bir rekabet aktivitesi sırasında bir vurucunun karşılaşılabileceği çeşitli durumların tasvir edildiği 10 dakikalık ses kaydı şeklinde bir imgeleme programına girdiler. İlk 10 müdahale seansında vurucu oyuncu iç ve dış perspektifleri kapsayan bir, çoklu çevre imgeledi. Takip eden 4 seans sırasında, katılımcılar müsabaka sırasında karşılaşılabilecekleri her türlü durum altında başarılı birer performans sergilediklerini imgelediler. Geri kalan 14 seans sırasında katılımcılar sahayı boydan boya koşan koşucular, topun havadaki rotası, sopa ile temas ve simule edilmiş çevresel uyaranlar (örn: hava koşulları, taraftar sesleri). Araştırmacılar ayrıca katılımcılara topu atan oyuncunun şöhreti, skor ve adil olmayan bir hakem gibi simule edilmiş çevresel uyaranlarıda hatırlattı. Sonuçlarda,

veri puanlarında gösterdiği gibi, ana hat ve müdahale işlemi arasında, içsel ve dışsal imgele perspektifi üzerindeki canlılık skorunda 5.6%'dan 32.3%'e kadar olan genel bir artış gözlemlendi. Araştırmacılar imgelemedeki canlılığın geçmiş deneyimler tarafından sunulan etkili bir tepki teşebbüsüyle dahada arttırabileceği kanısına vardılar.

1.3.14. İmgeleme Perspektifi

Bir sporcu zihinsel imgelemeye yoğunlaştığında, sporcunun imgelenen durum içerisinde deneyimlediği iki farklı imge perspektifi vardır: içsel veya dışsal perspektif. Mahoney ve Avenier (1977) dışsal perspektifi, katılımcının kendisini bir gözlemci pozisyonuna koyduğu, sanki bir film veya eskiden kaydedilmiş bir performansı izliyormuş gibi deneyimlediği bir üçüncü şahıs görüş açısı olarak tanımlamıştır. Bunun aksine içsel perspektif, gerçek hayata daha yakın deneyimler ile katılımcının kendisini kendi vücudu içinde görerek, gerçek fiziksel aktivitede ne gibi durumlarla karşılaşabileceğini deneyimlediği bir perspektiftir (Mahoney ve Avenier 1977). Motor görevlerin öğrenildiği ilk bölüm kavramsal bölüm olarak adlandırılır çünkü öğrenen kişi görevi kavramak için ilk olarak sözel ve kavramsal işaretleri kullanır ve baskın duyu sistemi görmedir (Fischman ve Oxendine 1993). Bu nedenle, öğrenmenin ilk aşamalarında dışsal bir perspektif daha uygun olabilir, çünkü bu perspektif öğrenen kişinin motor kabiliyeti dışarıdan gözlemlemesine olanak sağlayarak görevi yerine getiren vücudun ve uzuvların aldığı pozisyonları daha iyi bir şekilde takip etme olanağı sağlayabilir. Kinestetik farkındalığa bağlı görevler içinse içsel perspektif önerilir çünkü içsel perspektifin kinestetik algılar ile daha güçlü bir bağı olduğu tahmin ediliyor (Jowdy 1989). İçsel perspektifin (hareketi hissetmek için) kinestetik imgelemeyi dahil edecek potansiyele sahip olduğuna inanılır, fakat dışsal perspektifin bu tip algıları üretmede yetersiz olduğu savunulur (Rodgers ve ark 1990).

Motor kabiliyet performansının bazı belirli yönlerinin çeşitli imgeleme şekilleriyle geliştirilebileceği kanıtlandı (Guillot ve ark 2009, Hardy ve Callow 1999). Örnek olarak, Hardy ve Callow (1999) dışsal görüş imgelemesinin, form ve tekniğin çok önemli olduğu belirli motor kabiliyet görevlerindeki performansı arttırmada, içsel perspektiften daha yararlı olabileceğini ileri sürdüler. Aksine, içsel görüş perspektifinin, büyük oranda algıya bağlı tepkisel/açık kabiliyetlerde daha yararlı

olduğu öne sürüldü (White ve Hardy 1995). Bununla birlikte yapılan tüm imgeleme araştırmaları bu önermeleri desteklemez. Çünkü spesifik imgeleme çeşitleriyle ilgili ancak daha derin araştırma yapılarak bu imgeleme tekniklerinin hangilerinin hareket karakteristiklerine daha yatkın olduğu ve daha yaygın kullanıldığı öğrenilebilir. Böylece daha kapsamlı veriler elde edilerek araştırmalardaki tutarsızlıklar anlaşılabilir (Guillot ve Collet, 2008). Sonuç olarak bir motor kabiliyetin tekniği ve spesifik formuna ilişkin rehber niteliğinde tercih edilebilecek bir imgeleme tipi seçmek mümkün değildir.

Zihinsel imgeleme perspektifini etkin biçimde incelemek çeşitli sebeplerden dolayı zordur; en göze çarpan sebep sporcunun imgeleme sırasında perspektif değiştirmesidir (Harris ve Robinson 1986). İmgeleme perspektifi üzerinde garantili bir kontrol yolu olmadığı iddia edilmesine rağmen, Hall ve Erffemeyer (1983) video kayıt ile görsel yardım ve yönlendirilmiş imgeleme senaryolarıyla stabil bir imgeleme perspektifi yakalamanın garantili yolları olduğunu savunmuşlardır. Mahoney ve Avenier (1977) keşif niteliğindeki araştırması spor psikolojisinde içsel ve dışsal perspektif ayrımında bir ilkti. Araştırmacılar Olimpiyat takımına yükselen elit jimnastikçilerin, yükselemeyenlere nazaran dışsal imgelerden daha çok içsel imgeleri kullandığına kanaat getirdi. Rotella, Gansneder, Ojala ve Billing (1980), elit seviye kayakçıların rekabet ortamına hazırlanırken başvurdukları kavramsal kabiliyetleri incelediler ve Avenier ve Mahoney'nin bulgularını destekleyen kanıtlar elde ettiler. Araştırmacılar başarılı kayakçıların içsel perspektif kullanarak kayak pistinin daha zorlu kısımlarına yoğunlaştıklarını, fakat daha amatör kayakçıların dışsal perspektif kullanarak daha genel bir imgeleme yaptıklarını buldular. Bu araştırmanın bulguları daha amatör kayakçıların canlandırma sırasında üçüncü şahıs (dışsal) bakış açısı kullandıklarını, çünkü kabiliyetlerin gerektirdiği teknik gereksinimlere daha sahip olmadıklarını öne sürdü. Sonuç olarak bu iki çalışmanın sonuçları, geliştirilmiş motor kabiliyet görevleri ile içsel perspektifin bağlantılı olduğu konusunda korelasyonel destek sağladı.

Bununla birlikte, daha yakın zamanda yapılmış araştırmalar içsel ve dışsal perspektiflerin yararlılıkları konusunda belirli olmayan bulgular üretti. Örnek olarak Glisky, Williams ve Kihlstrom (1996) iki değişkenin etkilerini araştırarak (imgeleme perspektifi ve görev tipi), ikisinde imgeleme egzersizinin yararlılığını etkileyebileceğini öne sürdü. Çalışmanın sonuçları dışsal perspektif kullanan katılımcıların motor/kinestetik görevlerde daha başarılı oldukları, buna karşın içsel

perspektif kullananların ise kavramsal görevlerde başarılı oldukları tespit edildi. Buna ek olarak Gordon, Weinberg ve Jackson (1994) içsel ve dışsal imgeleme programlarını karşılaştırarak liseli kriket oyuncularının performanslarını ölçtü. Gruplar imgeleme kabiliyetlerine göre ayrıldı. 6 egzersiz seansında genel performans artışı gözlemlenmesine rağmen içsel ve dışsal perspektifler arasında pek büyük bir fark görülmedi. Eski araştırma sonuçlarıyla beraber içsel perspektifin daha kolay kullanıldığı ve dışsal perspektife göre daha verimli olduğu anlaşıldı. Bu araştırma sonuçlarından anlaşıyor ki içsel perspektif kullanımı motor ve kinestetik görevlerde performans arttırmada her zaman yeterli bir perspektif olarak öngörülmüyor.

1.3.15. İmgeleme İşlevleri

Paivio (1985) imgeleme fiziksel performansını nasıl etkilediği üzerinde durulduğu bir çerçeveyi önerdi. O imgelemenin iki fonksiyona hizmet ettiğini ileri sürdü: bilişsel ve motivasyonel ve bu işlevler özel veya genel bir seviye üzerinde çalışır. Becerilerin tekrarı ya da spesifik motor imgeleme becerisi belirli bir düzeyde çalışan bir bilişsel işlev olacaktır. (Bilişsel spesifik imgeleme; BS). Bilişsel bir beceri örneği olarak yüzücünün sualtındaki kendi tekniği hakkında imgelemesi olacaktır. Genel düzeyde faaliyet gösteren bilişsel işlev tüm oyun planlarını, oyun stratejilerini ve rutinlerini içeren imgelemeyi kullanarak tekrar eder.

Örneğin, bir futbol maçı boyunca belirli stratejiler hayal eden oyun kurucusu bilişsel genel imgelemeye bir örnek olacaktır. Motivasyon işlevi, belirli bir düzeyde, gerekli hedeflere ulaşmak için kişinin hedeflerine ve faaliyetlerine hayal ekler (motivasyonel özel imgeleme; MÖ). Motivasyonel özel imgeleme 100 metre engelli Olimpiyatları kazanan ve milyonlarca insanın önünde altın madalya aldığını hayal ettiğini içerebilir. Genel düzeyde, (motivasyonel genel imgeleme; MG) görüntüler genel fizyolojik uyarılma ve etkiler ile ilgilidir. Golfçü kendini sakın tutmak için atış aralarında sakın bir yeri hayal ederek hızlı bir gevşeme tekniğini geliştirmelidir. Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) geçenlerde spora özgü motivasyon genel imgelemenin iki bileşeni tespit ettiler. Motivasyonel genel ustalık imgeleme (MG-U) kontrol, güven ve zihinsel açıdan güçlü olmanın görüntüsü ile ilgili iken motivasyonel genel uyarılma imgelemesi (MG-A) stres ve uyarılma ile ilgilidir.

Yukarıdaki teorik incelemeye dayanarak, spor bilim adamları için önemli bir ampirik soru olan geliştirme, takviye, veya fiziksel uygulamayı değiştirmek için

imgelemenin en etkili kullanımını belirlemek olmuştur. Bu sorunun çalışmaların çoğunda spor ortamlarda imgelemenin ikili fonksiyonlarını desteklemişlerdir (Munroe ve ark 2000). Çalışmaların büyük çoğunluğu bilişsel spesifik imgeleme kullanımını incelemiştir (Hall 2011). Rawlings, Rawlings, Chen, ve Yilk (1972) imgeleme uygulaması fiziksel uygulamanın kadar etkili olduğu bulundu ve en iyi en kötü performans düzeni fiziksel uygulama, imgeleme uygulama ve kontrol koşulları olduğunu bildirdiler. Bu çalışmaların sonuçlarını gözönüne alındığında bilişsel spesifik imgeleme motor becerilerinin (Driskell ve ark 1994, Hall ve ark 1994) öğrenme ve performansına yardımcı olur, ancak fiziksel pratik kadar iyi olmadığını kabul edilmektedir (Hall 2001). Durand, Hall ve Haslam (1997) fiziksel ve görüntü pratiğin bir kombinasyonu genellikle 100% fiziksel bir uygulamadan daha iyi olmadığını buldular. Bu sporcular için önemli çıkarımlara sahiptir. Sporcular için fiziksel uygulama imgeleme uygulama yerine geçmemelidir. Bazen seyahat ve sakatlık durumlarda sadece zihinsel prova veya zihinsel imgelemeyi yapılabilir. Bu tür durumlarda, imgelemeyi kullanarak, sporcular kendi her zamanki düzeylerini korumak ve belki de fiziksel uygulamanın bazı olumlu yararları kazanmak mümkün olabilir. Ancak, ele alınması gereken önemli gelecekte araştırma sorusu benzer tavsiyeler idman ayarları içinde bireyler için yapılmış olabilir.

Hall (2001) fiziksel uygulamaya eklenmesi gereken BS imgeleme pratiğinin uygun olan ölçüsü hakkındaki teorik tartışmaları sorgulamıştır. O imgeleme ve hareketin fonksiyonel denklik araştırması bu konuya bir yönlendirme olabileceği fikrini vermiştir. Fonksiyonel denklem kavramı motor becerilerini gerçekleştirme kavramı olarak basitleştirilebilir çünkü bu hareketlerin ikisi de, hayal etme ve gerçekleştirme, hafıza temelinde zamansal genişletilmiş olayları geliştirmeye ihtiyaç duyarlar (Hall 2001). Bu açıdan bakıldığında, imgeleme “saf” olay süreci olarak görülebilir, hareket için ise bu üretimsel sürecin birleşimi artikülatuar sistemine eklenmesi gerekir (Vogt 1995). Fonksiyonel denklem konusuna bakmak için iki genel yaklaşım çalışılmıştır (Hall 2001). Bazı araştırmacılar imgeleme çalışmasının nörofizyolojik temelini incelemişlerdir. Bu yaklaşım EEG etkinliğindeki motor ve sensör alanların ikisini de imgelemeyi kullanarak incelemesini içerir. İkinci yaklaşım ise öğrenme ve performans üzerindeki imgeleme pratiğinin etkilerini fiziksel pratik ile karşılaştırmıştır. BS imgeleme pratiği fiziksel pratik gibi kullanılması gerektiğini Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer (1993) göstermiştir. Ayrıca o BS imgelemesinin uygun olan bir ölçüsü bulunmadığını savunmuştur. Ancak sporcular

ve egzersiz yapanlar fiziksel hareket yaparken BS imgelemesini ne kadar çok kullanabilirlerse o kadar iyi olarak cesaretlendirilebilirler. BS imgelemesi vücudu fiziksel olarak hareket ettirirken aynı zamanda zihni de çalıştırmak olarak görülür, ve fiziksel çalışmanın yerine geçmez. Başka bir deyişle, imgeleme fiziksel aktiviteye bir vitamin desteği olarak görülebilir, bireye performansını geliştirme gücü olarak (Vealey ve Walter 1993).

Özel becerileri denemede imgeleme kullanımına ek olarak (BS imgelemesi), çok sporcular imgelemeyi tüm oyun planını, rutinini ve stratejilerini hazırlama da kullanırlar (Madigan ve ark 1992). Bu imgelemenin bilişsel genel (BG) fonksiyonu olarak adlandırılır. Henüz bu alanda kontrol edilen çalışmalar olmamıştır, ancak durum raporlarına göre sporcular BG imgelemesinin slalom kano yarışı performansındaki yararlarını belirtmişlerdir (MacIntyre ve Moran 1996), ayrıca futbol oyunlarında (Rushall 1988) ve artistik jimnastik rutinlerinde de yararı görülmüştür (White ve Hardy 1998).

Birisi kazanma veya iyi performans için güçlenme gibi kendi hedeflerini hayal ettiğinde, onlar özel-motivasyonla (ÖM) imgelemeyi kullanırlar. Bandura (1997) imgelemenin bireysel standartların muhammen edilen ve değerlendirilen performans karşısında nasıl etkilendiğini belirtmiştir. Sporcular karşılaştırmalı görüntüleri performanslarıyla birlikte kullanırlar, o zaman onlar daha gerçekçi bir bireysel standartlara ulaşırlar ve başarısız olduklarında daha az vazgeçerler. Martin ve Hall (1995) motivasyonu arttırmaya gelindiğinde imgeleme ve hedefler el ele yürütülebildiğini belirtmişler. Buna ek olarak, Munroe, Halland, Weinberg(1999) takım sporcularıyla görüşüldüğünde hedef belirleme müdahale programında birinci etkili adım bildirimlerini ortaya çıkardılar ve sporcular için sonraki rasyonel adım bu hedefleri zihinsel imgeleme için kullanmalarıdır.

Sporda güveni geliştirme, koruma ya da yeniden kazanmak için birey kendinden emin bir şekilde hareket ettiğini hayal etmelidir (Mortiz ve ark 1996). Bu motivasyon genel ustalık (MG-U) imgelemesidir. Bandura (1997) güvenin inanç gücüyle ilgili olan, ancak güvenin ne ile ilgili olduğunu belirleyemeyen tanımlanamaz terim olduğunu savunur. Tam tersine, öz-yeterlik birinin belli bir davranışta bulunabildiğine inanmasıdır ve hareketleri özel başarıları veya hedefleri üretmeye yönelik oluyor. Buna ek olarak Bandura bireyin kendi yeteneklerini sorgulama durumunda pozitif şekilde hayal etme öz-yeterliği arttırdığını ve negatife hayal görüntülerini önlediğini ileri sürmüştür. Yine de bu bulgular için imalar

egzersiz ayarlarında tam olarak keşif edilmiş oluyor, ancak sezgisel olarak egzersiz yapanlar imgelemeyi kullanarak çeşitli yollarla yarar sağlayabilirler. Ek olarak, biz düzenli ve düzenli olmayan egzersizciler tarafından kullanılan zihinsel imgelemenin içeriğini ve fonksiyonlarını daha yeni anlamaya başlıyoruz (Giacobbi ve ark 2003)

MG-Ustalık imgelemesi kendine güven ve öz-yeterlikle ilişkili olduğundan, MG-Uyarılma imgelemesi de uyarılma ve endişe ile ilgili olduğu kanıtı vardır. Bazı sporcular MG-Uyarılma imgelemesini uyarılma seviyelerini arttırmak için kullanırlar (Caudill ve ark 1983, Munroe ve ark 2000, White ve Hardy 1998). Buna ek olarak rekabetçilik kaygısı imgeleme kullanımından etkilendiği de gösterilmiştir (Gould ve Udry 1994, Orlick 1990). Ancak bunun deneyimsel olarak değerlendirilmesi zor olmuştur.

Genel olarak araştırmalar sporcuların imgelemeyi bilişsel ve motivasyonel nedenler için kullanıldığını göstermektedir. Onların niçin imgelemeyi kullandıkları onların hedeflerine veya onların ulaşmak istedikleri beklentilerine bağlıdır. Örneğin, imgeleme kullanımı özel beceriyi veya oyun planını deneme, öz-yeterliği artırma veya uyarılma seviyesini artırma durumlarına göre değişir. Çoğu araştırmalar spor alanında yapıldığından, mantıklı olan sonraki adım bu araştırma çizgisini kullanım ayarlarına genişletmektir.

1.3.15.1. Bilişsel genel imgeleme

Yarışsal stratejilerle ilgili imgeleme. (örnek: Adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda oyun planları, rutinleri ve stratejilerini içeren imgeleme durumudur.

1.3.15.2. Bilişsel özel imgeleme

Beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgeleme.(örnek: Koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste mükemmel bir servis atışının imgelenmesi) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda belirli yeteneksel faaliyet uygulamalarının imgelenmesini kapsar.

1.3.15.3. Motivasyonel genel uyarılmışlık

Bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme, yarışa yönelik heyecan ile ilgili imgeleme. (örnek: Stres, uyarılma, kaygı ve heyecanlanma) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Bu alt boyut temel anlamda uyarılma ve stres ile bağlantılı olup, sporcular tarafından uyarım seviyesini yükseltme ve kontrol etmede ya da “yatıştırma” sırasındaki zihinsel süreçlerde kullanılır.

1.3.15.4. Motivasyonel genel ustalık (uzmanlık)

Zorlayıcı durumlarda etkili bir şekilde başa çıkma ve güveni temsil eden imgeleme. (örnek: Bir hata yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda zihinsel olarak kontrolü sağlamayı ve özgüveni kapsar.

1.3.15.5. Motivasyonel özel imgeleme

Belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden imgeleme. (örnek: Kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda ise özel amaçların imgeleriyle, ayrıca bu amaçlara ulaşmada gerekli işlemlerle ilişkilidir.

1.4. İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu

Neden imgelemenin akışı kolaylaştırıcı nitelikli olarak hizmet edebileceğine birden çok neden olduğu gibi imgelemenin genel sporcu performansını artırmada faydalı olacağı düşünülmektedir (Murphy 2005).

Bu sebepler öncelikle amaçlarına nasıl odaklanıp geliştirecekleri hakkında zihinde canlandırmanın öğrenene bir dizi zihinsel araç sağlamasını içerir. İkinci olarak Paivio(1985) tarafından önerildiği gibi zihinde canlandırma bir sporcuyla özel bir amacı geliştirmek ve başarmak için motive edebilir. Bu yüzden net amaçlar bileşeninin optimizasyonu için zihinde canlandırmanın bu fonksiyonunu eşleştirmek iyi yönlendirilir. Bu kavram önemlidir. Çünkü net amacı olmayan sporcular amaçsız

bir biçimde aktiviteye girecekler. İmgeleme yoluyla amaçlara odaklanma sporcuya amaçları hakkında düşünmeksizin zaten zihninde oluşturduğu imgeler sayesinde performansında üst düzeye ulaşmasını bağlamayı sağlar.

Üçüncü olarak Paivio (1985) ya göre hayal duygu düzenleme ve kontrol için bir mekanizma olarak hizmet eder. Zihinde canlandır eğitimi bir sporcuya sporcu performanslarına engel olabilecek ya da yardımcı olabilecek duygu ve düşüncelerin ne olduğunu öğretebilir. Zihinde canlandırma tekniğinin doğru kullanımı ile bir sporcu yetenekleri ile ilgili olumlu duygularına üst düzeye çıkartarak negatif hava ve duyguları etkili bir şekilde en aza indirebilir.

Dördüncü olarak iç ya da dış perspektif zihinde canlandırma ile bedensel zihinde canlandırmayı kullanmak bedensel deneyime bir rehberlik sağlayabilir. Böylece olay sırasında sporcunun geri bildirim duygusunu maksimuma çıkarır. Ayrıca bu tür zihinde canlandırma eğitimi sporcuya yarışma sırasında nasıl ideal dikkat alanını koruyacağını ve odaklanacağını öğretir.

Sonuç olarak optimal performans duygu durumu deneyimini yaşaması anlamında garanti olmadığı ve çok fazla iç ve dış faktörlerden etkilendiği için optimal performans duygu durumu teorisi alanı içerisindeki araştırmanın bu tür faktörleri ve bunların akış başarısı ile ilişkisini keşfetmesi gereklidir. Böylece akış deneyimi hakkındaki spor ve egzersiz psikolojisi alanını genişletmek için çeşitli araştırmalar tasarlanabilir.

1.5. Kendinle Konuşma ve Optimal Performans Duygu Durumu

Çeşitli çalışmalardan elde edilen sonuçlar, başarılı sporcuların ve antrenörlerin az başarılı sporcular ve antrenörlere oranla daha bilişsel stratejiler kullandıklarını göstermekte (Gould ve ark 1992, Gould ve ark 1989) ve bu stratejilerin genel performansını artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Hanton ve Jones 1999, Thelwell ve Maynard 2003).

Sporcular tarafından kullanılan bilişsel stratejilerin en yaygın olanlarından biri kendi kendine konuşma (Self Talk) 'dır. Kendinle konuşma bilişsel ve bilişsel-davranışsal müdahalelerin önde gelen yöntemlerindendir (Conroy ve Metzler 2004).

Son yıllarda spor psikoloji alanında önemli bir araştırma konusu olarak ilgi çekmektedir. Kendinle konuşma faaliyetini gerçekleştiren insanlar ya içten ya da dışsal olarak, kendileri ile konuşma gerçekleştirmektedirler. Kendinle konuşma bireyin,

duygularını ve algılarını yorumlamak düzenlemek ve düzenleyerek değiştirmek üzere kendilerine talimatlar ve tavsiye vermek için içsel veya dışsal olarak gerçekleştirdiği diyalog tanımlanmıştır (Hackfort ve Schwenkmezger 1993).

Başlangıçta, araştırmacılar kendinle konuşma durumunu pozitif ve negatif kendinle konuşma olarak iki geniş boyuta değerlendirdi. Negatif kendinle konuşma durumunu eleştiri vb. durumlar içeren faaliyetler olarak nitelendirildi. Pozitif kendinle konuşma durumunu ise, övgü ve bireysel teşvik içeren kendinle konuşma faaliyetleri olarak nitelendirildi (Moran 1996).

ST öğretim ve motivasyon olarak karakterize edilebilir olduğunu belirlemek. Motivasyonel ST güven binada, çaba girişi ve pozitif ruh hallerine ilişkin ifadeleri belirtir oysa Öğretim ST, dikkat odaklama, teknik bilgi ve taktik seçimleri ile ilgili ifadeleri belirtir.

Konu üzerine yapılan araştırmalarda zaman içerisinde yaşanan gelişmelerin ardından, (Hardy ve ark 2006, Hardy ve ark 2005) kendinle konuşmanın daha kapsamlı bir tanımını önermişlerdir. Onlar sporcuların kendilerine yönelttikleri konuşma görüşleri ile ilgili çok boyutlu, dinamik bir olgu olarak kendinle konuşmayı nitelendirmişlerdir. Bu bağlamda ifadelerin içeriği ile ilgili yorumsal unsurlar olduğu ve en azından iki amaca yani bilişsel (öğretimsel) ve motivasyonel olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.

Kendinle konuşma üzerine yapılan ilk araştırmalarda performansına olumlu ve olumsuz kendinle konuşma etkilerinin incelenmesi üzerinde duruldu. Geride bıraktığımız yıllarda yapılan bu araştırmalarda pozitif kendinle konuşmanın sporcuların performansları üzerinde etkili olduğu rapor edildi. Golf (Johnson-O'Connor ve Kirschenbaum 1982), dayanıklılık (Weinberg ve ark 1984), basketbol (Hamilton ve Fremour 1985), kayak (Rushall ve ark 1988) ve dart atma (Van Raalte ve ark 1995) gibi sporlar üzerine yapılan bu araştırmalar pozitif kendinle konuşmanın performansa olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur.

Daha yakın zamanlarda ise performans artırma girişimleri üzerine yoğunlaşan araştırmalarda bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma stratejileri araştırma konusu olmuştur. Bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma faaliyetlerinin üzerinde durulan çalışmalara bakıldığında, bilişsel kendinle konuşma gerçekleştiren tenisçiler ve 100 m kısa mesafe koşucularının (Mallett ve Hanrahan 1997, Landin ve Hebert 1999) performanslarında pozitif gelişmeler gözlenmiştir. Kendinle konuşmaya yönelik bilişsel stratejiler bireylerin öğrenme durumları ile ilgilidir (Hardy ve

ark2006). Bu bağlamda araştırmalarla paralellik gösteren bir diğer konu ise optimal performans duygu durumudur. Optimal performans duygu durum deneyimi bireylerin beceri ve başarmayı amaçladıkları görevlerin orantısal ilişkisi ile ilgilidir(Csikszentmihalyi 1990).Birçok araştırmacı tarafından da vurgulandığı üzere optimal performans duygu durumu sporcuların doruk performansına ulaşması için bir takım duygu durumsal süreçlerden geçmesi gerekir. (Csikszentmihalyi 1990, Boniface 2000, Jackson ve Csikszentmihalyi 1999, Aşçı ve ark 2007, Kelecek 2013, Ersöz 2011,Çetinkalp 2011).

Kendinle konuşma ve optimal performans duygu durumunun bu bilgiler doğrultusunda ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle kendinle konuşmanın bilişsel süreçlerine ilişkin optimal performans deneyimi yaşamakta olan sporcuların bu bilişsel kendinle konuşma sürecinde optimal deneyimi yaşaya bileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda da kendinle konuşmanın optimal performans duygu durumunun bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Çalışmaya 154 kadın ($X_{yaş} = 21,14 \pm 2,121$), 227 erkek ($X_{yaş} = 22,33 \pm 2,517$) toplam 381 sporcu ($X_{yaş} = 21,85 \pm 2,434$) gönüllü olarak katılmıştır. Takım ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, basketbol, voleybol, tenis, atletizm, bisiklet... vb) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi $75,46 \pm 56,754$ aydır. Çalışmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor branşları takım ve bireysel sporlar olarak gruplandırılarak gruplara göre dağılımı Tablo 2.1’de verilmiştir.

Tablo 2.1.Araştırmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor türü

	N	%
Bireysel sporlar	179	47,0
Takım sporları	202	53,0
Toplam	381	100,0

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına uygun olarak Kendinle Konuşma Anketi-KKA, Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-OPDDÖ, Sporda İmgeleme Ölçeği- SGÖ ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu araştırma amacı gereğince veri toplama araçları olarak belirlenmiştir.

2.2.1. Kendinle Konuşma Anketi

Kendinle Konuşma Anketi (Self Talk Questionnaire, S-TQ) (Ek 1), , Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından kendinle konuşmada motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir (Zervas ve ark 2007).

Türkiye’ye uyarlaması Engür (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman) 11 maddeden oluşmakta ve 2 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler, Motivasyonel işlev (MotivationalFunction) ve Bilişsel İşlev (CognitiveFunction)’dir.

Engür (2011) ’ün çalışmasında “Motivasyonel işlev” alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri .93’tür. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbachalpha değeri “Bilişsel İşlev” alt ölçeğinde ise .87 olarak bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir (Engür 2011).

Kendinle Konuşma Anketi’nde yer alan 2 alt boyutun kısaca açıklamalarına bir göz atacak olursak;

2.2.1.1. Motivasyonel işlev

Kendi kendine konuşmamotivasyonişlevi,daha yüksek performans düzeylerineulaşmak amacıyla bireylerde kendine olancesaretiniartırabilme durumunu üzerine gerçekleştirilen bir dizizihinsel faaliyetleri temsil eder (Zervas 2007).

2.2.1.2. Bilişsel işlev

Kendi kendine konuşma bilişsel işlevi, nedensel ilişkileri anlamak, yeni bilgi biçimleri oluşturmak ve sorunları çözmek için bireylerin odaklanmalarına yardımcı olabilecek zihinsel faaliyetleri temsil eder (Zervas 2007).

2.2.2. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Jackson ve Eklund (2002), tarafından geliştirilmiştir. Jackson ve Eklund, tarafından durumluluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı formu geliştirilen Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerinin (FlowStateandDispositionalFlowScales) amacı fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmektir. Farklı araştırmacılar tarafından da aktarıldığı üzere optimal performans duygudurumu dokuz ayrı bileşen içerir. Csikszentmihalyi tarafından belirtilen optimal performans duygu durumunu tanımlayan 9 alt boyut; Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık (Net) Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimidir(Aşçı ve ark 2007, Ersöz 2011,Kelecek 2013,Carter 2013). Tek bir aktivite sırasında bütün dokuz bileşenin optimize edilmesi optimal uyarılma durumu oluştura bileceği fikrinden yola çıkan optimal performans duygu durumu kuramı, böylece performansın olumlu şekilde etkilenebileceğini vurgulamaktadır (Carter 2013).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Aşçı ve ark (2007) tarafından yapılmış olan ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0,42 (Belirli GeriBildirim, Kontrol Duygusu) ile 0,87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasında değişmektedir (Aşçı ve ark 2007).

Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği'nde yer alan 9 alt boyutun kısaca açıklamalarına bir göz atacak olursak;

2.2.2.1. Görev zorluğu-beceri dengesi

Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısı olarak tanımlanmaktadır (Aşçı ve ark 2007,Ersöz 2011, Kelecek 2013).

Genel performansın yanı sıra optimal performans duygu durumu için gerekli bir performans olarak kabul edilir, görev zorluğu beceri dengesi, bireyin mevcut yarışmacı durumu ve algılanan yetenek seviyesi arasındaki sahip olduğu denge için ihtiyaca işaret eder. Bu denge durumun sporcunun yeteneği ile eşleştiği yerdendir (Williams 2009). Daha da fazlası, görevler kişiye algılanan güven seviyesi ve kabiliyetine olan inancıyla hareketler için bir fırsat sağlayan olayın durumsal talebidir(Jackson ve Csikszentmihalyi 1999). Görevler ve yetenekler arasında bir dengeye ulaşmak için birinin itiraz ve yetenekleri iyi eşleşmiş, nispeten yüksek ve kişinin ortalama yeteneğinin ötesine gitmiş olmalıdır (Jackson ve Csikszentmihalyi 1999).

2.2.2.2. Eylem – Farkındalık birleşimi

Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması durumudur (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Performans sırasında bireyin hareketleri ve farkındalığının birleşmesine ifade eder.Sporcunun hareketinin farkında olarak ve bilinçli olarak yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olur. Eylem farkındalık birleşimi bir aktivite sırasında bireyin farkındalığının, yapmış olduğu eylemle birleşmesidir. Böylece eylem sürecinde hareket etme duygusu vasıtasıyla bir durum oluşturarak düşünmeksizin ve otomatik olarak geliştirilen tepki verme duygusudur. Sporcu performansına ilişkin ‘’nasıl’ ları fazla düşünmez sadece yapar(Carter 2013).

2.2.2.3. Açık (Net) hedefler

Temel olarak bireyin hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi ve hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Harekete ilişkin neyi tamamlamaya ya da başarmaya giriştiğini bilme durumunu ifade eder. Bireyin ortaya koymak istediği performans hakkındaki amaçlarına, ortaya koyduğu performansın amaçlarına yeterince uyup uymadığını bilmek için gerekli olan algısal bir durumdur. Bu alt boyut, aktivite ile meşgul

olurken, bir dizi stratejiyi, yönerge ya da amaca sahip olmayı işaret eder. Net hedefler sporcunun özel amaçlarına yönelik yöntemlerinin otomatik değerlendirmesi sayesinde hareketlerinin yöntemini değerlendirmesine izin verir.

2.2.2.4. Belirli geri bildirim

Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan çaba kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumudur (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Tam olarak, performansı olumlu olarak etkileyen aktivite sırasında çeşitli kaynaklardan bilginin otomatik teslim alınmasını ifade eder. Bu bilgi ya da geri bildirim katılımcının performansı için gerekli değerlendirmeyi yapmasına izin verir.

2.2.2.5. Göreve odaklanma

Yaptığı göreve tamamen odaklanma (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Olay ya da konu üzerinde tamamen odaklanmaya, adapte olmayı ifade eder. Konsantrasyon eksikliği istenen bir performansı üretmek ya da akışı başarmaya yardımcı olacak ilgisiz durum değişkenlerine odaklanmaya, kötü kararlara ve dikkat dağıtan şeylere neden olabilir.

2.2.2.6. Kontrol duygusu

Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013)

Sporcunun kontrolüne ilişkin çelişkili bir durumdur(Stavrou ve ark 2007). Kontrol duygusu, sporcuların yarışma sırasında hiper-uyanık oldukları zaman kontrollü olmak için yeteneklerinin kontrolünü bırakmaları önerilir. Bu akışın başarısını etkileyen sporcuların performanslarını gereğinden fazla analiz etme durumlarını ortaya çıkarır. Bununla birlikte sporcular becerilerini kararlı, etkili ve refleksif farz ettikleri zaman, sporcunun performansı bilinçsizce düzenlenir. Kontrol

duygusu farkındalık ve hareket birleşmesi sırasında bulunan zahmetsizlik duygusuyla karıştırılabilir (Jackson ve Csikszentmihalyi 1999).

2.2.2.7. Kendilik farkındalığının azalması

Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Öz bilinç kaybı yeteneğe odaklanmalıdır ama değerlendirme değildir. Akışın başarısına sporcunun performansının aşırı değerlendirilmesiyle engel olunur.Çünkü bu sporcunun performansı ile ilgili kaygılı olması kadar olayın eğlencesine yada yeteneğin gelişimine odaklanmadığını gösterir. Performansı optimize etmek için performansın doğasını anlayarak öz bilinç düşünceleri elenmelidir. Performansçı ego duygusunu serbest bırakır (mesela, “bu hareket doğrumu” ya da “iyi bir iş mi yapıyorum”) ve aktivitede onların rolünün ne olduğunu anlar. Öz-farkındalığın bu duygusu “Rolün Niteliği” olarak tanımlanır.

2.2.2.8. Zamanın dönüşümü

Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilme (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Zamanın fiziksel farkındalığın ötesine dönüştürüldüğü aktivite sırasındaki duyguya işaret eder. Sporcular zamanın ne hızlandığını ne de yavaşladığı duygusunu bildirirler. Akış durumunda, sporcular davranışlarını yavaşlamış olarak bildirirler.

2.2.2.9. Amaca ulaşma deneyimi

Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödül (Aşçı ve ark 2007, Eröz 2011, Kelecek 2013).

Bireyin aktivite sürecinde amaçlarına ulaşmış olması sonucu elde ettiği kazanımsal bir durumdur.

2.2.3. Sporda İmgeleme Envanteri- SGE

Sporda özgü olara geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (SportImageryQuestionnaire- SIQ) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanterde 30 soru maddesi bulunmaktadır. Sporda İmgelemenin alt boyutları; Bilişsel Genel İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (CS) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M), Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) boyutlarında değerlendirme yapmaktadır. SIQ'nun türkçe'ye uyarlaması Vurgun (2010) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin güvenirliğine ilişkin olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0,83 (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık) ile 0,91 (Motivasyonel özel imgeleme) arasında değişmektedir. Genel olarak ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,95 olarak tespit edilmiştir (Vurgun 2010).

Sporda İmgeleme Envanteri'nde yer alan 5 alt boyutun kısaca açıklamalarına bir göz atacak olursak;

2.2.3.1. Bilişsel genel imgeleme

Yarışsal stratejilerle ilgili imgeleme. (örnek: Adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda oyun planları, rutinleri ve stratejilerini içeren imgeleme durumudur.

2.2.3.2. Bilişsel özel imgeleme

Beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgeleme.(örnek: Koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste mükemmel bir servis atışının imgenmesi) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda belirli yeteneksel faaliyet uygulamalarının imgenmesini kapsar.

2.2.3.3. Motivasyonel genel uyarılmışlık

Bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme, yarışa yönelik heyecan ile ilgili imgeleme. (örnek: Stres, uyarılma, kaygı ve heyecanlanma) (Martin

ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Bu alt boyut temel anlamda uyarılma ve stres ile bağlantılı olup, sporcular tarafından uyarım seviyesini yükseltme ve kontrol etmede ya da “yatıştırma” sırasındaki zihinsel süreçlerde kullanılır.

2.2.3.4. Motivasyonel genel ustalık (uzmanlık)

Zorlayıcı durumlarda etkili bir şekilde başa çıkma ve güveni temsil eden imgeleme. (örnek: Bir hata yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda zihinsel olarak kontrolü sağlamayı ve özgüveni kapsar.

2.2.3.5. Motivasyonel özel imgeleme

Belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden imgeleme. (örnek: Kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak) (Martin ve ark 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda ise özel amaçların imgeleriyle, ayrıca bu amaçlara ulaşmada gerekli işlemlerle ilişkilidir.

2.2.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından, araştırma amacına uygun olarak hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere, cinsiyet, yaş, yapmakta olduğu spor branşı, yapmakta olduğu spor branşında milli olup olmadığı, yapmakta olduğu spor branşını kaç yıldır yaptığı ve yapmakta olduğu spor branşında haftada kaç antrenman yaptığı gibi belirli bilgiler elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma ve Etik Kurulundan “Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü” başlıklı bu çalışma için 12/06/2014 tarihli,

19/5 sayılı yönetim kurulu kararı ile bilimsel ve etik açıdan uygun bulunduğuna dair onay alınmıştır (Ek 6). Ölçekler, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya katılan farklı illerdeki sporculara yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde T-testi, One Way Anova testi ve Çoklu Adımsal Regresyon Analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bağımsız örneklerde T-test ve One Way Anova testi; sporcuların demografik değişkenlerine göre Kendisi ile konuşma düzeyleri ve imgeleme düzeyleri arasındaki farkı test etmek için; Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise, sporcuların kendisi ile konuşma düzeyi ve imgeleme (zihinde canlandırma) düzeyinin, optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacı ile kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P < 0.05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Sporcuların kendinle konuşma ve imgeleme düzeylerinin; optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü araştıran bu çalışma kapsamında, elde edilen bulgular, aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.1. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeyleri, İmgeleme Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri

Araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların kendileriyle konuşma, imgeleme ve optimal performans duygu durumu ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1’e göre, çalışmaya katılan sporcuların kendinle konuşma anketinde elde ettikleri en düşük ortalama değer $3,60 \pm 0,96$ ile “motivasyonel işlev” alt boyutunda iken en yüksek ortalama değer $3,76 \pm 1,00$ ile “bilişsel işlev” alt boyutundadır. Bu değerler motivasyonel işlev alt boyutunda kadın sporcular için $3,66 \pm 0,97$, erkek sporcular için $3,53 \pm 0,95$ iken; “bilişsel işlev alt boyutunda kadın sporcularda $3,86 \pm 1,00$, erkek sporcularda $3,65 \pm 0,99$ olarak belirlenmiştir.

Sporcuların optimal performans duygu durum alt boyutlarında elde ettikleri en düşük ortalama değer $3,31 \pm 0,80$ ile “Eylem-Farkındalık Birleşimi” alt boyutunda iken en yüksek değer $3,99 \pm 0,69$ ile “Amacına Ulaşma Deneyimi” alt boyutunda elde edilmiştir. Cinsiyet bazında ortalama değerlere bakıldığında kadın sporcularda en düşük ortalama değer $3,21 \pm 1,02$ ile “Kendilik Farkındalığın Azalması” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer $3,76 \pm 0,81$ ile “Kontrol Duygusu” alt boyutundadır. Erkek sporcularda ise en düşük ortalama değer $3,34 \pm$ ile “Eylem-Farkındalık Birleşimi” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer $3,93 \pm 0,67$ ile “Amaca Ulaşma Deneyimi” alt boyutunda elde edilmiştir.

Sporcuların imgeleme alt boyutlarında elde ettikleri en düşük ortalama değer $4,84 \pm 1,36$ ile “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutunda iken en yüksek değer $5,34 \pm 1,28$ ile “Motivasyonel Uсталık” alt boyutunda elde edilmiştir. Cinsiyet bazında ortalama değerlere bakıldığında kadın sporcularda en düşük ortalama değer $4,84 \pm 1,36$ ile “Motivasyonel genel Uyarılmışlık” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer $5,23 \pm 1,31$ ile “Motivasyonel Uсталık” alt boyutundadır.

Erkek sporcularda ise en düşük ortalama değer $5,20 \pm 1,14$ ile ‘‘Bilişsel Özel İmgeleme’’ alt boyutunda; en yüksek ortalama değer $5,45 \pm 1,25$ ile ‘‘Motivasyonel Uсталık’’ alt boyutunda elde edilmiştir.

Tablo 3.1. Kadın ve erkek sporcuların Kendinle Konuşma, İmgeleme ve optimal performans duygu durumuna ait tanımlayıcı istatistikler

	Kadın (N=154)		Erkek (N=227)		Toplam (381)	
	Ort.	S.s	Ort.	S.s	Ort.	S.s
İmgeleme Düzeyi						
Bilişsel Özel İmgeleme	5,17	1,32	5,20	1,14	5,19	1,23
Bilişsel Genel İmgeleme	5,08	1,08	5,27	1,11	5,18	1,10
Motivasyonel genel Uyarılmışlık	4,84	1,36	4,87	1,35	4,84	1,36
Motivasyonel Özel İmgeleme	4,92	1,50	5,21	1,36	5,07	1,44
Motivasyonel Uсталık	5,23	1,31	5,45	1,25	5,34	1,28
Kendinle Konuşma Düzeyi						
Motivasyonel İşlev	3,66	0,97	3,53	0,95	3,60	0,96
Bilişsel İşlev	3,86	1,00	3,65	0,99	3,76	1,00
Optimal Performans Duygu Durumu						
Görev Zorluğu- Beceri Dengesi	3,69	0,69	3,75	0,74	3,72	0,72
Eylem-Farkındalık Birleşimi	3,28	0,71	3,34	0,89	3,31	0,80
Açık Hedefler	3,73	0,66	3,73	0,70	3,73	0,68
Belirli Geri Bildirim	3,74	0,79	3,68	0,73	3,71	0,76
Göreve Odaklanma	3,65	0,80	3,71	0,80	3,68	0,80
Kontrol Duygusu	3,76	0,81	3,72	0,74	3,74	0,77
Kendilik Farkındalığın Azalması	3,21	1,02	3,43	0,94	3,33	0,98
Zamanın Dönüşümü	3,68	0,69	3,67	0,78	3,68	0,74
Amaca Ulaşma Deneyimi	4,05	0,71	3,93	0,67	3,99	0,69

Tablo 3.2. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumu Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Motivasyonel İşlev Alt Boyutu	0,34	4,937	0,000
Bilişsel İşlev Alt Boyutu	0,18	2,670	0,008

R=0,50; R²=0,25; Adjusted R²=0,24; F(3,659)=62,968; p=0.000

Çokluadimsal regresyon analizi sonuçlarına göre hem motivasyonel işlev hem de bilişsel işlev puanları ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (R=0,50; F(3,659)=62,968; p < 0,05). Motivasyonel işlev ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki (β = 0,34; p<0,05) bulunurken, bilişsel işlev ile optimal performans duygu durumu arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (β = 0,18; p<0,05). Motivasyonel işlev ve bilişsel işlev puanları, optimal performans duygu durumuna ilişkin toplam varyansın % 25'ini açıklamaktadır (R²=0.25; p<0,05).

Tablo 3.3. Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumu Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	B	T	P
Bilişsel Özel İmgeleme	0,29	4,882	0,000
Bilişsel Genel İmgeleme	0,57	11,353	0,000
Motivasyonel genel Uyarılmışlık	0,05	1,149	0,251
Motivasyonel Özel İmgeleme	-0,14	-2,656	0,008
Motivasyonel Uсталık	-0,01	-0,194	0,846

R=0,75; R²=0,56; Adjusted R²=0,56; F(3,659)=97,231; p=0.000

Çoklu adimsal regresyon analizi sonuçlarına göre modeline motivasyonel genel uyarılmışlık (β =0,05; p>0,05) ve motivasyonel uestalık (β =-0,01; p>0,05) alt boyutları girmemiştir. Analizi sonuçlarına göre bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (R=0,75; F(3,659)=97,231; p

< 0,05). Bilişsel özel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki ($\beta = 0,29$; $p < 0,05$), bilişsel genel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($\beta = 0,57$; $p < 0,05$) ve motivasyonel özel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($\beta = -0,14$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları puanları optimal performans duygu durumuna ilişkin toplam varyansın % 56'sını açıklamaktadır ($R^2=0,56$; $p < 0,05$).

Tablo 3.4. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinde Spor Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Mean	S.s	T	p
Motivasyonel İşlev	Kadın	154	3,6698	,97063	1,325	0,186
	Erkek	227	3,5362	,95908		
Bilişsel İşlev	Kadın	154	3,8604	1,00488	1,972*	0,49
	Erkek	227	3,6542	,99635		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 1,325$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t = 1,972$; $p < 0,05$).

Tablo 3.5. Sporcuların İmgeleme Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Mean	S.s	T	p
Bilişsel Özel İmgeleme	Kadın	154	5,1737	1,32236	0,271	0,786
	Erkek	227	5,2093	1,14673		
Bilişsel Genel İmgeleme	Kadın	154	5,0857	1,08027	0,490	0,92
	Erkek	227	5,2784	1,11117		
Motivasyonel genel Uyarılmışlık	Kadın	154	4,8442	1,36933	0,811	0,832
	Erkek	227	4,8744	1,35619		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	154	4,9247	1,50504	1,911*	0,50
	Erkek	227	5,2141	1,36666		
Motivasyonel Ustalık	Kadın	154	5,2381	1,31618	1,608	0,109
	Erkek	227	5,4552	1,25990		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,271$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,490$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,811$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t=1,911$; $p< 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=1,608$; $p> 0,05$).

Tablo 3.6. Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Mean	S.s	t	p
Görev Zorluğu- Beceri Dengesi	Kadın	154	3,6964	0,69190	-0,809	0,426
	Erkek	227	3,7566	0,74293		
Eylem-Farkındalık Birleşimi	Kadın	154	3,2841	0,71974	-0,744	0,458
	Erkek	227	3,3458	0,89487		
Açık Hedefler	Kadın	154	3,7386	0,66319	0,041	0,967
	Erkek	227	3,7357	0,70950		
Belirli Geri Bildirim	Kadın	154	3,6542	0,80805	0,712	0,477
	Erkek	227	3,7115	0,80506		
Göreve Odaklanma	Kadın	154	3,7646	0,81009	0,679	0,497
	Erkek	227	3,7225	0,74152		
Kontrol Duygusu	Kadın	154	3,2175	1,02489	0,515	0,607,
	Erkek	227	3,4328	0,94228		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	154	3,6883	0,69388	2,078*	0,039
	Erkek	227	3,6784	0,78818		
Zamanın Dönüşümü	Kadın	154	4,0568	0,71430	0,129	0,897
	Erkek	227	3,9372	0,67154		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	154	3,6964	0,69190	1,643	0,101
	Erkek	227	3,7566	0,74293		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından görev zorluğu-beceri dengesi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,809$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,744$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Açık Hedefler alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,041$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,712$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Göreve Odaklanma alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,679$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kontrol Duygusu alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,515$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = 2,078$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Zamanın Dönüşümü alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,129$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 1,643$; $p > 0,05$).

Tablo 3.7. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Spor Deneyimi	N	Mean	S.s	T	p
Motivasyone İşlev	10 yıl ve altı	299	3,6006	,89958	0,401	0,688
	11 yıl ve Üzeri	82	3,5523	1,17777		
Bilişsel İşlev	10 yıl ve altı	299	3,7349	,96292	-0,087	0,931
	11 yıl ve Üzeri	82	3,7470	1,14631		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,401$; $p>0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($t=-0,087$; $p>0,05$).

Tablo 3.8. Sporcuların İmgeleme Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Spor Deneyimi	N	Mean	S.s	T	p
Bilişsel Özel İmgeleme	10 yıl ve altı	299	5,1179	1,23875	-2,524*	0,013
	11 yıl ve Üzeri	82	5,4756	1,10736		
Bilişsel Genel İmgeleme	10 yıl ve altı	299	5,0562	1,10971	-5,039*	0,000
	11 yıl ve Üzeri	82	5,7268	,89636		
Motivasyonel genel Uyarılmışlık	10 yıl ve altı	299	4,8771	1,32673	,408	0,703
	11 yıl ve Üzeri	82	4,8079	1,48152		
Motivasyonel Özel İmgeleme	10 yıl ve altı	299	5,0702	1,33924	-,700	0,484
	11 yıl ve Üzeri	82	5,1951	1,72447		
Motivasyonel Uсталık	10 yıl ve altı	299	5,3590	1,24381	-,226	0,821
	11 yıl ve Üzeri	82	5,3984	1,43581		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -2,524$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -5,039$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,408$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t = -0,700$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,226$; $p > 0,05$).

Tablo 3.9. Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Spor Deneyimi	N	Mean	S.s	t	p
Görev Zorluğu	10 yıl ve altı	299	3,7157	0,71791	-0,840	0,403
	11 yıl ve Üzeri	82	3,7927	0,73996		
Eylem Farkındalık	10 yıl ve altı	299	3,3069	0,80744	-0,591	0,555
	11 yıl ve Üzeri	82	3,3720	0,90288		
Açık Hedefler	10 yıl ve altı	299	3,7007	0,65560	-1,962*	0,050
	11 yıl ve Üzeri	82	3,8689	0,79468		
Geri Bildirim	10 yıl ve altı	299	3,6681	0,73244	-1,864	0,063
	11 yıl ve Üzeri	82	3,8445	0,85132		
Göreve Odaklanma	10 yıl ve altı	299	3,6806	0,80111	-0,350	0,727
	11 yıl ve Üzeri	82	3,7165	0,82660		
Kontrol Duygusu	10 yıl ve altı	299	3,7467	0,76932	0,345	0,730
	11 yıl ve Üzeri	82	3,7134	0,77292		
Kendilik Farkındalığı	10 yıl ve altı	299	3,3253	0,97331	-0,764	0,446
	11 yıl ve Üzeri	82	3,4207	1,01065		
Zamanın Dönüşümü	10 yıl ve altı	299	3,6706	0,72884	-0,546	0,586
	11 yıl ve Üzeri	82	3,7256	0,82833		
Amaca Ulaşma Deneyimi	10 yıl ve altı	299	3,9473	0,66802	-1,932*	0,039
	11 yıl ve Üzeri	82	4,1250	0,75589		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından görev zorluğu-beceri dengesi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,840$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,591$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Açık Hedefler alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -1,962$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -1,864$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Göreve Odaklanma alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,350$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kontrol Duygusu alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,345$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -0,764$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Zamanın Dönüşümü alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,546$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -1,932$; $p < 0,05$).

4. TARTIŞMA

Tablo 3.2. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumu Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Çoklu adımsal regresyon analizi sonuçlarına göre hem motivasyonel işlev hem de bilişsel işlev puanları ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R=0,50$; $F(3,659)=62,968$; $p < 0,05$). Motivasyonel işlev ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki ($\beta= 0,34$; $p<0,05$) bulunurken, bilişsel işlev ile optimal performans duygu durumu arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\beta= 0,18$; $p<0,05$). Motivasyonel işlev ve bilişsel işlev puanları, optimal performans duygu durumuna ilişkin toplam varyansın % 25'ini açıklamaktadır ($R^2=0.25$; $p<0,05$).

Sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin optimal performans duygu durumunu belirlemesine yönelik elde edilen bulgular, sporcuların hem motivasyonel hem de bilişsel kendileri ile konuşma durumlarının optimal performans duygu durumunu belirlemede rol oynadığını göstermektedir. Sporcuların hem motivasyonel işlev hem de bilişsel işlev puanları ile optimal performans duygu durumları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Her iki alt boyutta da gözlenen bu ilişki; sporcuların daha yüksek performans düzeylerine ulaşmak amacıyla kendine olancesaretini artırabilme niteliğinde gerçekleştirdiği kendisi ile konuşma süreci, nedensel ilişkileri anlamak, yeni bilgi biçimleri oluşturmak, sorunları çözmek ve yapmakta oldukları aktiviteye yönelik olarak gerçekleştirdikleri kendileriyle konuşma durumlarının içinde bulundukları sportif ortamdan zevk almalarını, yaptıkları işe tamamen odaklanmalarını, görevlerinin gerekliliklerini yapabilmeleri gibi duygu durumsal anlamda bir optimal performans duygu durumuna ilişkin durumları desteklediği düşünülmektedir. Başka bir açıdan pozitif anlamda gerçekleştirilen kendinle konuşma faaliyetlerinin temel olarak bireyin yaptığı aktiviteden haz almasını destekler nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında bulgularımızın Bervoets (2013) ve Taylor (2014) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Aynı zamanda araştırma bulgularımız pozitif psikolojik durumların ilişkisel bağlamda incelendiği kendinle konuşma düzeyi ile ilişkisel araştırmalara yönelik olarak Chroni ve ark. (2007),

Hatzigeorgiadis ve ark. (2004) ve Zourbanos ve ark. (2011) tarafından yapılan araştırma sonuçları ilede desteklene bilir niteliktedir. Bervoets (2013) tarafından uluslar arası düzeyde yarışmacı olan 212 sporcu ile yapılan araştırma da kendinle konuşma düzeyi ve optimal performans duygu durumunun pozitif anlamda ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Taylor (2014) tarafından 45 farklı mesafe atletleri örnekleminde yapılan araştırmada hem motivasyonelhemde bilişsel anlamda kendinle konuşma düzeyinin optimal performans duygu durumu ve alt boyutları ile pozitif ve doğrusal bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca Taylor (2014) tarafından 45 farklı mesafe atletleri örnekleminde yapılan araştırmada motivasyonel işlev alt boyutu puan ortalamasının optimal performans duygu durumunu açıklama konusunda istatistiksel anlamda anlamlılık ifade ederken bilişsel işlev alt boyutunda istatistiksel anlamda bu ilişkinin anlamlılık ifade etmediği gözlenmiştir. Bu durumun ise araştırmalarımızın sahip olduğu örneklem sayısının farklılığından olabileceği düşünülmektedir.

Sporcular antrenman ya da maç ortamında sürekli olarak kendileri ile konuşma gerçekleştirmektedirler. Elde edilen bulgulara göre bireyin duygu durumsal bağlamda optimal düzeye ulaşmasında bu konuşmanın motivasyonel ya da bilişsel olsun her iki boyutta da optimal performans duygu durumuna ulaşmayı destekleyecek nitelik taşımaktadır. Spor ve egzersiz psikolojisi literatüründe sporcuların kendileri ile gerçekleştirdikleri konuşma uzun yıllardır popülerliğini koruyan bir durumdur (Hardy ve ark 2001, Highlenve Bennett 1983, Moran 1996). Örneğin Toddve ark.(2011) yapmış oldukları araştırmada kendinle konuşma durumunun pozitif ve negatif yönleri üzerinde durmuştur. Elde ettiği bulgulara göre kendinle konuşmanın yapılan spor türü ve sporcunun kişilik özelliklerine bağlı olduğu öne sürülmüştür. Hatzigeorgiadis ve ark.(2009) kendi kendine konuşmakullanılarakmotivasyonel işlevvebilişsel işlev türündenher iki türündeyararlı olduğunu, motivasyonel işlev türünündaha avantajlıolduğunu ileri sürülmektedir. Özellikle, dayanıklılıksporlarında, motivasyonel işlevin sporcuların kendisi ile konuşma durumlarındakendilerine olanguvenini artırdığıveolumluetkileryaratığı bilinektedir(Weinberg ve ark. 2012). İlginç bir şekilde dayanıklı sporcular genelde optimal performans duygu durumuna ulaşmış sporculardır(Koehnark 2013).

Spor ve egzersiz psikolojisi literatürü'nünde araştırma konumuzla bire bir ilişkili birkaç çalışma dışında araştırmaya rastlanmamıştır. Kendinle konuşma ve

optimal performans duygu durumu üzerine yapılan araştırmalar üzerinden bulgularımızın desteklene bileceği düşünölmektedir. Olumlu bir deneyim olan optimal performans duygu durum deneyimi optimal sportif deneyimler ile ilişkilidir (Jackson ve Robert, 1992). Sporcuların gerçekleştirdikleri motivasyonel kendileri ile konuşma durumları benzer şekilde, olumlu bir deneyimdir (Hatzigeorgiadis ve ark2009). Araştırma bulgularımıza dayanarak motivasyonel ya da bilişsel anlamda olumlu kendinle konuşmanın sporcuları optimal performans duygu durum deneyimini yaşama olasılığını yükselte bileceği söylene bilir.

Elde edilen bulgular sporcuların kendileri ile konuşmanın pozitif ya da negatif yönlü olduğu dikkate alınmak koşuluyla motivasyonel ya da bilişsel olsun optimal performans duygu durumu deneyimi yaşamalarına yardımcı olabilecek bir niteliğe sahip olduğu söylene bilir. Ayrıca sporcunun yapmakta olduğu aktiviteye ilişkin mutluluk ve zevk duygusu kazanımında kendi ile konuşma düzeyinin önemli olduğu söylenebilir.

Tablo 3.3. Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumu Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Çoklu adımsal regresyon analizi sonuçlarına göre modeline motivasyonel genel uyarılmışlık ($\beta=0.05$; $p>0,05$) ve motivasyonel ustalık ($\beta=-0.01$; $p>0,05$) alt boyutları girmemiştir. Analizi sonuçlarına göre bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R=0,75$; $F(3,659)=97,231$; $p < 0,05$). Bilişsel özel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki ($\beta= 0,29$; $p<0,05$), bilişsel genel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($\beta= 0,57$; $p<0,05$) ve motivasyonel özel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($\beta= -0,14$; $p<0,05$) bulunmuştur. Bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları puanları optimal performans duygu durumuna ilişkin toplam varyansın % 56'sını açıklamaktadır ($R^2=0.56$; $p<0,05$).

Araştırma sonuçlarına motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel ustalık alt boyutları girmemiştir. Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) imgelemenin motivasyonel ve bilişsel fonksiyonlarını, Sporda İmgeleme Anketi

geliştirme amacıyla üç bölümlük bir çalışmada incelemişlerdi ve yapmış oldukları araştırma sonucunda modelimize girmeyen imgelemeye yönelik iki özel motivasyonel at boyutun ortaya çıktığını bildirmişlerdi. Bu iki alt boyutmoyivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel ustalık alt boyutlarıdır. Bu iki alt boyutun özel anlamda ölçtüğü boyutlara göz atıldığında optimal performans duygu durum deneyiminin dışında özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Uyarım seviyesini ölçme ve kontrol etme, aynı zamanda da zihinsel kontrolü sağlamayı içerisinde barındıran bu alt boyutların optimal performans duygu durumuyla en azından bizim örneklemimiz için ilişkisiz olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Vadócz, HallveMoritz(1997) tarafından yapılan çalışmamotivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutuna ilişkinimgeleri kullanan sporcularınyüksek bilişselkaygı vemotivasyonel genel ustalık (uzmanlık)alt boyutuna ilişkin imgelerikullanan sporcularınözgüvëndüzeyi yükseksporcular olduğunubildirmişlerdir. Motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme alt boyutu performansınınimgelerin, stres ve anksiyete ile ilgili olduğu görüşünde öne sürmüşlerdir. Ayrıca bulgular Abma, Fry, Li ve Relyea (2002) tarafından vurgulanan zihinde oluşan görüntülerin belli tipleri,optimal olabilir görüşünde desteklemektedir.

Jeong (2012) tarafından profesyonel dansçılar üzerinde yapılan araştırmada belirttiği üzere optimal performans duygu durumu ve imgeleme ilişkisinin hangi örneklem üzerinde gözlemlendiği son derece önemlidir. Bu sonuçsporcuların, bilişsel fonksiyonu hareket ve yaharekete ilişkin zininde geliştirdiği imgesel durumların ve yakişininbranşına özgü hareketleri yapa bilmesi içinkişininbilişsel özel ya da bilişsel genel imgeleme boyutlarından yararlandığısüreçler içerisinde kinestetikduyularının aktif olabileceği düşünüldüğündeOverby(1990) tarafından yapılanaraştırma ile de uyum sağlamaktadır. İmgeleme ve optimal performans duygu durum arasında gözlenen ilişkiye durumuna bakıldığında elde edilen bu bulgular spor ve egzersiz psikolojisi literatüründe Koehn, Morris ve Watt (2006), Jeong (2012) ve Carter (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Koehn, Morris ve Watt (2006) tarafından tenis sporcuları örneğinde yapılan araştırma bulgularına göre bilişsel özel imgelemeningörev zorluğu-beceri dengesi, net hedefler, göreve odaklanmave kontrolduygusunun kuvvetli bir belirleyicisi olduğunu vurgulamışlardır.

Jeong (2012) tarafından yapılan araştırma hem nitel hem de nicel olarak tasarlanmış bir araştırmadır. Profesyonel dansçılar örneğinde yapılan beş ayrı

araştırmayı içinde barındıran çalışmasının bir bölümünde optimal performans duygu durumu alt boyutları ile sporda imgeleme alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik araştırmamızla benzerlik gösteren bulgular göze çarpmaktadır. Araştırma bulguları arasında optimal performans duygu durumunun güçlü belirleyicileri olarak bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme alt boyutlarının olduğu göze çarpmaktadır.

Carter (2013) tarafından profesyonel maraton koşucuları üzerinde yapılan üzerin de yapılan araştırmada ise imgeleme alt boyutları ve optimal performans duygu durum arasında ilişkisel bir bağa işaret edilmiştir.

Analizi sonuçlarına göre bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki durumlarına göz attığımızda bilişsel özel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki, bilişsel genel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ve motivasyonel özel imgeleme ile optimal performans duygu durumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Elde edilen bu sonuçlara paralel olarak yarışsal stratejilerle ilgili, oyun planları, rutinleri ve stratejilerini içeren imgeleme durumları, beceri gelişimi ve üretimine yönelik olarak, belirli yeteneksel faaliyet uygulamalarının imgeleme durumunun optimal performans duygu durumunu yaşamada belirleyici bir nitelik taşıdığı söylene bilir.

Tablo 3.4. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinde Spor Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=1,325$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t=1,972$; $p< 0,05$).

Kadın sporcular lehine gözlemlenen bu farklılık sonucu kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha fazla bilişsel işleve yönelik kendileriyle konuşma

gerçekleştirdikleri söylene bilir. İlgili literatüre bakıldığında erkek sporcular kadın sporcular ile karşılaştırıldığında (içsel) kendi kendine konuşma konusunda daha olumsuz, (dışsal) kendi kendine konuşma konusunda daha açık ve daha az gizli konuşmalar gerçekleştirdikleri vurgulanıştır. (Gammage ve ark 2001). Aynı zamanda kendileri ile bilişsel işlevli konuşma gerçekleştirme konusunda kadın sporcuların daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirtilmiştir. Bu bulgular araştırma bulgularımızı destekler nitelikte paralellik göstermektedir. Ayrıca Hardy ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırma bulguları da cinsiyet değişkeni açısından araştırmamızı destekler nitelik taşımaktadır.

Ülkemizde sporcuların kendinle konuşma durumlarına ilişkin ilk araştırma kendinle konuşma anketinin türk kültürüne uyarlanması sırasında Engür (2011) tarafından yapılmıştır. Engür (2011) tarafından yapılan araştırma sonuçları da araştırmamıza kısmen paralel olarak kadın sporcuların her iki boyutta da kendileriyle konuşma düzeylerinde erkek sporculara oranla anlamlı ve yüksek bir farklılık saptamıştır.

Katsikas ve ark. (2009)'nın yapmış oldukları araştırma bulgularına göz atıldığında araştırma bulgularımızla paralellik göstermemekte ve erkeklerin daha fazla kendinle konuşma düzeyine sahip oldukları belirtilmektedir.

Bu doğrultuda en azından örneklem grubumuz için kadın sporcuların erkek sporculara oranla nedensel ilişkileri anlamak, yeni bilgi biçimleri oluşturmak ve sorunları çözmek amaçlı odaklanma konusunda daha duyarlı kendinle konuşma gerçekleştirdikleri ön plana çıkmaktadır.

Tablo 3.5. Sporcuların İmgeleme Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,271$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,490$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda cinsiyet

değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,811$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=1,608$; $p> 0,05$).

Son olarak bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t=1,911$; $p< 0,05$).

Elde edilen bulgulara bakıldığında bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında bir farklılık gözlenmemiştir.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda cinsiyet değişkeni açısından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkek sporcuların lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Bu verilere dayanarak, Hall (2001) tarafından da belirtildiği üzere; sporda imgeleme kullanımında bir cinsiyetin diğerine göre imgelemeyi daha iyi kullandığına dair bir kanıt olmamakla beraber, kadın ve erkek arasında imgeleme kullanımı konusunda sadece küçük farklılıkların literatürde var olduğu söylenebilir. Fakat antrenman koşullarında cinsiyet, imgeleme kullanımında belirleyici bir unsur olarak görünüyor. Gammage ve ark. (2000) kadınların daha çok görüşlerine yönelik imgelerini, erkeklerin ise daha çok teknik kullanım anlamında imgelerini kullandıkları vurgulanmıştır. Gammage ve ark. (2000) tarafından vurgulandığı üzere ağırlık egzersizlerinin doğasında rekabet olduğu için ve erkeklerin egzersizi kadınlara göre rekabet içeren sebeplerden dolayı yaptıkları bilinmektedir. Buna ek olarak kadınlar genelde egzersizi kültürel anlamda vücut görüntüleri için kullanırlar. Bu bilgiler doğrultusunda örneklem grubumuzda yalnızca motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda elde etmiş olduğumuz bulgularla bu bilgilerin paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda, Hall (2001) ve Gammage ve ark. (2000), Giacobbi (2007) ve Hausenblas ve ark. (1999) tarafından elde edilen sonuçların araştırma bulgularımızla paralellik gösterdiğini söylemek yanlış olmaz.

Tablo 3.6. Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından görev zorluğu-beceri dengesi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,809$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,744$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Açık Hedefler alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,041$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,712$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Göreve Odaklanma alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,679$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kontrol Duygusu alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,515$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Zamanın Dönüşümü alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,129$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutunda

cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=1,643$; $p> 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t=2,078$; $p< 0,05$).

Elde edilen bulgulara bakıldığında görev zorluğu-beceri dengesi,eylem-farkındalık birleşimi,açık hedefler,belirli geri bildirim,göreve odaklanma,kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarında bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bilgilere paralel olarak Jackson ve ark.(2001), Koehn (2007), Russell (2001) ve Erkmen, Zengin ve Aşçı (2010) tarafından altı aydan daha fazla egzersiz yapan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunun farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırma bulgularımız etinkalp (2011) tarafından yapılan araştırma bulgularından görev zorluğu-beceri dengesi, Belirli Geri Bildirim, Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutları açısından zıtlık, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Zamanın Dönüşümü alt boyutları açısından ise paralellik göstermektedir.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Bu bulgular etinkalp (2011) tarafından dansçı bireyler örnekleminde yapılan araştırma, Ersöz (2011) tarafından ve Erkmen, Zengin ve Aşçı (2010) tarafından yapılan araştırma ile zıtlık göstermektedir. Ersöz (2011) tarafından yapılan araştırma sonuçları zamanın dönüşümü alt boyutunda bulgularımızla paralellik göstermektedir. Kendilik farkındalığının azalması, görev zorluğu-beceri dengesi, Belirli Geri Bildirim, Amaca Ulaşma Deneyimi,Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Göreve Odaklanma ve Kontrol Duygusu alt boyutlarında elde edilen bulgular ise araştırma bulgularımızla zıtlık göstermektedir. Bu zıtlık durumlarının temel olarak sebepleri düşünöldüğünde araştırma bulgularının örneklem farklılıkları ve kültürel farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünölmektedir.

Sonuç olarak kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda kadın sporcuların aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme durumlarının erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3.7. Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,401$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,087$; $p > 0,05$).

Elde edilen bulgulara bakıldığında spor deneyimi değişkeni açısından bilişsel işlev ve motivasyonel işlev alt boyutlarının ger ikisinde de anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

İlgili literatür tarandığında elde edilen bulgulara paralel olarak Hardy ve ark. (2005), Gammage ve ark. (2001) deneyim ile kendinle konuşma arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında Engür (2011) tarafından yapılan araştırma bulgularının da kendi örneklemimizde elde etmiş olduğumuz sonuçlarla paralellik gösterdiği görülmüştür.

Tablo 3.8. Sporcuların İmgeleme Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -2,524$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -5,039$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda spor

deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=0,408$; $p>0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t=-0,700$; $p<0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların İmgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel ustalık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=-0,226$; $p>0,05$).

Elde edilen bulgulara bakıldığında motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgeleme alt boyutlarının her ikisinde de spor deneyimi fazla olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Genel olarak araştırmalar sporcuların imgelemeyi bilişsel ve motivasyonel nedenler için kullanıldığını göstermektedir. Onların niçin imgelemeyi kullandıkları onların hedeflerine veya onların ulaşmak istedikleri beklentilerine bağlıdır. Moran(2012) Kendi örneklemimiz için söyleye biliriz ki; spor deneyimi fazla olan sporcular yarışmaya yönelik stratejilerle ilgili imgeleme, beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgelemeyi spor deneyimi daha az olan sporculara oranla daha sık ya da fazla kullanmaktadır (Martin ve ark. 1999, Melllieu ve Hanton 2009). Elde etmiş olduğumuz bulgulara paralel olarak; Giacobbi (2007), Neil ve ark. (2006) ve de Hausenblas ve ark. (1999) tarafından yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Her iki araştırmacı tarafından da egzersiz yapan bireyler üzerinde yapılan araştırma bulguları egzersiz deneyimleri yüksek olan bireylerin imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.9. Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından görev zorluğu-beceri dengesi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,840$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,591$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Açık Hedefler alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -1,962$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -1,864$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Göreve Odaklanma alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,350$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kontrol Duygusu alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,345$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -0,764$; $p < 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Zamanın Dönüşümü alt boyutunda spor

deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,546$; $p > 0,05$).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların optimal performans durumları alt boyutlarından Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($t = -1,932$; $p < 0,05$).

Elde edilen bulgulara bakıldığında spor deneyimi değişkeni açısından görev zorluğu-beceri dengesi,eylem-farkındalık birleşimi,belirli geri bildirim,göreve odaklanma,kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve kendilik farkındalığının azalmasıalt boyutlarında bir farklılık gözlenmemiştir.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda amaca ulaşma deneyimi ve açık hedefler alt boyutlarının her ikisinde de spor deneyimi fazla olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Çetinkalp (2011) tarafından dansçı bireyler örnekleminde yapılan araştırmasında belirtildiği üzere amaca ulaşma deneyimi alt boyutunun deneyimle anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı, açık hedefler alt boyutunda ise anlamlı bir ilişkinin bulgularının gözlendiği vurgulanmıştır. Bu bulguların araştırmamızı kısmen desteklediğini söylemenin yanlış olmayacağı düşünölmektedir.

Ersöz (2011) tarafından yapılan araştırma bulgularına bakıldığında kadın ve erkek katılımcılarda fiziksel aktivite düzeyine göre alt boyutlarındaki farklılıklar incelendiğinde, bireylerin fiziksel olarak aktiflik düzeyleri yükseldikçe alt boyutlardaki ortalamaların yükseldiği yani optimal performans duygu durumu yaşadıkları; fiziksel aktivite düzeyleri azaldıkça alt boyutlardaki ortalamaların da azaldığı yani optimal performans duygu durumunu deneyimleyemedikleri gözlenmiştir. Bu anlamda bakıldığında araştırma bulguları araştırmamızda elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Amaca ulaşma deneyimi ve açık hedefler alt boyutlarında spor deneyimi yüksek olan sporcuların lehine istatistiksel anlamda anlamlı bir sonuç elde edilmesine paralel olarak Grove veLewis (1996)' in6 aydan daha fazla süredir egzersiz yapan bireylerle 6 aydan daha az süredir egzersiz yapan bireyler karşılaştırıldığında egzersiz deneyim süresi daha yüksek olan bireylerin lehine sonuçlar elde etmişlerdir.

Bu sonuçlar doğrultusunda kendi örneklemimiz çerçevesinde yüksek spor deneyimine sahip sporcuların yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin düzeyine sahip olduğu ve spor deneyim düzeyi yüksek sporcuların hareketin gerekliliklerini bildiğini

hissettiği, hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissettiğinin bir göstergesi olduğu dşnlmektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeylerinin optimal performans duygu durumu belirleyicisi olup olmadığını araştırmak amacı ile yapılan bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Kadın ve erkek sporcuların kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Kadın ve erkek sporcuların kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki vardır..

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında negatif bir ilişki vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında bir ilişki yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutu ile optimal performans duygu durumu arasında bir ilişki yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Görev Zorluğu- Beceri Dengesi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Açık Hedefler alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Göreve Odaklanma alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Kontrol Duygusu alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Zamanın Dönüşümü alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Görev Zorluğu- Beceri Dengesi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Eylem-Farkındalık Birleşimi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Açık Hedefler alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Belirli Geri Bildirim alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Göreve Odaklanma alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Kontrol Duygusu alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Zamanın Dönüşümü alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Kadın ve erkek sporcuların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

5.2. Öneriler

Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Kendinle konuşma kavramının işlevsel yönü haricinde pozitif ve negatif yönleri üzerinde çalışılabilir.

Kendinle konuşma, imgeleme ve optimal performans duygu durumu kavramlarını etkileyebilecek tutkunluk, algılanan güdüsel iklim, algılanan stres, kaygı, egzersiz bağıllığı, egzersiz bağımlılığı, tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, iş doyumunu, yaşam doyumunu, örgütsel bağıllık ve kişilik özellikleri gibi diğer psikolojik faktörler ele alınabilir.

Kendinle konuşma, imgeleme ve optimal performans duygu durumu kavramlarının egzersiz ve spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması amacı ile; spor alanındaki antrenör, hakem, yönetici, taraftar gibi farklı örneklemelerin yanı sıra egzersiz katılımcıları, spor eğitmenleri ve rekreasyonel katılımcılar ile de çalışılabilir.

6. ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE İMGELEME DÜZEYİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNU BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

Nazmi BAYKÖSE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans TEZİ / KONYA-2014

Bu çalışmanın amacı; sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünün incelenmesidir.

Çalışmaya 154 kadın (Xyaş= 21,14 ± 2,121), 227 erkek (Xyaş= 22,33 ± 2,517) toplam 381 sporcu (Xyaş= 21,85 ± 2,434) gönüllü olarak katılmıştır. Takım ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, basketbol, voleybol, tenis, atletizm, bisiklet... vb) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 75,46 ± 56,754 aydır.

Araştırmanın amacına ulaşmak için; Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından Kendinle konuşmada Motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiş, Türkiye'ye uyarlaması Engür (2011) tarafından gerçekleştirilmiş olan Kendinle Konuşma Anketi-KKA, Jackson ve Eklund (2002), tarafından geliştirilmiş olan ve türkçe'ye uyarlaması Aşçı ve ark. (2007) tarafından yapılan Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (FlowStateandDispositionalFlowScales), son olarak da Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye uyarlaması Vurgun (2010) tarafından yapılmış olan Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (SportImageryQuestionnaire- SIQ) ölçekleri kullanılmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, betimsel istatistik yöntemleri, Bağımsız Örneklerde t-testi, One Way Anova testi ve Çoklu Adımsal Regresyon Analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bağımsız Örneklerde t-test; sporcuların demografik değişkenlerine göre Kendisi ile konuşma düzeyleri, imgeleme düzeyleri ve optimal performans duygu durumu arasındaki farkı test etmek için; Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise, sporcuların kendisi ile konuşma düzeyi ve imgeleme (zihinde canlandırma) düzeyinin, optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacı ile kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi P<0.05 olarak alınmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda; Sporcuların kendinle konuşma ve imgeleme düzeylerinin optimal performans duygu durumunun önemli belirleyicileri olmasının yanı sıra, cinsiyet değişkeni açısından sporcuların kendileriyle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Spor deneyimi açısından ise cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamda bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Sözcükler: Kendinle Konuşma; İmgeleme; Akış

7. SUMMARY

The Role of Self Talk and Imagery Level of Athletes in Determining The Flow

The purpose of this study is to examine the role of athletes self talk and imagery on determining optimal performance flow state.

381 athletes participated in this study as volunteers, 154 of them are female ($X_{age}=21\pm2,121$), 227 of them are male ($X_{age}=21,85\pm2,434$) sport experience of athletes dealing with different branches of team and individual sports (football, basketball, volleyball, tennis, athletics, bike... etc.) is $75,46\pm56,754$ months.

To achieve the purpose of the study, self talk questionnaire was developed by Zervas, Stravrou and Psychountaki (2007) to reveal individual differences in terms of self talk's motivational and cognitive processes and it was adopted to Turkey by Engür (2011). Flow State and Dispositional Flow Scales Questionnaire was developed by Jackson And Eklund (2002) and it was adapted to Turkey by Aşçı et al. Finally, sport imagery questionnaires (STQ) which were developed by Hall et al (1998) and adopted to Turkey by Vurgun (2010) were used.

For solution and interpretation of the data, descriptive statistical methods; for independent samples T-test, One Way Anova test and Multiple Stepwise regression analysis were used.

T-test for independent samples was used to test difference between self talk levels, imagery levels and optimal performance flow state. Multiple stepwise regression analysis performance imagery level is the determinant of optimal performance flow state or not. Analysis performed by using SPSS and research significance was accepted as $P<0,05$.

As a result of this study, it has been absorbed that athletes' self talk and imagery levels are important determiners of optimal performance flow state, as well as it has also been absorbed a significant difference among self talk levels statistically in terms of gender. In terms of sport experience, it hasn't been found a statistically significant difference in terms of gender.

Key Words: Self Talk; Imagery; Flow

8. KAYNAKLAR

- Abdin, J. M. (2010). Imagery For Sport Performance: A Comprehensive Literature Review. Ball State University, Master Of Arts. Muncie, Indiana.
- Abma, C., Fry, M., Li, Y., ve Relyea, G. (2002). Differences İn İmagery Content And İmagery Ability Between High And Low Confident Track And Field Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology, 14, 67-75.
- Ahsen, A. (1984). İsm: The Triple Code Model For İmagery And Psychophysiology, Journal Of Mental Imagery, 8(4), 15-42,
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çalışması. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 18(4), 182-196.
- Aşçı, H., Gökmen H.Tiryaki G. ve Öner U. (1995), “Kendini Fiziksel Algılama Envanterinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması” ,5. Milli Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri,22-24 Eylül
- Behncke L. (2004). Mental Skills Training For Sports: A Brief Review. Athletic Insight. The Online Journal Of Psychology. [Www.Athleticinsight.Com/Html]. Retrieved On 22 April 2010.
- Bell, R., Skinner, C., ve Fisher, L. (2009). Decreasing Putting Yips İn Accomplished Golfers Via Solution-Focused Guided İmagery: A Single-Subject Research Design. Journal Of Applied Sport Psychology, 21(1), 1-14.
- Bervoets J. (2013)Exploring The Relationships Between Flow, Mindfulness, And Self-Talk: A Correlational Study. Master’s Thesis İn Sport And Exercise Psychology Department Of Sport Sciences University Of Jyväskylä.
- Boyd, J., ve Munroe, K. (2003). The Use Of İmagery İn Climbing. Athletic Insight. The Online Journal Of Psychology. [Www.Athleticinsight.Com/Html]. Retrieved On 21 March 2010.
- Callow, N., ve Hardy, L. (2001). Types Of İmagery Associated With Sport Confidence İn Netball Players Of Varying Skills. Journal Of Applied Sport Psychology, 13, 1-17.
- Callow, N., Roberts, R., ve Fawkes, J. (2006). Effects Of Dynamic And Static İmagery On Vividness Of İmagery Skiing Performance, And Confidence. Journal Of Imagery Research İn Sport And Physical Activity, 1, 1-15.
- Calmels, C., Holmes, P., Berthoumieux, C., ve Singer, R. (2004). The Development Of Movement İmagery Vividness Through A Structured Intervention İn Softball. Journal Of Sport Behavior, 27, Pp. 307-322.
- Carter, L. (2013) Running İn The Zone: Mental Toughness, Imagery, And Flow İn First Time Marathon Runner. Phd Thesiss. Department Of Kinesiology, Temple University İn Philadelphia.
- Cengiz C., İnce M.L., ve Çiçek, Ş. (2009). Exercise Stages Of Change İn Turkish University Students By Sex, Residence, And Department. Perceptual Motor Skills, 108,411-421.
- Chroni, S., Perkos, S., ve Theodorakis, Y. (2007). Function And Preferences Of Motivational And Instructional Self-Talk For Adolescent Basketball Players, 9(1), 19-31.
- Conroy, D.,ve Metzler, D. E. (2004). Patterns Of Self-Talk Associated With Different Forms Of Competitive Anxiety. Journal Of Sport And Exercise Psychology, 26, 69-89.
- Crain W.C.(2000).Theories Of Development: Concepts And Applications, 4th Edition, Prentice-Hall, New Jersey, Usa, 223.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. The Psychology Of Optimal Experience. 1st Ed: M. Csikszentmihalyi, Eds. Harper Perennial Pub. Pages 281, Newyork.
- Cumming, J. Nordin, S., Horton, R., ve Reynolds, S. (2006). Examining The Direction Of İmagery And Self-Talk On Dart-Throwing Performance And Self-Efficacy. The Sport Psychologist, 20, 257-274.
- Çetinkalp C. O. (2011) Optimal Performans Duygu Durumu Ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler EnstitüsüDevlet Türk Musikisi Konservatuarı Anabilim DallarıTürk Halk Oyunları Anabilim Dalı. İzmir.
- Daw, J. ve Burton, D. (1994).Evaluation Of A Comprehensive Psychological Skills Training Program For Collegiate Tennis Players. The Sport Psychologist, 8(1), 37- 56.
- Depape A.M.R. ve ark.(2006). Self-Talk And Emotional Intelligence İn University Students, Canadian Journal Of Behavioural Science, 38, 3, 250-260.
- Driskell, J., Cooper, C., ve Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? Journal Of Applied Sport Psychology, 79, 481-492.
- Evans, L., Jones, L., ve Mullen, R. (2004). An İmagery İntervention During The Competitive Season With An Elite Rugby Union Player. The Sport Psychologist, 18, 252-271.
- Erkmen, G., Zengin, E. ve Aşçı, F.H. (2010). Sürekli Optimal Performans Duygu Durumunun Beden Algısı ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Ekim, Antalya.
- Ersöz G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. İzmir.
- Feltz, D.,ve Landers, D. (1983). The Effects Of Mental Practice On Motor Skill Learning And Performance: A Meta-Analysis. Journal Of Sport Psychology, 5, 25-57.
- Feltz D.L.,Short S.E., ve Sullivan P.J. (2008). Self Efficacy İn Sport, Human Kinetics, Champaign, Il., 6.
- Fischman, M.,ve Oxendine, J. (1993). Motor Skill Learning For Effective Coaching And Performance. In J.W. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology (Pp. 11-23). Palo Alto, Calif.: Mayfield. 37
- Gammage, K. L., Hall, C. R., ve Rodgers, W. M. (2000). More About Exercise İmagery. The Sport Psychologist, 14, 348-359.
- Gammage, K. L., Hardy, J., ve Hall, C. R. (2001). A Description Of Self-Talk İn Exercise. Psychology Of Sport And Exercise, 2, 233-247.
- Giacobbi Jr. P. R. (2007) Age And Activity-Level Differences İn The Use Of Exercise İmagery, Journal Of Applied Sport Psychology, 19:4, 487-493
- Gibson, A. St., C., ve Foster, C. (2007). The Role Of Self-Talk İn The Awareness Of Physiological State And Physical Performance. Sports Medicine, 37(12), 1029-1044.
- Ginis, K. A. M. ve Leary, M. R. (2004). Self Presentational Processes İn Healthdamaging Behavior. Journal Of Applied Sport Psychology. 16, 59-74.
- Glisky, M., Williams, J., ve Kihlstrom, J. (1996). Internal And External İmagery Perspectives And Performance On Two Tasks. Journal Of Sport Behavior, 19(1), 3-18.

- Gould, D., Eklund, R. C., ve Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Thoughts And Affect Occurring During Competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383–402.
- Gould, D., Damarjian, N., ve Greenleaf, C. (2002). Imagery Training For Peak Performance. In J. Van Raalte And B. Brewer (Eds.), *Exploring Sport And Exercise Psychology* (2nd Ed.; Pp. 49–74). Washington, Dc: American Psychological Association.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., ve May, J. (1989). An Examination Of U.S. Olympic Sport Psychology Consultants And The Services They Provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300–312.
- Gray, S. (1990). Effect Of Visuo-Motor Rehearsal With Videotaped Modeling On Racquet Ball Performance Of Beginning Players. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 379–385.
- Green, L. (1993). The Use Of Imagery In The Rehabilitation Of Injured Athletes. In D. Pargman (Ed.), *Psychological Bases Of Sport Injuries* (Pp. 199–218). Morgantown, Wv: Fitness Information Technology.
- Guillot, A., ve Collet, C. (2008). Construction Of The Motor Imagery Integrative Model In Sport: A Review and Theoretical Investigations Of Motor Imagery Use. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1(1), 31–44.
- Guillot, A., Nadrowska, E., ve Collet, C. (2009). Using Motor Imagery To Learn Tactical Movements In Basketball. *Journal Of Sport Behavior*, 32(2), 189–206.
- Haanen, H., Hoenderdos, H., Van Romunde, L., Hop, W., Malle, C., Terwiel, J., ve Hekster, G. B. (1991). Controlled Trial Of Hypnotherapy In The Treatment Of Refractory Fibromyalgia. *Journal Of Rheumatology*, 18, 72–75.
- Hackfort, D., ve Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphy, ve L. K. Tennant (Eds.), *Handbook Of Research On Sport Psychology* (Pp. 328–364). New York: Macmillan.
- Hale, B. (1998). *Imagery Training: A Guide For Sports Coaches and Performers*. Leeds, Uk National Coaching Foundation.
- Halgren, E., Dale, M., Sereno, R., Tootell R. (1999). Location Of Human Face-Selective Cortex With Respect To Retinotopic Areas. *Human Brain Mapping* 7, 29–37
- Hall, E., ve Erffemeyer, E. (1983). The Effect Of Visuomotor Behavior Rehearsal With Videotaped Modeling On Free Throw Accuracy Of Intercollegiate Female Basketball Players. *Journal Of Sport Psychology*, 5, 343–346.
- Hall, C., Mack, D., Paivio, A., ve Hausenblas, H. (1998). Imagery Use By Athletes: Development Of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal Of Sport Psychology*, 29, 73–89.
- Hall, C., Moore, J., Annett, J., ve Rodgers, W. (1997). Recalling Demonstrated and Guided Movements Using Imaginary and Verbal Rehearsal Strategies. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 68(2), 136–144.
- Hall, C., ve Pongrac, J. (1983). *Movement Imagery Questionnaire*. London, Ontario: University Of Western Ontario.
- Hall, C. R. (2001). Imagery In Sport and Exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, ve C. M. Janelle (Eds.), *Handbook Of Sport Psychology*, (2nd Ed., Pp. 529–549). New York: John Wiley ve Sons.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., ve Hausenblas H. (1998). Imagery Use By Athletes: Development Of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal Of Sport Psychology*, 29, 73–89.

- Hamilton, S. A., ve Fremour, W. J. (1985). Cognitive Behavioral Training For College Basket-Ball Free-Throw Performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479–483.
- Hanton, S., ve Jones, G. (1999). The Effects Of A Multimodal Intervention Program On Performers: II. Training The Butterflies To Fly In Formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22–41.
- Hardy, J., Gammage, K., ve Hall, C. (2001). A Description Of Self-Talk In Exercise, *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005) Quantifying Athlete Self-Talk, *Journal Of Sports Sciences*, 23: 9, 905 - 917.
- Hardy, J. ve Hall, C.R. (2005) A Comparison Of Test-Retest Reliabilities Using The Self-Talk Use Questionnaire, *Journal Of Sport Behavior*, 28, 3, 201-215.
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A Critical Review Of The Self-Talk Literature. *Psychology Of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D. (2007) *Understanding Psychological Preparation For Sport*, John Wiley veSons Ltd., Chichester, England, 42.
- Harmison, R.J. (2006). Peak Performance In Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 3, 233-243.
- Harris, D., ve Robinson, W. (1986). The Effect Of Skill Level On Emg Activity During Internal and External Imagery. *Journal Of Sport Psychology*, 8, 105-111.
- Hatzigeorgiadis, A., ve Biddle, S. J. (2008). Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships With Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *Journal Of Sport Behavior*, 31(3), 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., ve Zourbanos, N. (2004). Self-Talk In The Swimming Pool: The Effects Of Self-Talk On Thought Content and Performance On Water-Polo Tasks. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16, 138–150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., ve Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms Underlying The Self-Talk-Performance Relationship: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Confidence and Anxiety. *Psychology Of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Hausenblas, H. A., Hall, C. R., Rodgers, W. M., ve Munroe, K. J. (1999). Exercise Imagery: Its Nature and Measurement. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 11, 171–180.
- Hecker, J., ve Kaczor, L. (1988). Application Of Imagery Theory To Sport Psychology: Some Preliminary Findings. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 10, 363-373.
- Highlen, P. S., ve Bennett, B. B. (1983). Elite Divers and Wrestlers: A Comparison Between Open and Closed Skill Athletes. *Journal Of Sport Psychology*, 1, 390–409.
- Holmes, P. ve Collins, D. (2001). The Pettlep Approach To Motor Imagery. A Functional Equivalence Model For Sport Psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
- Isaac, A., Marks, D., ve Russell, D. (1986). An Instrument For Assessing Imagery Of Movement: The Vividness Of Movement Imagery Questionnaire (Vmiq). *Journal Of Mental Imagery*, 10, 23–30.
- Jackson S.A, ve Eklund R.C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, Wv: Fitness Information Technology, Inc.

- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., ve Smethurst, C.S. (2001). Relationships Between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, And Performance, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13: 129-153.
- Jackson, S.A ve Csikzentmihalyi, M. (1999). *Flow İn Sports*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Jackson, S.A.,ve Roberts, G.C. (1992). Positive Performance States Of Athletes: Towards A Conceptual Understanding Of Peak Performance. *The Sport Psychologist*, 6 (2), 156-171.
- Janssen, J.,ve Sheikh, A. (1994). Enhancing Athletic Performance Through İmagery: An Overview. In A.A. Sheikh ve E.R. Korn (Eds) *Imagery And Sport Physical Performance* (Pp. 1-22). Amityville, Ny: Bayood Publishing
- Jeong E.H. (2012) The Application Of Imagery To Enhance “Flow State” In Dancers. Doctor Of Philosophy. School Of Sport And Exercise Science Faculty Of Arts, Education And Human Development. Victoria University.
- Jones, G. (1995). More Than Just A Game: Research Developments And İssues İn Competitive Anxiety İn Sport. *British Journal Of Psychology*, 86, 449-478.
- Johnson-O’connor, E. J.,ve Kirschenbaum, D. S. (1982). Something Succeeds Like Success: Positive Self-Monitoring For Unskilled Golfers. *Cognitive Therapy And Research*, 10, 123–136.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., ve Smirniotou, A. (2009). Performance Strategies Of Greek Track And Field Athletes: Gender And Level Differences. *Biology Of Exercise*, 5(1), 29-38.
- Kelecek, S. (2013). Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdusel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Egzersiz ve Sportif Performans Anabilim Dalı. Ankara.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G. L., ve Kendall, T. (1990). The Effects Of An İmagery Rehearsal, Relaxation, And Self-Talk Package Of Basketball Game Performance. *Journal O F Sport and Exercise Psychology*, 1 2,157-166.
- Klein, I., Paradis, A., Poline, J., Kosslyn, S., ve Lebihan, D. (2000). Transient Activity İn Human Calcarine Cortex During Visual İmagery. *Journal Of Cognitive Neuroscience*, 12, 15-23.
- Koehn, S. (2007). Opensity And Attainment Of Flow State, Victoria University, School Of Human Movement, Recreation And Performance, Faculty Of Human Development, Doctorate Thesis.
- Koehn, S., Morris, T., ve Watt, A. P. (2006). Developing İmagery Interventions İn Sport: Types Of İmagery Use And Antecedents Of Dispositional Flow. Paper Presented At The 13th Commonwealth International Sport Conference, Melbourne Australia.
- Kosslyn, S., Ganis, G., ve Thompson, W. (2001). Neural Foundations Of İmagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 635-642.
- Kosslyn, S., Thompson, W., Kim, I., ve Alpert, N. (1995). Topographical Representations Of Mental Images İn Primary Visual Cortex. *Nature*, 3, 496-498.
- Lambert, S. (1996). The Effects Of Hypnosis/Guided İmagery On The Postoperative Course Of Children. *Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics*, 17, 307–310.
- Landin, D.,ve Hebert, E. P. (1999). The İnfluence Of Self-Talk On The Performance Of Skilled Female Tennis Players. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 11, 263–282.
- Lang, P. (1979). A Bioinformational Theory Of Emotional İmagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.

- Lang, P., Kozak, M., Miller, G., Levin, D., ve Mclean, A. (1980). Emotional Imagery: Conceptual Structure And Pattern Of Somato-Visceral Response. *Psychophysiology*, 17, 179-192.
- Lang, P., Levin, D., Miller, G., ve Kozak, M. (1983). Fear Behavior, Fear Imagery, And The Psychophysiology Of Emotion: The Problem Of Affective Response Integration. *Journal Of Abnormal Psychology*, 92, 276-306. 39
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion And Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lohr, B.,ve Scogin, F. (1998). Effects Of Self-Administered Visuo-Motor Behavioural Rehearsal On Sport Performance Of Collegiate Athletes. *Journal Of Sport Behaviour*, 21(2), 206-218.
- Mackay, D. (1981). The Problem Of Rehearsal Or Mental Practice. *Journal Of Motor Behavior*, 13, 274-285.
- Mahoney, M.,ve Avenier, M. (1977). Psychology Of The Elite Athlete: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy And Research*, 1, 135-141.
- Mallett, C. J.,ve Hanrahan, S. J. (1997). Race Modeling: An Effective Cognitive Strategy For The 100m Sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Malone, M.,ve Strube, M. (1988). Meta-Analysis Of Non-Medical Treatment For Chronic Pain. *Pain*, 34, 231-234.
- Malouff, J., McGee, J., Halford, H., ve Rooke, S. (2008). Effects Of Pre-Competition Positive Imagery And Self-Instructions On Accuracy Of Serving In Tennis. *Journal Of Sport Behavior*, 31(3), 264-275.
- Mamassis, G.,ve Doganis, G. (2004). Effects Of A Mental Training Program On Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, And Tennis Performance. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Marshall S.J., ve Biddle S.J.H. (1996). The Transtheoretical Model Of Behavior Change: A Meta-Analysis Of Applications To Physical Activity And Exercise. *Annals Of Behavioral Medicine*, 23, 229-246.
- Martin,K.A., Moritz, S.E. ve Hall,C.R. (1999). Imagery Use In Sport. A Literature Review And Applied Model. *Sport Psychologist* 13: 245-268.
- Mauer, M., Burnett, K., Oulette, E., Ironson, G., ve Dandes, H. (1999). Medical Hypnosis And Orthopedic Hand Surgery: Pain Perception, Postoperative Recovery, And Therapeutic Comfort. *International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, 47, 144-161.
- Marks, D. (1983). Mental Imagery And Consciousness: A Theoretical Review. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, And Application*, Pp. 96-130. New York: Wiley.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. 3rd Ed. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Martin, K.,ve Hall, C. (1995). Using Mental Imagery To Enhance Intrinsic Motivation. *The Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Martin, K., Moritz, S., ve Hall, C. (1999). Imagery Use In Sport: A Literature Review And Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Mellalieu, S.D., ve Hanton S., (2008). *Advances In Applied Sport Psychology, A Review*, Routledge; I. Edition, 163.
- Melllieu, S.D.,ve Hanton S.(2009). *Advances In Applied Sport Psychology. A Review*. Routledge.5.

- Moran, A. P. (1996). *The Psychology Of Concentration In Sport Performers*. East Sussex, Uk: Psychology Press.
- Moran A.P. (2012) *Sport And Exercise Psychology: A Critical Introduction*. 2nd Edition. **Publisher: Routledge**; 165-200.
- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., ve Vadocz, E. (1996). What Are Confident Athletes Imagining: An Examination Of Image Content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Morrin, A. (1993). Self-Talk And Self-Awareness: On The Nature Of The Relation, *Journal Of Mind And Behaviour*, 14, 3, 223.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., ve Weinberg, R. (2000). The Four W's Of Imagery Use: Where, When, Why, And What. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137. 40
- Munroe-Chandler, K. ve Hall, C. (2007). *Psychological Interventions In Sport*. In P. Crocker (Ed.), *Introduction To Sport Psychology: A Canadian Perspective*. Toronto, On: Pearson.
- Murphy, S.,ve Jowdy, D. (1992). Imagery And Mental Practice. In T.S. Horn (Ed.) *Advances In Sport Psychology* (Pp. 221-250). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Murphy, S. ve Martin, K. (2002). The Use Of Imagery In Sport. In T. Horn (Ed.), *Advances In Sport Psychology* (2 Ed., Pp. 405-439). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Neck,C.,P., Manz,C.C. (1992). Thought Self-Leadership: The Influence Of Self-Talk And Mental Imagery On Performance, *Journal Of Organizational Behavior*, 13, 7, 681-699.
- Neil R. Mellalieu S. D. veHanton S.(2006) Psychological Skills Usage And The Competitive Anxiety Response As A Function Of Skill Level In Rugby Union, *Journal Of Sports Science And Medicine*, 5(3);, 415-423.
- Nideffer, R. (1994). *Psyched To Win*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1976). Test Of Attentional And Interpersonal Style, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 34, 394 - 404.
- Nideffer, R.,ve Sagal, M. (2006). Concentration And Attention Control Training. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (4th Ed., Pp. 312-332). Boston, Ma: Mcgraw-Hill.
- Noel, R. (1980). The Effect Of Visuo-Motor Behaviour Rehearsal On Tennis Performance. *Journal Of Sport Psychology*, 2, 221-226.
- Onestak, D. (1997). The Effect Of Visuo-Motor Behaviour Rehearsal (Vmbr) And Videotaped Modeling (Vm) On The Free-Throw Performance Of Intercollegiate Athletes. *Journal Of Sport Behaviour*, 20 (2), 185-198.
- Overby, L. Y. (1990). The Use Of Imagery By Dance Teachers - Development And Implementation Of Two Research Instruments. *Journal Of Physical Education, Recreation and Dance*, 61, 24-27.
- Paivio, A. (1985). Cognitive And Motivational Functions Of Imagery In Human Performance. *Canadian Journal Of Applied Sport Science*, 10, 22-28.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L. ve Gallese, V. (2001). Neurophysiological Mechanisms Underlying The Understanding And Imitation Of Action. *Nature Neuroscience Reviews*, 2, 661-670.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., ve Le Her. M., (2007). Effects Of Motor Imagery Training On Service Return Accuracy In Tennis: The Role Of Imagery Ability. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 5(2), 175-188.

- Roos, H., Ornell, M., Gardsell, P., Lohmander, L., ve Lindstrand, A. (1995). Soccer After Anterior Cruciate Ligament Injury—An Incompatible Combination? A National Survey Of Incidence And Risk Factors And A 7-Year Follow-Up Of 310 Players. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*, 5, 107–112.
- Rogerson, L., ve Hrycaiko, D. (2002). Enhancing Competitive Performance In Ice Hockey Goaltenders Using Centering And Self-Talk. *The Journal Of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26 41
- Rotella, R., Gansneder, B., Ojala, D., ve Billing, J. (1980). Cognitions And Coping Strategies Of Elite Skiers. An Exploratory Study Of Young Developing Athletes. *Journal Of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., ve Rushall, A. C. (1988). Effects Of Three Types Of Thought Content Instructions On Skiing Performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283–297.
- Rushall, B., ve Lippman, L. (1998). The Role Of Imagery In Physical Performance. *International Journal Of Sport Psychology*, 29, 57-72.
- Ryan, D., ve Simons J. (1982). Efficacy Of Mental Imagery In Enhancing Mental Rehearsal Of Motor Skills. *Journal Of Sport Psychology*, 4, 41-51.
- Ryan, D., ve Simons J. (1983). What Is Learned In Mental Practice Of Motor Skills. *Journal Of Sport Psychology*, 5, 219-426.
- Sackett, R. (1934). The Influences Of Symbolic Rehearsal Upon The Retention Of A Maze Habit. *Journal Of General Psychology*, 13, 113-128.
- Schu, J., ve Langens, T. A. (2007). Psychological Crisis In A Marathon And The Buffering Effects Of Self-Verbalizations 1, *Journal Of Applied Social Psychology*, 37, 10, 2319-2344.
- Sheikh, A. ve Korn, E. (1994). *Imagery In Sports And Physical Performance*. Amityville, Ny: Baywood.
- Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., Willadsen, A., ve Short, M. (2002). The Effect Of Imagery Function And Imagery Direction On Self-Efficacy And Performance On A Golf-Putting Task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Smith, D., Collins, D., ve Holmes, P. (2003). Impact And Mechanism Of Mental Practice Effects On Strength. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, Vol. 1, Pp. 293-306.
- Stavrou, N.A., Jackson, S.A., Zervas, Y., ve Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience And Athletes' Performance With Reference To The Orthogonal Model Of Flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Suinn, R. (1982). Imagery In Sports. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery, Current Theory, Research, And Application* (Pp. 507-534). New York: Wiley.
- Surburg, P., Porretta, D., ve Sutlive, V. (1995). Use Of Imagery Practice For Improving A Motor Skill. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(3), 217-227.
- Şahin A. (2014). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Taylor R.E. (2014) *The Relationship Between Self-Talk And Flow Experiences In Endurance Athletes*. Middle Tennessee State University. Degree Of Masters Of Arts In Psychology. Murfreesboro
- Taylor, J., ve Taylor, S. (1997). *Psychological Approaches To Sports Injury Rehabilitation*. Gaithersburg, Md: Aspen.

- Taylor, J., ve Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Thelwell, R. C., ve Maynard, I. W. (2003). The Effects Of A Mental Skills Package On 'Repeatable Good Performance' In Cricketers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 4, 377–396.
- Theodorakis Y., Hatzigeorgiadis, A., ve Chroni, S. (2008). Self-Talk: It Works, But How? Development And Preliminary Validation Of The Functions Of Self-Talk Questionnaire. *Development*, (12), 10-30.
- Tod, D., Hardy, J., ve Oliver, E. (2011). Effects Of Self-Talk : A Systematic Review. *Journal Of Sport ve Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Vadocz, E., Hall, C. ve Moritz, S. (1997). The Relationship Between Competitive Anxiety And Imagery Use. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 9(2) 241-253.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., ve Kozimor, J. (1995). Cork! The Effects Of Positive And Negative Self-Talk On Dart Performance. *Journal Of Sport Behavior*, 3, 50–57.
- Vealey, R., ve Greenleaf, C. (1998). Seeing Is Believing: Understanding And Using Imagery In Sport. In J.M Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (2nd Ed., Pp. 220-224), Mount View, Ca: Mayfield.
- Vealey, R.S. (2007). Understanding And Enhancing Self Confidence In Athletes. In R.C., *Handbook Of Sport Psychology 3rd Edition*, (Ed). Tenenbaum, G., Eklund, John Wiley ve Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 298.
- Vealey, R., ve Greenleaf, C. (2006). Seeing Is Believing: Understanding And Using Imagery In Sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (5th Ed., Pp. 285-305). Mountain View, Ca: Mayfield Publishing.
- Vadocz, E. A., Hall, C. R., ve Moritz, S. E. (1997). The Relationship Between Competitive Anxiety And Imagery Use. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.
- Vurgun N. (2010) Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. İzmir.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2007). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* (4th Ed.). Champaign, Il: Human Kinetics Publishers
- Weinberg, R., Miller, A., ve Horn, T. (2012). The Influence Of A Self-Talk Intervention On Collegiate Cross-Country Runners. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10 (2), 123-134.
- Weinberg, R., Seabourne T., ve Jackson, A. (1981). Effect Of Visuo-Motor Behavior Rehearsal, Relaxation, And Imagery On Karate Performance. *Journal Of Sport Psychology*, 10, 71-78.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., ve Gould, D. (1984). Effect Of Association, Dissociation, And Positive Self-Talk On Endurance Performance. *Canadian Journal Of Applied Sport Sciences*, 9, 25–32.
- White, A., ve Hardy, L. (1995). Use Of Different Imagery Perspectives On The Learning And Performance Of Different Motor Skills. *British Journal Of Psychology*, 86, 191-216.
- Williams, J.M. (2009). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (6th ed.). New York: Mcgraw Hill.

- Williams, J. M., ve Leffingwell, T. R. (1996). Cognitive Strategies In Sport And Exercise Psychology. In J. Van Raalte And B. Brewer (Eds.). Exploring Sport And Exercise Psychology, . Apa Press, Washington D.C, 51-73.
- Wrisberg, C., ve Ragsdale, M. (1979). Cognitive Demand And Practice Level: Factors In The Mental Rehearsal Of Motor Skills. Journal Of Human Movement Studies, 5, 201-208.
- Zervas, Y., Stavrou N. ve Psychountaki M. (2007). Development And Validation Of The Self-Talk Questionnaire (S-Tq) For Sports Journal Of Applied Sport Psychology, 19, 142-159.
- Zittman, F., Dyck, R., Spinhoven, P., Linssen, A., ve Corrie, G. (1992). Hypnosis And Autogenic Training In The Treatment Of Tension Headaches: A Two-Phase Constructive Design Study With Follow-Up. Journal Of Psychosomatic Research, 36, 219–228.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., ve Theodorakis, Y. (2011). The Social Side Of Self-Talk: Relationships Between Perceptions Of Support Received From The Coach And Athletes' Self-Talk. Psychology Of Sport And Exercise, 12, 407–414.

9. EKLER

EK 1. Kendinle Konuşma Ölçeği

“1” “Kesinlikle Katılmıyorum” “5” “Kesinlikle Katılıyorum” anlamındadır. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan kesinlikle katılmıyorumla kesinlikle katılıyorum arasında kendinizi değerlendirerek kendinize uygun gördüğünüz sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

1-Müسابakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim					
2-Müسابakada kullanacağım teknikle ilgili hakkında kendimle konuşurum.					
3-Talimat vermek için kendimle konuşurum.					
4-Kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum.					
5-Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum					
6-Eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum					
7-Kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum.					
8-Olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum.					
9-Olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum.					
10-Rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum.					
11-Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum					

EK 2. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

Sayın Katılımcı,

“1” “Kesinlikle Katılmıyorum” “5” “Kesinlikle Katılıyorum” anlamındadır. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan kesinlikle katılmıyorumla kesinlikle katılıyorum arasında kendinizi değerlendirerek kendinize uygun gördüğünüz sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

1.Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.					
2.Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım					
3.Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.					
4.Performansım konusunda net bir fikre sahibim.					
5.Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.					
6.Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibim.					
7.Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.					
8.Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).					
9.Bir şeyi denemekten zevk alırım.					
10.Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.					
11.Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.					
12.Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.					
13.Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.					
14.Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam					
15.Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.					
16.Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.					
17.Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.					
18.Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.					
19.Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.					
20.Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.					
21.Neyi başarmak istediğimi bilirim.					
22.Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlerle sahibim.					
23.Tam konsantrasyona sahibim.					
24.Tam kontrole sahibim.					
25.Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.					
26.Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.					

27.Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.					
28.Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.					
29.Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.					
30.Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.					
31.Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.					
32.Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.					
33.Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.					
34.Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.					
35.Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
36.Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.					

EK 3. Sporda İmgeleme Ölçeği

“1” “Kesinlikle Katılmıyorum” “7” “Kesinlikle Katılıyorum” anlamındadır. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan kesinlikle katılmıyorumla kesinlikle katılıyorum arasında kendinizi değerlendirerek kendinize uygun gördüğünüz sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İyi performansımdan dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	1	2	3	4	5	6	7
9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yapmış olduğum sportif etkinliklerle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. Savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	1	2	3	4	5	6	7
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Onurheyecan duyma gibi).	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Bir oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan).	1	2	3	4	5	6	7
27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Kendimi Oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Kişisel Bilgi Formu

Yaptığınız Spor Branşınız: _____

Cinsiyetiniz:_____

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? Yıl_____ Ay_____

Yaşınız:_____

Milli Takımda Görev Aldınız mı? ()Evet, ()Hayır

Eğitim Durumu:_____

Haftada Kaç Kez Antrenman Yapıyorsunuz?_____

10. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

NAZMİ BAYKÖSE Cinsiyet: Erkek
Toros Mah. 845 Sok. Doğum Tarihi: 23/02/1987
Zümrüt Apt. Kat 4
No:8 Medeni Durum: Bekar
Konyaaltı/ANTALYA
GSM No: Uyrak: T.C.
E-mail: Kan Grubu: B Rh (-)
nazmibaykose@gmail. com
Sürücü Belgesi: B



KARİYER HEDEFİ

Kısa vadede, eğitim ve kariyer geçmişime uygun bir kariyer fırsatı yakalamak. Bunu yurt içi ve yurt dışında doktora eğitimleri ile desteklemek.

Uzun vadede, çalışmış olduğum kuruma ve içinde bulunduğum spor bilimleri camiasına değer katarak alanımdaki en üst unvan olan Profesör Doktor ünvanına terfi etmek.

EĞİTİM BİLGİLERİ

Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi – Konya - Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
LİSANS	Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi – Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği
LİSE	Zeki Özdemir Anadolu Lisesi – Türkçe/Matematik