



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARIN ALGILANAN SPORTİF YETERLİK VE HEDEF
YÖNELİMLERİNİN İÇSEL KONUŞMA VE İMGELEME
BİÇİMLERİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Gülçin SEZER HOCAOĞLU
(Yüksek Lisans Tezi)

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. DR. F.HÜLYA AŞÇI

İstanbul - 2019

GÜLÇİN SEZER HOCAOĞLU

MARMARA ÜNİVERSİTESİ SAĞ. BİL. ENST.

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL-2019





TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARIN ALGILANAN SPORTİF YETERLİK VE HEDEF
YÖNELİMLERİNİN İÇSEL KONUŞMA VE İMGELEME
BİÇİMLERİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Gülçin SEZER HOCAOĞLU
(Yüksek Lisans Tezi)

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. DR. F.HÜLYA AŞÇI

İstanbul - 2019

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Gülçin SEZER HOCAOĞLU
Tez Başlığı : Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel
Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Sınav Tarihi : 01.08.2019

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

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof.Dr. F. Hülya AŞÇI

Kurumu

Marmara Üniversitesi S.B
Fakültesi

İmza



Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Doç.Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU

Marmara Üniversitesi S.B Fakültesi

Doç.Dr.Hakan KOLAYIŞ

Sakarya U.B Üniversitesi S.B.F



Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 01.08.2019 tarih ve 09 sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

-Sınav evrakları 3 iş günü içinde ıslak imzalı tek kopya halinde Enstitüye teslim edilmelidir.

-Bu form bilgisayar ortamında doldurulacaktır.

BEYAN

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


Gulcin SEZER HOCAOGLU

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminim ile tanıdığım ve iyi ki dediğim, bilimsel araştırmayı ve akademik çalışmayı öğreten, emeği, ilgisi ve desteği ile her zaman yanımda olduğuna emin olduğum çok sevgili idolüm Prof. Dr. F.Hülya AŐCI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca gerek maddi gerekse manevi olarak desteğini esirmeyen, her koşulda yanımda yer alan, bana olan inancından asla vazgeçmeyen ve en önemlisi bugün var olmama, ben olmama vesile olan çok sevgili annem Rukiye SEZER, babam Zafer SEZER ve kardeşlerim Gülşah POLAT ile Gizem SEZER'e teşekkür ederim.

Her anımda yüzümü güldüren, bilgisi ve desteğiyle tezimi tamamlamamda en büyük destekçim canım eşim... En güzel teşekkür sana.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	I
TEŞEKKÜR	II
TABLolar LİSTESİ.....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VII
1.ÖZET.....	IX
2. ABSTRACT	X
3.GİRİŞ VE AMAÇ	1
4.GENEL BİLGİLER.....	5
4.1. Zihinsel Antrenman Nedir?	5
4.2. Zihinsel Antrenman Teknikleri	6
4.2.1. Otojenik antrenman.....	6
4.2.2. Düzenli nefes egzersizleri.....	7
4.2.3. Derinleşen gevşeme	7
4.2.4. Hedef belirleme.....	7
4.2.5. Biyolojik geri bildirim (Biofeedback)	8
4.2.6. Hipnoz.....	8
4.3. İçsel Konuşma (Self-Talk)	9
4.3.1. İçsel konuşma biçimleri	10
4.4. İmgeleme	11
4.4.1. İmgeleme çeşitleri.....	12
4.7. İmgeleme ve İçsel Konuşmanın Etkinliğine İlişkin Çalışmalar	14
4.8. İmgeleme ve İçsel Konuşma Kullanımını Etkileyen Faktörler	19
4.5. Harter Yeterlik Güdülenmesi Kuramı ve Algılanan Sportif Yeterlik	22
4.6. Başarı Hedefi Yaklaşımı ve Hedef Yönelimi	23
5.GEREÇ VE YÖNTEM.....	25
5.1. Araştırma Modeli	25
5.2. Evren ve Örneklem.....	25
5.3. Araştırmanın Hipotezleri	25
5.4. Veri Toplama Araçları.....	28
5.5. Verilerin Toplanması.....	29
5.6. Verilerin Analizi.....	30

5.7.Tanımlar	33
6.BULGULAR.....	35
6.1. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1).....	35
6.2. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2).....	36
6.3. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3).....	37
6.4. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 4).....	37
6.5. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 5)	38
6.6. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 6).....	39
6.7. Motivasyonel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 7).....	40
6.8. Bilişsel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 8).....	42
6.9. Bilişsel Genel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 9).....	43
6.10. Bilişsel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 10).....	45
6.11. Motivasyonel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 11).....	46
6.12. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 12).....	48
6.13. Motivasyonel Genel Uсталık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 13).....	49
7.TARTIŞMA ve SONUÇ	52
7.1. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Cinsiyet, Spor Deneyimi ve Spor Türüne Göre Karşılaştırılması (Hipotez 1-3-5)	52

7.2. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Cinsiyete, Spor Deneyimi ve Spor Türüne Göre Karşılaştırılması (Hipotez 2-4-6).....	54
7.3. İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Tartışma (Hipotez 7-8)	57
7.4. İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Tartışma (Hipotez 9-10-11-12-13)	59
7.5. Sonuç	62
7.6.Öneriler.....	63
8. KAYNAKÇA.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	87



TABLolar LİSTESİ

Tablo 5.1. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	31
Tablo 5.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	32
Tablo 6.5. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 6.7. Motivasyonel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları	41
Tablo 6.8. Bilişsel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları	42
Tablo 6.9. Bilişsel Genel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları	44
Tablo 6.10. Bilişsel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları.....	45
Tablo 6.11. Motivasyonel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları	47
Tablo 6.12. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları.....	48
Tablo 6.13. Motivasyonel Genel Ustalık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları.....	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil.1. Pavio'nun İmgeleme Modeli 13



EKLER LİSTESİ

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	73
Ek-2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri.....	74
Ek-3 Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği	75
Ek-4 Kendinle Konuşma Anketi	76
Ek-5 Sporda İmgeleme Anketi	77
Ek-6 Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği Kullanım İzni.....	78
Ek-7 Kendini Fiziksel Tanımla Envanteri Kullanım İzni	79
Ek-8 İçsel Konuşma Envanteri Kullanım İzni	80
Ek-9 İmgeleme Envanteri Kullanım İzni	81
Ek-10 Yakacık Avcılık ve Atıcılık Spor Kulübü Anket Uygulama İzni.....	82
Ek-11 Beden Eğitimi Öğretmenleri Spor Kulübü Anket Uygulama İzni	83
Ek-12 Bilgilendirme Formu	84
Ek-13 Onam Formu.....	85
Ek-14 Etik Kurul Onayı	86
Ek-15 Özgeçmiş	87

Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü

Gülçin, SEZER HOCAOĞLU Danışman: Prof. Dr. F.Hülya AŞÇI; Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1.ÖZET

Amaç

Çalışmanın amacı 18-30 yaş arası sporcuların hedef yönelimi ve sportif yeterlilik algılarının, psikolojik becerilerden içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirleyip belirlemediğini test etmek ve sporcuların içsel konuşma ve imgeleme biçimlerinin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

Gereç ve Yöntem

Çalışmaya 18-30 yaş arası 101 kadın ($\bar{X}_{yaş}= 21.08\pm 2.81$) ve 245 erkek sporcu ($\bar{X}_{yaş}=20.61\pm 2.87$) katılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ile birlikte “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri”nin Sportif Yeterlik Alt Ölçeği”, “Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği”, “Kendinle Konuşma Anketi”, ve “Sporda İmgeleme Anketi” uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t-testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar

Analiz sonuçlarına göre, algılanan sportif yeterlik imgelemenin tüm alt boyutlarının pozitif ve anlamlı belirleyicisi iken ($p<0,05$), içsel konuşmanın anlamlı belirleyicisi ($p>0,05$) değildir. Başarı hedefleri ise hem içsel konuşma hem de imgeleme biçimlerinin anlamlı belirleyicisidir ($p<0,05$). Başarı hedeflerinden görev yönelimi ile motivasyonel genel uyarılmış imgeleme biçimi hariç diğer tüm imgeleme biçimleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunurken, ego yönelimi ile motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme biçimleri arasında pozitif anlamlı ilişki vardır. Öte yandan, ego yönelimi ile içsel konuşma biçimleri arasında anlamlı ilişki yokken ($p > 0.05$), görev yönelimi ile motivasyonel içsel konuşma arasında pozitif ilişki bulunmuştur ($p< 0.05$). T-testi analiz sonuçlarına göre, sporcuların içsel konuşma biçimlerinde spor deneyimine göre anlamlı fark varken, cinsiyet ve spor türüne göre anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Bunun yanısıra, sporcuların imgeleme biçimlerinde cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çalışma bulguları, bireylerin sportif yeterliliklerini nasıl algıladıkları ve başarıyı nasıl tanımladıklarının sporcuların psikolojik beceri kullanım biçimlerini belirlemede etken olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan sportif yeterlik, hedef yönelimi, imgeleme, içsel konuşma

The Role of Perceived Athletic Competence and Goal Orientations on Determining the Self-Talk and Imagery Types of Athletes

Gülçin, SEZER HOCAOĞLU Supervisor: F.Hülya AŞÇI; Department of Physical Education and Sport

2. ABSTRACT

Purpose

The aim of this study was to test whether the goal orientations and perceived athletic competency determine the types of imagery and self-talk that were used by 18-30 aged athletes. The study was also aimed to examine sex, sport type and sport experience differences in type of imagery and self talk.

Materials and Methods

One hundred and one female ($M_{age}= 21.08 \pm 2.81$) and 245 male ($M_{age}=20.61 \pm 2.87$) athletes participated in the study. Personal Information Form, The Athletic Competence subscale of the Physical Self-Description Questionnaire, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, Self-Talk Questionnaire, and Sports Imagery Questionnaire were administered to participants. Multiple hierarchical regression analysis and independent t-test were used to analyze the data.

Findings and Conclusions

Analysis indicated that perceived athletic competence was a significant and positive predictor of all sub-dimensions of imagery ($p<0,05$); but it was not significant predictor of types self-talk ($p>0,05$). Goal orientations were significant predictor of both self-talk and the imagery types ($p<0,05$). A significant positive relationship was found between task-orientation and all sub-dimensions of imagery, except motivational general arousal imagery. Ego-orientation was positively correlated with motivational specific imagery and motivational general arousal imagery. However, ego-orientation was not significantly correlated with self-talk, while task orientation was positively and significantly correlated with motivational self-talk. T-test analysis indicated significant difference in self talk with regard to sports experiences, but not for sex and type of sports ($p> 0,05$). There was no significant difference in subscales of imagery with regard to sex, type of sport and sport experience ($p>0,05$).

In conclusion, the perception of athletic abilities and definition of sport success may affect the psychological skills that are used by athletes.

Key Words: Athletic Competence, goal orientations, self-talk, imagery

3.GİRİŞ VE AMAÇ

Bir sporcunun performansını etkileyen birçok unsur vardır. Fiziksel uygunluk, teknik ve taktik başlıca unsurlar gibi görülse de performansa doğrudan etki edebilecek bir diğer önemli unsur da psikolojik hazırlanmadır. İyi bir psikolojik hazırlık, sporcunun istenilen performansı sergilemesine ve performansına olumsuz etki edebilecek durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur (Altıntaş ve Akalan, 2008). Zihinsel antrenman sporcunun müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasını ve bu zorluklar karşısında göstermiş olduğu davranışları tanımlayarak bir sonraki müsabakada kendisi için farkındalık yaratmasını sağlar (Özdal, Akcan, Abakay ve Dağlıoğlu, 2013).

Zihinsel antrenman bir beceriye yönelik fiziksel süreçlerin zihinde canlandırılması veya resmedilmesi olarak tanımlanır (Schmidt ve Wrisberg 2000). Sporcunun hangi zihinsel antrenman tekniğini hangi amaç doğrultusunda kullanacağı sporcunun bireysel standartları, ihtiyaçları ve ilgilendiği sporun özelliklerine göre farklılık göstermesine rağmen (Altıntaş ve Akalan, 2008), hedef belirleme, içsel konuşma, imgeleme, otojenik antrenman, düzenli nefes egzersizleri, derinleşen gevşeme, biyolojik geri bildirim ve hipnoz sporcular tarafından sıklıkla kullanılan zihinsel antrenman stratejileridir (Karageorghis, ve Terry, 2015; Smith ve Wright, 2008). Bu stratejiler sporcuların sportif performanslarını destekleyecekleri gibi, hatalarını daha kolay görmelerine, daha kolay odaklanabilmelerine, sporcuların kendilerini tanımalarına ve olumsuz düşünce ve davranışlarını olumluya çevirmesine yardımcı olur (Smith ve Wright, 2008). Yapılan çalışmalar imgeleme ve içsel konuşma gibi zihinsel antrenman tekniklerini kullanan sporcuların kaygı düzeylerinde azalma meydana geldiğini (Walter, Nikoleizig ve Alfermann, 2019; Hatzigeorgiadis ve ark., 2009; Mamassis ve Dogamis, 2004; Vadoa, Hall ve Moritz, 1997), imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediğini (Aldemir,2013; Aldemir Biçer ve Kale, 2014), içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılığı (Bayköse, 2014; Akılveren, 2017) arttırdığını göstermektedir.

İmgeleme ve içsel konuşma sporculardan tarafından sıklıkla kullanılan zihinsel antrenman stratejileridir. Yukarıda da bahsedildiği gibi bu stratejilerin kullanımı bireysel ihtiyaçlara, sporun doğasına, sporcunun amacına göre farklılık göstermektedir. Diğer bir deyişle, sporcuların imgeleme ve içsel konuşma kullanımı hem bireysel hem de durumsal faktörlerden etkilenmektedir (Nordin ve Cumming 2005; Zourbanos, Chroni, Hatzigeorgiadis ve Theodorakis, 2013; Williams ve Cumming, 2011).

Spor deneyimi, cinsiyet gibi demografik özelliklerle birlikte hedef yönelimi, algılanan yeterlilik, benlik saygısı gibi bireye özgü psikolojik yapılar sporcuların kullandıkları zihinsel antrenman stratejilerini diğer bir deyişle, imgeleme ve içsel konuşma kullanımlarını etkileyen bireysel faktörlerdir. Yapılan araştırmalar, kadın sporcuların erkek sporculara (Hocaoğlu, 2017; Bar ve Hall, 1992; Bayköse, 2014; Engür, 2011), ya da erkek sporcuların kadın sporculara (Katsikas, Argeitaki, ve Smirniotou, 2009; Gülşen, Yıldız, Bayköse ve Eryücel, 2018; Jones, Polasek, Foley ve Lind, 2017) oranla daha sık imgeleme veya içsel konuşma kullandıklarını ortaya koymaktadır. Spor deneyimi ile ilgili araştırmalar ele alındığında ise, spor deneyimi arttıkça sporcuların imgelemeyi (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015; Yamak, Çebi, Eliöz, Küçük ve Ceylan, 2018; Miçooğulları, Kirazcı ve Özdemir, 2009; Vealey ve Walter, 1993) veya içsel konuşmayı (Thelwell, Greenless ve Weston, 2009) daha fazla kullandıkları bulgulanmıştır. Hall, Rodgers ve Barr (1990) ise içsel canlandırma ile dışsal canlandırma yapan sporcuların spor deneyimleri arasında farklılık olduğunu belirlemişlerdir.

Spor deneyimi ve cinsiyetin yanısıra sporcunun başarı ve başarısızlığı nasıl tanımladığı yani başarı hedef yönelimi de imgeleme ve içsel konuşma kullanımını etkilemektedir. Araştırmalar, yüksek görev ve ego yönelimine sahip sporcuların imgeleme ve içsel konuşma biçimlerini daha sık kullandıklarını (Harwood, Cumming ve Fletcher, 2004; Harwood, Cumming ve Hall, 2003; Gregg, Jenny ve Hall 2016; Cumming Hall Hawood ve Gammage, 2001) göstermektedir. Hedef yönelimi ile ilgili çalışma sonuçlarına benzer şekilde, sporcuların algılanan sportif yeterlilik düzeyleri arttıkça imgeleme ve içsel konuşmayı da daha sık kullanmaktadırlar (Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou ve Hatzigeorgiadis; 2014; Munroe-Chandler, Hall ve Fishburne, 2008; Nordin ve Cumming, 2005; Cumming, Nordin, Horton, Reynolds,

2006; Mamassis ve Dogamis, 2004). Algılanan sportif yeterlilik gibi yüksek sportif özgüvene sahip sporcular da daha fazla imgeleme becerilerini kullanmaktadırlar (Moritz, Hall, Martin ve Vadoz, 1996; Vadoave ark., 1997; Munroe-Chandler, Hall, Fishburne, 2008).

Yapılan araştırmalar bireysel faktörlerin yanı sıra antrenör tutumu, müsabaka düzeyi, antrenman sıklığı gibi durumsal veya çevresel faktörlerin de imgeleme ve içsel konuşma kullanımını etkilediğini ortaya koymuştur. Örneğin, Dickens, Van Raalte ve Hurlburt(2018); Hall, Rodgers ve Barr (1990), ve White ve Hardy (1998) sporcuların müsabaka anında içsel konuşma veya imgeleme kullanımının müsabaka öncesi, sonrası veya antrenmanda yapılan içsel konuşmaya göre daha fazla olduğunu; Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000) ise sporcuların müsabakaya oranla antrenmanda daha sık imgeleme kullandıklarını belirtmişlerdir. Hall, Rodgers ve Barr, (1990) müsabaka düzeyi arttıkça sporcuların imgeleme kullanımlarının arttığını ortaya koymuşlardır. Bunun yanısıra, haftada 10 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların daha sık imgeleme kullandığı, 10 saatin altında antrenman yapan sporcuların ise daha sık içsel konuşma kullandığı araştırmalar da ortaya konmuştur (Peluso, Ross, Gfeller ve LaVoie, 2005).

Müsabaka, antrenman ve mücadele edilen lig veya yarışmanın seviyesinin yanısıra, antrenmanda veya müsabakada sporcuların doğrudan iletişim kurduğu ve sürekli iletişim halinde olduğu koç davranışlarının da sporcuların içsel konuşma ve imgeleme kullanımlarının belirleyici olduğu görülmektedir. Örneğin, Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou Chroni ve Theodorakis, (2011) olumsuz veya cezalandırıcı koç davranışlarının olumsuz içsel konuşma kullanımını, olumlu veya ödüllendirici koç davranışlarının ise olumlu içsel konuşma kullanımını arttırdığını belirlemişlerdir.

Bu araştırmada zihinsel antrenman stratejilerinin kullanımında etken olabilecek bireysel faktörler üzerinde durulacak olup, özellikle sıklıkla kullanılan imgeleme ve içsel konuşmaya etki eden bireysel faktörlerden algılanan yeterlik ve hedef yönelimi rolü ele alınacaktır. İçsel konuşma ve imgelemeye yönelik ulusal ve uluslararası alan yazına bakıldığında bireysel faktörlerden hedef yönelimi ile algılanan yeterliliğin daha önceki çalışmalarda sık olarak ele alınmaması bu araştırmanın önemini arttırmaktadır. Bunun yanısıra, uluslararası alan yazında içsel konuşma ve imgeleme

ile ilgili çok sayıda araştırma mevcut iken (Hardy, 2006; Hardy ve Hall, 2006; Mangan, 1998; Cumming ve Hall, 2002; Van Raalte, Vincent, Brewer, 2016; Zourbanos ve ark., 2013), ülkemizde içsel konuşma ve imgeleme ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir (Aktop, 2008; Aslan, 2015; Vurgun, 2010; Engür, 2011). Araştırmamız, ülkemiz spor psikolojisi alan yazınına ve yeni araştırmacılara yol gösterici olması bakımından önemlidir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler spor ve egzersiz psikolojisi alan yazına katkı sağlamakla beraber, sporcuların psikolojik becerilerini ve zihinsel antrenman stratejilerini etkileyen faktörlerin belirlenmesinde yardımcı olacaktır.

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı 18-30 yaş arası sporcuların hedef yönelimi ve sportif yeterlilik algılarının, içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirleyip belirlemediğini test etmektir. İkincil amaç ise araştırma kapsamındaki sporcuların içsel konuşma ve imgeleme biçimlerinin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

4.GENEL BİLGİLER

4.1. Zihinsel Antrenman Nedir?

Spor sadece fiziksel kuvvet sonucu sporcunun sergilediği performanstan ibaret gibi görünse de insanın sosyal bir varlık olmasından dolayı, sporcunun performansına psikolojik durumu da etki etmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Müsabaka esnasında istenilen performansı ortaya koyabilmek için sporcunun hem fiziksel kondisyonunun hem de psikolojik duygu durumunun müsabaka için hazır olması gerekir (Altıntaş ve Akalan 2008). Bu bağlamda sporcular müsabakaya hazırlanmak için zihinsel antrenman stratejilerini kullanırlar.

Zihinsel antrenman sporcunun performansının artırılması, hazzın yükseltilmesi, performans veya egzersiz sırasında kişisel doyumun daha fazla sağlanabilmesi amacıyla, sporcuların sistematik ve tutarlı olarak çalıştırılması olarak tanımlanır (Weinberg ve Gould, 2015) Altıntaş ve Akalan (2008) ise zihinsel antrenmanı, sporcuların antrenmanlarının tamamlanmasına ve performanslarının yükseltilmesine yardımcı olabilecek bir uygulama olarak tanımlamışlardır. Konter (1998) diğerlerinden farklı olarak zihinsel antrenmanı, zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak ikiye ayırmış ve zihinsel uygulamanın imgeleme gibi zihinsel becerilerin kullanımını, zihinsel hazırlığın ise sporcunun müsabaka öncesinde, müsabakaya dair stratejileri değerlendirme amacıyla zihinsel antrenman kullanımını kapsadığını ifade etmiştir. Moran ise (2004) zihinsel antrenmanı sporcuların deneyimleri tecrübeleri ve istekleri doğrultusunda, fiziksel bir yaptırım olmadan, yoğun bir uyarım aracılığıyla zihinde gerçekleşen süreç olarak tanımlamaktadır. Karagözoğlu (2006) ise zihinsel antrenmanı tanımlarken daha detaylı ele almış ve sporcunun yarış öncesi, yarış sırası veya sonrasında kendisine etki eden stres, motivasyon, dikkat gibi psikolojik durumların kontrolü ve yönetilmesinde sistemli bir iyileştirme süreci olduğunu belirtmiştir. Dosil (2006) ise farklı bakış açısıyla zihinsel antrenmanın, performansı iyileştirmek ve zihinsel refahı arttırmak amacıyla sporculara öğretilen bir dizi psikolojik teknik olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, Rushall (1992) zihinsel beceri antrenmanını, sporcunun performansını etkili bir şekilde koordine etmesi ve performansı üzerinde bir noktaya kadar kontrol sağlayabilmesi adına yapılan çeşitli psikolojik antrenmanlar olarak nitelendirmiştir.

4.2. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Sporcuların müsabaka anı veya öncesinde konsantrasyonu sağlamak, stresle başa çıkmak, kaygı durumunu azaltmak, kendine güveni oluşturmak, canlılık düzeyini kontrol etmek amacı için kullanabileceği birçok zihinsel antrenman tekniği vardır (Singer, 1980). Sporcular bu zihinsel antrenman tekniklerini müsabaka anı veya öncesinde deneyimleyerek, performansları üzerinde etkinlik sağlayabilir veya performanslarını olumsuz etkileyebilecek olan fiziksel, psikolojik uyarıları kontrol altında tutabilirler (Smith ve Wright, 2008). Zihinsel antrenmanlar fiziksel ve teknik yeterliliği sağlamak veya fiziksel ve teknik yeterliliğin sağlandığı koşullarda, sporcuların performansının iyileştirilmesinde kullanabilecek etkin yöntemlerden biridir. Bu antrenman teknikleri; otojenik antrenman, düzenli nefes egzersizleri, derinleşen gevşeme, hedef belirleme, biyolojik geri bildirim (biofeedback), hipnoz, imgeleme ve içsel konuşmadır (Weiberg ve Gould, 2015). Aşağıda bu zihinsel antrenman tekniklerine kısaca yer verilecek, daha sonra çalışma kapsamında yer alan içsel konuşma ve imgeleme biçimleri detaylı olarak açıklanacaktır.

4.2.1. Otojenik antrenman

Sporcuların kendi kendine uygulayabildiği, sözlü emirlerle vücudun belirli bölgelerinde sıcaklık ve rahatlama hissetmelerini amaçlayan ve altı adımdan oluşan bir tekniktir (Aslan, 2015). Sporcuların kendi vücutlarına yönelik telkinleri, genelde fizyolojik bir durumu değiştirmeye ya da düzenlemeye yöneliktir; “Sol kolum çok ağır.”, “Kalbim düzenli ve yavaş atıyor”, “Alnımda bir serinlik var” bunlar otojenik antrenmanda kullanılan telkinlere yönelik ifadelerdir. Ayrıca otojenik antrenmana başlamadan önce ortamın sessiz olması, kişinin doğru pozisyonu alması ve gözlerinin kapalı olması üç temel koşul kabul edilir (Şinoforoğlu, 2006). Otojenik antrenmanda sporcu, herhangi bir kimse tarafından müdahaleye maruz kalmaksızın, kendi kendini telkin sonucunda kendini gevşeterek tamamen kendi bedenine ve iç dünyasına odaklanırken bunun sonucunda uyku benzeri bir durum yaşar (Kulak, 2011). Derinleşen gevşemede kaslar aracılığı ile zihni yönlendirme varken, otojenik antrenmanda zihin aracılığı ile kasların yönlendirilmesi söz konusudur (Tiryaki, 2000).

4.2.2. Düzenli nefes egzersizleri

Nefes kontrolü gevşemenin sağlanabilmesi için anahtar sayılabilecek bir unsurdur. Araştırmalar nefes kontrolünün kas gerilimi üzerinde doğrudan etkisi olduğunu göstermektedir. Nefes almak ve nefesi tutmak kaslar üzerinde gerginlik meydana getirirken, nefes vermek kasları gevşetmektedir. Müsabaka anında doğru nefes kontrolü kasların gevşemesine katkı sağlar. Dolayısıyla sporcunun bedeni üzerinde hâkimiyet kurmasına destek olur (Karagözoğlu ve İkizler, 2000). Sporcuların müsabaka anında nefes alma sıklığı, günlük rutin nefes alıp vermesine göre daha fazladır. Bu durum fizyolojik ve zihinsel olarak vücutta gerginliğe neden olur (Aktop,2008). Doğru nefes kontrolünü sağlayan sporcular müsabaka anında kaslarını gevşetip fiziksel rahatlama oluşturabilir. Düzenli nefes egzersizlerinin günde 2-3 defa yapılması önerilmektedir (Weinberg ve Gould 2015).

4.2.3. Derinleşen gevşeme

Vücuttaki tüm kas gruplarının sistematik olarak gerilmesi ve gevşetilmesi prensibine dayanan derinleşen gevşeme, Yeltepe Ercan'ın (2013) da belirttiği üzere 1929-1938'li yıllar arasında Jacobson tarafından geliştirilmiştir. İki bölümden oluşan derinleşen gevşeme antrenmanında, ilk olarak sporcu tarafından vücuttaki belli kas gruplarını gerilir ve gevşetilir. İkinci bölüme geçildiğinde sporcu gerdiği ve gevşettiği kas gruplarına odaklanır. Bu aşamada sporcuya kaslarındaki gevşemeyi hissettirmek amaçlanır. Böylece sporcu kaslarındaki gerginlikten uzaklaşarak derinleşen gevşemeyi gerçekleştirmiş olur (Yeltepe Ercan, 2013). Bu antrenman tekniği sporcuya kaslarının gergin ve gevşetilmiş halini ayırt edebilmeyi öğretmeyi amaçlar, çünkü bu sayede sporcu müsabaka anında kasların gerginleştiğini kavrayabilir ve gerginliğini azaltmak için o kas bölgesine yoğunlaşabilir (Aktop,2008).

4.2.4. Hedef belirleme

Hedef belirleme Locke ve Latham (2002) tarafından “elde etmeye çalışılan şey” olarak adlandırmıştır. Hedef belirleme, sporcunun performans olarak bulunduğu noktayı ve yine performans olarak ulaşmayı hedeflediği noktaya olan uzaklığı veya yakınlığı görmesine yardımcı olan bir tekniktir (Locke ve Latham, 2002). Hedef

belirleme sporcunun geleceğe ve performansına yönelik beklentilerini ortaya çıkartarak, sporcunun bu hedef doğrultusunda hareket etmesine motivasyonel bir araç olmaktadır (Gürsel ve Koruç, 2004). Egzersiz ve spor yapan bireyler için hedef belirleme türü üç şekildedir bunlar; süreç, performans ve sonuç hedefleridir. Süreç hedefleri sporcunun veya egzersiz katılımcısının belli bir zaman dilimi içerisinde belli hedefleri gerçekleştirmeyi amaçlamasını ifade ederken, performans hedefleri kişinin geçmişte deneyimlediği bir performansın artırılmasını ifade eder. Sonuç hedefleri ise sporcunun kendisine, rakiplerine ve yarışmaya bağlı olarak gelişen ancak performans sonucunda sporcunun elde etmeyi amaçladığı bir kazanımın olduğu hedefleri ifade eder (Weinberg ve Gould, 2015).

4.2.5. Biyolojik geri bildirim (Biofeedback)

Bedensel öz düzenleme sağlamak amacıyla kullanılan biyolojik geri bildirim, sporcunun performansını arttırmada bedensel tepkilerini göz önünde bulundurması ve değerlendirmesidir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Fizyolojik süreçler üzerinde istemli kontrol oluşturmayı amaçlayan biyolojik geri bildirimde diğer zihinsel antrenman çeşitlerinden farklı olarak dış farkındalık söz konusudur (Pop-Jordanova ve Demerdzieva, 2010). Biyolojik geri bildirimde vücut ısısı, nabız ve vücut üzerinde meydana gelen elektrik aktiviteleri dikkate alınarak sporcunun farkındalığının sağlanması amaçlanır. Diğer zihinsel antrenman tekniklerinden farklı olarak biyolojik geri bildirim antrenmanın yapılabilmesi için EMG (Elektromyograf), EEG (Elektroencepholograf) gibi bazı elektronik cihazlara ihtiyaç duyulur. Sporcu bu cihazlar aracılığıyla, vücudu gergin olduğunda veya vücudu gevşemiş olduğunda meydana gelen fizyolojik tepkilerini görebilir (Tiryaki, 2000). Bu sayede stresli bir durum karşısında vücut tepkisinin farkına vararak, kendisini gevşetecek duygu durum ve düşünceleri öğrenebilir. Beraberinde gerekli zihinsel ya da bedensel davranımı gerçekleştirebilir (Yeltepe Ercan, 2013).

4.2.6. Hipnoz

Pates, Oliver ve Maynar (2001) hipnozu, derin bir rahatlama durumu oluşturmak ve sporcuların optimal performanslarını sergilemelerini sağlamak üzere, önceki yaşam

deneyimlerini yaşamalarına yardımcı olmak amacıyla kullanılan bir teknik olarak tanımlamışlardır.

Newmark ve Bogacki (2005) sporda hipnozu, müsabaka esnasında uygulanabilecek yeni bilgiler öğrenmek veya öğrenmeyi kolaylaştırmak, performansı arttırmak ve müsabaka öncesi, sırası veya sonrasında genel rahatlama sağlamak veya yaralanma ve ağrının rehabilitasyonuna yardımcı olmak amacıyla kullanılan zihinsel bir teknik türü olarak tanımlamışlardır.

Karageogis ve Terry (2015) spor kavramı içerisinde bahsedilen hipnozu sporcunun dış etmenlerden bağımsız şekilde hareket etmesi fakat artan bir farkındalık hali yaşaması şeklinde tanımlamışlardır. Hatta hipnoz görselleştirmeyi tamamlayıcı ve zihinsel dayanıklılığı arttıran bir teknik gibi görülmektedir (Pates, Maynar ve Westbury 2001). Sporcular hipnozu, performanslarına odaklanabilmek, müsabakaya karşı olumlu bakış açısı kazanabilmek ve antrenmanlarda daha yüksek verim alabilmek amacıyla kullanabilir (Karageogisve Terry 2015).

Yukarıda zihinsel antrenman tekniklerinin her birinden kısaca bahsedilmiştir. Bu çalışma kapsamında detaylı olarak ele alınacak zihinsel antrenman teknikleri ise içsel konuşma ve incelemedir.

4.3. İçsel Konuşma (Self-Talk)

İçsel konuşma kavramı aslında günlük rutin yaşantımız içerisinde belki de sıklıkla kullandığımız fakat o an için pek farkında olmadığımız bir kavramdır (Şahin, Bayköse ve Yavuz, 2017). Alan yazın incelendiğinde, içsel konuşmanın farklı araştırmacılar tarafından tanımlandığı görülmektedir. Örneğin; Van Raalte, Vincent ve Brewer (2016) içsel konuşmayı iletilmesi istenen bir mesajın, iç sesle veya yüksek bir sesle gönderici ya da amaçlanan bir alıcının olduğu durum için söz dizimsel olarak ifade edilmesi şeklinde tanımlamışlardır. Hardy (2006) ise içsel konuşmayı “kişinin kendine yönelik ifadeleri veya sözelleştirmeleri” olarak ifade etmiş aynı zamanda motivasyonel ve bilişsel olarak ele alınması gerektiğinin üstünde durmuştur.

Benzer şekilde Zourbanos, Theodorakis ve Hatzigeorgiadis (2006), insanların kendilerine yüksek sesle veya kafasının içinde küçük bir ses olarak söylediği sesler veya gönderdiği mesajlar olarak içsel konuşmayı tanımlamışlardır.

Özetle içsel konuşma, kişinin belli bir amaç doğrultusunda kendine hitaben kullandığı, sesli bir biçimde dile getirdiği veya zihninde canlandığı ses aracılığıyla, kendine ilettiği sözel ifadeler olarak tanımlanabilir.

4.3.1. İçsel konuşma biçimleri

İçsel konuşma müsabaka anında sporcuyla yönlendirilebilen bir etkiye sahiptir. Sporcu müsabaka anında hangi tür içsel konuşma gerçekleştiriyorsa performansı ve hisleri de o doğrultuda ilerler (Bayköse, 2014). Weinberg ve Gould (2015) içsel konuşma biçimlerini olumlu (motivasyonel), yönergesel ve olumsuz olarak sınıflandırmışlardır. Olumlu içsel konuşma herhangi bir göreve yönelik değildir, yalnızca sporcunun olumlu tutumunun sürdürülmesine veya artırılmasına odaklıdır (Örneğin: Yapabilirsin!). Yönergesel içsel konuşma ise, olumlu içsel konuşmanın aksine sporcunun belli bir görev üzerinde odaklanmasına yardımcı olmak amacıyla yaptığı içsel konuşma biçimidir. Sporcu bir beceriyi veya tekniği geliştirmek amacıyla içsel konuşma yapar (Örneğin: Kolunu bükme!). Olumsuz içsel konuşmada ise sporcu kendisini umutsuzluğa sürükleyecek ve kaygısını arttıracak, kişide olumsuz duygular meydana getiren ifadeleri kullanır (Örneğin: Kazanamayacağım!) (Weinberg ve Gould, 2015).

Benzer şekilde Van Raalte ve ark. (2016) içsel konuşmanın olumlu ve olumsuz olmak üzere iki biçimde olabileceğini vurgulamışlardır. İçsel konuşma esnasında sporcunun cesaret kırıcı, ümitsizlik belirten, hayal kırıklığı yaratacak olumsuz ifadeleri kullanmasını olumsuz içsel konuşma olarak nitelendirilmişlerdir. Fakat diğerlerinden farklı olarak Van Raalte ve ark. (2016) göre içsel konuşma biçiminin belirlenmesinde (olumlu veya olumsuz), sporcunun performansında meydana gelen olumlu etki belirleyici olmaktadır. Bu nedenle olumlu ve olumsuz içsel konuşma tanımının sporcunun performansına etkisi doğrultusunda değişebileceğini vurgulayarak, bir sporcunun olumlu içsel konuşma -“Yapabilirsin!”- yapması sonucunda performansında bir yükseliş meydana gelmiyorsa veya performansı olduğundan kötüye gidiyorsa sporcu için olumlu içsel konuşma aslında “olumsuz” içsel konuşma biçimine dönüşmektedir. Aynı şekilde olumsuz içsel konuşma -“Yapamayacaksın!”- yapan bir sporcunun performansında bir yükseliş meydana geliyorsa olumsuz olan

işsel konuşma sporcu için “olumlu” bir hale gelmiş demektir. Zourbanos ve ark. da (2013) çalışmalarında Van Realte ve arkadaşlarının bu görüşünü desteklemişlerdir.

Hardy ve arkadaşları ise (Hardy, Gammage ve Hall 2001; Hardy, Hall ve Hardy 2005; Hardy, Hall, Gibbs, Greenslade, 2005) yaptıkları nitel ve nicel çalışmaları sonucunda işsel konuşmanın dört özelliğe göre sınıflanabileceğini belirtmişlerdir:

- a) Doğal: Olumlu ya da olumsuz işsel konuşma (Örnek: Çok kötüsün / Çok iyisin)
- b) Yapı: Tek kelimelik ifadeler ve cümleler (Örnek: Nefes / Konsantre ol)
- c) Kişi: İşsel konuşmada esnasında sporcunun kendisine hitabında birinci veya ikinci tekil şahıs kullanımı (Örnek: Koşabilirim / Koşabilirsin)
- d) Görev Yönergeleri: Beceriye özgü genel ya da özel ifadeler (Örnek: Sıkı tut / Yarış boyunca hazır ol)

Hardy (2006) diğer bir çalışmasında işsel konuşma biçimini sınıflarken, sporcunun işsel konuşmayı kullanma amacını göz önünde bulundurmak gerektiğini vurgulamakta ve işsel konuşmayı motivasyonel ve bilişsel olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Motivasyonel işsel konuşma sporcunun o an motive olma amacıyla işsel konuşmasını (örneğin: Maç henüz bitmedi, başarabilirsin.) , bilişsel işsel konuşma (örneğin: Bir sonraki atışında kolumu daha fazla kaldırmalıyım.) ise eğitsel ve yön verme amaçla yapılan işsel konuşmayı temsil etmektedir (Hardy, 2006 ; Weinberg ve Gould, 2015).

4.4. İmgeleme

Sporcunun psikolojik yeterliğinin sağlanması, performansının artırılması veya sportif bir becerinin iyileştirilmesi gibi durumlar için spor psikologları, antrenörler veya bizzat sporcular tarafından uygulanan zihinsel antrenman tekniklerinden biri de imgelemedir. İmgeleme, sporcuların etkinliklerine odaklanmalarına, yaklaşmakta olan performanslarından emin olmalarına, duygularını ve uyarılma seviyelerini kontrol etmelerine yardımcı olabilir (Hall, Rodgers ve Barr, 1990).

İmgeleme, görsel canlandırma veya zihinsel prova olarak da adlandırılır (Short, Ross-Stewart, ve Monsma 2006). İmgeleme, çok duyarlı bir deneyim olarak düşünülür (Vealey ve Greenleaf, 2001). İmgeleme, sporcunun tüm duyularını kullanarak (örn.,

görme, dokunma, işitme, tat alma, koku alma) yaptığı branşın özelliklerini zihninde prova etmesi anlamına gelir (Thomas, Mellalieu ve Hanton, 2009). Weinberg ve Gould (2015) imgelemeyi “gerçek hayatta yaşanmış duygusal bir deneyime benzer, (görmek, hissetmek veya duymak gibi) fakat deneyimin tamamı zihinde yaşanır.” şeklinde tanımlamışlardır. Ayrıca imgelemede deneyimlerin önemini vurgulayarak, sporcuların deneyimleri veya tekrarlanan yaşantıları sonucunda hafızalarında yer eden bazı davranış kalıplarının ve resimlerin imgeleme sürecinde yeniden hatırlanarak zihinde canlandırıldığını belirtmişlerdir. Hecker ve Kaczor (1988) da bu tanıma benzer şekilde imgelemeyi, yapılması planlanan hareketlerin fiziksel uygulama olmaksızın, yoğun bir şekilde gerçeğe en yakın biçimde zihinde canlandırılması olarak tanımlamışlardır. Karageorghis ve Terry (2015) ise imgeleme tanımını yaparken imgelemenin etkin olabilme sürecinde canlılık ve kontrol edilebilirliğin önemini vurgulamış ve imgelemeyi hafızamızda depolanan bilgileri kullanarak, zihnimizde oluşturduğumuz deneyimler süreci olarak tanımlamışlardır. Williams ve ark. ise imgelemenin bilişsel bir süreç olmasına vurgu yaparak imgelemeyi, planlanan hareketlerin ya da eylemlerin zihinde oluşturulmasında önemli rol oynayan bilişsel bir süreç olarak nitelendirmişlerdir (Williams, Cumming, Ntoumanis, Nordin-Bates, Ramsey, ve Hall, 2012). İmgeleme hafızamızda mevcut bulunan bir beceriye yönelik bilgilerin zihnimizde yeniden deneyimlenmesidir (Karageorghis ve Terry 2015).

Genel olarak imgeleme fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin, o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Kızıldağ, 2007).

4.4.1. İmgeleme çeşitleri

Pavio'nun 1985'te ortaya attığı ikili kodlama kuramında ele aldığı imgeleme yapısı, imgelemenin motivasyonel ve bilişsel iki boyutunu vurgulamaktadır. Bilişsel imgeleme sporcunun müsabaka öncesi müsabakaya yönelik stratejik uygulamalarını ve spor becerilerini deneyimlemek maksadı ile imgeleme kullanımını ifade eder. Motivasyonel imgeleme ise sporcunun, müsabaka anındaki motivasyonunu arttırmayı ve müsabakadaki devamlılığını sürdürmeyi sağlamak amacıyla imgelemeyi kullanımını ifade eder (Karageorghis ve Terry, 2015).

Pavio aynı zamanda bilişsel ve motivasyonel imgelemenin özel veya genel olarak iki sınıflama biçimine de tabii tutulması gerektiğini ifade etmiştir. Bilişsel özel imgeleme beceriyi, bilişsel genel imgeleme stratejiyi ifade ederken motivasyonel özel imgeleme hedef odaklı hareket etmeyi, motivasyonel genel imgeleme ise müsabakadaki duygusal deneyim ve odaklanmaları ifade eder (Thomas, Mellalieu ve Hanton, 2009).

Pavio'ya göre imgelemenin motivasyonel ve bilişsel boyutu ve bu boyutların içerikleri aşağıda detaylı olarak tanımlanmaktadır (Hall Mack, Paivio ve Hausenblas, 1998):

		Amaç	
		Motivasyona Yönelik	Bilişsel
Uygulama	Özel	Motivasyonel Özel	Bilişsel Özel
	Genel	Motivasyonel Genel Uсталık	Bilişsel Genel
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık			

Karageorghis C, Terry P. Inside Sport Psychology. Çeviren: Demir, E.Spor Psikolojisi. 1.Basım. Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık; 2015.

Şekil.1. Pavio'nun İmgeleme Modeli

Bilişsel Özel İmgeleme: Geliştirilmesi ya da mükemmelleştirilmesi istenen becerinin zihinde canlandırılırken en iyi şekilde gerçekleştirildiğinin imgelemesi durumudur. Bir becerinin geliştirilmesi için kullanılır. Örneğin: sııklarla atlama sporcusunun atlayışı kusursuz ve başarılı şekilde gerçekleştirdiğini imgelemesi.

Bilişsel Genel İmgeleme: Bir müsabaka ya da performans için planlanan strateji uygulamaları veya rutinlerin imgelemesidir. Örneğin, bir satranç oyuncusunun bir sonraki hamle için nasıl bir strateji uygulayacağını zihninde canlandırması.

Motivasyonel Özel İmgeleme: Özel bir amaç doğrultusunda ve hedef odaklı davranış görüntüleridir. Örneğin, Olimpiyatlara katılan bir sporcunun olimpiyat madalyası aldığını imgelemesi.

Hall Mack, Paivio ve Hausenblas (1998), Pavio'nun modeline yönelik Sporda İmgeleme Envanterini (Sport ImageryQuestionnaire- SIQ) geliştirmişler ve akabinde motivasyonel genel imgeleme alt boyutunun uygulamada iki alt boyutta daha toplandığını ortaya koyarak bu boyutları Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık olarak ayırmışlardır (Thomas, ve ark., 2009; Karageorghis ve Terry, 2015; Cumming ve William, 2013).

Motivasyonel Genel Uсталık İmgelemesi: Zorlu bir durumla başa çıkma ve bu duruma meydan okuma görüntülerinin imgelemesidir. Örneğin: atıcılık müsabakasındaki bir sporcunun kendi rutin performansına göre çok düşük bir sayı attıktan sonra müsabakaya olumlu bir perspektifle devam edebilmesi.

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi: Somatik ve duygusal deneyimleri içeren imgeleme biçimidir. Örneğin, sporcunun müsabaka anında yaşadığı kaygıyı imgeledikten sonra yine müsabakada kendini rahatlattığını imgelemesi.

4.7. İmgeleme ve İçsel Konuşmanın Etkinliğine İlişkin Çalışmalar

Araştırmacılar imgeleme ve içsel konuşma antrenmanlarının ya da kullanımlarının sporcuların performanslarına veya psikolojik özelliklerine yönelik etkilerini ele almışlar ve bu alanda sporculara veya antrenörlere yol gösteren bilimsel veriler elde etmişlerdir. Bu bölümde öncelikle imgeleme ve içsel konuşmanın

etkinliğine yönelik çalışmalara ayrı ayrı yer verilecek akabinde içsel konuşma ve imgelemenin etkinliğini birlikte ele alan çalışmalara değinilecektir.

Yapılan imgeleme çalışmalarına bakıldığında Nordin ve Cumming (2005) araştırmalarında daha önce dart atmamış 75 katılımcıyı üç guruba ayırarak imgelemenin sadece beceriye dayalı bilişsel özel ve güvene dayalı motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ve algılanan yeterliliğin performansa etkisini incelemişlerdir. Birinci gruba kolaylaştırıcı görüntüleri -sporcuların bir beceriyi zorlanmadan gerçekleştirdiği görüntüler- ikinci gruba zayıf düşürücü görüntüleri –sporcunun bir beceriyi gerçekleştirirken oldukça zorlandığı görüntüler- uygulamış ve diğer grubu kontrol grubu olarak atamışlardır. İmgeleme müdahaleleri sonrasında, zayıf düşürücü görüntüleri izleyen imgeleme grubu, kolaylaştırıcı görüntüleri izleyen imgeleme grubuna göre algılanan yeterlik boyutunda daha düşük puan almıştır. Aynı zamanda kolaylaştırıcı grupla kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük performans sergilemiştir. Ayrıca imgeleme çalışması sonucu performans, kolaylaştırıcı görüntüleri izleyen imgeleme grubu ve kontrol grupları için sabit kalırken, zayıf düşürücü grup için önemli ölçüde azalmıştır.

Mangan (1998) 12 hafta boyunca 19 kadın sporcu ile yaptığı çalışmasında üç grup oluşturarak imgeleme görüntülerinin motor beceri performansı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. İlk grup imgeleme, ikinci grup imgeleme ve imgelemenin etkinliğine yönelik inanç, üçüncü grup kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Birinci ve ikinci gruba izokinetik test için istenilen becerinin şeması verilerek imgeleme komut dosyalarını 3 ila 5 dakika süreyle günlük olarak, izokinetik testten önce veya test arasında 20 saniyelik dinlenme süreleri boyunca imgelemeleri istenmiştir. İkinci gruba ise ekstradan imgelemenin motor beceri performansı üzerindeki etkisine yönelik makaleler okutulmuştur. Sonuçlar yalnızca imgeleme yapan birinci grubun motor beceri performansı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu gösterirken, imgelemenin etkinliğine yönelik inancın imgeleme ve motor performans üzerinde belirleyici etkisi olmadığını göstermiştir.

Elçi, Ağbuğa, Işık ve Öztıp (2013) 46 katılımcı ile imgeleme çalışmasının 9 – 13 yaş aralığında yüzme branşındaki sporcularda beceri gelişimine etkisini incelemişlerdir. Sporcular, spor yaşları dikkate alınarak kontrol grubu, imgeleme

grubu, uygulama grubu ve imgeleme ve uygulama grubu olarak ayrılmışlardır. İmgeleme grubuna her antrenman sonunda 10-15 dakika imgeleme antrenmanı, uygulama grubuna 10-15 dakikalık beceri antrenmanı, uygulama ve imgeleme grubuna ise bir gün imgeleme bir gün beceri antrenmanı yaptırılmıştır. Araştırma sonunda imgeleme çalışmasının 9 – 13 yaş aralığındaki sporculardaki beceri gelişimine anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmışlardır. Elçi (2014) aynı çalışmayı farklı örneklem grubu ile bu kez 8 hafta uygulamıştır. İmgelemenin 15 – 18 yaş aralığında voleybol branşındaki sporcularda beceri gelişimine etkisini incelediği çalışmasında, 15 – 18 yaş aralığında yer alan sporculardaki beceri düzeylerinde gelişme gözlemlendiği fakat diğer uygulamalara göre anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Aldemir (2013) elit sporcuların başarılarını artırmada imgeleme çalışmalarının benlik algısı ve problem çözme becerisi üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında 200 katılımcıyı deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayırmıştır. Deney grubuna 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika imgeleme çalışması yaptırılırken kontrol grubuna herhangi bir uygulama yaptırılmamıştır. Sonuçlar imgeleme çalışmalarının sporcuların benlik algısı ve problem çözme becerisi gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Beşiktaş (2005) spor müsabakalarına hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemine yönelik yaptığı çalışmasında 100 katılımcıyı spor türüne göre ikiye ayırmış ve üç ay boyunca imgeleme antrenman programı uygulamıştır. Araştırma sonunda sporcuların imgeleme becerileri anlamlı düzeyde yüksek bulunmadığından daha sık imgeleme antrenmanına yer verilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Botwina ve Krawczynski (2003) imgeleme kullanımının penaltı atışları üzerindeki etkisini incelemek için sporcular üç gruba ayırmışlardır. Birinci gruba bir ay boyunca sadece fiziksel antrenman, ikinci gruba fiziksel antrenman ve imgeleme üçüncü gruba, fiziksel antrenman yaptırılmış ve dünya kupası maçlarının videoları izletilmiştir. Diğer gruplardan farklı olarak ikinci gruba eskardan ev ödevi verilmiş ve evde de antrenmanda yaptıkları imgeleme çalışmasını tekrarlamaları istenmiştir. Sonuçlar fiziksel antrenmanın yanında imgeleme antrenmanı yapan ikinci grubun penaltı atışlarında anlamlı oranda artış meydana geldiğini göstermiştir.

Uludağ (2015) çalışmasında 10 haftalık imgeleme ve konsatrasyon antrenmanlarının dart atışı üzerindeki etkisini incelemiş ve sporculara üç gruba ayırmıştır. Birinci grup kontrol, ikinci grup imgeleme ve üçüncü grup konsantrasyon grubu olarak belirlenmiştir. İmgeleme grubuna 10 hafta boyunca haftada üç kez 6x15 hayali atış çalışması yaptırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında imgeleme grubunun performansında anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır.

İçsel konuşmaya yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında, yönlendirilmiş içsel konuşmanın etkisini incelemek amacıyla Abdoli, Hardy, Riyahi ve Farsi (2018) en az 5 yıllık sporculuk deneyimi olan 20 profesyonel basketbol sporcusunun serbest atış isabeti performansını ele almışlardır. Ön testte sporculara 20 serbest atış yaptırılmış ve son test öncesinde grup ikiye ayrılarak bir gruba yönergesel içsel konuşma diğer gruba motivasyonel içsel konuşma yaptırılmıştır. Akabinde tekrar 20 serbest atış yaptırıldığında motivasyonel içsel konuşma yapan grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmazken, yönergesel içsel konuşma yapan sporcuların ön teste göre serbest atış isabetleri nin arttığı belirlenmiştir.

Walter, Nikoleizig ve Alfermann, (2019) elit sporcularla yaptıkları çalışmada içsel konuşma antrenmanının spor kaygısı, öz yeterlilik, seçmeli beceriler ve performans üzerine etkilerini incelemek amacıyla sporcuları kontrol ve deney grubu olmak üzere ikiye ayırmıştır. Ayrıca içsel konuşma antrenman süresinin etkisini de görmek isteyen araştırmacılar, deney grubunu da ikiye ayırarak bir gruba 1 hafta boyunca haftada üç gün 60 dakika diğer gruba 8 hafta haftada 3 gün 20 dakika içsel konuşma antrenmanı yaptırmışlardır. Sonuçlar içsel konuşma yapan grupların kontrol grubuna göre kaygı düzeylerinde azalma ve özgüvenlerinde artma meydana geldiğini göstermiştir. Ayrıca uzun süreli içsel konuşma antrenmanının, kısa süreli antrenmandan daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki ve Theodorakis (2009) tenisçilerle yaptığı çalışmalarında içsel konuşmanın kendine güven ve kaygı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Katılımcıları deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayırmış ve deney grubuna 5 seanslık içsel konuşma antrenmanı uygulanmıştır. Sonuçlar deney grubunda kaygının azaldığı ve özgüvenin arttığını göstermiştir.

Dickens, Van Raalte ve Hurlburt (2018) sporcuların yarışma sırasındaki içsel konuşmaya bağlı deneyimlerini somutlaştırmak amacıyla yaptığı çalışmasında, araştırmaya katılan 10 golf sporcusunun müsabaka ortamlarında rastgele bir bip sesi kullanır ve bip anında devam eden iç deneyimlerinin özelliklerini belirterek bip seslerine yanıt vermelerini söylenir. Elde edilen veriler sporcuların müsabaka anında içsel konuşmayı dışsal konuşmaya göre altı kat daha fazla kullandığını göstermiştir.

İmgeleme ve içsel konuşmayı birlikte ele alan araştırmaları incelediğimizde, Cumming, Nordin, Horton, Reynolds (2006) imgelemenin, içsel konuşmanın ve algılanan yeterliliğin dart atma performansına etkisini incelemek amacıyla, 95 katılımcıya belli türlerde imgeleme ve içsel konuşma uygulamaları yaptırmıştır. Gruplara ayrılan katılımcılardan bir kısmına müsabakanın kötü gittiği veya müsabakayı kaybettiklerine yönelik olumsuz görüntüler izletilerek, olumsuz içsel konuşma yaptırılmıştır. Diğer gruba ise müsabakanın iyi gittiği ve kazanmaya yönelik görüntüler izletilerek olumlu içsel konuşma yapmaları istenmiştir. Sonuç olarak zayıf düşürücü görüntüler ile olumsuz içsel konuşma kullanan katılımcıların performansları kötüleşmiş ve kolaylaştırıcı görüntüler ile olumlu içsel konuşmayı kullanan katılımcılar daha iyi puanlar elde etmiştir (Cumming, Nordin, Horton, ve Reynolds, 2006).

Mamassis ve Dogamis (2004) imgeleme ve içsel konuşmanın da yer aldığı çalışmasında elit sporcularda zihinsel antrenman tekniklerinin özgüven, kaygı ve spor performansına etkisini incelemiştir. Zihinsel antrenman tekniklerinden hedef belirleme, içsel konuşma, konsantrasyon ve rutinler, otejenik antrenman ve imgeleme. Her bir teknik için her hafta 60 dakikalık bir seans gerçekleştirilmiş ve çalışma 25 hafta sürmüştür. Araştırma sonunda katılımcıların sportif performanslarında ve özgüven düzeylerinde artış meydana gelirken spor kaygılarında azalma görülmüştür.

İmgeleme ve içsel konuşma antrenmanlarının etkinliğini belirlemek amacıyla Ross-Stewart, Price, Jackson ve Hawkins (2018) çalışmalarında 27 ulusal kolej spor birliğinde yer alan birinci lig beyzbol oyuncularına, iki ay boyunca imgeleme destekli sanal gerçeklik programı uygulamış ve içsel konuşma antrenmanı yaptırmışlardır. Program sonunda sporcuların hem antrenman hem de müsabaka hedef ve ustalık

imgeleme becerileri alt boyutlarında hem de içsel konuşma becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı artış bulunmuştur.

4.8. İmgeleme ve İçsel Konuşma Kullanımını Etkileyen Faktörler

Psikolojik beceri ve stratejilerin kullanımında veya gerçekleşmesinde bireyin, kendisinden, sosyal çevresinden veya hem kendisi hem de sosyal çevresinden etkilendiği görülmektedir.

Araştırmacılar sporcuların imgeleme ve içsel konuşma kullanımını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında, sporcuların bireysel ve durumsal birçok farklı faktörden etkilendiklerini saptamışlardır.

Bu kısımda öncelikle imgeleme kullanımını sonrasında içsel konuşma kullanımını akabinde hem içsel konuşma hem de imgeleme kullanımını etkileyen faktörler birlikte ele alınacaktır.

İmgelemeyi etkileyen faktörlere bakıldığında imgelemenin gerçekleştirilmesi sürecinin tamamen olmasa bile çoğunlukla bireysel bir durum olduğu görülmektedir çünkü imgenin ve imgelemenin istenilen düzeyde canlandırılması imgelemeyi gerçekleştirmek isteyen bireyin imgelemeyi gerçekleştirilme becerisiyle de doğrudan ilgilidir (Zourbanos ve ark. 2013; Williams ve Cumming, 2011; Short ve ark.2006; Zourbanos ve ark. 2006).

İmgeleme yeteneği bireyin imgeleri şekillendirme, sürdürme ve dönüştürme (şeklini değiştirme) kapasitesini temsil eden, imgenin canlılık ve berraklığı dahil olmak üzere, uygulayıcının imgelemeyi gerçekleştirmesindeki beceri düzeyini ifade eder. İmgenin canlılık ve berraklığı uygulayıcının imgeyi ne kadar net ve gerçeğe yakın görebildiğidir. Her birey farklı bir kişilik yapısına doğal olarak da farklı bir psikolojik beceriye sahiptir bu nedenle imgeleme sürecinde ortaya çıkan imgenin herkes tarafından farklı şekilde tasvir edilmesi imgelemenin bireyselliğini ve kişiselliğini ifade eder.

Aynı zamanda kişilerin duygu durumlarından kaynaklanan psikolojik faktörler öz-yeterlikleri, hedef yönelimleri, demografik özellikleri vb. imgeleme biçimini ve kullanımını etkileyen faktörlerden bazılarıdır.

Bireysel faktörlerden psikolojik etmenler ele alındığında Harwood, Cumming, ve Hall (2003) elit sporcuların hedef yönelimlerinin imgeleme kullanımına etkisini

belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında sporcuları hedef yönelimlerine göre üç gruba ayırmışlardır. Birinci grup düşük görev/orta düzey ego, ikinci grup orta düzey görev/düşük ego üçüncü grup yüksek görev/yüksek ego yönelimli olan sporculardan oluşmaktadır. Araştırma sonuçları yüksek görev/yüksek ego yönelimine sahip sporcuların diğer iki gruba oranla daha sık imgeleme kullandıklarını göstermiştir. Benzer şekilde Gregg, Jenny ve Hall'un (2016) 290 sporcu ile yapmış olduğu çalışmada yüksek görev / yüksek ego kategorisindeki sporcuların düşük görev / orta dereceli ego orta dereceli görev / düşük ego sporculara göre, anlamlı oranda daha fazla imgeleme kullandıklarını belirtmiştir.

Cumming Hall Hawood ve Gammage (2001) motivasyonel imgelemede hedef yöneliminin rolünü incelemek amacıyla yüzücülerle yaptıkları çalışmalarında hem ego hem de görev yönelimi yüksek olan yüzücülerin, diğerlerine kıyasla motivasyonel imgeleme biçimlerini daha sık kullandıklarını belirlemişlerdir.

Vadoa ve ark. (1997) müsabaka kaygısı, özgüven ve imgeleme kullanımı arasındaki ilişkiye yönelik yaptıkları çalışmalarında Amerika Paten Şampiyonasına katılan 57 sporcuyla çalışmışlardır. Sonuçlar, imgelemin müsabaka kaygı düzeylerini kontrol altına almak ve özgüvenini arttırmak için etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Moritz, Hall, Martin ve Vadocz, (1996) sportif özgüvene sahip sporcuların imgeleme kullanımlarını inceledikleri çalışmalarında yüksek sportif özgüvene sahip sporcuların daha sık ve nitelikli imgeleme kullandıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Munroe-Chandler, Hall, Fishburne (2008) futbolcularda imgeleme kullanımı ile özgüven ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sporcuların imgeleme kullanımı ile özgüven ve öz yeterliklerinde anlamlı ilişki belirlemiştir.

Bireysel faktörlerin yanında imgeleme ve içsel konuşmanın müsabaka sezonu, düzeyi veya antrenman sıklığı gibi durumlardan da etkilendiği görülmektedir. Hall, Rodgers ve Barr (1990) 381 katılımcı ile yaptıkları çalışmalarında sporcuların müsabaka sezonunda daha sık imgeleme kullandıklarını ve sporcuların yarıştığı düzeye göre (rekreasyonel, yerel lig, ulusal ve uluslararası) imgeleme kullanımının etkilendiğini belirlemişlerdir. Yüksek rekabet seviyesi olan sporcuların, rekreasyonel veya yerel düzeyde spor yapanlara göre daha sık imgeleme kullandıklarını ve genelde motivasyonel imgeleme türünü kullandıklarını ifade etmişlerdir. Cumming ve Hall

(2002) 324 katılımcı ile müsabaka sezonu dışında yaptıkları çalışmalarında sporcuların kendilerini gelecek sezona fiziksel ve teknik olarak hazırlama sürecinde daha çok motivasyonel ve bilişsel imgelemeyi kullandıklarını belirtmişlerdir.

Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000), sporcuların antrenman sırasında imgelemeyi müsabakaya oranla çok daha sık kullandıklarını tespit etmiştir.

White ve Hardy (1998) ise sporcuların imgelemeyi müsabakada antrenmandan daha fazla kullandığını belirtmiştir. Benzer şekilde Hall ve ark. (1990). Sporcuların imgelemeyi müsabaka anında daha sık kullandıklarını belirlemişlerdir.

İmgeleme ve içsel konuşmayı etkileyen diğer faktörler ise spor deneyimi ve antrenman düzeyidir. Kolayış, Sarı ve Köle (2015) takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve spor deneyimi arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık imgeleme puanlarının da arttığını gözlemlemişlerdir. Bu durum spor deneyimi arttıkça imgeleme kullanım sıklığının da arttığını göstermektedir. Yine Kolayış ve Çelik (2017) süper lig ve birinci ligde yer alan 129 futbolcuyla yapmış oldukları benzer bir çalışmada, farklı lig düzeylerindeki futbolcuların motivasyon, kaygı ve imgeleme seviyelerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sporcuların kaygı ve motivasyon seviyelerinin lig düzeylerine göre değiştiğini fakat imgeleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir.

Yapılan araştırmalar sporcuların haftalık antrenman sıklığının içsel konuşma ve imgeleme düzeylerinde etken olduğunu ortaya koymuştur. Peluso, Ross, Gfeller ve LaVoie (2005) 150 sporcunun katıldığı araştırmalarında imgeleme ile içsel konuşma (self-talk) tekniklerini kullanmışlar ve antrenman süresine göre bu iki tekniği incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlar haftada 10 saat ve daha az sürede aktiviteye katılan sporcuların içsel konuşma kullandıklarını ortaya koyarken, haftada 10 saat ve daha fazla aktiviteye katılanların daha çok imgeleme yöntemini tercih ettiklerini görülmüştür.

Bir başka faktör olan cinsiyet ele alındığında Akılveren (2017) aktif olarak spor yapan 353 katılımcının motivasyonel içsel konuşma düzeylerini incelemiş ve araştırma sonucunda sporcuların, cinsiyet değişkeni açısından içsel konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Hocaoğlu (2017) tez çalışmasında 177 performans sporcusunun içsel konuşma

sıklıklarıyla spor kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kadınların bilişsel işlev olarak içsel konuşma sıklığının erkeklerden daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Ancak sporcuların içsel konuşma sıklıklarıyla spor kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Psikolojik faktörler ele alındığında Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou ve Hatzigeorgiadis (2014) beden eğitiminde başarı hedefleri ve algılanan yeterliğin içsel konuşma üzerindeki rolüne ilişkin yaptıkları çalışmada, başarı hedeflerinin ve algılanan yeterliliğin öğrencilerin olumlu ve olumsuz içsel konuşmalarında etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı zamanda başarı hedeflerinin ve algılanan yeterliliğinin öğrencilerin içsel konuşmalarını etkileyen kişisel faktörler olarak algılandığını belirtmiştir.

4.5. Harter Yeterlik Güdülenmesi Kuramı ve Algılanan Sportif Yeterlik

Yeterlik güdülenmesi kuramı gelişim psikoloğu Susan Harter tarafından 1988 yılında ortaya atılmıştır. Harter yaptığı çalışmasında bireyleri neyin motive ettiğine yönelik yeterlik motivasyonu kuramını geliştirmiştir (Weinberg ve Gould, 2015).

Bu kuram bireylerin kendi yeterliklerini göstermek veya geliştirmek amacıyla güdülendiklerini ifade eder. (Weinberg ve Gould, 2015; Kazak, Moralı ve Doğan, 2004). Bu bağlamda bireyin güdülenmesinde ana unsur olan yeterlik algısı kişinin kendisini nasıl tanımladığı ile ilgili bir bütünü ifade eder. Algılanan yeterlik kişinin sahip olduğu düşünce ve tutumların bir araya gelmesiyle kendini evren içerisinde nasıl değerlendirdiği ile ilgili bilgi verir (Kuzucu Çetin, 2009, Kulaksızoğlu, 2005).

Kuramda bireylerin rekabet içeren ortamlarda başarı elde etmesinden doğan haz alma duygusunun bireyleri ustalık girişimlerine yönlendirildiği belirtilmektedir. Ustalık girişiminden doğan başarı, bireyde olumlu duygu ve düşünceler meydana getirerek yüksek yeterlik algısına neden olmakta ve bireyin katıldığı aktiviteyi sürdürmesini sağlamaktadır. Ancak birey ustalık girişimlerinde başarısız olursa o zaman olumsuz düşünce ve duygulara kapılarak düşük yeterlik algısına sahip olur ve kaygı durumu artar bu da bireyin aktiviteyi sürdürmesine engel olmaktadır (Hardy, Jones ve Gould, 1996; Altıntaş,2015; Ada, 2011).

Özetle kuram, bireyin kendisine olan yeterlilik algısının bir davranışı sergileme veya sürdürmesiyle doğrudan ilişkili olduğunu ve algılanan yeterliğin bireyin kendini

güdülenmesinde belirleyici unsur olduğunu ifade etmektedir. (Altıntaş, 2015; Ada, 2011).

4.6. Başarı Hedefi Yaklaşımı ve Hedef Yönelimi

Başarı hedefi yaklaşımı bireyin başarı motivasyonunu açıklayan ve bireyin davranışlarının belirlenmesinde başarı hedefine odaklanmanın önemini temel alan bir yaklaşımdır (Weinberg ve Gould, 2015; Yeltepe Ercan, 2013). Bireylerin eğitim düzeyindeki başarıya yönelik güdülenmelerini belirlemek amacıyla Nichols (1992) tarafından ortaya atılan başarı hedefi yaklaşımı sonrasında yine Nichols ve Duda (1992) tarafından spora uyarlanarak, bir kişinin spor gibi başarı ortamlarındaki inançlarını, düşüncelerini, duygularını, eylemlerini ve tepkilerini açıklamada popüler bir kuram olmuştur (Duda ve Nichols 1992; Cumming, Hall, Harwood ve Gammage, 2001)

Duda ve Nichols (1992) Bandura'nın kendine yeterlik kuramı ile Harter'in yeterlik güdülenme kuramını genişletmiş ve bir insanın motivasyonunun belirlenmesinde başarı hedefi, algılanan yeterlik ve başarı davranışlarının belirleyici olduğunu belirtmişlerdir (Toros, 2004). Her davranışın bir amacı olduğundan yola çıkarak, sportif davranışların da bir amaca dayandığını bu amacın altında yer alan temel güdünün başarı motivasyonu olduğunu belirtmişlerdir (Onan, 2017; Toros, 2010; Toros, 2004). Kurama göre başarının sporcu için ifade ettiği anlam ve kendisini bu başarı hedefi doğrultusunda ne kadar yeterli gördüğü sporcunun başarıya yönelik güdülenmesinde belirleyici unsurdur (Moran, 2004).

Başarı hedefi yaklaşımı başarı davranışı işlevinin öznel bir anlamı olduğunu ileri sürmektedir. Bir bireyin başarıya verdiği anlam, belirli bir aktiviteyi sürdürme tercihini, harcanan çabayı ve bu faaliyeti gerçekleştirmek için bir meydan okuma ile karşılaştığında gösterilen ısrarı temsil eder (Duda ve Hall, 2001). Davranışlardaki bu farklılıklar temelde bireyin belirli bir başarı bağlamında benimsediği farklı başarı hedeflerinden kaynaklanmaktadır Bu hedefler, bireyin bu spesifik faaliyet veya görev için tuttuğu başarı görüşünü yansıtır (Harwood, Cumming, and Hall,2003).

Duda ve Nichols (1992) bireyin başarı motivasyonunun belirlenmesinde bu algıdan doğan iki bağımsız başarı hedefi olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar; bireyin kendini

geliştirmeye ve bir performansı en iyi şekilde sergilemeye, var olan yeteneğini geliştirmeye çabalayarak görevde ustalaşmaya çalışması yani “görev hedefi” göstermesi, diğeri ise kendisine yönelik olumlu değerlendirmeler yaparak, beklentilerini yüksek tutması ve yeterliliğine ilişkin olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmasıdır. Bu duruma yönelik olarak “ego hedefi” göstermesidir (Kazak Çetinalp, 2009; Duda ve Nichols, 1992).

Görev ve ego yönelimli bireylerin başarıya yönelik algıları farklıdır. Görev yönelimi sporcular başarıya ulaşmada işbirliğini, kendini geliştirmeyi, öğrenmeyi, takımdaşlığı ve görevde ustalaşmayı ön planda tutarken ego yönelimli sporcular sonuca, bireysel takdire, üstün olmaya ve rakiplerini mağlup etmeyi ön planda tutar(Nichols ve Duda, 1992; Lochbaum, Kallinen ve Konttinen, 2017). Görev yönelimli bireyler, kişisel ustalık, iyileştirme ve daha yüksek performans sergileme ve istenilen beceri hedefine ulaşma eyleminindedir. Bu sporcular başarıyı ve başarısızlığı kendi performans algılarıyla öznel olarak tanımlarlar. Görev yönelimli sporcular yaptıkları spordan aldıkları doyum ve hoşlanma seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Toros, 2002; Nichols ve Duda, 1992). Ego yönelimli bireyler ise rakibi yenmek, üstün yetenek göstermek ve gösteriş yapmak gibi yetkinliğini gösterme arzusundan doğan davranışlar sergilerler. Bu sporcular başarı ve başarısızlığı diğer rakiplerin performanslarıyla karşılaştırarak yargırlar (Lochbaum ve ark.2017; Üngür, 2009). Ego yönelimli bireylerin ise kaygı düzeyi daha yüksek ve sportif etkinlikten aldıkları haz daha düşüktür (Toros, 2002; Nichols ve Duda, 1992).

5.GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma deseni, evren ve örneklem, hipotezler, verilerin toplanması ve verilerin analizine yönelik bilgiler bu bölümde sunulmuştur.

5.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modellerinden “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak düzenlenmiştir. Karasar’a göre (1991, s.81), “ilişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir”. Bu kapsamda bu çalışmada, 18-30 yaş arası sporcuların sportif yeterlik algısı ve hedef yönelimlerinin, imgeleme ve içsel konuşma biçimlerini belirlemedeki rolü incelenmiştir.

5.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın örnekleme olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışma 18-30 yaş arası en az 2 yıl spor deneyimine sahip, ulusal ve uluslararası düzeydeki liglerde mücadele eden 101 kadın ($\bar{X}_{yaş} = 21,08 \pm 2,81$) ve 245 erkek ($\bar{X}_{yaş} = 20,61 \pm 2,87$) sporcu olmak üzere 346 ($\bar{X}_{yaş} = 20,75 \pm 2,86$ yıl) sporcu gönüllü olarak katılmıştır,

Çalışmaya katılan sporcular atıcılık (n=2), atletizm (n=5), badminton (n=2), basketbol (n=31), bilek güreşi(n=1), boks (n=4), buz hokeyi (n=3), cimnastik (n=4), futbol (n=75), futsal (n=16), golf (n=15), güreş (n=4), hentbol (n=31), hokey (n=2), judo (n=2), karete (n=9), kick boks (n=8), korfbol (n=1), lakros (n=1), masa tenisi (n=10), muay thai (n=1), okçuluk (n=41), oryantiring (n=1), spor tırmanışı (n=8), tekvando (n=8), tenis (n=15), voleybol (n=28), wushu (n=3) ve yüzme (n=15) branşlarında ulusal veya uluslararası liglerde mücadele eden sporculardır. Sporcuların spor deneyimi ortalaması $8,01 \pm 3,44$ yıldır, Kadın sporcuların spor deneyimi ortalaması $6,98 \pm 3,7$ (yıl) iken, erkek sporcuların spor deneyimi ortalaması $8,43 \pm 3,2$ yıldır.

5.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmamızın amacı sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin, içsel konuşma ve imgeleme biçimlerinde belirleyici rolünün incelenmesi ve bu psikolojik becerilerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi göre

değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Bu amaçtan yola çıkılarak aşağıdaki hipotezler incelenmiştir.

- i. Sporcuların cinsiyetlerine göre içsel konuşma ölçeğinin
 - Motivasyonel İçsel Konuşma
 - Bilişsel İçsel Konuşmaalt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- ii. Sporcuların cinsiyetlerine göre imgeleme ölçeğinin
 - Bilişsel İmgeleme
 - Bilişsel Özel İmgeleme
 - Motivasyonel Özel İmgeleme
 - Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
 - Motivasyonel Genel Ustalıktıralt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- iii. Sporcuların uğraştıkları spor türüne göre içsel konuşma ölçeğinin
 - Motivasyonel İçsel Konuşma
 - Bilişsel İçsel Konuşmaalt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- iv. Sporcuların uğraştıkları spor türüne göre imgeleme ölçeğinin
 - Bilişsel İmgeleme
 - Bilişsel Özel İmgeleme
 - Motivasyonel Özel İmgeleme
 - Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
 - Motivasyonel Genel Ustalıktıralt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- v. Sporcuların spor deneyimlerine göre içsel konuşma ölçeğinin
 - Motivasyonel İçsel Konuşma
 - Bilişsel İçsel Konuşmaalt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- vi. Sporcuların, spor deneyimlerine göre imgeleme ölçeğinin
- Bilişsel İmgeleme
 - Bilişsel Özel İmgeleme
 - Motivasyonel Özel İmgeleme
 - Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
 - Motivasyonel Genel Ustalıktır
- alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- vii. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri motivasyonel içsel konuşma alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- viii. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri bilişsel içsel konuşma alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- ix. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri bilişsel genel imgeleme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- x. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri bilişsel özel imgeleme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xi. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xii. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xiii. Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimleri motivasyonel genel ustalık imgeleme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

5.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanması amacı ile Kişisel Bilgi Formu, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Sportif Yeteneği Alt Ölçeği, Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği, Kendinle Konuşma Anketi ve Sporda İmgeleme Anketi kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların araştırma konusu ile ilgili kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulan bilgi formudur. Sporculara cinsiyeti, yaşı, spor branşı, spor deneyimi ve milli sporculuk durumu sorulmaktadır (Ek 1).

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Physical Self-Description Questionnaire): Algılanan sportif yeterliğin belirlenmesi için Marsh, Richards, Johnson, Roche ve Tremayne (1994) tarafından geliştirilen ve Marsh, Aşçı ve Marco (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri"nin Sportif Yeteneği alt ölçeği kullanılmıştır (Ek-2). Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri 70 madde ve 11 alt ölçekten (sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, kendine güven, esneklik ve dayanıklılık) oluşmaktadır. Envanter yargıları 6'lı Likert tipi biçiminde (tamamen yanlış - tamamen doğru) olarak yanıtlanan olumlu ve olumsuz maddelerden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte 6-8 madde bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan Spor Yeteneği alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır ve güvenlik katsayısı Marsh ve ark. (2002) tarafından 0,90 olarak belirlenmiştir.

Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire): Sporcuların görev veya ego yönelimlerini belirlemek amacıyla Duda ve Nicholls tarafından 1992 yılında geliştirilen, Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirliği Toros (2004) tarafından yapılan "Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır (Ek-3). Ölçek 13 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği (7 maddesi görev yönelimli hedefler, 6 maddesi ego yönelimli hedefler) içermektedir. Yargılar "kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum" biçiminde ifade edilen 5'li Likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri, görev yönelimi için 0,87, ego yönelimi için 0,85 olarak

bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,86 olarak tespit edilmiştir (Toros, 2004).

Kendinle Konuşma Anketi (Self-Talk Questionnaire): Kendinle Konuşma Anketi Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Engür (2011) tarafından Türk sporcularına uyarlanmıştır (Ek-4). Ölçek 11 maddeden oluşmakta ve 2 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler, motivasyonel işlev ve bilişsel işlevdir. Anketteki maddeler yargıların 5 değerlendirme basamağına göre cevaplanmaktadır (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman). Anketin “Motivasyonel işlev” alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri 0,93, “Bilişsel İşlev” alt ölçeğinde ise 0,87 olarak bulunmuştur. Genel olarak anketin güvenirlik katsayısı 0,95 olarak tespit edilmiştir (Engür, 2011).

Sporda İmgeleme Anketi (Sports Imagery Questionnaire): Sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacı ile Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Anketi kullanılmıştır. Anketin Vurgun (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Ek-5). Sporda İmgeleme Anketi yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 30 maddeden oluşmaktadır. Anketin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalıktır. Anketin iç tutarlık değerleri “Bilişsel Genel İmgeleme” ve “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutları için, 0,88; “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için 0,83; “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutu için 0,85, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu için 0,91’dir (Vurgun, 2010).

5.5. Verilerin Toplanması

Ölçekler, verilerin toplanması için belirlenen kulüp sporcuları ile bireysel olarak yarışmakta olan sporculara, antrenörleri ve kulüp başkanları bilgisi ve onayı dahilinde, sporculara gerekli bilgilendirme yapıldı (Ek-12) onayları alınarak (Ek-13) ve gönüllülük esasını gözetilerek, sporcuların dinlenme saatlerinde araştırmacı tarafından yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımı için ölçek sahipleri (Ek-6, Ek-7, Ek-8, Ek-9) ve gerekli kurumlardan (Ek-10, Ek-11) izinler alınmıştır. Çalışmanın

yapılabilmesi için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden Etik kurul onayı (15.10.2018-194) alınmıştır (Ek-14). Çalışmaya katılan sporcular spor deneyimine göre 3-7 yıl ve 8 yıl ve üzeri olmak üzere, örneklem sayısı temel alınarak medyan değerine göre iki kategoride gruplanmıştır.

5.6. Verilerin Analizi

Araştırmamızda elde edilen verilerin analizi için betimsel istatistik, çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır.

Öncelikle elde edilen veri setindeki veriler incelenerek hatalı veri olup olmadığına bakılmış ve herhangi bir hatalı veriye rastlanmamıştır. Akabinde, analizlere geçmeden önce analiz sonuçlarını etkileyecek herhangi bir kayıp veya boş veri olup olmadığına bakılmıştır. Veri setinde herhangi bir boş veya kayıp veri olmadığı tespit edildikten sonra veri setindeki minimum ve maksimum değerler incelenerek çok değişkenli normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve veri setinde herhangi bir uç değer bulunmamıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce veri setinin normal dağılım sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi betimleyici istatistikler yapılmıştır. Yapılan analizlerde elde edilen aritmetik ortalama, mod ve medyanın eşit ya da yakın olması verilerin normal dağılım sağladığını göstermektedir (Vincent ve Weir, 2014). Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması beklenir ve bu katsayılar dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Özbek ve Keskin, 2007). Elde edilen değerler Tablo 5.1.de sunulmuştur.

Tablo 5.1. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Min.	Mak.	Mod	Medyan	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Sportif Yeterlik	346	1	6	5,00	4,67	4,65	0,77	-0,558	1,007
Ego Yönelimi	346	1	5	3,67	3,50	3,42	0,88	-0,490	-0,122
Görev Yönelimi	346	1	5	4,00	3,86	3,74	0,80	-0,898	0,806
Motivasyonel İçsel Konuşma	346	1	5	5,00	4,00	3,82	0,95	-0,780	0,366
Bilişsel İçsel Konuşma	346	1	5	4,00	4,00	3,80	0,91	-0,667	0,140
Motivasyonel Özel İmgeleme	346	1	7	7,00	5,33	5,09	1,47	-0,827	0,096
Bilissel Özel İmgeleme	346	1	7	7,00	5,33	5,16	1,31	-0,903	0,832
Bilissel Genel İmgeleme	346	1	7	6,00	5,50	5,24	1,30	-0,966	0,760
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgeleme	346	1	7	6,00	5,00	4,86	1,32	-0,726	0,420
Motivasyonel Genel Uсталık İmgeleme	346	1	7	7,00	5,67	5,37	1,29	-1,012	0,830

Veri setindeki basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde çarpıklık katsayısı -0,49 ile -1,01 ile aralığında basıklık katsayısının ise -0,12 ile 1,01 aralığında olduğu belirlenmiştir. Tablo 5.1 incelendiğinde verilerin normal dağılım için gerekli varsayımları karşıladığı görülmektedir. Veri setindeki mod, medyan ve ortalamaya değerlere bakıldığında elde edilen verilerin çalışmada yer alan tüm bağımlı değişkenler için birbirine yakın değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen verilerin homojenliğine bakılmış, homojenliğin sağlanmadığı durumlar için t-test analizinde varyansların homojen olmadığı durumlar için elde edilen t değerleri incelenmiştir. Levene değerlerine ait istatistiksel veriler ilgili analizlerde sunulmuştur. (Vincent ve Weir, 2014).

Verilerin homojenlik ve normallik analizlerine bakılarak veri seti için parametrik ölçümlerden bağımsız örneklerde t testi ve hiyerarşik regresyon kullanılmasına karar verilmiştir.

Çoklu hiyerarşik regresyon analizi bağımsız değişkenler olan sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin, bağımlı değişken olan içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolünü test etmek için kullanılmıştır. Regresyon analizini uygulayabilmek için normallik, tahmin hataları arasında ilişki

olmaması (otokorelasyon), çoklu bağlantılılık, doğrusallık, uç değerlerin olmaması ve tahmin hata varyanslarının eşit dağılımı incelenmiştir (Kalaycı, 2008). Bağımlı değişkenler arasında ilişkilerin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve her bağımlı değişken arasında doğrusallık varsayımının karşılandığı tespit edilmiştir. Verilerdeki çoklu bağlantılılık durumunu belirlemek için değişkenler arasındaki Pearson ilişki katsayısı incelenmiştir. Değişkenler arası korelasyonun 0.80 ve üzeri olması çoklu bağlantı olabileceğini ifade etmektedir (Bayram, 2010). Araştırmamızın veri setinde bilişsel içsel konuşma, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık imgelemesi alt boyutları hariç değerlerin 0.80 seviyesinin altında olduğu belirlenmiştir (Tablo 5.2).

Tablo 5.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Cinsiyet	--												
2.Spor Türü	0,39**	--											
3.SportifYeterlikOrt	0,11*	,12*	--										
4.Spor Deneyimi	0,19**	,31**	,11*	--									
5. Ego Yönelimi	-0,08	-0,08	,32**	0,02	--								
6. Görev Yönelimi	-,15**	-,13*	,31**	0,04	,71**	--							
7.Motivasyonel İçsel Konuşma	0,00	-0,07	,15**	,15**	,20**	,23**	--						
8. Bilissel İçsel Konusma	-0,01	-0,03	,18**	,16**	,23**	,24**	,85**	--					
9. Motivasyonel Özel İmgeleme	-0,01	0,00	,35**	0,10	,28**	,28**	,23**	,25**	--				
10. Bilissel Özel İmgeleme	0,01	-0,07	,36**	0,08	,28**	,30**	,27**	,29**	,75**	--			
11. Bilissel Genel İmgeleme	0,04	-0,05	,40**	0,10	,23**	,26**	,25**	,28**	,76**	,84**	--		
12. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgeleme	-0,06	-0,06	,32**	0,04	,31**	,28**	,28**	,30**	,78**	,71**	,75**	--	
13. Motivasyonel Genel Ustalık İmgeleme	0,02	-0,05	,34**	0,10	,22**	,27**	,26**	,25**	,78**	,84**	,87**	,73**	--

*P<0,05, **p<0.01

Veri setindeki çoklu bağlantılılık Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve tolerans (TOL) istatistikleri aracılığı ile de incelenmiştir. VIF değeri 0,10 nun altında ve Tolerans değeri 0,20'nin üstünde olur, tahmin değişkenleri arasında mükemmel doğrusal bir ilişki bulunmaz ve standart hata terimleri dağılımı sınıandığında ise hataların -1, +1 arasında olduğu görülürse bu sonuç, dağılımının normal olduğunu göstermektedir

(Büyüköztürk, 2011, Bayram, 2010, Özbek ve Keskin, 2007). Araştırmamızın veri setinde tolerans değerleri 0,48 ile 0,90, VIF değerleri ise 1,11 ile 2,10 arasında belirlenmiştir. Elde edilen VIF ve TOL sonuçları veri setinin tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Değişkenler arasındaki otokorelasyon Durbin-Watson analizi ile incelenmiştir. Durbin Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenmektedir (Vincent ve Weir, 2014). Çalışmamızın veri setinde Durbin- Watson katsayı değeri 1,91 ile 2,10 arasında bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda temel regresyon analizi için gerekli varsayımların sağlandığı belirlenmiş ve hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır.

Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi bağımsız değişkenler olan algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin bağımlı değişken olan içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Araştırmamızda yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi için bağımlı değişken olan içsel konuşma ve imgeleme kullanımına ait her alt boyut, bağımsız değişkenler olan cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi birinci adımda, hedef yönelimi ikinci adımda ve algılanan sportif yeterlik ise modele üçüncü adımda dahil edilmiştir. Cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü kategorik değişken olduğundan analizden önce yapay (dummy) bir değişken olarak cinsiyet; 0 (kadın) ve 1 (erkek), spor deneyimi; 0 (0-7 yıl) ve 1 (8 yıl ve üzeri), spor türü 0 (bireysel sporlar) ve 1 (takım sporları) şeklinde kodlanmıştır.

İmgeleme ve içsel konuşma biçimlerinin cinsiyet, spor deneyimine ve spor türüne göre karşılaştırılması amacı ile bağımsız örneklemelerde t testi uygulanmıştır.

Analizler SPSS 24 paket programında yapılmış olup anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

5.7.Tanımlar

İçsel Konuşma: Bireylerin kendilerine yönelik yüksek sesle söyledikleri ya da zihinlerinden geçirdikleri sözel ifadeler olarak tanımlanmıştır (Hardy ve ark., 2005).

İmgeleme: Yetenek edinme veya performansı geliştirme stratejisi olarak bir beceriyi zihinde canlandırmak olarak tanımlanmıştır (Weinberg, Butt, Knight, Burk ve Jackson, 2003).

Algılanan Sportif Yeterlik: Bireyin bir beceriyi gerçekleştirmeye veya uzmanlaşmaya yönelik kendisine duyduğu inanç veya algıdır (Harter,1986).

Hedef Yönelimi: Bireyin başarıya yönelik güdüleyici davranışlarının belirleyicisi olan hedef yönelimi görev ve ego yönelimi olarak ikiye ayrılmıştır (Arıburun ve Aşçı, 2005).

Görev ve Ego Yönelimi: Görev yönelimi bireyin görevde ustalaşmaya, sıkı çalışmaya ve yeni bir beceriyi öğrenmeye, ego yönelimi müsabakanın sonucuna, rakiplerini yenmeye veya en iyi olmaya odaklanması olarak tanımlanmıştır (Toros, 2002).

Sınırlılıklar:

- i. Çalışma 18-30 yaş arası en az 2 yıllık spor deneyimine sahip sporcular ile sınırlandırılmıştır.

6.BULGULAR

Sporcuların içsel konuşma ve imgeleme biçimlerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre karşılaştırılması için bağımsız örneklemelerde t testi uygulanmıştır. Uygulanan t testinden elde edilen değerler aşağıda alt başlıklar halinde, tablolar ile birlikte sunulmuştur. Araştırmamızın amacı doğrultusunda sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yöneliminin içsel konuşma ve imgeleme biçimi alt boyutlarını yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları da aşağıda ilgili alt başlıkların altında verilmiştir.

6.1. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)

İçsel konuşma biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacı ile uygulanan bağımsız örneklemelerde t testi analizi sonuçları Tablo 6.1 de sunulmuştur. İçsel konuşma alt boyutları için elde edilen levne değerleri motivasyonel içsel konuşma için 4,97 ($p < 0.05$) ve bilişsel içsel konuşma için 3,63 ($p > 0.05$)'tür. İçsel konuşmanın bilişsel içsel konuşma alt boyutunda varyanslar homojen dağılım gösterirken, motivasyonel içsel konuşma alt boyutunda varyanslar homojen dağılım göstermemektedir.

Tablo 6.1. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

İçsel Konuşma Anketi Alt Boyutları	Kadın		Erkek		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Motivasyonel İçsel Konuşma	3,82	0,85	3,82	0,99	0,02	0,99
Bilişsel İçsel Konuşma	3,81	0,82	3,79	0,94	0,25	0,80

İçsel konuşma alt boyutu için elde edilen en yüksek ortalama değer kadınlarda ($\bar{X}= 3,82 \pm 0,85$) ve erkeklerde ($\bar{X}= 3,82 \pm 0,99$) motivasyonel içsel konuşma alt

boyutunda elde edilmiştir. En düşük ortalama değer ise kadınlarda ($\bar{X}= 3,81 \pm 0,82$) ve erkeklerde ($\bar{X}= 3,79 \pm 0,94$) bilişsel içsel konuşma alt boyutunda elde edilmiştir.

Yapılan bağımsız örneklemlerde t-test analiz sonuçlarına göre, içsel konuşmanın motivasyonel ve bilişsel içsel konuşma alt boyutlarında kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

6.2. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)

İmgeleme biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacı ile uygulanan bağımsız örneklemlerde t testi analizi sonuçları Tablo 6.2 de sunulmuştur. İmgeleme alt boyutları için elde edilen levene değerleri 0,18 ve 2,30 arasındadır ($p>0,05$). İmgelemenin tüm alt boyutlarında varyanslar homojen dağılım göstermektedir.

Tablo 6.2. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Sporda İmgeleme Anketi Alt Boyutları	Kadın		Erkek		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	4,97	1,25	4,81	1,35	1,07	0,29
Motivasyonel Genel Uсталık	5,34	1,19	5,39	1,33	-0,36	0,72
Motivasyonel Özel	5,11	1,44	5,09	1,49	0,14	0,89
Bilişsel Özel	5,13	1,22	5,17	1,34	-0,27	0,79
Bilişsel Genel	5,17	1,23	5,27	1,33	-0,67	0,51

İmgeleme alt boyutlarında elde edilen en yüksek ortalama değer kadınlarda ($\bar{X}= 5,34 \pm 1,19$) ve erkeklerde ($\bar{X}= 5,39 \pm 1,33$) motivasyonel genel ustalık alt boyutunda elde edilmiştir. En düşük ortalama değer ise kadınlarda ($\bar{X}= 4,97 \pm 1,25$) ve erkeklerde ($\bar{X}= 4,81 \pm 1,35$) motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda elde edilmiştir.

Yapılan bağımsız örneklemlerde t-test analiz sonuçlarına göre, imgelemenin tüm alt boyutlarında kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$)

6.3. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 3)

İçsel konuşma biçimlerinin spor türüne göre karşılaştırılması amacı ile uygulanan bağımsız örneklemlerde t testi analizi sonuçları Tablo 6.3 de sunulmuştur. İçsel konuşma alt boyutları için elde edilen levene değerleri 1,84 ve 2,34 arasındadır ($p>0,05$). İçsel konuşmanın tüm alt boyutlarında varyanslar homojen dağılım göstermektedir.

Tablo 6.3. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

İçsel Konuşma Anketi Alt Boyutları	Bireysel		Takım		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Motivasyonel İçsel Konuşma	3,90	0,91	3,76	0,99	1,36	0,18
Bilişsel İçsel Konuşma	3,82	0,88	3,77	0,93	0,49	0,63

Tablo 6.3. incelendiğinde motivasyonel ve bilişsel içsel konuşma alt boyutlarında spor türüne göre anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

6.4. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 4)

İmgeleme biçimlerinin spor türüne göre karşılaştırılması amacı ile uygulanan bağımsız örneklemlerde t testi analizi sonuçları Tablo 6.4 de sunulmuştur. İmgeleme alt boyutları için elde edilen levene değerleri 0,37 ($p > 0.05$) ve 4,20 ($p<0,05$) arasındadır. İmgelemenin motivasyonel genel ustalık alt boyutu hariç tüm alt boyutlarında varyanslar homojen dağılım göstermektedir.

Tablo 6.4. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Sporda İmgeleme Anketi Alt Boyutları	Bireysel		Takım		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	4,94	1,27	4,78	1,36	1,09	0,28
Motivasyonel Genel Ustalık	5,44	1,15	5,32	1,39	0,94	0,35
Motivasyonel Özel	5,10	1,52	5,09	1,44	0,07	0,95
Bilişsel Özel	5,26	1,25	5,07	1,35	1,35	0,18
Bilişsel Genel	5,32	1,24	5,17	1,36	1,01	0,32

En yüksek ortalama değer bireysel sporlarda ($\bar{X}= 5,44 \pm 1,15$) ve takım sporlarında ($\bar{X}= 5,32 \pm 1,39$) motivasyonel genel ustalık alt boyutunda; en düşük ortalama değer ise ($\bar{X}_{\text{bireysel spor}} = 4,94 \pm 1,27$; $\bar{X}_{\text{takım spor}} = 4,78 \pm 1,36$) motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda elde edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara bakıldığında imgelemenin alt boyutlarında spor türüne göre anlamlı fark yoktur ($p>0,05$)

6.5. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 5)

İçsel konuşma biçimlerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması amacı ile uygulanan bağımsız örneklemelerde t testi analizi sonuçları Tablo 6.5 de sunulmuştur. İçsel konuşma alt boyutları için elde edilen levene değerleri 6,42 ve 6,73 arasındadır ($p<0,05$). İçsel konuşmanın alt boyutlarında varyanslar homojen dağılım göstermemektedir.

Tablo 6.5. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

İçsel Konuşma Anketi Alt Boyutları	3-7 Yıl		8 Yıl ve Üzeri		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Motivasyonel İçsel Konuşma	3,67	1,04	3,95	0,85	-2,79	0,01
Bilişsel İçsel Konuşma	3,64	0,98	3,93	0,82	-2,91	0,00

Ortalama değerlere bakıldığında en yüksek değer 3 -7 yıl deneyime sahip sporcularda ($\bar{X}= 3,67 \pm 1,04$) ve 8 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcularda ($\bar{X}= 3,95 \pm 0,85$) motivasyonel içsel konuşma alt boyutlarında elde edilmiştir. En düşük ortalama değer ise her iki spor deneyimi grubunda da (sırası ile : $\bar{X}_{3-7 \text{ yıl}}=3,64 \pm 0,98$ ve $\bar{X}_{8 \text{ yıl ve üzeri}}= 3,93 \pm 0,82$) bilişsel içsel konuşma alt boyutunda elde edilmiştir.

Analiz sonuçlarına bakıldığında içsel konuşmanın alt boyutlarında spor deneyimine göre anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). 8 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların motivasyonel ve bilişsel içsel konuşma ortalama değerleri 3 -7 yıl spor deneyimine sahip olan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur.

6.6. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Hipotez 6)

İmgeleme biçimlerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması amacı ile uygulanan bağımsız örneklerde t testi analizi sonuçları Tablo 6.6 de sunulmuştur. İmgeleme alt boyutları için elde edilen levne değerleri 0,35 ve 5,03 arasındadır. İmgelemenin bilişsel özel imgeleme alt boyutu ($p>0,05$) hariç tüm alt boyutlarında varyanslar homojen dağılım göstermektedir.

Tablo. 6.6. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Sporda İmgeleme Anketi Alt Boyutları	3-7 Yıl		8 Yıl ve Üzeri		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	4,79	1,38	4,91	1,27	-0,84	0,40
Motivasyonel Genel Uсталık	5,23	1,34	5,50	1,23	-1,91	0,06
Motivasyonel Özel	4,93	1,56	5,24	1,38	-1,93	0,06
Bilişsel Özel	5,05	1,42	5,26	1,19	-1,46	0,15
Bilişsel Genel	5,10	1,33	5,36	1,27	-1,91	0,06

En yüksek ortalama değer 3 -7 yıl spor deneyimine sahip sporcular ile ($\bar{X}= 5,23 \pm 1,34$) 8 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcularda ($\bar{X}=5,50 \pm 1,23$) motivasyonel genel ustalık alt boyutunda, en düşük ortalama değerise hem 3 -7 yıl spor deneyimine sahip sporcular ($\bar{X}= 4,79 \pm 1,38$) hem de 8 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcularda ($\bar{X}=4,91 \pm 1,27$) motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda elde edilmiştir.

Tablo 6.6. incelendiğinde imgelemenin alt boyutlarında spor deneyimine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

6.7. Motivasyonel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 7)

Motivasyonel içsel konuşmanın yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.7 de sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin motivasyonel içsel konuşma alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.7. Motivasyonel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	0,02	0,28	0,78				
Spor Deneyimi	0,19	3,41	0,00	0,20	0,04	0,03	4,61** _(3,345)
Spor Türü	-0,14	-2,34	0,02				
Model 2							
Cinsiyet	0,04	0,74	0,46				
Spor Deneyimi	0,17	3,10	0,00				
Spor Türü	-0,12	-1,98	0,05	0,30	0,09	0,08	6,59** _(5,345)
Ego Yönelim	0,08	1,11	0,27				
Görev Yönelim	0,16	2,18	0,03				
Model 3							
Cinsiyet	0,03	0,59	0,56				
Spor Deneyimi	0,17	3,05	0,00				
Spor Türü	-0,12	-2,10	0,04				
Ego Yönelim	0,07	0,92	0,36	0,31	0,09	0,08	5,80** _(6,345)
Görev Yönelim	0,15	1,94	0,05				
Algılanan Sportif Yeterlik	0,07	1,33	0,19				

*p<0,05

**p<0,01

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,20; R²=0,04; Düzeltilmiş R² = 0,03; F_(3,345)= 4,61; p<0,05) ve motivasyonel içsel konuşma alt boyutunun %3'ünü açıklamaktadır.

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,30; R² =0,09; Düzeltilmiş R² = 0,08; F_(5,345)= 6,59; p<0,05) ve motivasyonel içsel konuşma alt boyutunun açıklanmasına katkısı %5'dir.

Test edilen model 3 anlamlı olmakla birlikte (R= 0,31; R²=0,09; Düzeltilmiş R² = 0,08; F_(6,345)= 5,80; p<0,05), modele üçüncü adımda dahil edilen sportif yeterliliğin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (β =0,07 p>0,05).

Elde edilen regresyon analizi verileri modele birinci adımda dahil edilen spor deneyimi (β =0,19, p<0,05) ve spor türü (β = - 0,14, p<0,05) ile modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminden görev yönelimi (β =0,16, p<0,05) alt boyutunun motivasyonel içsel konuşma alt boyutunu yordadığını ve spor türü haricindeki tüm

değişkenler ile motivasyonel içsel konuşma alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir

6.8. Bilişsel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 8)

Bilişsel içsel konuşmanın yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.8 de sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin bilişsel içsel konuşma alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.8. Bilişsel İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0,02	-0,33	0,74				
Spor Deneyimi	0,19	3,29	0,00	0,18	0,03	0,02	3,68** _(3,345)
Spor Türü	-0,08	-1,29	0,20				
Model 2							
Cinsiyet	0,01	0,11	0,92				
Spor Deneyimi	0,17	2,99	0,00				
Spor Türü	-0,05	-0,90	0,37	0,30	0,09	0,08	6,67** _(5,345)
Ego Yönelim	0,13	1,76	0,08				
Görev Yönelim	0,14	1,83	0,07				
Model 3							
Cinsiyet	-0,01	-0,09	0,93				
Spor Deneyimi	0,16	2,92	0,00				
Spor Türü	-0,06	-1,07	0,29	0,31	0,10	0,08	6,13** _(6,345)
Ego Yönelim	0,11	1,50	0,13				
Görev Yönelim	0,11	1,53	0,13				
Algılanan Sportif Yeterlik	0,10	1,79	0,07				

*p<0,05

**p<0,01

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ($R=0,18$; $R^2=0,03$; Düzeltilmiş $R^2=0,02$; $F_{(3,345)}=3,68$; $p<0,05$) ve bilişsel içsel konuşma alt boyutunun %2'sini açıklamaktadır.

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bilişsel içsel konuşma alt boyutunun açıklanmasına katkısı %6'dır. Cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü ile birlikte bilişsel içsel konuşmanın %8'ini açıklamaktadır ($R=0,30$; $R^2=0,09$; Düzeltilmiş $R^2=0,08$; $F_{(5,345)}=6,67$; $p<0,05$).

Model 3 anlamlı olmakla birlikte ($R=0,31$; $R^2=0,10$; Düzeltilmiş $R^2=0,08$; $F_{(6,345)}=6,13$; $p<0,05$), modele üçüncü adımda dahil edilen sportif yeterliliğin bilişsel içsel konuşmayı açıklamaya katkısı anlamlı değildir ($\beta=0,10$, $p>0,05$).

Elde edilen regresyon analizi verileri modele birinci adımda dahil edilen spor deneyiminin ($\beta=0,19$, $p<0,05$) bilişsel içsel konuşma alt boyutunu yordadığı ve bilişsel içsel konuşma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yönelimlerinin modele katkısı anlamlı iken, her iki hedef yönelimi ile bilişsel içsel konuşma arasında 0.05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmamıştır.

6.9. Bilişsel Genel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 9)

Bilişsel genel imgelemenin yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.9 da sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve sportif yeterliğin bilişsel genel imgeleme alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.9. Bilişsel Genel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	0,06	0,97	0,34				
Spor Deneyimi	0,13	2,26	0,02	0,15	0,02	0,01	2,49 _(3,345)
Spor Türü	-0,12	-1,93	0,06				
Model 2							
Cinsiyet	0,09	1,52	0,13				
Spor Deneyimi	0,10	1,89	0,06				
Spor Türü	-0,09	-1,51	0,13	0,30	0,09	0,07	6,53** _(5,345)
Ego Yönelim	0,09	1,21	0,23				
Görev Yönelim	0,19	2,58	0,01				
Model 3							
Cinsiyet	0,05	0,86	0,39				
Spor Deneyimi	0,09	1,72	0,09				
Spor Türü	-0,12	-2,24	0,03				
Ego Yönelim	0,02	0,35	0,73	0,44	0,19	0,18	13,62** _(6,345)
Görev Yönelim	0,12	1,65	0,10				
Algılanan Sportif Yeterlik	0,36	6,70	0,00				

*p<0,05

**p<0,01

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir (R= 0,15; R²=0,02; Düzeltilmiş R² = 0,01; F_(3,345)= 2,49; p>0,05).

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,30; R²=0,09; Düzeltilmiş R² = 0,07; F_(5,345)= 6,53; p<0,05) ve bilişsel genel imgeleme alt boyutunun yordanmasına katkısı % 6'dır.

Modele üçüncü adımda dahil edilen algılanan sportif yeterliliğin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,44; R²=0,19; Düzeltilmiş R² = 0,18; F_(6,345)= 13,62; p<0,05) ve bilişsel genel imgeleme alt boyutunun açıklanmasına katkısı % 11'dir.

Regresyon analizi sonuçları, ikinci adımda modele dahil edilen hedef yönelimlerinden görev yönelimi alt boyutu (β = 0,19, p<0,05) ve bilişsel genel imgeleme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Üçüncü adımda modele dahil edilen algılanan sportif yeterlik (β =0,36, p<0,05) ve

bilişsel genel imgeleme alt boyutu arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.

6.10. Bilişsel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 10)

Bilişsel özel imgelemenin yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.10 da sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin bilişsel özel imgeleme alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.10. Bilişsel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R2	Düzeltilmiş R2	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	0,04	0,70	0,48				
Spor Deneyimi	0,11	1,94	0,05	0,14	0,02	0,01	2,11 _(3,345)
Spor Türü	-0,12	-2,04	0,04				
Model 2							
Cinsiyet	0,07	1,33	0,19				
Spor Deneyimi	0,08	1,53	0,13				
Spor Türü	-0,09	-1,58	0,12	0,33	0,11	0,10	8,43** _(5,345)
Ego Yönelim	0,14	1,90	0,06				
Görev Yönelim	0,20	2,67	0,01				
Model 3							
Cinsiyet	0,04	0,76	0,45				
Spor Deneyimi	0,07	1,35	0,18				
Spor Türü	-0,12	-2,17	0,03	0,43	0,18	0,17	12,67** _(6,345)
Ego Yönelim	0,08	1,20	0,23				
Görev Yönelim	0,13	1,88	0,06				
Algılanan Sportif Yeterlik	0,29	5,50	0,00				

*p<0,05

**p<0,01

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir ($R= 0,14$; $R^2=0,02$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,01$; $F_{(3,345)}= 2,11$; $p>0,05$).

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bilişsel özel imgeleme alt boyutunun açıklanmasına katkısı %9' dur. Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi ile birlikte, hedef yönelimi bilişsel özel imgelemenin % 10'unu açıklamaktadır ($R= 0,33$; $R^2=0,11$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,10$; $F_{(5,345)}= 8,43$; $p<0,05$)

Modele üçüncü adımda dahil edilen sportif yeterliliğin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ($R= 0,43$; $R^2=0,18$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,17$; $F_{(6,345)}= 12,67$; $p<0,05$) ve bilişsel özel imgeleme alt boyutunun açıklanmasına katkısı %7'dir.

İkinci adımda modele dahil edilen hedef yönelimlerinden görev yönelimi alt boyutu ($\beta= 0,20$, $p<0,05$) ve üçüncü adımda modele dahil edilen algılanan sportif yeterlik ($\beta=0,29$, $p<0,05$) ile bilişsel özel imgeleme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

6.11. Motivasyonel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 11)

Motivasyonel özel imgelemenin yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.11 da sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin motivasyonel özel imgeleme alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.11. Motivasyonel Özel İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0,02	-0,29	0,77				
Spor Deneyimi	0,12	2,07	0,04	0,11	0,01	0,00	1,44 _(3,345)
Spor Türü	-0,03	-0,56	0,58				
Model 2							
Cinsiyet	0,01	0,25	0,80				
Spor Deneyimi	0,09	1,70	0,09				
Spor Türü	0,00	-0,06	0,95	0,32	0,10	0,09	7,82** _(5,345)
Ego Yönelim	0,17	2,28	0,02				
Görev Yönelim	0,17	2,24	0,03				
Model 3							
Cinsiyet	-0,02	-0,31	0,76				
Spor Deneyimi	0,08	1,53	0,13				
Spor Türü	-0,03	-0,55	0,58				
Ego Yönelim	0,12	1,63	0,10	0,41	0,17	0,15	11,35** _(6,345)
Görev Yönelim	0,11	1,49	0,14				
Algılanan Sportif Yeterlik	0,28	5,11	0,00				
P<0,05*							
p<0,01**							

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir (R= 0,11; R²=0,01; Düzeltilmiş R²= 0,00; F_(3,345)= 1,44; p>0,05).

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,32; R²=0,10; Düzeltilmiş R²= 0,09; F_(5,345)= 7,82; p<0,05) ve motivasyonel özel genel imgeleme alt boyutunun %9'unu yordamaktadır.

Modele üçüncü adımda dahil edilen algılanan sportif yeterliliğin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,41; R²=0,17; Düzeltilmiş R²= 0,15; F_(6,345)= 11,35; p<0,05) ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun açıklanmasına katkısı %6'dır.

İkinci adımda modele dahil edilen ego ve görev yönelimi alt boyutları (β = 0,17, p<0,05) ile motivasyonel özel imgeleme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Üçüncü adımda modele dahil edilen algılanan sportif yeterlik

($\beta=0,28$, $p<0,05$) ile de motivasyonel özel imgeleme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.

6.12. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 12)

Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemenin yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.12 de sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.12. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R2	Düzeltilmiş R2	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	-0,05	-0,81	0,42				
Spor Deneyimi	0,07	1,30	0,19	0,10	0,01	0,00	1,13 _(3,345)
Spor Türü	-0,06	-1,06	0,29				
Model 2							
Cinsiyet	-0,02	-0,35	0,73				
Spor Deneyimi	0,05	0,94	0,35				
Spor Türü	-0,04	-0,60	0,55	0,33	0,11	0,09	8,18** _(5,345)
Ego Yönelim	0,23	3,13	0,00				
Görev Yönelim	0,11	1,53	0,13				
Model 3							
Cinsiyet	-0,05	-0,86	0,39				
Spor Deneyimi	0,04	0,77	0,44				
Spor Türü	-0,06	-1,06	0,29				
Ego Yönelim	0,18	2,55	0,01	0,40	0,16	0,15	10,75** _(6,345)
Görev Yönelim	0,06	0,83	0,41				
Algılanan Sportif Yeterlilik	0,25	4,60	0,00				

* $p<0,05$

** $p<0,01$

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir ($R= 0,10$; $R^2=0,01$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,00$; $F_{(3,345)}= 1,13$; $p>0,05$).

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ($R= 0,33$; $R^2=0,11$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,09$; $F_{(5,345)}= 8,18$; $p<0,05$) ve motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme alt boyutunun %9'unu yordamaktadır.

Modele üçüncü adımda dahil edilen algılanan sportif yeterliliğin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ($R= 0,40$; $R^2=0,16$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,15$; $F_{(6,345)}= 10,75$; $p<0,05$) ve motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemenin alt boyutunun açıklanmasına katkısı % 6'dır.

Modele ikinci adımda dahil edilen ego yönelimi alt boyutu ($\beta= 0,23$, $p<0,05$); ve üçüncü adımda modele dahil edilen algılanan sportif yeterlik ($\beta=0,25$, $p<0,05$) ile motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir

6.13. Motivasyonel Genel Ustalık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları (Hipotez 13)

Motivasyonel genel ustalık imgelemenin yordanmasında, hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin rolünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 6.13 da sunulmuştur.

Hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliğin motivasyonel genel ustalık imgeleme alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü, ikinci adımda hedef yönelimi, üçüncü adımda algılanan sportif yeterlik puanları girilmiştir.

Tablo 6.13. Motivasyonel Genel Ustalık İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	0,04	0,60	0,55				
Spor Deneyimi	0,13	2,26	0,02	0,14	0,02	0,01	2,19 _(3,345)
Spor Türü	-0,10	-1,71	0,09				
Model 2							
Cinsiyet	0,07	1,18	0,24				
Spor Deneyimi	0,10	1,87	0,06				
Spor Türü	-0,08	-1,28	0,20	0,30	0,09	0,08	6,58** _(5,345)
Ego Yönelim	0,07	0,91	0,36				
Görev Yönelim	0,22	2,92	0,00				
Model 3							
Cinsiyet	0,04	0,63	0,53				
Spor Deneyimi	0,09	1,71	0,09				
Spor Türü	-0,10	-1,83	0,07	0,40	0,16	0,14	10,55** _(6,345)
Ego Yönelim	0,01	0,20	0,84				
Görev Yönelim	0,16	2,17	0,03				
Algılanan Sportif Yeterlik	0,29	5,28	0,00				

*p<0,05

**p<0,01

Modele birinci adımda dahil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir (R= 0,14; R²=0,02; Düzeltilmiş R² = 0,01; F_(3,345)= 2,19; p>0,05).

Modele ikinci adımda dahil edilen hedef yöneliminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,30; R²=0,09; Düzeltilmiş R² = 0,08; F_(5,345)= 6,58; p<0,05) ve motivasyonel genel ustalık imgeleme alt boyutunun açıklanmasına katkısı %7'dir.

Modele üçüncü adımda dahil edilen sportif yeterliliğin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır (R= 0,40; R² =0,16; Düzeltilmiş R² = 0,14; F_(6,345)= 10,55; p<0,05) ve motivasyonel genel ustalık imgelemenin alt boyutunun açıklanmasına katkısı % 6 'dır. İkinci adımda modele dahil edilen hedef yönelimlerinden görev yönelimi alt boyutu (β = 0,22, p<0,05) model içerisinde anlamlıdır ve motivasyonel genel ustalık imgeleme alt boyutu ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Üçüncü adımda modele dahil edilen algılanan sportif yeterlik (β =0,29,

p<0,05) model içerisinde anlamlıdır ve motivasyonel genel ustalık inceleme alt boyutu ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.



7.TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızın amacı sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolünü belirleyerek bahsi geçen değişkenlerin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Bu bağlamda araştırma çerçevesince belirlenmiş olan hipotezler, elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki bölümde tartışılmıştır.

7.1. Sporcuların İçsel Konuşma Biçimlerinin Cinsiyet, Spor Deneyimi ve Spor Türüne Göre Karşılaştırılması (Hipotez 1-3-5)

Araştırmaya katılan sporcuların içsel konuşma biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde, sporcuların içsel konuşma biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu kadın ve erkek sporcuların bir beceriyi yapmak için güdülenmeyi, çaba göstermeyi ve olumlu ruh hallerini içeren motivasyonel içsel konuşma ile bir beceriyi iyileştirme, taktiksel seçimler veya bilgi edinme amacıyla kullanılan bilişsel içsel konuşmayı benzer şekilde kullandıklarını göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen sporcuların içsel konuşma biçimlerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusu Şahin (2017), Bayköse (2017) ve Hardy ve ark. (2005) yapmış oldukları çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bunun yansısı, Hocoğlu (2017), Bayköse (2014) ve Engür (2011)'ün yapmış oldukları çalışmalar bu çalışmanın bulgularını kısmen desteklemektedir. Hocoğlu (2017), Bayköse (2014) ve Engür (2011) çalışmalarında içsel konuşmanın motivasyonel işlev alt boyutunda kadın ve erkek sporcular arasında fark bulamazken, bilişsel işlev alt boyutunda kadınların erkek sporculara oranla daha sık bilişsel içsel konuşmayı kullandıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, çalışmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bazı çalışma bulguları ile örtüşmemektedir. Örneğin, Katsikas, Argeitaki, ve Smirniotou (2009) elit düzeydeki 364 sporcu ile yapmış oldukları çalışmalarında erkek sporcuların içsel konuşmayı kadın sporculara oranla daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Gülşen, Yıldız, Bayköse ve Eryücel (2018) erkek sporcuların

motivasyonel ve bilişsel içsel konuşma düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, sporcuların içsel konuşma biçimlerinde spor deneyimine göre fark bulunmasıdır. Sporcuların hem motivasyonel hem de bilişsel içsel konuşma alt boyutlarında spor deneyimine göre anlamlı fark bulunmuştur. Hem motivasyonel hem de bilişsel içsel konuşma alt boyutlarında 8 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcular, 3-7 yıl deneyime sahip sporculara oranla bilişsel ve motivasyonel içsel konuşmayı daha sık kullanmaktadırlar. Araştırmamızdan elde edilen bulgular ışığında sporcuların müsabaka deneyimleri arttıkça içsel konuşma biçimlerini daha fazla kullandıkları gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle 3-7 yıl spor deneyimine sahip kadın ve erkek sporculara nazaran 8 ve üzeri yıl spor deneyimine sahip kadın ve erkek sporcular, kendilerini pozitif yönde güdülemek aynı zamanda konsantrasyon, teknik bilgi ve taktik durumları için daha fazla bilişsel ve motivasyonel içsel konuşma kullanmaktadırlar. Bu durum sporcuların deneyim kazandıkça müsabaka öncesinde, anında veya sonrasında daha fazla konsantrasyon ve motivasyona ihtiyaç duymalarından kaynaklanabilir. Aynı zamanda sporcuların içsel konuşma kullanımı ile kendi farkındalıklarını kazanmaları, sporcuları daha fazla içsel konuşma kullanımına yöneltmiş olabilir. Çalışmadan elde edilen bulguya paralel olarak Thelwell, Greenless ve Weston (2009) deneyimli sporcuların hem kendi sahalarında hem de deplasmanda oynadıkları maçlarda içsel konuşmayı deneyimsiz sporculara göre daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır. Çalışmadan elde edilen bulguların aksine, Engür (2011) spor deneyimi yüksek olan sporcuların, spor deneyimi düşük olan sporculara oranla daha az içsel konuşma kullandıklarını belirlemiştir. Ayrıca, çalışmadan elde edilen bulgular Bayköse (2014), Akılveren (2017) ve Gammage, Hardy ve Hall'un (2001), sporcuların spor deneyimlerine göre içsel konuşma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusu ile de benzerlik göstermemektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların içsel konuşma biçimlerinin spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde, sporcuların içsel konuşma biçimlerinin ilgilendikleri spor türüne farklılık göstermediğini ortaya konmuştur. Bu bulgu bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların konsantrasyon, teknik bilgi ve taktik gibi

durumları içeren bilişsel konuşma ile baskı karşısında olumlu ruh halinde kalmayı ve çaba göstermeyi içeren motivasyonel içsel konuşmayı benzer şekilde kullandıklarını göstermektedir. Gülşen ve ark. (2018) yapmış oldukları araştırmalarında, çalışma bulgularını destekler şekilde sporcuların içsel konuşma düzeylerinde takım veya bireysel spor türüne göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Öte yandan, araştırmadan elde edilen bulguların aksine Gülşen 2016 yılında yapmış olduğu tez çalışmasında ve Hardy ve ark. (2005) da çalışmalarında bireysel spor ile ilgilenen sporcuların içsel konuşma ortalama puanlarının takım sporu ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Akılveren (2017) ise, takım sporu ile uğraşan sporcuların hem bilişsel hem de motivasyonel içsel konuşma ortalama puanlarının bireysel sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Çalışmadan elde edilen bulgular ile alan yazında cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü gibi demografik özelliklere göre içsel konuşma biçimlerinin ve kullanımının değişip değişmediğini ele alan çalışma bulguları değerlendirildiğinde, bulgularda tutarsızlıklar olduğu, gerek cinsiyet gerekse spor deneyimi ve türüne göre bulguların çelişkiler içerdiği görülmektedir. Bu durum çalışmaların yapıldığı örneklem gruplarının yaş, spor deneyimi, spor türü açısından farklılık göstermesi gibi nedenlerden kaynaklanabileceği gibi, kültürel farklılıklardan ve kullanılan ölçüm araçlarından da kaynaklanmış olabilir.

7.2. Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Cinsiyete, Spor Deneyimi ve Spor Türüne Göre Karşılaştırılması (Hipotez 2-4-6)

Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde, sporcuların imgeleme biçimlerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmamızdan elde edilen bulgular kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerini benzer veya aynı şekilde kullandıklarını göstermektedir. Çalışmamıza benzer şekilde Gregg, Jenny ve Hall (2016); Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017) çalışmalarında sporcuların imgeleme kullanımında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulamamışlardır. Çalışmadan elde edilen bulguların aksine, Kızıldağ (2007) kadın ve

erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutları arasında anlamlı farklılık belirlerken, Bar ve Hall (1992) kadın sporcuların erkek sporculara oranla; Jones, Polasek, Foley ve Lind (2017) ise erkek sporcuların, kadın sporculara oranla daha sık imgeleme kullandıklarını belirlemişlerdir. Vurgun (2010) ise yaş gruplarına göre kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ifade etmiş ve 20 yaş ve altı ile 25 yaş ve üzeri kadın sporcuların imgeleme düzeyleri erkek sporculara oranla daha fazlayken 21-24 yaş grubunda motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkek sporcuların ortalama puanları kadın sporculara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme biçimlerinin spor deneyimine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde, sporcuların imgeleme biçimlerinde spor deneyimine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmamızın aksine Yamak ve ark. (2018) kadın basketbolcularla yapmış olduğu çalışmasında spor deneyimi 14 yıl ve üzeri olan sporcuların bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarındaki imgeleme puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca spor deneyimi 14 ve üzeri olan sporcuların imgeleme biçimlerini daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Yarayan (2017) sporcuların imgeleme biçimleri ile spor deneyimleri arasında, Kolayış ve ark (2015) ise spor deneyimi ile bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık imgelemesi arasında anlamlı ilişki belirlemişlerdir. Bayköse'nin (2014) araştırmasında spor deneyimi yüksek olan sporcuların daha sık bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme kullandığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Miçooğulları, Kirazcı ve Özdemir'in (2009) çalışmasında spor deneyimi yüksek olan sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme daha sık kullandığı ve spor deneyimi 6-10 yıl arasında olan sporcuların, 1-5 yıl arasında olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı oranda daha fazla motivasyonel özel imgelemeyi kullandıkları gözlemlenmiştir. Vealey ve Walter (1993) spor deneyimi yüksek olan sporcuların deneyimsiz olanlara göre daha fazla imgeleme kullandıklarını belirlemişlerdir.

Bu çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise spor türüne göre imgeleme biçimlerinde farklılık bulunmamasıdır. Bu bulgu sporcuların imgeleme biçimlerinin spor türüne göre farklılık göstermediğini çalışmaya katılan bireysel ve takım

sporcularının imgeleme kullanımını benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulguların aksine, Karademir, Türkçapar, Açak ve Eroğlu'nun (2018) bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularla yapmış olduğu çalışmada bilişsel imgelemeyi futbol ve atletizm branşı ile uğraşan sporcuların diğer branş sporcularına oranla daha sık kullandıklarını, hentbol, atletizm ve badminton branşları ile uğraşan sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, atletizm ve futbol branşıyla uğraşan sporcuların motivasyonel genel ustalık imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Kızıldağ (2007) bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel ustalık imgelemesi alt boyutlarında voleybol branşı ile ilgilenen sporcuların futbol branşı ile ilgilenen sporculardan, motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise basketbol ve yüzme branşları ile ilgilenen sporcuların, tenis branşı ile ilgilenen sporculardan daha yüksek puanlar elde ettiği gözlemlenmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) ise futbol branşı ile ilgilenen erkek sporcuların imgeleme puanları buz hokeyi sporcularına göre anlamlı oranda daha yüksektir. Futbol ve basketbol ile ilgilenen kadın sporcuların ise motivasyonel özel imgeleme alt boyutundaki ortalama puanları hentbol ve buz hokeyi ile ilgilenen kadın sporculardan anlamlı oranda daha yüksektir.

Çalışmadan elde edilen bulgular ulusal alan yazındaki birçok araştırma sonucu ile benzerlik göstermemektedir. Bu farklılığın olası nedenleri değerlendirildiğinde, çalışmalardaki yöntemin örneğin, örneklem özellikleri ve kullanılan ölçüm araçlarının farklı olması gösterilebilir. Örneğin, Yarayan ve Ayan (2018) ve Karademir, ve ark. (2018) spor branşlarını tek tek değerlendirirken, bu çalışmada farklı branşlardaki sporcular takım ve bireysel olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmamızda kullanılan anket Vurgun (2010) tarafından uyarlanmış ve imgelemenin beş alt boyutunu değerlendirmekte iken Kızıldağ (2007) tarafından uyarlanan anket imgelemenin dört alt boyutunu değerlendirmektedir. Bu bağlamda yine Kızıldağ'ın (2007) çalışmasında araştırmamızdan farklı bulgular elde etmesi farklı anketin kullanılmasından kaynaklanabilir. Örneklere bakacak olursak Miçoğulları ve ark. (2009) 14-34 yaş arasında, Kolayış ve ark. (2015) ise 14-18 yaş arasındaki örneklem grubu ile araştırmasını tamamlarken, araştırmamız 18-30 yaş üzeri sporcuları

kapsamaktadır. Bu bağlamda örneklem özelliklerinden kaynaklı farklılıklar gözlemlenmiş olabilir.

7.3. İçsel Konuşmanın Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliğin Rolüne İlişkin Tartışma (Hipotez 7-8)

İçsel konuşmanın yordanmasında hedef yönelimi ve sportif yeterliliğin rolünü belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizleri, görev yöneliminin motivasyonel içsel konuşmayı belirlediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, algılanan sportif yeterlik ve ego yönelimi motivasyonel içsel konuşmanın belirleyicisi değildir. Bunun yanısıra, sporcuların hem görev hem ego yönelimleri hem de algılanan sportif yeterlilikleri bilişsel içsel konuşmayı yordamamaktadır.

Yapılan analizler, görev yöneliminin motivasyonel içsel konuşmanın pozitif yordayıcı olduğunu, ego yönelimin ise motivasyonel içsel konuşmayı yordamadığını ortaya koymuştur. Başka bir deyişle elde edilen bulgular bir beceriyi geliştirme, öğrenme veya bir beceriye yönelik ustalık becerisini gösterme yönelimleri yüksek olan bireylerin, bir amaç doğrultusunda kendilerine yönelik pozitif duygu ve düşüncelerle o amaç doğrultusunda güdülenmelerini sağlayan motivasyonel içsel konuşma faaliyetlerini (Zervas ve ark., 2007) daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgulara benzer şekilde Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou ve Hatzigeorgiadis (2014)'de görev yönelim ile pozitif içsel konuşma arasında ilişki bulmuşlardır. Ayrıca, Harwood, Cumming ve Fletcher (2004) 14-20 yaşları arasındaki elit genç sporcularda yaptıkları araştırmada, yüksek görev ve orta ego yönelimi güdülenme profiline sahip sporcuların hem antrenman hem de yarışmada içsel konuşmayı daha sık kullandıklarını buldukları çalışma bulgularıda bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Görev yönelimli sporcuların kendilerine yönelik pozitif içsel düşünceleri ve sporcuların müsabakayı tehdit unsuru olarak algılamamaları ve müsabakayı kendi becerilerini sergileyebilecekleri veya geliştirebilecekleri bir fırsat olarak görmeleri (Gregg ve ark. 2016) motivasyonel içsel konuşmayı daha sık kullanmalarının sebebi olabilir. Ayrıca görev yönelimli sporcuların müsabaka anında kendilerine yönelik beklentilerini yüksek tutmaları bu hedefe ulaşmada kendilerini güdüleme ihtiyaçları daha fazla motivasyonel içsel konuşma kullanmalarına neden olabilir. Çünkü görev

yönelimli sporcular müsabakada performanslarını sergilerken kendi en iyi performanslarına odaklanırlar ve bu odaklanma sporcuların müsabaka sonucunu değil, o an sergiledikleri performansa konsantre olmalarına yardımcı olur (Zourbanos ve ark.2014). Bu sayede kendilerini içsel konuşma ile müsabakanın her anı için motive edebilirler. Görev odaklı bireyler oyunun onlara kendi beceri ve performanslarını iyileştirme fırsatları sunduğunu bilirler ve buna dahil olmalarından zevk alırlar. Dolayısı ile onlar için müsabakanın her aşaması oyunda kendini göstermek için bir fırsattır. Bu nedenle görev yönelimli bireylerin müsabaka öncesi sonrası veya sırasında karşılaştıkları her psikolojik ya da fiziksel baskı altında kendilerine yönelik motivasyonel içsel konuşma yapmaları nedeni olarak açıklanabilir. Bunun yanısıra, Harwood, Cumming, ve Hall (2003), hedef yönelimi ve psikolojik beceri stratejileri arasındaki kavramsal ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında, görev yönelimi yüksek bireylerin düşük görev yönelimli ve ego yönelimli bireylere oranla psikolojik becerileri görevi yerine getirme, ideal performansa ve uygun seviyeye ulaşma için daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan ego yönelimli bireyler için yeterliliği geliştirilmesinin çok önemli olamamasından dolayı psikolojik becerileri kullanımın üstün yeteneklerini değersizleştirdiğini düşüncesi ile daha az kullandıkları da Harwood ve ark. (2003) tarafından belirtilmiştir.

Bulgular ele alındığında algılanan sportif yeterliliğin bilişsel ve motivasyonel içsel konuşmayı belirlemediği bulunmuştur. Bu bulgu sporcuların kendilerini yeterli görme veya görmeme durumlarının içsel konuşma biçimini ve kullanımını etkilemediğini göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bu bulgu alan yazında yer alan birçok araştırma sonucu ile örtüşmemektedir. Örneğin, Zourbanos ve ark. (2014) ve Gülşen (2016) algılanan yeterlik ile içsel konuşma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ayrıca çalışmadan elde edilen bu bulgu Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, ve Theodorakis (2008)'in öz yeterlilik ile içsel konuşma arasında pozitif ilişki bulduğu çalışma bulguları ile örtüşmemektedir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise görev ve ego yöneliminin bilişsel içsel konuşmayı belirlemede etken olmadığını göstermiştir. Elde edilen bu bulgu özellikle görev yönelimli bireylerin psikolojik performans stratejilerini daha sık kullandıklarını ortaya koyan çalışma bulguları (Harwood, Cumming ve Fletcher 2004; Cumming,

Hall, Harwood ve Gammage, 2002) ile paralellik göstermemektedir ve alan yazındaki bulgular ele alındığında beklenen bir sonuç değildir. Ancak analizden elde edilen istatistiksel veriler incelendiğinde görev yöneliminin bilişsel içsel konuşma ile ilişkisinin pozitif olduğu, anlamlılık değerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeye yaklaştığı görülmüştür. Bu bağlamda farklı analiz yöntemleri ile farklı sonuçların elde edilme olasılığı olduğu söylenebilir. Ego yönelimi ile bilişsel içsel konuşma arasında ilişki olmaması ego yönelimli bireylerin özellikleri ile açıklanabilir. Ego yönelimli bireyler müsabakanın sonucunda üstünlük gösterme, rakibi yenme veya kürsüye çıkma gibi durumlara odaklanırlar dolayısı ile müsabaka anında zorlukla karşılaştıklarında kendilerini yetersiz hissetme veya yenilgiye maruz kaldıklarında müsabakadan çekilme eğilimindedirler (Duda ve ark., 1995). Görev yönelimli sporculara oranla ego yönelimli bireylerin işbirliğine yanaşmaması veya bireysel üstünlük sergilemeye çalışması bu sporcuların kendi teknik veya becerilerini geliştirme amaçlarından ziyade üstünlük sergilemeye odaklandıklarını göstermektedir. Bilişsel içsel konuşmanın içerik itibarıyla öğrenme, performansı iyileştirme veya performansa yönelik stratejileri geliştirmeye yönelik olması (Zervas ve ark., 2007), göz önüne alındığında ego yöneliminin bilişsel içsel konuşma ile ilişkili olmaması, ego yönelimli bireylerin yeterliliğin geliştirilmesi ve performansın geliştirilmesine yönelik amaçlarının olmamasından kaynaklanabilir (Lochbaum ve ark., 2017). Ego yönelimi ile bilişsel içsel konuşma arasında ilişki olmaması ego yönelimli sporcuların psikolojik stratejileri kullanımının, kendilerinde doğal olarak var olduğuna inandıkları üstün yeteneklerini göstermeyi değersizleştirdiği düşünceleri (Harwood ve ark., 2003) olasılığı ile de açıklanabilir. .

Çalışmadan elde edilen bulgular genel olarak ele alındığında, özellikle, görev yönelimi ile bilişsel içsel konuşma arasında ilişkinin olamamasının altında yatan nedenlerle ilgili daha fazla çalışmalar ihtiyaç duyulmaktadır.

7.4. İmgelemenin Yordanmasında Hedef Yönelimi ve Algılanan Sportif Yeterliliğin Rolüne İlişkin Tartışma (Hipotez 9-10-11-12-13)

İmgelemenin yordanmasında hedef yönelimi ve sportif yeterliliğin rolüne ilişkin analiz sonuçlarına göre, algılanan sportif yeterlilik tüm imgeleme biçimlerinin pozitif belirleyicisi olarak bulunmuştur. Başka bir deyişle kendilerini sportif bir beceriyi

gerçekleştirmeye yönelik yetkin ve yeterli gören, kendine yönelik inanç ve beklentileri yüksek olan sporcular, bir beceriyi geliştirmeye yönelik taktiksel veya fiziksel beceriyi içeren bilişsel imgeleme ile bir amaç doğrultusunda pozitif düşüncelerle, o amaca ulaşmada güdüleyici faktörleri içeren motivasyonel imgeleme biçimlerini daha sık kullanmaktadırlar. Çalışmadan elde edilen bu bulgu, Harwood, Cumming ve Fletcher (2004) yapmış oldukları çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Harwood ve ark (2004) sporcuların algılanan yeterliklerinin imgeleme biçimlerini belirlemede etken olduğunu bulmuşlardır. Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000) çalışmalarında algılanan yeterliği yüksek olan sporcuların imgelemeyi daha sık kullandığını özellikle algılanan yeterliliği arttırmak için motivasyonel genel ustalık imgelemesinin kullanıldığını belirtmişlerdir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, görev yöneliminin, motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme biçimi hariç tüm imgeleme biçimlerinin pozitif yordayıcısı olduğu, ego yöneliminin ise motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme biçimlerini pozitif olarak yordadığıdır. Bu durum sporcuların görev yönelimleri arttıkça müsabaka stratejileri ve rutinleri gibi teknik ve taktiksel imgeleri içeren bilişsel genel imgeleme, özel motor beceri veya performansa yönelik gerekli becerileri içeren bilişsel özel imgeleme, müsabaka için verimli bir performansı veya müsabakaya yönelik pozitif ruh halinde kalarak odaklanmayı arttırmayı kapsayan motivasyonel genel ustalık ve belirli bir amaç veya beklenti için hedef odaklı davranışları içeren motivasyonel özel imgeleme (Nordin ve Cumming, 2005; Martin ve Hall, 1995; Weinberg ve Gould, 2015) çeşitlerini daha çok kullandıklarını göstermektedir. Harwood, Cumming ve Hall (2003) yüksek görev yönelimli sporcuların yüksek ego yönelimi olan sporculara göre daha fazla bilişsel ve motivasyonel imgeleme kullandıklarını belirlemişlerdir. Cumming, Hall, Harwood, ve Gammage (2002) ise görev ve ego yönelimleri arasında dengeyi sağlayan sporcuların performanslarını arttırmak için imgelemenin fonksiyonlarını yerine getirme konusunda daha güdülenmiş olduklarını belirtmiştir. Görev yönelimi ile imgeleme alt boyutları arasında bu çalışmadan bulunan ilişki Harwood, Cumming ve Fletcher (2004)'in çalışmaları ile de benzerlik göstermektedir. Harwood, Cumming ve Fletcher (2004) görev yöneliminin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık imgelemelerinin pozitif belirleyicisi olduğunu bulmuşlardır.

Öte yandan bulgular, ego yönelimli olan sporcuların müsabakaya yönelik duygularını baz alan motivasyonel genel uyarılmışlık ile kazanmaya veya belli bir ödüle yönelik duyguları içeren motivasyonel özel imgeleme biçimlerini daha sık kullandıklarını göstermiştir. Bu durum ego yönelimli sporcuların belirli bir amaç veya beklenti için hedef odaklı davranışları içeren motivasyonel özel imgeleme ve müsabakaya psikolojik olarak hazırlanmak veya müsabaka için gerekli uyarılmışlığı sağlamak amacıyla yapılan motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemelerini (Nordin ve Cumming, 2005; Martin, Moritz ve Hall, 1999; Weinberg ve Gould, 2015) daha sık kullandıklarını göstermektedir. Harwood, Cumming ve Fletcher (2004)'da ego yönelimli sporcuların motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık imgelemeyi daha sık kullandığı bulunmuştur. Ego yönelimli sporcular müsabaka anında ödüle, rakibi yenmeye veya müsabaka sonunda kürsüye çıkma gibi sonuçlara odaklıdır. Motivasyonel özel imgeleme de belirli bir hedef doğrultusunda imgeleme yapmayı içermektedir bu nedenle ego yönelimli sporcuların belirli bir hedefi veya ödülü ele alan imgeleme biçimini daha sık kullanmaları tahmin edilebilir. Aynı zamanda ego yönelimli sporcuların müsabaka anında sonuca odaklanmaları müsabaka anında yaşadıkları baskı, stres ve kaygı gibi duygu durumları arttırmaktadır. Ego yönelimli sporcuların müsabaka anında sıklıkla yaşadığı bu durumla olarak başa çıkmak için müsabakaya yönelik somatik ve duygusal deneyimleri içeren motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme biçimini sık kullanmaları tahmin edilebilir bir sonuçtur.

Ego ve görev yöneliminin motivasyonel özel imgeleme ile pozitif ilişkili olması bu çalışmadan elde edilen diğer bir sonuçtur. Bu bulgu ego ve görev yönelimi arttıkça sporcuların motivasyonel özel imgelemeyi daha sık kullandıklarını göstermektedir. Alan yazındaki birçok çalışma (Harwood, Cumming ve Hall, 2003; Cumming, Hall, Harwood ve Gammage, 2002), yüksek ego yüksek görev yönelimi güdül profiline sahip sporcuların diğer güdülenme profiline (düşük görev / orta dereceli ego orta dereceli görev / düşük ego) sahip sporculara göre, daha fazla imgeleme kullandıklarını göstermektedir. Harwood, Cumming ve Hall (2003)'un çalışmasında yüksek ego yüksek görev profilinde en fazla ortalama değere sahip ikinci imgeleme biçimi

motivasyonel özel imgeleme olarak bulunmuştur. Cumming, Hall, Harwood ve Gammage, (2002) yüksek ego orta görev yönelimine sahip sporcuların başkaları ile karşılaştırıldıklarında üstün yeteneklerini göstermeye (motivasyonel özel imgeleme) yönelik olarak imgelemeyi diğer hedef yönelimi profillerine göre daha sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir.

İmgeleme biçimleri ile algılanan sportif yeterlilik ve hedef yönelimi arasındaki ilişkiye yönelik bulgular alan yazındaki birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir. Farklı yaş gruplarında, farklı spor branşlarında yapılan çalışmalar sporcuların algılanan yeterlilik ve hedef yönelimlerinin imgeleme biçimlerini belirlediğini, görev ve ego yöneliminin imgeleme biçimlerinin kullanılmasında farklılıklara neden olduğunu göstermiştir.

7.5. Sonuç

Bu bölümde sporcuların algılanan sportif yeterlilik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolünün araştırılmasına ve bu psikolojik faktörlerin sporcuların cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü açısından ele alınması ile ilgili yapılan araştırma sonuçları yer almaktadır.

Sporcuların içsel konuşma ve imgeleme biçimlerinin cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre karşılaştırılmasına yönelik araştırma sonuçları şu şekildedir;

i. Sporcuların içsel konuşma biçimlerinin tüm alt boyutlarında cinsiyet ve spor türüne göre anlamlı fark yokken, spor deneyimine göre anlamlı farklılık vardır. Spor deneyimi 3-7 yıl olan sporculara kıyasla, 8 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcular daha fazla içsel konuşma kullanmaktadır.

ii. Sporcuların imgeleme biçimlerinin tüm alt boyutlarında cinsiyet, spor deneyimi ve spor türüne göre anlamlı farklılık yoktur.

İçsel konuşma ve imgeleme biçimlerinin yordanmasında hedef yönelimi ve algılanan sportif yeterliliğin rolüne ilişkin araştırma sonuçları şu şekildedir;

1. Görev yönelimi motivasyonel içsel konuşmanın pozitif belirleyicisi iken algılanan sportif yeterlik ve ego yönelimi içsel konuşma biçimlerinin belirleyicisi değildir.

2. Görev yönelimi bilişsel genel, bilişsel özel, motivasyonel özel ve motivasyonel ustalık imgeleme biçimlerinin pozitif belirleyicisidir.

3. Ego yönelimi motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel uyarılmışlık imgeleme biçimlerinin pozitif belirleyicisidir.

4. Algılanan sportif yeterlilik tüm imgeleme biçimlerinin pozitif belirleyicisidir.

7.6.Öneriler

Bu bölümde sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü üzerine yapılan araştırma sonuçlarına yönelik öneriler yer almaktadır. Öneriler araştırmaya ve uygulamaya yönelik olmak üzere iki başlık altında sunulmuştur.

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

1. Araştırmamızda yalnızca imgeleme ve içsel konuşma beceri ile psikolojik faktörlerden algılanan yeterlik ve hedef yönelimi arasında inceleme yapılmıştır. Yapılacak olan yeni çalışmalarda içsel konuşma ve imgeleme ile spor ahlakı, algılanan motivasyonel iklim, özgüven, spor kaygısı, benlik algısı vb. diğer psikolojik faktörler arasındaki ilişki incelenebilir.

2. Araştırmamızın örnekleminin 18-30 yaş arası sporculardan oluştuğu göz önüne alındığında, bireylerin kişilik özelliklerinin oluşmasında belirleyici dönem olan küçük yaş gruplarında araştırma yinelenmelidir. Özellikle antrenör tutumunun ego ve görev yöneliminin oluşmasında belirleyici olduğu ve sporcuların antrenör baskısını üzerinde daha yoğun hissettiği küçük yaş gruplarında hedef yönelimine yönelik araştırmanın tekrarlanması veya geliştirilmesi bu bakımdan önemlidir.

3. Araştırmamız nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup yapılacak olan yeni çalışmalarda nicel ve nitel araştırmalar beraber kullanılabilir veya iki farklı çalışma ile nitel ve nicel araştırma arasındaki farklar incelenebilir.

4. Araştırmamızda yalnızca sporcunun bildirdiği doğrultuda bilişsel ve motivasyonel içsel konuşma kullanım sıklığı değerlendirilmiştir. Sporcuların, müsabaka öncesi, sonrası veya müsabaka sırasında kullandıkları içsel konuşmanın sıklığı eş zamanlı olarak raporlanabilir. Böylece sporcuların içsel konuşma oranlarına dayanarak post-hoc gruplar oluşturulabilir (örneğin, motivasyonel içsel konuşmanın çoğunluğuna karşı bilişsel içsel konuşma kullanımına dayalı gruplar). Bu durum araştırmanın objektifliğine katkı sağlayarak daha nitelikli veriler elde edilmesini sağlayabilir.

Uygulamaya yönelik öneriler;

1. Spor deneyimi yüksek olan sporcuların daha sık içsel konuşma kullandıkları düşünüldüğünde spor psikologları tarafından sporculara içsel konuşmanın önemi ve performansa etkisine yönelik seminer verilebilir. Ayrıca spora yeni başlayan veya spor deneyimi daha az olan sporcular için yine spor psikologları tarafından içsel konuşma antrenmanları yaptırılarak içsel konuşma kullanımının sürekli hale getirilmesi sağlanabilir.

2. Algılanan sportif yeterliğin tüm imgeleme biçimlerinde belirleyici olduğunu göz önüne alındığında, spor psikologları ve antrenörler işbirliğinde sporcuların sportif yeterliliğini arttırmaya yönelik çalışmalar yapmak sporcuların kendilerine yönelik olumlu düşüncelere sahip olmasına ve kendini yetkin hissetmesine dolayısıyla imgeleme biçimlerini daha sık kullanmasına yardımcı olabilir. Bu durum araştırmalarla da desteklendiği üzere sporcunun performansına katkı sağlayabilir.

3. Yüksek ego/yüksek görev yönelimine sahip sporcuların motivasyonel özel imgelemeyi daha sık kullandıklarına yönelik bulgu, bu sporcuların kendilerine yönelik beklentilerinin yüksek olduğu ve belli bir hedef doğrultusunda kendilerini motive edebildikleri göstermektedir. Özellikle yüksek ego/yüksek görev yönelimine sahip sporcuların istenilen sporcu tipi olduğu dikkate alındığında bu nitelik antrenörlerin özellikle alt yapıdan daha üst takımlar için sporcu seçmesinde belirleyici bir unsur olarak kullanılabilir.

8. KAYNAKÇA

Abdoli B, Hardy J, Riyahi J. F, Farsi A. A Closer Look At How Self-Talk Influences Skilled Basketball Performance. *The Sport Psychologist*. 2018;32(1), 9-15.

Akılveren P. Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Antalya (Danışman: Doç. Dr. H. Şahan).

Aktop A. Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmış Doktora Tezi, 2008, Antalya (Danışman: Prof. Dr. N. F. Toraman).

Aldemir YG, Biçer T, Kale EK. Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2014; 5(2), 37-45.

Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2008; VI (1) 39-43.

Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmış Doktora Tezi, 2015, Ankara (Danışman: Doç. Dr. P. Bayar Koruç).

Aslan Ö. Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2015, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. V. Küçük).

Bayköse, N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014, Konya (Danışman: Doç. Dr. Y. Kaya).

Bayköse, N. Sporcuların Kendinle Konuşma ve Tutkunluk Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Belirlemedeki Rolü. Yayımlanmış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, Konya (Danışman: Doç. Dr. L. Aydos).

Bayram N. Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Amos Uygulamaları. 1.Baskı. Bursa: Ezgi Kitabevi; 2010.

Botwina R, Krawczyński, M. Application of Visualization in Training of Young Football Players. In: Stelter R. Roessler KK. eds. *New Approaches to Exercise and Sport Psychology—Theories, Methods and Applications*. Oxford: Meyer and Meyer Sport; 2003

Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 15. Baskı. Ankara : Pegem Akademi; 2011.

Cumming J, Hall C, Harwood C, Gammage K. Motivational Orientations and Imagery Use: A Goal Profiling Analysis, *Journal of Sports Sciences*. 2002;20:2, 127-136.

Cumming J, Hall C. Deliberate Imagery Practice: The Development of Imagery Skills in Competitive Athletes. *Journal Sports Sciences*. 2002; 20: 137-145.

Cumming J, Nordin SM, Horton R, Reynolds S. Examining The Direction of Imagery and Self-Talk on Dart-Throwing Performance and Self Efficacy. *The Sport Psychologist*. 2006; 20, 257-274.

Cumming J, Williams S. E. Introducing The Revised Applied Model of Deliberate Imagery Use for Sport, Dance, Exercise, and Rehabilitation. *Movement and Sport Sciences*. 2013; (4), 69-81.

Duda JL, Nicholls JG. Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*. 1992; 84: 290–299.

Duda L, Hall H. Achievement Goal Theory in Sport: Recent Extensions and Future Directions. In: Singer R, Hausenblas H, Janelle C. eds. *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley and Sons; 2001, p. 417-443.

Elçi G, Ağbuğa B, Işık U, Öztıp E. İmgeleme Çalışmasının 9 – 13 Yaş Yüzme Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*. 2013; 4(3), 1-17.

Elçi G. İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, 2014, Denizli (Danışman: Doç. Dr. Bülent Ağbuğa).

Engür M. Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketi'nin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi*, 2011, İzmir (Danışman: Prof. Dr. Birol Doğan).

Gammage KL, Hardy J, Hall CR. A Description of Self-Talk in Exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. 2001;2(4):233-247.

Gregg M J, Jenny O, Hall CR. Examining The Relationship Between Athletes' Achievement Goal Orientation And Ability To Employ Imagery. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016;24:140-146.

Gülşen DBA, Yıldız AB, Bayköse N, Eryücel ME. Bireysel ve Takım Sportu Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Bilimleri Dergisi*. 2018; 58-66.

Gülşen DBA. Sporcularda kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi*, 2016, Burdur (Danışman:Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan Dalkıran).

Gürsel F, Kuruç Z. Hedef Belirlenen Engelli Olan ve Olmayan Öğrencilerde Antrenmanın Performans ve Duyusal Durumlar Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2004; 15(3), 137-154.

- Hall CR, Mack DE, Paivio A, Hausenblas HA. Imagery Use By Athletes: Development of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 1998; 29(1), 73-89.
- Hall CR, Rodgers WM, Barr KA. The Use of Imagery by Athletes in Selected Sports. *The Sport Psychologist*. 1990; 4(1), 1-10.
- Hardy J, Gammage K, Hall C. A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *Sport Psychologist*. 2001; 15(3), 306-318.
- Hardy J, Hall CR, Hardy L. Quantifying Athlete Self-Talk. *Journal of Sports Sciences*. 2005; 23(9), 905-917.
- Hardy J, Hall CR, Gibbs C, Greenslade C. Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach. *Athletic Insight*. 2005; 7(2).
- Hardy J, Hall CR. Exploring Coaches' Promotion of Athlete Self-Talk. *Hellenic Journal of Psychology*. 2006; 3, 134-149.
- Hardy J. Speaking Clearly: A Critical Review of The Self-Talk Literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006; 7(1), 81-97.
- Hardy L, Jones G, Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport*. John Wiley and Sons Ltd, 1996: 56-64.
- Harwood C, Cumming J, Fletcher D. Motivational Profiles and Psychological Skills Use Within Elite Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004;16(4):318-332.
- Harwood C, Cumming J, Hall C. Imagery Use in Elite Youth Sport Participants: Reinforcing The Applied Significance of Achievement Goal Theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2003; 74(3), 292-300.
- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Goltsios C, Theodorakis Y. Investigating The Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Young Tennis Players. *The Sport Psychologist*. 2008;22(4), 458-471.
- Hecker JE, Kaczor LM. Application of Imagery Theory to Sport Psychology: Some Preliminary Findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1988; 10(4), 363-373.
- Hocaoğlu M. Sporcularda Kendinle Konuşma ve Spor Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. Veli Ozan Çakır).
- Jones D, Polasek KM, Foley JT, Lind E. The Relationship of Sex and Sport Skill Type on Imagery Use Among Division III Athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2017;40(3):297.
- Jones G. More Than Just A Game: Research Developments and Issues in Competitive Anxiety in Sport. *British Journal of Psychology*. 1995; 86(4), 449-478.
- Kalaycı Ş. Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım; 2008.

Karademir T, Türkçapar Ü, Açak M, Eroğlu H. Bireysel ve Takım Sporü ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;20(3):91-101.

Karageorghis C, Terry P. *Inside Sport Psychology*. Çeviren: Demir, E. *Spor Psikolojisi*. 1. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2015.

Karagözoğlu C, İvizler C. *Antrenör Psikolojisi ve Psikolojik Danışma*. Ed: İvizler HC. *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul, Alfa Basım Yayım; 2000, s.119.

Karagözoğlu C. *Sporda Psikolojik Destek*. 1. Baskı İstanbul, Morpa Kültür Yayınları; 2006

Karasar, N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 1991.

Kartal Z, Güvendi B, Türksöy A, Altıncı EE. Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;7(1):41-53.

Katsikas C, Argeitaki P, Smirniotou A. Performance Strategies of Greek Track and Field Athletes: Gender and Level Differences. *Biology of Exercise*. 2009;5(1) 29-38.

Kazak Z, Moralı S, Doğan B. Sporcuların Gúdüsel Yönelimlerinin Öngörücülerini Olarak: Hedef Yönelimi, Sportif Yeterlik ve Yaşam Doyumu. *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*. 2004;10 (3) 27-34

Kızıldağ, E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2007, Mersin (Danışman: Prof. şefik Tiryaki).

Kolayış H, Çelik N. Examination of Motivation, Anxiety and Imagery Levels of Footballers From Different Leagues. *Revista De Psicología Del Deporte*. 2017; 26(3), 23-27.

Kolayış H, Sarı İ, Köle Ö. Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Gúdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2015; 13 (2), 129-136.

Konter E. *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Bağırgan Yayınevi, Ankara; 1998.

Kulak A. Zihinsel Antrenman Yönteminin 10 – 12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2011, şanlıurfa (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatma İlker Kerkez).

Kulaksızoğlu A. *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul, Remzi Kitabevi; 2005.

Kuzucu Çetin, B. Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2009, Mersin (Danışman: Prof. Dr. M. şefik Tiryaki).

Locke EA, Latham GP. Building A Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*. 2002; 57(9), 705.

- Mamassis G, Doganis G. The Effects of A Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004; 16(2), 118-137.
- Mangan Patricia M. Effects of Imagery and Belief on Quadriceps Motor Performance. University of Montana, Master of Science Dissertations, 1998, Montana (Advisor: Dr. LA. Curry).
- Marsh HW, Marco IT, Aşçı FH. Cross Cultural Validity of The Physical Self-Description Questionnaire: Comparison of Factor Structures in Australia, Spain And Turkey. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 2002; 73, 257-270.
- Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and A Multitrait-Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1994; 16(3), 270-305.
- Martin KA, Hall CR. Using Mental İmagery to Enhance Intrinsic Motivation *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995;17(1):54-69.
- Martin KA, Moritz SE, Hall CR. Imagery Use in Sport. A Literature Review and Applied Model. *Sport Psychologist*. 1999;13:245-268.
- Miçooğulları O, Kirazcı S, Özdemir RA. Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*. 2009;44:1-8.
- Moran A. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. New York. Routledge; 2004.
- Moritz, SE, Hall C R, Martin KA, Vadocz E. What Are Confident Athletes Imaging?: An Examination of Image Content. *The Sport Psychologist*. 1996;10(2), 171-179.
- Munroe, K J, Giacobbi P R, Hall C, Weinberg RS. The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. *The Sport Psychologist*. 2000;14, 119.137.
- Munroe-Chandler K, Hall C, Fishburne G. Playing With Confidence: The Relationship Between Imagery Use and Self-Confidence and Self-Efficacy in Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*. 2008: 6(14), 1539-1546.
- Nergiz S, Bayköse N, Yıldız M. Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2015; 9, 40-49.
- Newmark TS, Bogacki DF. The Use of Relaxation, Hypnosis, and Imagery in Sport Psychiatry. *Clinics in Sports Medicine* 24.4 (2005): 973-977.
- Nordin S, Cumming J. More Than Meets The Eye: Investigating Imagery Type, Direction and Outcome. *The Sport Psychologist*. 2005; 19, 1-17.
- Özbek, H, Keskin, S. Standart Sapma Mı Yoksa Standart Hata Mı?. *Van Tıp Dergisi*. 2007; 14(2), 64-67.

Özdam M, Akcan F, Abakay U, Dağlıoğlu Ö. Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2013; 4(2),40-46.

Pates J, Maynar I, Westbury T. An Investigation Into The Effects of Hypnosis On Basketball Performance. Journal of Applied Sport Psychology 2001;13 (1): 84-102.

Pates J, Oliver R, Maynard I. The Effects of Hypnosis on Flow States and Golf-Putting Performance, Journal of Applied Sport Psychology, 2001;13(4):341-354.

Peluso EA, Ross MJ, Gfeller JD, LaVoie DJ. A Comparison of Mental Strategies During Athletic Skills Performance. Journal of Sports Science and Medicine. 2005;4(4):543-549.

Pop-Jordanova N, Demerdzieva A. Biofeedback Training For Peak Performance in Sport Case Study. Macedonian Journal of Medical Sciences. 2010;3(2):113-118.

Ross-Stewart L, Price J, Jackson D, Hawkins C. A Preliminary Investigation Into The Use of An Imagery Assisted Virtual Reality Intervention in Sport. Journal of Sports Science. 2018;6:20-30.

Rushall BS. Mental Skills Training For Sports: A Manual For Athletes, Coaches, and Sport Psychologists. Australian: Sport Science Associates, 1992.

Schmidt RA, Wrisberg CA. Motor Learning and Performance. 2nd. ed. Human Kinetics; Los Angeles; 2000.

Short SE, Ross-Stewart L, Monsma EV. Onwards With The Evolution of Imagery Research In Sport Psychology. Athletic Insight. 2006;8(3):47-63.

Singer RN. Motor Learning and Human Performance, 3rd. Macmillan, New York, 1980.

Smith D, Wright CJ. Imagery and Sport Performance. In: A. Lane eds. Topics in Applied Psychology: Sport and Exercise Psychology, Hodder Education, London; 2008.

Şahin A, Bayköse N, Civar Yavuz S. Does The Undergraduate Athletes Self Talk Levels Affect İmagery Levels. Turkish Online Journal of Educational Technology. 2017;867-871.

Şahin, A. Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Yapan Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin İncelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017;1(1):60-64.

Şinoroğlu OT. İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M. Demir).

Thomas O, Mellalieu SD, Hanton S. Stress Management in Applied Sport Psychology. Advances in Applied Sport Psychology: A Review. Routledge. New York; 2009, p.124-161.

Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama; Eylül Kitap ve Yayınevi, İstanbul; 2000.

Toros T, Bayansalduz M, Duran A. Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2010;4(3):165-171.

Toros, T. Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2002;13(3):24-36.

Toros, T. Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği-SGEYÖ- nin Türk Sporcuları için Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2004;15(3):155-166.

Üngür G. Amatör ve Profesyonel Futbolcularda Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, 2009, İzmir (Danışman: Prof. Dr. B. Doğan).

Vadova, E A., Hall CR, Moritz SE. The Relationship Between Competitive Anxiety and Imagery Use. *Journal of Applied Sport Psychology* 1997; 9 (2) 241-253.

Van Raalte JL, Vincent A, Brewer BW. Self-Talk: Review And Sport-Specific Model. *Psychology of Sport and Exercise*.2016;22:139-148.

Vealey RS, Greenleaf CA. Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In: J. M. Williams eds. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company; 2001. p. 247 – 283.

Vealey RS, Walter SM. Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development. In. J.M. Williams eds. *Applied Sport Psychology*, 2nd edition, California: Mayfield Publishing Company; 1993 p. 220-224.

Vincent JW, Weir PJ. *Kinesyolojide İstatistik*. Çeviren: Yetkin Utku Kamuk. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara; 2014

Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, 2010, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F. Dorak).

Weinberg R, Butt J, Knight B, Burke KL, Jackson A. The Relationship Between the Use and Effectiveness of Imagery: An Exploratory Investigation, *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003;15(1):26-40.

Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Çeviren: Şahin, M. Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2015.

White A, Hardy L. An in-Depth Analysis of The Uses of Imagery By High-Level Slalom Canoeists and Artistic Gymnasts. *The Sport Psychologist*.1998;12 (4):387-40.

Williams SE, Cumming J, Ntoumanis N, Nordin-Bates SM, Ramsey R, Hall C. Further Validation and Development of The Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012;4(5):621-646.

Williams SE, Cumming J. Measuring Athlete Imagery Ability: The Sport Imagery Ability Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011;33: 416-440.

Yamak B, Çebi M, Eliöz, M, Küçük H, Ceylan L. Kadın Basketbolcuların Spor Yaşına Göre İmgeleme Puanlarının Karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*. 2018;3(1):274-280.

Yarayan EY. Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, Kırıkkale (Danışman: Doç. Dr. S. Ayan).

Yarayan YE, Ayan S. Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*. 2018: 11(60):1415-1422

Yeltepe Ercan H. Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2013.

Zervas Y, Stavrou N, Psychountaki M. Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007;19:142-159.

Zourbanos N, Chroni S, Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y. The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Novice Undergraduate Students. *Journal of Athletic Enhancement*. 2013;2(3):2-5.

Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Goudas M, Papaioannou A, Chroni S, Theodorakis, Y. The Social Side of Self-Talk: Relationships Between Perceptions of Support Received From The Coach and Athletes' Self-Talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011; 12(4), 407-414.

Zourbanos N, Papaioannou A, Argyropoulou E, Hatzigeorgiadis, A. Achievement Goals and Self-Talk in Physical Education: The Moderating Role Of Perceived Competence. *Motivation and Emotion*. 2014;38(2):235-251.

Zourbanos N, Theodorakis Y, Hatzigeorgiadis A. Coaches' Behaviour, SocialSupport, and Athletes' Self-Talk. *Hellenic Journal of Psychology*. 2006;3(2):117-133.

Ek-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Algılanan yeterlik ve hedef yönelimin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerinin kullanımı üzerindeki rolü, etkileyen faktörleri ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Siz sporcuların aşağıdaki sorulara vereceği cevaplar araştırmanın güvenilirliği için oldukça önem arz etmektedir. Vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz:

Yaşınız:

Spor branşınız:

Kaç yıldır bu branş ile ilgileniyorsunuz? :

Milli sporcu musunuz? :

Evet ()

Hayır ()

CEVABINIZ EVET İSE

Kaç yıl milli sporcu olarak yarıştınız? :.....(yıl)

Hangi kategorilerde milli sporcu olarak yarıştınız?

Küçük(....) Yıldız(....) Genç(....) A milli takım(....)

Ek-2

ALGILANAN SPORİF YETERLİK

Bu sizin kendinizi tanımanız için bir fırsattır. Bir test değildir. Burada doğru cevap yoktur ve herkes farklı cevaplara sahip olacaktır. Cevaplarınızın kendinizi nasıl algıladığınızı yansıtmalarını bekliyoruz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayın. Cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Bu çalışmanın amacı, kişilerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını görmektir. Fiziksel olarak kendiniz hakkında nasıl düşündüğünüz sorulacaktır. Örneğin; kendinizi nasıl gördüğünüz, ne kadar güçlü olduğunuz, sporda ne kadar başarılı olduğunuz, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınızı, fiziksel olarak koordineli olup olmadığınızı, sık sık hasta olup olmadığınızı. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun uzun düşünmeden cevaplandırın. Hiç bir cümleyi boş bırakmayın.

Hazır olduğunuzda başlayın, lütfen her cümleyi okuyun ve cevabınıza karar verin. Her cümle için olası olan 6 cevap vardır- tamamen doğru, tamamen yanlış - ve bunların arasında 4 cevap. Her cümle için yanıda 6 cevap vardır, her cümle için birini işaretleyin. Cevabınızı seçin ve seçtiğiniz cevabın numarasını daire içine alın. Cevabınızı yüksek sesle söylemeyin veya başka biri ile cevabınızla ilgili konuşmayın.

Eğer cevabınızı değiştirmek istiyorsanız işaretlediğiniz dairenin üstüne çarpı koyun ve size uygun yeni cevabı daire içine alın. Daire içine aldığımız cevabın cümle ile aynı çizgide olmasına dikkat edin. Her cümle için bir cevabı daire içine alın. Cümleleri hangi numarayı daire içine alacağınızdan emin olmasanız bile boş bırakmayın. Eğer bir sorunuz varsa el kaldırın ,sorunuzu sorun ve daha sonra başlayın. Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederim.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1.Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.						
2.Birçok spordalımdaiyiyimdir.						
3.Sporların çoğubenimiçinkolaydır.						
4.İyi spor becerilerine sahibim.						
5.Sporda birçok arkadaşımдан daha iyiyim.						

Not: Ölçek maddelerinin tamamı verilmemiştir. Yukarıdaki maddeler orijinal ölçekten alınan örnek maddelerdir.

Ek-3

SPORDA GÖREV VE EGO YÖNELİM ÖLÇEĞİ

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlardan size en uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Oyun veya beceriyi yapabilen tek kişi olduğumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
2.Yeni bir beceri öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama /pratik yapma isteği uyandırdığında kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
3.Arkadaşımdan daha iyi yapabildiğimde/oyduğumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
4.Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında/oyunamadığında kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
5.Uygulaması/yapması hoş/eğlenceli bir şey öğrendiğimde kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					

Not: Ölçek maddelerinin tamamı verilmemiştir. Yukarıdaki maddeler orijinal ölçekten alınan örnek maddelerdir.

Ek-4**KENDİNLE KONUŞMA ANKETİ**

MÜSABAKA ESNASINDA	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1. Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim.					
2. Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili hakkında kendi kendimle konuşurum.					
3. Talimat vermek için kendimle konuşurum.					
4. Kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum.					
5. Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum.					

Not: Ölçek maddelerinin tamamı verilmemiştir. Yukarıdaki maddeler orijinal ölçekten alınan örnek maddelerdir.

Ek-5

SPORDA İMGELEME ANKETİ

Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin <u>anında</u> nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı X koyarak işaretleyin	Bu imgeleme biçimini nadiren kullanırım.							Bu imgeleme biçimini sıklıkla kullanırım.
1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.								
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim.								
3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.								
4. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.								
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.								

Not: Ölçek maddelerinin tamamı verilmemiştir. Yukarıdaki maddeler orijinal ölçekten alınan örnek maddelerdir.

Ek-6

Bu çalışmada algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü araştırılmaktadır. Araştırma için Marmara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmamız kapsamında kişisel özelliklerinizi ve spor deneyiminizi içeren demografik bilgi formu ile birlikte Algılanan Sportif Yeterlik, Hedef Yönelimi, Sporda İmgeleme Anketi ve Kendi Kendine Konuşma Anketi ölçeklerini doldurmanız istenmektedir.

Araştırmamız gönüllülük esasına dayanır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkınızın olduğunu unutmayınız. Araştırma doğrultusunda kimlik bilgileriniz gizli tutulacak ve verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından, yalnızca araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili her türlü soruyu aşağıda kimliği ve iletişim bilgileri bulunan araştırmacıya sorabilirsiniz.

Gülçin SEZER HOCAOĞLU

Mail: gulcinsezer_@hotmail.com

Tel: 0531 291 23 21

Ek-7

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacını anladım. Soru sorma ve tartışma imkanı buldum beraberinde tatmin edici yanıtlar aldım. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkımın olduğunu öğrendim. Bu koşullar dahilinde kendi isteğim doğrultusunda çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

Gülçin SEZER HOCAOğLU

gulcinsezer_@hotmail.com

[Tel:0531 291 23 21](tel:05312912321)

İmzası:


Ek-8

Re: SPORDA GÖREV VE EGO YÖNELİM ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla | Sil | Gerekli | ...

Re: SPORDA GÖREV VE EGO YÖNELİM ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

 Doc.Dr. Turhan TOROS
25.11 (Cum), 02:15
Siz

Gelen Kutusu

Kullanabilirsiniz başarılar dilerim.

Doc.Dr. Turhan TOROS

Mersin Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor T.O.
Antrenörlük Eğitimi Bölümü / Mersin / TÜRKİYE
Spor Psikolojisi/ Egzersiz Psikolojisi/ Beceri Öğrenimi/ Motor Gelişim/ Basketbol
Spor Psikoloğu / Basketbol Antrenörü

Cep Tel: 0 532 253 25 16
turhantoros@yahoo.com
turhantoros@mersin.edu.tr

"Eğer sevdiğin işi yaparsan, hayatın boyunca birşey bile çalışmış olursun." Konfigüras

On Monday, November 21, 2016 8:27 PM, gülnçin sezer <gulnsezer@hotmail.com> wrote:

Saygıdeğer Turhan Hocam,

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Algılanan yeterli ve hedef yöneliminin işsel konuşma ve imgeleme becerisi üzerindeki rolü ile ilgili tez konum için geçerlik ve güvenilirliği ni yaptığınız sporda görev ve ego yönelimi envanterini kullanmak isterim.

Saygılarımla
Gülnçin SEZER

Windows taskbar: 20:10, 21.12.2016


Ek-9

RE: KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla | Sil | Gereksiz | ...

RE: KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

 Hülya Aşçı
24.11 (Per), 10:34
Sev

Gelen Kutusu

Gülçin,
Ölçeği kullanabilirsiniz.
Hülya aşçı

From: gülçin sezer (mailto:gulcinsezer_@hotmail.com)
Sent: Thursday, November 24, 2016 8:10 PM
To: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı <fhulya@marmara.edu.tr>
Subject: KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

Saygıdeğer Hülya Hocam,

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. İzniniz olursa "Algılanan yeterlik, hedef yönelimi, içsel koruma ve imgeleme" konularıyla ilgili tez araştırmam da kullanmak üzere Türk sporcuları için geçerlilik ve güvenirlik için yaptığınız Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Spor Yeterneği altı ölçeğini kullanmak isterim.

Saygılar,

Gülçin Sezer

20:15
21.12.2016


Ek-10

Re: İÇSEL KONUŞMA ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla Sili Gereksiz

Re: İÇSEL KONUŞMA ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ

 mustafa engür
22:11 (Sal), 14:30
Siz

Gelen Kutusu

Değerli Gülçin,
Bu konuyla ilgili çalışacak olman beni çok mutlu etti. Kullanman konusunda hiç bir sıkıntı olmaz. Başarılar dilerim.

Saygılarımla
Mustafa

Kimden: "gülçin sezer" <gulcinsezer@hotmail.com>
Kime: "mustafa engür" <mustafa.engur@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 22 Kasım Salı 2016 3:37:18
Konu: İÇSEL KONUŞMA ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ

Saygıdeğer Mustafa Hocam,

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapmaktaym. İzniniz olursa algılanan yeterlik ve hedef yöneliminin içsel konuşma ve imgeleme becerisi üzerindeki rolü ile ilgili tez konum için geçerlik ve güvenirliliğini yaptığınız sporda içsel konuşma envanterini kullanmak isterim.

Saygılarımla
Gülçin SEZER

20:19
21.12.2016


Ek-11

Ynt: İMGELEME ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla | Sil | Gerekli | ...

Ynt: İMGELEME ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ

 Nilgün Vurgun
22:11 (Sal), 01:20
Sez

Gelen Kutusu

Merhaba Gülçin,

Tez çalışmada başarılar diler, sporda imgeleme anketini kullanmandan memnuniyet duyuyorum.

Nilgün VURGUN

Gönderen: gülçin sezer <gulcinsezer_@hotmail.com>
Gönderildi: 21 Kasım 2016 Pazartesi 20:52
Kime: nilvurgun@hotmail.com
Konu: İMGELEME ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ

Saygıdeğer Nilgün Hocam,

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. İzniniz olursa algılanan yeterlik ve hedef yöneliminin içsel konuşma ve imgeleme becerisi üzerindeki rolü ile ilgili tez konum için geçerlik ve güvenirliği yapıldığı sporda imgeleme envanterini kullanmak isterim.

Saygılarımla

Gülçin SEZER

20:20
21.12.2016


Ek-12

Re: YAKACIK AVCILIK VE ATICILIK SPOR KULÜBÜ ANKET UYGULAMA İZİNİ - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla | Sil | Gerekli | ...

Re: YAKACIK AVCILIK VE ATICILIK SPOR KULÜBÜ ANKET UYGULAMA İZİNİ

 Göksun Uysal
23.11 (Çar), 10:30
Siz

Gelen Kutusu

Merhaba Gülçin hanım uygundur çalışma yapabilirsiniz.

iPhone'umdan gönderildi

gülçin sezer <gulcinsezer@hotmail.com> şunları yazdı (23 Kas 2016 20:11):

Merhabalar Sayın Göksun Uysal,

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapmaktaym. İziniz dahilinde "Algılanan yetenek, hedef yönelim, içsel konuşma ve imgeleme" ile ilgili tez araştırmam da kullanmak üzere, Yakacık Avcılık ve Atıcılık Spor kulübünüzün sporcularına anket uygulamak istiyorum. İzinizi arz ederim.

Saygılar.

Gülçin Sezer

20:18
21.12.2016


Ek-13

Re: İlt: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ SPOR KULÜBÜ ANKET UYGULAMA İZİNİ - Google Chrome

https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla | Sil | Gerekli | ...

Re: İlt: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ SPOR KULÜBÜ ANKET UYGULAMA İZİNİ

 Dr. Zafer DOĞRU
24.11 (Per), 01:39
Siz ve

Gelen Kutusu

Sayın Gülçin SEZER

Yüksek Lisans tezinizde kullanılmak üzere "Algılanan yeterlik, hedef yönelimi, içsel konuşma ve imgeleme" konulu çalışmanız için hazırladığınız anket Beden Eğitimi Öğretmenleri Spor Kulübü sporcularına uygulayabilirsiniz.

Çalışmanızın sonuçlarını paylaşmanızı bekler, başarılar dilerim.

Zafer DOĞRU
Başkan
Beden Eğitimi Öğretmenleri Spor Kulübü

24 Kasım 2016 00:23 tarihinde gülçin sezer <gulcinsezer@hotmail.com> yazdı:

Merhabalar Sayın Zafer Doğru,

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. İziniz dahilinde "Algılanan yeterlik, hedef yönelimi, içsel konuşma ve imgeleme" ile ilgili tez araştırmam da kullanılmak üzere, Beden Eğitimi Öğretmenleri Spor Kulübü sporcularına anket uygulamak istiyorum. İzninizi arz ederim.

Saygılar,

Gülçin Sezer

20:17
21.12.2016



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik Ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma Ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Gülçin SEZER HOCAOĞLU
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 15.10.2018-194

Sayın; Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

194 protokol nolu “Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik Ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma Ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü” isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Demir

Doç.Dr. İlksen DEMİRBÜKEN

Dilşad

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Hülya AŞÇI
(Proje Yöneticisi)

Tuğba

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Nefise

Prof.Dr. Nefise BAHÇECİK

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr.Gürkan SERT

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Betül

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Funda

Av. Funda IŞIK

Ek-15

ÖZGEÇMİŞ

Adı	Gülçin	Soyadı	SEZER HOCAOĞLU
Doğum Yeri	Burgdorf/İSVİÇRE	Doğum Tarihi	19/07/1991
Uyruğu	T.C	Tel	05312912321
E-mail	gulcinsezer_@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi - Egzersiz ve Spor Psikolojisi	2019 (beklenen)
Lisans	Marmara Üniversitesi Spor Yöneticiliği	2014
Lise	Başakşehir Lisesi	2009

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Özel Yenidoğu Eğitim Kurumları	2017- günümüz

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*

Yabancı Dil Sınav Notu #								
YDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	64,21	65,95	84,19
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft	Orta
SPSS	Orta

BİLDİRİLER

Akyol A, Hocaoğlu G, Aşçı FH. Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Türk Sporcularındaki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 3.Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, Poster Bildiri. 23-25 Ekim 2015.

Akyol A, Atahan A, Sezer G, Aşçı FH. Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Yapı Geçerliği ve Güvenirliği: Doğrulayıcı Faktör Analizi. 14.Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Poster bildiri. 1- 4 Kasım 2016.

Hocaoğlu Sezer G, Aşçı FH. Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü. 2.Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi Sözel Bildiri. 20-21 Nisan 2019.





ISPESCONGRESS | 2019



2. INTERNATIONAL CONGRESS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, RECREATION AND DANCE
2. ULUSLARARASI BEDEN EĞİTİMİ, SPOR, REKREASYON VE DANS KONGRESİ
20-21 Nisan/April, 2019, Alanya, Turkey

Sayın Gülçin SEZERHOCAOĞLU,

20-21 Nisan 2019 tarihleri arasında Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi ev sahipliğinde Alanya'da düzenlenecek olan 2. Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi'ne göndermiş olduğunuz "Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İnceleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü" başlıklı bildirisini, hakem değerlendirmesi neticesinde sözlü olarak sunulmak üzere kabul edilmiştir.

Sunumunuz 15 dakika ile sınırlı olup, kongre katılım belgesi sunum yapıldıktan sonra teslim edilecektir.

Bilginize sunar, iyi çalışmalar dileriz.

Prof. Dr. Sebahattin DEVECIOĞLU
Kongre Düzenleme Kurulu Başkanı

Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü

Gülçin Sezer Hocaoğlu - Prof.Dr. F.Hülya Aşçı

Öz

GİRİŞ-AMAÇ: Yapılan araştırmalar fiziksel uygunluk, teknik ve taktiğin sporcuların performanslarının tek başına belirleyicisi olmadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörler günümüzde araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı 18-30 yaş arası sporcuların hedef yönelimi ve sportif yeterlilik algılarının, psikolojik becerilerden içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirleyip belirlemediğini test etmektir. **GEREÇ-YÖNTEM:** Çalışmaya 18-30 yaş arası 101 kadın (\bar{X} yaş= 21.08±2.81) ve 245 erkek sporcu (\bar{X} yaş=20.61±2.87) olmak üzere toplam 346 (\bar{X} yaş=20.75±2.86) katılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ile birlikte "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri"nin Sportif Yeterlik Alt Ölçeği", "Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği", "Kendinle Konuşma Anketi", ve "Sporda İmgeleme Anketi" uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. **BULGULAR:** Analiz sonuçlarına göre algılanan sportif yeterlik imgelemenin tüm alt boyutlarının anlamlı belirleyicisi iken ($p<0.05$), içsel konuşmanın anlamlı belirleyici ($p>0.05$) değildir. Algılanan sportif yeterlilik ile imgelemenin tüm alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($\beta_{\min}= 0.25$ ile $\beta_{\max}= 0.36$; $p < 0.05$). Başarı hedefleri ise hem içsel konuşma hem de imgeleme biçimlerinin anlamlı belirleyicisidir ($p<0.05$). Başarı hedeflerinden görev yönelimi ile imgelemenin motivasyonel genel uyarılmış imgeleme biçimi hariç diğer tüm imgeleme biçimleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($\beta_{\min}=0.26$ ve $\beta_{\max}=0.30$). Bunun yansıya ego yönelimi ile motivasyonel özel imgeleme ($\beta=0.28$) ve motivasyonel genel uyarılmışlık ($\beta=0.30$) imgeleme biçimleri arasında pozitif anlamlı ilişki vardır. Öte yandan, ego yönelimi ile içsel konuşma biçimleri arasında anlamlı ilişki yokken ($p > 0.05$), görev yönelimi ile motivasyonel içsel konuşma arasında pozitif ilişki bulunmuştur ($\beta=0.22$; $p < 0.05$). **SONUÇ:** Çalışma bulguları, bireylerin sportif yeterliliklerini nasıl algıladıkları ve başarıyı nasıl tanımladıklarının sporcuların psikolojik beceri kullanım biçimlerini belirlemede etken olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sportif Yeterlik, Hedef Yönelimi, İmgeleme, İçsel Konuşma

