

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

HALK DANSLARI EĞİTİMİ GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
İMGELEME VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU  
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN  
Cansu SELECİLER

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

BARTIN-2019

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**HALK DANSLARI EĞİTİMİ GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN**  
**İMGELEME VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU DÜZEYLERİNİN**  
**BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2008**

**HAZIRLAYAN**  
**Cansu SELECİLER**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN**

**BARTIN-2019**

## KABUL VE ONAY

Cansu SELECİLER tarafından hazırlanan “Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışma, 21/01/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. ~~Abdullah~~ YAMAN



Üye : Doç. Dr. M. Hü TÜRKMEN



Üye : Dr. Öğr. Üyesi MURAT KUL



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve .... sayılı kararıyla onaylanmıştır.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCI  
Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç Drç Mutlu TÜRKMEN danışmanlığında hazırlamış olduğum "Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

21 / 01 / 2019

Cansu SELECİLER

İMZA



## ÖN SÖZ

“Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı çalışma, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu’nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durum düzeylerini ortaya koymayı amaçlamıştır.

Bu çalışmayı hazırlamamda yardımları bulunan, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım değerli danışman hocam Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN’e, her zaman görüş ve yönlendirmelerinden faydalandığım hocam Doç. Dr. Taner BOZKUŞ’a, çalışmamın temelini oluşturmamda büyük emekleri olan eski danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Nigar YAMAN’a, çalışmamın veri analizi kısmında yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen hocam Öğrt. Gör. Gürkan ELÇİ’ye, her anımda desteklerini ve yardımlarını hissettiğim değerli arkadaşlarım; Mert Mazhar ERDURAN, Caner CENGİZ, Büşra KARABACAK, İzel ALBAYRAK ve Ganime Nur DEMİRTAŞ’a ve Bartın Üniversitesi BESYO ailesine teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Son olarak bu günlere gelmemi sağlayan, bu günlerimi görmeyi benden daha çok isteyen, hayatımın her anında her konuda en büyük destekçim olan ama ne yazık ki bu günlerimi fiilen göremeyen rahmetli canım babam Raif SELECİLER’e, her zaman maddi ve manevi desteklerini esirgemeyerek eğitim hayatımda beni cesaretlendiren canım annem Zeliha SELECİLER’e, her anımda olduğu gibi çalışmamda da büyük emeği olan canım ablam Canan GÜVEN’e, eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen değerli abim Şinasi SELECİLER’e ve bu süreçte beni neşelendiren hayat ışıklarım, kardeşim Sude Naz SELECİLER ve yeğenim Ada GÜVEN’e sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Cansu SELECİLER

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

# Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi

## Cansu SELECİLER

### Bartın Üniversitesi

#### Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

#### Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Bartın-2019, Sayfa: XV + 86

Bu araştırma, halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel taramaya ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında, katılımcı olan halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve yarışmacılık düzeyi değişkenlerine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında, ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrenciler (n=552) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise bu öğrenciler arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 149 [ $n_{(erkek)}=91$ ,  $n_{(kadın)}=58$ ] öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Hall, Mack, Paivio, ve Hausenblas (1998) tarafından uyarlanmış olup Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe'ye çevrilen “Sporda İmgeleme Envanteri” ve Jackson ve Marsh (1996) tarafından geliştirilmiş, Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılmış olan “Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlerle; imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri parametrik testlerle sınanmış, ikili

karşılaştırmalar için t testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucu anlamlı bulunan farklılıkların kaynağını belirlemek üzere varyansların homojen olmasından dolayı Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Katılımcıların imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcı öğrencilerin yaş değişkeni ile imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcı öğrencilerin cinsiyet değişkenini ile optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Ancak, sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel - uyarılmışlık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yarışmacılık düzeyi değişkeni ile imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak, imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutlarından elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

### **Anahtar Kelimeler**

İmgeleme, optimal performans, halk dansları eğitimi.

## **ABSTRACT**

### **Master's Thesis**

## **Determination of İmagination and Optimal Performance Emotional State Level of University Students Who Are Educated in Folk Dances**

**Cansu SELECİLER**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences Department of**

**Physical Education and Sports Teaching**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Mutlu TÜRKMEN**

**Bartın-2019, Pp: XV + 86**

The aim of this study was to determine the imagination and optimal performance emotional state level of university students who are educated in folk dance classes according to certain variables. In the research, a method for descriptive and relational scanning aimed at revealing the current situation has been used. The research consists of two phases. In the first phase of the study, determination of imagination and optimal performance mood levels were for the students who received the folk dance training. According to the gender, age, income level and competitive level variables of the students, whether the level of determination of imagination and optimal performance emotional state were different was evaluated by various statistical methods. Students studying at Bartın University School of Physical Education and Sports (n=552) in the 2018-2019 academic year have formed the universe of the study. The sample part of the study consists of 149 [n<sub>(male)</sub>=91, n<sub>(female)</sub>=58] students who have been educated at Bartın University School of Physical Education and Sports and who have been educated in folk dances. Personal data form developed by the researcher as data collection tools in the research; of imagination inventory in sport adapted by Hall, Mack, Paivio and Hausenblas (1998) and translated into Turkish by Kizildag and Tiryaki (2012) and situational optimal performance emotional state scale which was developed by Marsh (1996) and adapted to Turkish by Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş and Jackson (2007) was used. In the analysis of the data, descriptive frequency and percentage distributions describing the personal characteristics of the participants were removed, arithmetic averages and standard deviations of the responses to the scales were calculated and distributions were determined for imagination and of optimal performance emotional state levels. The T-test was used to compare the two variables with the independent variables and to test the imagination and optimal performance status levels with parametric tests. One-way variance analysis (ANOVA) was used for three or more cluster comparisons. Tukey HSD multiple comparison test was used because of the homogeneity of the variances to determine the source of significant differences found in the ANOVA outcome. Pearson Moments Multiplication Correlation



(r) Coefficient technique was used in order to reveal the relationship between the imagination and the optimal performance levels of emotion. Significance level was taken as 0.05 in the analyses. According to the results of the study, no significant difference was found between the age variable of the participating students and the sub-dimensions of the imagination inventory and sub-dimensions of the optimal performance emotional state. There was no statistically significant difference between the gender variable and the mean scores of the subscales of the optimal performance emotional state scale. However, there is a statistically significant difference between the motivational overall arousal subscale of the imagination inventory and the mean scores of the gender variable in sport. There was a significant difference between the income level variable and the of the imagination inventory motivational special imagery and the motivational general stimulated subdimensions. There is no significant difference between imagination and optimal performance emotional state subscales with the competition level variable. In addition, a positive-directional, meaningful relationship between the imagination sub-dimensions and the sub-dimensions of the emotional state of optimal performance was determined.

### **Key Words**

Imagery, optimal performance, folk dances education.

## İÇİNDEKİLER

BEYANNAME.....	II
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET .....	V
ABSTRACT .....	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIV
EKLER LİSTESİ .....	XIV

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	2
1.4. Sayıtlar .....	2
1.5. Sınırlılıklar .....	3
1.6. Tanımlar .....	3

İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1. Halk Dansları.....	4
2.2. İmgeleme.....	6
2.2.1. İmgelemenin amaçları .....	10
2.2.1.1. Öğrenmeyi hızlandırmak amacıyla yapılan imgeleme .....	10
2.2.1.2. Müsabakaya hazırlık amacıyla yapılan imgeleme .....	11
2.2.2. İmgelemenin çeşitleri .....	11
2.2.2.1. İçsel imgeleme .....	11
2.2.2.2. Dışsal imgeleme .....	11
2.2.3. İmgeleme yapmanın sağladığı avantajlar .....	12

2.2.4. İmgelemenin etkileri .....	12
2.3. Performansı Arttırmak İçin İmgelemenin Kullanımı .....	13
2.3.1. Fiziksel becerilerin gelişiminde imgeleme .....	13
2.3.1.1. Becerilerin öğrenilmesi ve geliştirmesine yardımcı olur .....	13
2.3.1.2. Öğrenmeyi hızlandırmaya yardımcı olur .....	14
2.3.1.3. Performans uygulaması olanağı sağlar .....	14
2.3.1.4. Hataların düzeltilmesine yardımcı olur .....	14
2.3.2. Algısal becerilerin gelişiminde imgeleme .....	15
2.3.2.1. Strateji oluşturmada imgeleme kullanımı .....	15
2.3.2.2. Problem çözme esnasında imgeleme kullanımı .....	15
2.3.3. Psikolojik becerilerin gelişimi .....	15
2.3.3.1. Duyguları kontrol eder .....	15
2.3.3.2. Konsantrasyonu geliştirir .....	16
2.3.3.3. Kendine güveni geliştirir .....	16
2.3.3.4. Sakatlıkların iyileştirilmesini hızlandırır .....	16
2.4. İmgeleme ile Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar .....	17
2.4.1. Biobilgisel teori (Bioinformational theory) .....	17
2.4.2. Dikkat-uyarılmışlık teorisi (Attention-arousal set theory) .....	17
2.4.3. Sembolik öğrenme teorisi (Symbolic learning theory) .....	18
2.4.4. Psiko-nöromusküler teori (Psychoneuromuscular theory) .....	18
2.4.5. Üçlü kodlama kuramı (Triple Code Model) .....	19
2.5. İmgeleme Modelleri.....	19
2.5.1. İmgelemenin dört bileşen modeli.....	19
2.5.2. Pettlep .....	20
2.5.3. İmgelemenin 4 N modeli .....	21
2.5.4. Allan Paivio'nun imgeleme modeli .....	21
2.6. İmgelemede Dikkat Edilecek Noktalar .....	23
2.7. İmgeleme Çalışması Ne Zaman Yapılmalıdır? .....	23
2.7.1. Antrenmandan önce ve sonra yapılan imgeleme .....	24
2.7.2. Yarışmadan önce ve sonra yapılan imgeleme.....	24
2.7.3. Kritik durumlarda yapılan imgeleme .....	24
2.7.4. Sporcuların sahip oldukları kişisel boş zamanlarında yaptıkları imgeleme .....	24
2.8. İmgeleme ve Sporun Önemi.....	25

2.9. İmgelemeyle İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar .....	25
2.10. Optimal Performans Duygu Durumu .....	29
2.11. Optimal Performans Duygu Durumuyla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar .....	33
2.12. Optimal Performans Duygu Durumu ve İmgeleme .....	38
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	<b>40</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	40
3.2. Katılımcılar .....	40
3.3. Verilerin Toplanması .....	40
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	40
3.3.2. Sporda imgeleme envanteri - SİE (Sport imagery questionnaire-SIQ).....	41
3.3.2.1. Bilişsel imgeleme (Bİ) .....	42
3.3.2.2. Motivasyonel özel imgeleme (MÖ).....	42
3.3.2.3. Motivasyonel genel - uyarılmışlık (MG-UY) .....	42
3.3.2.4. Motivasyonel genel - ustalık (MG-U).....	42
3.3.3. Optimal performans duygu durumu/etkinlik tecrübe ölçeği.....	43
3.3.3.1. Görev zorluğu-beceri dengesi .....	43
3.3.3.2. Eylem-farkındalık birleşimi .....	44
3.3.3.3. Açık (net) hedefler .....	44
3.3.3.4. Belirli geri bildirim .....	44
3.3.3.5. Göreve odaklanma .....	45
3.3.3.6. Kontrol duygusu .....	45
3.3.3.7. Kendilik farkındalığının azalması.....	45
3.3.3.8. Zamanın dönüşümü.....	45
3.3.3.9. Amaca ulaşma deneyimi .....	45
3.4. Verilerin Analizi .....	46
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	<b>47</b>
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	47
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	48
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	49
4.5. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	51
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	53

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	57
5.1. Tartışma .....	57
5.2. Sonuçlar .....	62
5.2. Öneriler .....	67
KAYNAKÇA .....	69
EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	86

## TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Tablo ve Şekil No</b>	<b>Sayfa No</b>
2.1. İmgelemenin bilişsel ve güdüsel fonksiyonları.....	22
2.1. Jackson ve Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu modeli.....	31
2.2. Optimal performans duygu durumunun grafiksel gösterimi.....	32
3.1. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutları ve maddeleri.....	42
4.1. Araştırma grubundan elde edilen verilerin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.....	47
4.2. Araştırma grubundan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları.....	48
4.3. Araştırma grubundan elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.....	50
4.4. Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışmacılık düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları.....	52
4.5. Araştırma grubunun yaş ve gelir düzeyi değişkenine göre durumluluk optimal performans duygu durumu leğinin alt boyutları ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasında ilişki düzeyini belirlemeye yönelik korelasyon analizi sonuçları.....	53

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>SİE</b>	: Sporda İmgeleme Envanteri
<b>DOPDDÖ</b>	: Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği
<b>SOPDDÖ</b>	: Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği
<b>G-Ö</b>	: Güdüsel-Özgün
<b>G-G</b>	: Güdüsel-Genel
<b>GG-US</b>	: Genel Güdüsel-Ustalık
<b>GG-UY</b>	: Genel Güdüsel-Uyarılmışlık
<b>B-Ö</b>	: Bilişsel-Özgün
<b>B-G</b>	: Bilişsel-Genel
<b>Bİ</b>	: Bilişsel İmgeleme
<b>MÖ</b>	: Motivasyonel Özel İmgeleme
<b>MG-UY</b>	: Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık
<b>MG-U</b>	: Motivasyonel Genel-Ustalık

## EKLER LİSTESİ

<b>EK</b>		<b>Sayfa</b>
<b>No</b>		<b>No</b>
1.	Sporda imgeleme envanteri	80
2.	Durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeği	81
3.	Sporda imgeleme envanteri izni	82
4.	Durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeği izni	83
5.	Etik kurul araştırma izni	84
6.	Besyo olur yazısı	85



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Uzun yıllar süresince sporcular performanslarını arttırabilmek adına sahip oldukları motor becerileri dikkate almışlar ve bu becerilere destek amaçlı zihinsel açıdan çalışmışlardır. Literatürde, zihinsel çalışma terimi farklı biçimlerde araştırılmış diğer yandan egzersiz ve spor psikolojisi alanında epey büyük bir konuma sahip olmuştur. Bütün spor alanlarında sporcuların performanslarını geliştirmek için kullandığı en yaygın zihinsel becerilerden biri olan imgeleme, zihinsel olarak da yarışın galibi gelmek için gerekli bir beceridir. Bu duruma sportif açıdan bakılacak olursa başarılı bir performans göstermek adına sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan gerekli hazırlığının tam olması gerekmektedir (Konter, 2003, 7).

Bir becerinin sergilendiği düşünülerek imgeleme yapılırsa o becerinin gerçekte uygulanırken gerçekleşen kas ve sinir sistemini içeren hareket hafızası oluşmuş olur. Bu sebepten dolayı, yapılan imgeleme çalışmaları; motorik, teknik ve taktik çalışmalar ile birlikte sporcuların performanslarının artışı açısından önem arz etmektedir. Bir sporcu fiziksel tekniği ve antrenmanı konusunda uzmanlaştığı zaman zirve performansına ulaşması için ihtiyacı olan güç, zihinsel güçtür (Porter ve Foster, 1990).

İngelenecek olan beceri ile gerçekte uygulanması düşünülen becerinin aynı hızda imgeleneceği, imgeleme yapılırken dikkat edilmesi gereken önemli bir noktadır. Yani imgeleme hızı ile imgeleme yapılan becerinin gerçekteki hızı birebir olması gerekmektedir (Etnier ve Landers, 1996, 48-57). Bu noktada sporcu gerekli olan duygu, düşünce ve hareketleri gerçekte uygulayacak olduğu performans düzeyine hazırlanmış olur. Hayali performans sergilendiği sırada hata olursa yavaş imgeleme sayesinde o ana odaklanılabilir (Holmes ve Collins, 2001, 60-83).

Hayal etme, bilişsel bilimin içerisinde bulunan en kritik konulardan biri olarak ve gerçek bir durumun zihinde görselleştirilmesidir (Block, 1981). Fiziksel niteliğin yanı sıra psikolojik bir süreç de olan performansı sergileyen sporcu bir müsabaka anında mağlup olduğunda hem manevi hem de maddi olarak zarar göreceğinin bilincindedir. Bu sebeple müsabakaya çıkarken sonucun ne olacağına karşı kaygı duyarak performansını baskı altında sergilemek zorunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004). Günümüz koşullarında fiziksel etkinlik ortamlarında sergilenen performansın başarılı olmasına psikolojik faktörlerin de etki ettiğinin anlaşılabilirliği büyük bir öneme sahiptir. Sergilenecek olan performansa

fayda sağlayabilecek psikolojik süreçler hakkında bilgi sahibi olabilmek için performans ile psikolojinin ilişkisini incelemek araştırmacıların ilgi odağı olmaktadır. Bir aktivite esnasında duyulan zorluk ve sahip olunan beceri arasında bir dengesizlik yaşanmaması durumu, akıştır (Csikszentmihalyi, 1990). İlgili literatüre bakıldığında Cheng, Hung ve Chen (2015) serbest zaman aktiviteleri kapsamında optimal performans duygu durumunun incelenmesi sonucunda kişiler üzerinde kalıcı olmasa da geçici bir pozitif duygu durumu etkisi bıraktığı sonucuna ulaşmışlardır. Daha geniş bir açıdan bakıldığı zaman sporun optimal performans duygu durumu ile arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir.

### **1.1. Problem**

- Araştırma grubunun yaş değişkenine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında fark var mıdır?
- Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında fark var mıdır?
- Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında fark var mıdır?
- Araştırma grubunun yarışmacılık düzeyi değişkenine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında fark var mıdır?
- Araştırma grubunun yaş ve gelir değişkenine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerini belirlemeyi amaç edinmiştir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bu çalışma, halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belli demografik bilgiler ile belirlemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen sonuçların imgeleme ve optimal performans duygu durum düzeylerinin belirlenmesiyle öğrencilerin antrenman gelişimi ile ilgili ipuçları vermesi beklenmektedir.

### **1.4. Sayıtlar**

Anketi cevaplandıran öğrencilerin görüşlerini içtenlikle yansıtacağı varsayılmıştır. Kullanılan ölçüm araçlarının örneklem grubu üzerinde istenilen kavramları ölçeceği varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarını; Bartın Üniversitesi'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan ve aynı zamanda halk dansları eğitimi gören öğrenciler oluşturmaktadır.

## 1.6. Tanımlar

İmge: Türk Dil Kurumu (2011) tarafından duyu organlarının çevreden algıladığı veya bir uyaran olmasa dahi algıladığı bir durumun ya da nesnenin bilinçte benzerinin belirmesi, imaj, hayal olarak tanımlanmıştır.

İngeleme: İmge kelimesinden türetilmiş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerde düşünce ve davranışlarla bulunan ilişkisi Antik Yunan felsefesine kadar dayanmaktadır ve Descartes ile Plato'nun ilgilendiği konulardır (Peleprat & Cole, 2011, 397-418). Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne (2011) göre bir şeyi zihinde canlandırma eylemi, ingelemedir. Bundan dolayı ingeleme tam anlamıyla gerçek dışı ve gerçekle uyuşmayan bir süreçtir. İngeleme, psikoloji bilminde günlük olarak kullanıldığından ayrı olarak ingeleme yaparken bilincin yaratmış olduğu öğeleri beynin bir araya getirebilme yeteneğidir. Bu özelliği ile kültürel, teknik ve bilim alanlarında önemli bir yeri olmaktadır (Vygotsky, 2004, 7-97).

Optimal Performans Duygu Durumu: Csikszentmihalyi "Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde" (Beyond the Boredom and Anxiety) adlı kitabında optimal performans duyu durumu için "insanların tamamıyla harekete katıldıklarında duydukları bütünsel duyu" hissi tanımını kullanmıştır (Akt. Fossmo, 2006). Antrenman ya da maç esnasında sporcu farklı hisler yaşayabilmektedir. Sporun yapıldığı ortamda olan farklı durumlar, sporcunun heyecan, stres ve kaygı gibi duyguları yaşamasına zemin hazırlayabilir. Bu nedenden dolayı sporcunun performansı duyu durumlarına bağlı olarak olumsuz etkilenebilir. Sporcunun teknik ve taktik kapasitesinin dışında o an içinde bulunduğu psikolojik durum da performansın kalitesini belirleyen bir unsurdur. Performansı etkileyen bir diğer unsur da optimal performans duyu durumudur.

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Halk Dansları

Dans, uygarlıklardan önce insanın var olmasıyla ortaya çıkmıştır. Günlük yaşantıda karşı karşıya kalınan durumlar, ritim ve çalgıların eklenmesiyle dans doğmuştur. Bu dans zamanla ölüm, savaş, kutsal ve tapınma tören dansı gibi farklı formlara sokulmaya başlanmıştır. İnsanın kendini anlatma ihtiyacı üzerine, toplumsal veya bireysel özellikte olan tanrıya ulaşma, onunla iletişim kurma, büyü, eski çağ tapınışları ve dini ayinler aracılığıyla dansın ilk formları ortaya çıkmıştır (İnal, 2008, 77).

İnsanlar kendisini üzen, sevindiren, korkutan ya da cesaretlendiren olayların karşısında kendisini dans ile ifade etmiştir. Zaman geçtikçe bu anlatma yolları, dans formlarıyla harmanlanmış ve doğdukları ulusun ya da toplumun kültürel değerlerini, düşüncelerini, eğilimlerini ve duygularının barındırıp karşıya aktaran unsurlardan biri olmuştur. Bireyin içinde bulunan melodi, hareket ve ritim yapısıyla birlikte ruhsal ve bedensel gelişimine katkı sağlayan halk dansları, aynı zamanda birlikte dans etmenin bireye karşındakilerle kaynaşması için, birlikte hareket etmeyi, ortak paydada buluşmayı, kendini ifade edebilmeyi ve paylaşmayı öğretir. Bununla birlikte insanların toplumsal ve bireysel gelişimine büyük ölçüde katkı sağlar. Ancak, insanlar tarafından yöresel ya da belli dönemlerde yapılan her dansın halk dansı olarak nitelendirilmesi doğru değildir. Bu yorumdan yola çıkarak bir dansa halk dansı denebilmesi için zamanda süreklilik ve genel olarak bilinir olması aynı zamanda da yaygınlığı olması gerekmektedir (Büyükkayıkçı, 2015).

Halk dansı kavram olarak kulağa ve göze hoş yansıyacak biçimde düzenlenen, dengeli ve ölçülü hareketler ile birlikte heyecan ve estetik bir etki uyandıran, genellikle anonim halk müziğiyle birleştirilen müzik ve hareketin harmanlanmasıdır (Ekmekcioğlu, 2001, 29). Uzun tarihler boyunca üzerinde pek çok farklı yapıda devletin kurulup yaşadığı bundan dolayı da epey fazla kültürün yaşandığı bir yer olan Anadolu, doğu ve batı kültürlerinin arasında güçlü bir köprü görevi görmüştür. Bundan dolayı halk kültürünün ve hayatın önemli bir unsuru olan halk dansları, çok fazla çeşide sahip ve zengindir. Anadolu halk biliminin yapısının heterojen olmasının nedeni, doğu ve batı kültürlerinin karşılıklı olarak etkilenmesidir. Bu etkileşim, her zaman öğelere bir yenisinin eklenmesine ve ortaya karma dansların çıkarılmasına zemin hazırlamıştır (Koçkar, 1998, 46-72).

Anadolu'ya Müslümanlığı kabul edip yerleşen Türkler sayesinde dansın şeklinde değişim ve birtakım zenginlikler meydana gelmiştir. Osmanlı İmparatorluğu'nun varolduğu sürede çok geniş topraklara hükmetmesi, birbirinden farklı dini inanışa, etnik kökene sahip toplumlarla bağlantısı olmasına sebep olmuştur. Bu durumdan kaynaklı kültürlerarası kültür alışverişi olmuştur ve bu durum dansı etkilemiş aynı zamanda günümüz danslarının temeli oluşmuştur. Buradan da anlaşılıyor ki halk dansları kültürlenme ve kültürleme ile karşılıklı aktarım yolu ile yayılmakta ve gelişmektedir. Bahsedilen nedenler, ülkemizin halk dansları yönünden bir laboratuvar görevi görmesini ve beraberinde köylerinde tespit edilmiş olan ve sayısı 4000'i aşan oyunların olması Dünya üzerinde en zengin oyuna sahip ülke olarak görülmesini sağlamıştır (Çakır, 2001).

Türk halk dansının oluşmasını iki bakımdan ele alınabilir. Bunlar, insan-insan ilişkileri ve insan-doğa ilişkileridir. İnsan-insan ilişkileri tarafından bakılınca halk danslarında sevgi, aşk, kavga, evlilik, uğurlama, din, savaş, karşılama, özgürlük ve kıskançlık gibi insanların karşılıklı olan olayların konu alındığı görülmektedir. İnsan-doğa ilişkileri tarafından bakılınca ise toplu çalışma (imece), üretme biçimi, yaşamı sürdürmek ve korunmak amacıyla kullanılan konut, ticaret, araç gereç gibi olguların da halk danslarına etki ettiği görülmektedir (Koçkar, 1998, 46-72).

Türk halk dansları, tarih içerisinde beden ve kol gücünü kullanan, toprağın varlığına bağlı olarak üretmeyi benimseyen bir sınıf olan halkın yaşam şekline etkilenmektedir ve insanın doğa ile bulunan ilişkisini temel alan dansları ifade etmektedir. Halk dansları, milletlerin kültürel değerleri için ayrılmaz öğelerden biridir. Her milletin kültürü nesilden nesile aktarılırken o milletin değerlerini de beraberinde götürmektedir (Balkan, 2006). Düzgün bir biçimde ve birbirine benzer ritme bağlı hareketlerin birbirleriyle uyum içerisinde sergilenmesinden oluşan dans bazen müzik olmadan da belli bir ritme bağlı olarak sergilenebilir. Hareket bütün algılanarak ve temelini ayaktan alarak tüm vücuda ve kollara uzanmaktadır. Grubun birbirleriyle uyumlu olan hareketleri dışarıdan estetik bir etki yaratmaktadır (Öngel, 1992).

Halk dansları dışarıdan seyredilirken oynanan dansın yurdun değişik bölgelerine ait taşıdığı örf, adet ve gelenekleri, inanışları, duygu ve düşünceleri gibi durumlar hakkında özellikleri barındırdığı görülebilir (Ay, 1990). Hangi topluma aitse o topluma ait olan tarihi, aksesuarı, giysileri, coğrafyasını, kültürünü barındıran halk dansı, aynı zamanda o toplumun insanına ait olan insanın karakterine ait bilgileri de hareket ve figürler aracılığıyla yansıtan bir halk kültürü olarak görülmekte ve kişinin ruhen ve bedenlen de tatmin olabilmesi için gerekli temeli oluşturmaktadır. (Ataman, 1975, 158).

Halk dansları kendine uygun bir ortamda sahnelenerek ve seyredilerek seyirlik bir dans olarak aktarılmakta aynı zamanda kültür mirası olarak nesilden nesile ulaşmaktadır. Zaman içerisinde doğal sahnesinden çıkarak ülkemizde ve dünyada profesyonel olarak çalışmalar yapılan sahne sanatları içine alınmıştır. Günümüz koşullarında halk dansları modern sahne sanatlarının arasına girmiş ve çeşitli uzmanlar aracılığıyla bu konu üzerinde çalışmalar da yapılmaktadır (Bozkuş, 2003).

Halk dansları tanımlanırken ait olduğu halkın doğumdan ölüme kadar geçirmiş olduğu yaşam biçimi dahil her konudan yararlanılmaktadır. Kişilerin kendisiyle ve doğayla olan ilişkileri halk dansları izlenirken çok net bir biçimde görülmektedir. Ait olduğu toplumun yapısında olan sosyoekonomik, kültürel, doğa, iklim ve bir çok unsurun oyunun biçimini etkilediği bilinmektedir (Terzioğlu, 1999, 139-143).

Zaman içerisinde danslar doğuşunda olan dinsel ve törensel gibi nitelikleri kaybedip anlamlarının tamamen açıklanamadığı soyut bir role bürünmüşlerdir. Bu gelişim ve değişim çizgisinde dans ele alındığı zaman dansın oluşması için bir olayın gelişmesi gerektiği görülmüştür. Ortaya çıkan olay sevinci anlatacak olduğu zaman dans yumuşak ve hareketli olduğu, dansçıların karşılıklı sergiledikleri tavırların samimi olduğu, yansıttıkları görüntünün içten olduğu görülmüştür. Fakat olumsuz bir olay anlatılmak isteniyorsa hareketlerin sert ve karşılıklı sergiledikleri tavırların soğuk ve asabi olduğu görülmüştür (Ekmekcioğlu, 2001, 29).

## **2.2. İmgeleme**

Sergilenen sportif performanstan yüksek başarı almak adına pek çok yöntem bilinmektedir. Bu yöntemlerin çeşitliliği açısından eski zamanlardan beri psikolojik odakları sağlayan ve beyin gücünü kullanıp hazırlanan ilkel insanlar, elde etmek istediği hayvanı ilk olarak doğada görmüştür ve onu görsel olarak zihnine kazımıştır. Bunun ardından zihnine kazıdığı hayvan görselini mağara duvarlarına resmederek aktarmıştır. Eski taş devrinde bulunan mağara resimlerinin birebir olarak doğaya veya hayvana bakılarak değil zihne yerleştirilen anı ile çizildiğini bilim ortaya çıkarmıştır (Kagan, 2000, 220).

TDK'da imgelem olarak geçen ve hayal dünyası, imajinasyon olarak açıklanan imgeleme, ilk defa Avusturyalı fizyologlar Aller ile Scheminsky tarafından kasların gerilmesi anında oluşan elektrik akımının ölçülmesi için geliştirilen araç sayesinde ortaya çıkmıştır (Başer, 1998, 186-188). Etkilendiği ve etkilediği unsurların öneminin her geçen gün arttığı spor farkındalığı ve psikolojinin arasında bulunan ilişkinin önemi de gittikçe artmaktadır. Sporcuların amacı genellikle katılmış oldukları sportif etkinliklerde belli bir

seviyeye gelebilmek ya da yeni performanslarında daha önceki performanslarının üstüne çıkmaktır. Bu süre zarfında amaçlarına ulaşabilmek adına farklı davranışlarda buldukları görülmektedir. Bu davranışların kimi fiziksel kimi ise psikolojiktir. Sürekli gelişmekte ve değişmekte olan rekabet ortamıyla beraber son senelerde genellikle takım sporlarında yalnızca fiziki performansın üstünlüğünün yeterli olmadığı bunun yanı sıra spor psikolojisinin de yerinin büyük olduğu sporcular ve antrenörler tarafından önemsenme başlamıştır. Sportif performans için belirlemekte teknik, taktik ve fiziğin öneminin olduğu kadar psikolojinin de önemi fazladır. Antrenman periyotlaması içinde fiziksel, teknik ve taktikler nasıl gerçekleşiyorsa, özel ile genel plan çerçevesinde programlar izleniyorsa psikolojik beceriler için de bu planlara benzer bir planın uygulanması, insanın düşüncesinin, duygusunun ve vücudunun bütünü oluşturduğu göz ardı edilmemelidir (Konter, 2006, 2). Kişi doğuştan belli yetenekleri getirir ve sonradan öğrenmiş olduğu belli davranışlar doğrultusunda bu davranışlara uygun bir çalışma disipliniyle fiziksel durumunu geliştirebilmesi mümkündür. Öte yandan sahip olduğu fiziksel performansını daha da arttırabilmesi için psikolojik desteğin de gerektiği unutulmamalıdır (Abakay & Kuru, 2013, 20-33).

Sporcular içinde buldukları zor durumlara göğüs gerebilmek için genellikle hayal etme deneyiminden yararlanmaktadırlar. Yaptıkları bu hayal etme imgeleme olarak karşımıza çıkmaktadır. İmgeleme, görmeyi beyin gözüyle uyguladığını deneyimlemektir. Bir durumun duyuşal girdisi olmamasına rağmen bunu görebilme olarak karşımıza çıkmaktadır. Zihinde olan bu canlandırmalar görsel veya diğer sahip olduğumuz duyu organları aracılığıyla kurulmaktadır. Genellikle araştırmalarda kullanılmakta olup aynı zamanda en etkili teknik olarak karşımıza çıkmaktadır (Marschark & Hunt, 1989; Solso, 2001).

Bir deneyimi zihinde canlandırmak veya yaşanmış bir deneyimi tekrar hissetmek adına zihinde tekrar canlandırmak imgeleme olarak tanımlanmaktadır (Vealey & Greenleaf, 2001, 200-224). Fiziksel performans gelişimi için gerekli olan bir çok psikolojik performans vardır. Bunlardan biri de imgelemedir. İmgeleme, yapılması planlanan hareketin fiziksel olarak uygulaması olmaksızın zihinde yoğun bir biçimde canlandırılması olarak tanımlanmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, 119). İmgeleme, gerçek yaşantının bir taklidi olan yaşantıdır ve hareket olmasa dahi hareketin varlığı, ses, tat ve kokular olmasa dahi bunların da varlığı o anki durum içerisinde hissedilebilir (White, 1959, 297-333; Hardy, Jones & Gould, 1996). İmgelemenin sadece zihinde canlandırma

olmadığı bunun yanı sıra zihinde canlandırılan durumun tüm duyu organlarıyla (görme, işitme, dokunma, tat alma, koklama) yaşandığı bilinmektedir (Konter, 1999, 8).

Spor ortamında başarılı olmak amacıyla fiziksel yeteneğin yanı sıra psikolojik yeteneklerin de önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. İmgeleme gerçek algının olmadığı durumlarda duysal yöntemleri kullanarak performansı yaşamayı sağlar. Aynı zamanda hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin gelişimine katkı sağlar. İmgeleme sayesinde öğrenilen beceriler geliştirilebilir, varsa hatalar düzeltilebilir, duygular kontrol altına alınabilir, kendine duyulan güveni arttırılabilir. Mükemmel bir performans sergilemek için gerekli olan bazı zihinsel ve psikolojik faktörler vardır ve nasıl başka beceriler öğrenilebiliyorsa bu da öğrenilebilir (Loehr, 1986, 10).

Herhangi bir eylemin araştırılması yapılmaksızın yalnızca yoğun ve plan dahilinde hayal edilerek daha önce bilinmeyen bir hareketin öğrenilmesi ya da daha önce bilinen bir hareketin daha üst bir seviyeye taşınabilmesi için zihinde yapılan sürece, imgeleme denilmektedir (İkizler, 1994, 7). Performans anında sergilenen becerinin sonucunun başarılı olabilmesi için doğru anda, doğru konumda, doğru yöntem, teknik ve taktikle, doğru kararlar alarak uygulamak oldukça önemlidir. Performans anında sporcunun doğru karar alabilmesi ve uygulayabilmesi için imgeleme çalışmaları kullanılabilir (Konter, 1999, 8).

İmgeleme sayesinde kişiler hem fiziksel olarak hem de zihinsel olarak gelişme fırsatı yakalar. Sporcuların istedikleri performansı sergilerken başarılı olabilmeleri için imgelemeden yeterli ve doğru şekilde yararlanmaları için zihinlerinde imgelemeyi olumlu olarak kurabilmeleri çok önemlidir. Çünkü, olumlu imgeleme yapabilen sporcuların sergileyecekleri performanslar imgelemeden olumlu bir biçimde etkilenecektir (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme, bir durumun alıştırmasını daha önce yapmadan sadece zihinde yoğun ve planlı olarak canlandırması olarak tanımlanmaktadır (Feltz & Riessinger, 1990, 132-143). Beyinde bir yerde algı, hafıza, nesne ve duyguların benzetilmesi sonucunda ortaya çıkan bilişsel bir süreçtir (Gibb, 2004, 53-74). İmgelemenin sadece insanlar tarafından yapılabildiği ve bu becerinin bilincin kontrolü dahilinde olan imgeler arasında bulunan kavramlar ile fikir oluşturma süreci olduğu vurgulanmıştır (Işıldak, 2008, 64-69).

İmgeleme, zihnimizde oluşan boşluğu doldurma süreci olarak karşımıza çıkmaktadır (Pelaprat & Cole, 2011, 397-418). İmgeleme ile bilincin gücü ve sınırları zorlanarak dış dünyaya olan biteni duyumsayabileceğimizi, önceden yaşadığımız olan fakat o anda yanımızda olmayan bütün uyarıcıları hissedebileceğimizi, gerçeğe bağlantı



kurabileceğimiz ifade edilmiştir (Folkmann, 2010). Fiziksel bir aktivitede bulunmadan o aktiviteyi zihinde yapıyormuş gibi canlandırmak, imgelemedir (Driskell, Copper & Moran, 1994, 481-492; İkizler & Karagözoğlu, 1997, 119). Fiziksel performansın gelişimini etkileyen pek çok beceri vardır ve bunlardan bazıları güdülenme, kendini belirleme (self-determination), hedef yönelimi ve imgelemedir (Loehr, 1982).

Zihinsel bir çalışma olan imgeleme, yaşamı birçok farklı yönden etkilemektedir. Motivasyon, dil, beceri öğrenimi gibi farklı kullanım alanları olan imgelemeye çok sık rastlamak mümkün gözükmektedir (Feltz & Landers, 1983, 211-220; Gammage, Hall & Rodgers, 2000, 14; Hall, 1995, 15-21; Paivio, 1985, 22-28; Rodgers, Hall & Buckolz, 1991, 109-125).

Düşünce sistemimizin bir parçası olan imgelemeyi uygularken kendimizi performansımızın en iyisini yapıyor gibi düşünüp o hazzı yaşamayı hedefleriz. Gördüklerimiz veya düşündüklerimiz tekrar düşünülürse imgelemeyi yaşadığımız başarılı bir performansı tekrar yaşayabilmek adına yaptığımız da söylenilebilir (Kızıldağ & Tiryaki, 2012, 13-23). Zihinsel bir çalışma olarak bilinen imgelemenin yardımıyla sporcuların, oyun içerisinde duydukları heyecanı, zorlukları hissederek o anda alınacak kararı çabuk ve doğru verebildikleri ve uygun hamleleri yapabilmelerini kolaylaştırabildikleri görülmüştür (Konter, 1999, 8).

Sporcunun etkisi altında olduğu psikolojik durumu performansını oldukça etkilemektedir. Bu durum düşünüldüğü aman sporcuların ve antrenörlerin psikolojik çalışmalara da yeterli zamanı ayırmaları gerektiği düşünülmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmesinde büyük önem arz etmektedir (Weinberg & Gould, 2003, 243-244).

İmgelemenin, hareketin akıcı olduğunu hissetmeye, kendine güveni inşa etmeye, konsantrasyona yoğunlaşmaya, istikrarlı olmaya, karar vermeyi geliştirmeye, etkili koç olmaya, kaygıyı ve stresi en aza indirmeye, yaralanmalardan sonra daha hızlı toparlanmaya ve spora olan ilgiye katkısı oldukça fazladır. Bazı araştırmacılar hayal etme anında kaslarda meydana gelen tepkinin, gerçek hareket anında kaslarda meydana gelen tepkiyle benzerliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum, Carpenter Etkisi olarak tanımlanmaktadır (Kolayış, 2002).

Hem sporcular hem de antrenörler arasında yaygın bir taktik olarak kabul gören imgeleme, performansı pek çok yönden etkilemektedir. Bu taktiğin öneminin kanıtları anekdotlardan oluşan raporlar ve başarılı sporcular olmuştur. FC Barcelona'nın orta saha oyuncusu ve dünyanın en iyi futbolcularından biri olan Ronaldinho, 2006 Dünya

Kupasından önce New York Times Spor Dergisi'nde yayınlanan bir makalede kendisinin imgelemeyi kullanımını etkili bir biçimde şu sözlerle ifade etmiştir:

“Antrenman yaparken konsantre olduğum noktalardan biri topu, tercihen onu rakip takım kalecisinin önünde yalnız bırakarak, takım arkadaşına nasıl ulaştırabileceğimi gözümün önüne getirmeye çalışmaktır. Yani yaptığım, her zaman, maçtan önce, her gece ve her gün kimsenin düşünmediği oyunlara çalışmak ve onları tasarlamak ve böyle yaparak pas verdiğim her bir takım arkadaşımın kendilerine has güçlerini aklımda tutmaktır. Bu oyunları zihnimde oluşturduğum zaman bir takım arkadaşımın topu ayağına mı yoksa önüne mi almak isteyeceğini, kafa atmayla arasının iyi olup olmadığını ve topu nasıl yönlendirmeyi tercih edeceğini, sağ ayağının mı yoksa sol ayağının mı güçlü olduğunu dikkate alırım. Bu benim işim. Yaptığım bu. Maçı imgelerim.” (New York Times, 2006).

İmgeleme yalnızca sportif performansı arttırmak amacıyla değil de kişisel gelişim, sosyal yaşam, iş, okul ve spor alanları ile baş edebilmek amacıyla da kullanılmaktadır. Etkili iletişime sahip olan sporcu takım halindeyken de etkindir (Dökmen, 1995, 153-156). İmgeleme yapan sporcular iş alanında, üniversitede sunum anlarında ya da resmi yerlerde olan mülakatlarda daha rahat olmaktadır (Yalçın, Tetik & Açıkgöz, 2010, 2).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak imgelemenin karmaşık bir bilişsel süreç olduğu, imgeleme yapılacak hareket daha önce deneyimlenmiş ise imgeleme sayesinde o hareketin bulunduğu seviyenin daha da üstüne çıkma amaçlanır fakat hareket deneyimlenmemiş ise o hareketi yaparken oluşumun daha da basitleşmesi ve öğrenme sürecini hızlandırması amaçlanır. Bilişsel yöntem olan imgeleme hiç çalışma yapmamaktan daha fazla etkili olduğu fakat fiziksel çalışmaya oranla daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004, 83).

### **2.2.1. İmgelemenin amaçları**

Spor psikolojisi alanında 1980 yılı civarında beceri öğrenimini kolaylaştırmak için imgelemenin kullanılması pek çok bilim insanı tarafından muamma bir durum olarak görülüyordu ama bu yıllardan sonra uygulanan çalışmalar sonucunda öğrenmenin sadece fiziksel uygulamalarla olmadığı bunun dışında da çalışmalar yaparak fiziksel çalışmaların desteklendiği görülmüştür (Gould, Weinberg & Jackson, 1980, 329–339).

Bu açıklamadan yola çıkarak zihinsel çalışmaların kullanıldığı iki amaç vardır:

#### **2.2.1.1. Öğrenmeyi hızlandırmak amacıyla yapılan imgeleme**

Öğrenmeyi hızlandırmak için öncelikle çalışmanın sözel anlatımı yapılmalıdır (Kolayış, 2002). Yapılan bu sözel açıklamanın basit bir dille açıklanması, kısa ve kolay anlaşılır şekilde aktarılması gereklidir. Hareketin nedeni ve sonucu arasında bulunan ilişkiyi belirtmekten kaçınılmamalıdır (Başer, 1998, 186- 188). Bu yapılan sözel anlatımı hareketin yapılması için gerekli olan uygunluğa sahip ortamda hareketin bütünüdür

izlenmesi izlemektedir. Bunun yapılabilmesi için öncelik olarak resim, video ve film gibi tekniklerden faydalanmak gerekmektedir. Bu aşamanın ardından sporcu hayal etmeye başlar, ortamda görülen ve yaptığı arasında bulunan farkı kavramaya çalışır. Sonunda sporcu ve antrenör arasında yapılan uygulama hakkında fikir alışverişi yapılır. Bu durum art arda 3-4 defa tekrarlanırsa istenilen amaca ulaşmak daha da kolaylaşmaktadır.

Böylece sporcunun sergileyeceği performans için gerekli olan hareketin kalıcı olması ve tam olarak düzgün haliyle öğrenmesi sağlanır. Öğrenmenin daha da hızlı olabilmesi için zihinsel çalışma ile fiziksel çalışma birlikte yürütülmelidir.

### **2.2.1.2. Müsabakaya hazırlık amacıyla yapılan imgeleme**

Sporcuların müsabakaya hazırlanması için yapılan imgeleme birkaç şekilde yapılabilmektedir. Bunlar; hayal etme, görselleme ve ardından yapılan zihinsel provalar yapmaktır.

İmgeleme, belli basamaklarla uygulanabilmektedir. Bu basamaklar hareketin sözel olarak aktarılması, aktarılan hareketin doğrudan gösterilmesi, sporcunun kendisinin hareketi zihninde tasarlaması ve fiziksel olarak uygulamasıdır.

### **2.2.2. İmgelemenin çeşitleri**

Sporcular imgelemeyi yaparken içsel ve dışsal perspektifi kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu perspektifler sporcunun içinde bulunduğu duruma bağlı olduğu bilinmektedir. Hem içsel imgeleme hem de dışsal imgeleme yararlıdır. (Mahoney ve Avenier, 1977, 77-81).

#### **2.2.2.1. İçsel imgeleme**

İçsel imgelemede sporcu durumu uygulayan konumdadır ve kendisini bir beceriyi uygularken düşünür. Sporcu zihninde sanki bir kamera varmış gibi düşünür ve kendini hareketi sergilediğini hayal eder. Sporcunun kendi perspektifinden yaptığı imgeler, hareketin düşüncesi anlamına gelir. İçsel perspektiften imgeleme yapıldığı zaman kişi kendi bedeninden izlemektedir. Bu durumda sporcu dikkat edilecek noktaları görebilir fakat bedenini göremez. Buna örnek olarak yarışmaya hazırlanan bir halk dansları sporcusunun kareografide bulunduğu yerde sergilediği hareketi zihninin içinde defalarca tekrarlaması ile yarışma esnasında hatasız bir şekilde veya en az hata ile performansını sergilemesinin mümkün olabileceği verilebilir.

#### **2.2.2.2. Dışsal imgeleme**

Dışsal imgelemede sporcu kendisini dışarıdan seyrediyormuşçasına performansı sergilediğini hayal eder. Bu imgeleme türünde sporcu, kendisini bir kayıttan izliyormuş gibi hisseder. Bu sayede kendisini dışarıdan seyretme fırsatı bulabildiği için olası hataları

daha net görebilme, kendisini model alabilme ve sahip olduğu performansın daha üstünde performans sergilediğini görebilme fırsatına erişebilir. Bu imgeleme sayesinde sporcu hakimiyetini ve kontrolünü daha ileri seviyeye taşıyabilir. Sporcu kendisini dışarda gördüğünü hayal ettiği için performansının nasıl gözüktüğünü ve olması gereken performansı arasında ilişki kurarak yeni becerilere ulaşabilir.

### **2.2.3. İmgeleme yapmanın sağladığı avantajlar**

İmgelemenin avantajlarını;

- sporsal çalışma için gereken öğrenmenin süresi azalır,
- kısa sürede fazla tekrar imkanı sağladığı için enerjiden tasarruf edilir,
- teknik hatalar görülür ve düzelme imkanı sağlar,
- sakatlanan dönemde kullanıldığında hareketsizliğe bağlı olan atrofi önlenir,
- hareketin doğru ve tam olarak yapılmasını basitleştirir,
- performansın artırılması veya performansın yapılabilmesi için gerekli olan beceriyi görme olasılığı sağlar,
- sporcunun kendisini değerlendirebilmesine ve yeni alternatifler üretebilmesine olanak sağlar,
- gerek kendisine gerekse çevresine performansı geliştirmek adına bir takım ipuçları verebilmesini sağlar,
- yarışma, müsabaka sırasında oluşabilecek zorluğa karşı taktiklerin, verilecek kararların doğru olmasını ve hızlı olmasına olanak sağlar şeklinde sıralamak mümkündür.

### **2.2.4. İmgelemenin etkileri**

Bir hareketi fiziksel bir hareketlilik meydana getirmeden sadece zihinde yaşıyormuş gibi hissetmek, imgelemedir. İmgeleme yapan sporcu daha önce yaptığı ya da yapmadığı hareketi zihninde yapıyor gibi düşünerek zihinsel olarak antrenman yapar. Bu antrenman sayesinde enerjisinden tasarruf etmiş olur. Ne kadar bir hareketi zihinsel olarak uygulamanın fiziksel olarak uygulanmasına oranla çok pasif bir durummuş gibi algılansa da fiziksel antrenmanda harekete dahil olan kaslarda meydana gelen kasılmalar, tamamıyla aynı şiddette olmasa bile imgeleme anında da mevcuttur.

Bir hareketin yapıldığını düşünmek o hareketi gerçekleştirirken işlevi olan kaslarda sanki o hareket fiziksel olarak uygulanıyormuş gibi elektriksel tepkiler oluşturur. Bu elektriksel tepkinin şiddeti, eğer sporcu daha önce bu hareketi uygulamışsa daha çok uygulamamışsa daha azdır (Başer, 1998, 186-188; Felt & Landers, 1983, 211-220; Koroç,

2000). İmgeleme sayesinde koordinasyon düzelmektedir ve kullanılan güç ve hız artmaktadır.

Zihin ile beden arasında oldukça önemli bir ilişki vardır. Zihinde canlanan şeylerin gerçek veya gerçek dışı olduğunu vücut anlamadan hareket eder. Buna örnek olarak görülen kötü rüyalar verilebilir. Rüyada anında uyuyor olunmasına rağmen uyanılır, kalp hızlı atar ve terlenebilir. Bu da zihinde olan kötü bir olaya gerçek olsa da olmasa da vücudun verdiği tepkinin değişmediğini gösterir. Böyle durumlar için beden ve zihnin eğitilmesi gerektiği görülmektedir.

Sportif bir performans bir çok defa imgelelenebilir. Buna örnek olarak basketbol branşında turnike atışı, futbol branşında ise penaltı vuruşu verilebilir (Vealey & Walter, 1993, 200- 224).. Fiziksel çalışmanın yanında imgeleme yapmanın sadece fiziksel antrenman yapmaktan daha etkili olduğu ve sportif becerinin kazanılmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Feltz & Landers, 1983, 211-220). İmgeleme yaparak başarılı bir performans sergilenmektedir. Sporcular için imgeleme, yarışma ya da müsabaka performansı açısından çok önemli bir araç görevindedir. İmgeleme ile performansın sergilenmesi için gerekli olan becerinin öğrenilip geliştirilmesinin yanında performans esnasında oluşabilecek hataların önceden belirlenmesi ve düzeltilebileceği vurgulanmaktadır (Hale, 1998, 75-96).

### **2.3. Performansı Arttırmak İçin İmgelemenin Kullanımı**

Performansa kattığı pek çok faydalı yönü olan imgeleme sayesinde sporcu hedefine daha hızlı ulaşabilmektedir. Performansı arttırmak için imgelemenin kullanımını fiziksel becerinin arttırılması, algısal becerinin arttırılması ve psikolojik becerinin arttırılması olarak 3 ana başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar:

#### **2.3.1. Fiziksel becerilerin gelişiminde imgeleme**

İmgeleme çalışmaları pek çok alanda becerilerin geliştirilebilmesi için kullanılan zihinsel bir yoldur (Anderson & Williams, 1988, 294-304). Sporcunun yalnızca fiziksel olarak çalışarak performansını arttırmaya çalışması yerine beraberinde imgelemeyi de kullanması amacına daha kaliteli ulaşmasını sağlayacaktır. Hiç antrenman yapmamak yerine imgeleme yapmak da faydalı olacaktır. Fiziksel becerilerin gelişmesi için imgelemenin yardımcı olduğu bazı durumlar şu şekildedir:

##### **2.3.1.1. Becerilerin öğrenilmesi ve geliştirmesine yardımcı olur**

İmgeleme pek çok alanda kullanılmaktadır fakat bilinen en iyi kullanım alanı spor becerilerini öğrenmek ve mevcut beceriyi geliştirmektir. Sportif bir beceriyi öğrenmek o beceriye karşı kazanımı sıfır olan kişi için kullanılmaktadır. Sporcular yapılan

imgelemenin rutin olan antrenmandan çok müsabaka veya yarışma anında çok daha işe yaradığını belirtmişlerdir. Bu sebepten dolayı sporcular genel olarak bir beceriyi sıfırdan öğrenmek yerine var olan bir becerinin performansını daha iyi seviyeye çıkarmak adına kullanmaktadır.

Sporcular imgelemeyi sadece sporsal olarak değil spor dışında da (ev, iş) kullandıklarını bildirmişlerdir (Krista, Giacabbi, Hall, Weinberg, 2000, 14). Hayal etmek yaşamın her anında anlık ve ileriye dönük gelişim ve değişim için katkı sağlayıcı bir köprü görevi görmektedir.

### **2.3.1.2. Öğrenmeyi hızlandırmaya yardımcı olur**

Öğrenmenin hızlanması için öncelikle kazandırılmak istenen beceri sözel olarak aktarılır. Bu sözel aktarım, kolay ve anlaşılır olmalıdır. Bu sırada yapılacak hareketin neden ve sonucu sporcuya aktarılmalıdır (Başer, 1998, 186-188). Bitiminde kazandırılacak olan becerinin yapılabilmesi için uygun olan bir ortamda tam olarak izletilmesi gereklidir. Bu izletme, resim, video vb. şeyler olabilir. İzlemenin ardından sporcunun hayal ederek tüm gördüğü şeyleri zihninde canlandırması gerekir. Bu aşama da uygulandıktan sonra sporcunun uygulamasına geçilir. Sporcu gördüğü hareketi davranışa döker ve uygular. Uygulamasının ardından tekrar hayal ederek zihninde canlandığı performans ile canlı olarak sergilediği performans arasında varsa farkı anlamaya çalışır. Daha sonra sporcu ile antrenör karşılıklı olarak performans anında yapılan hatalar ve sporcunun edindiği kazanımlar hakkında fikir alışverişinde bulunurlar. Bu yapılan çalışma peş peşe 3-4 defa yapılmalıdır. Bu tekrarlar sayesinde sporcu sergilediği hareketi daha kalıcı hale getirmiş olur. Bu yapılan zihinsel antrenmanlar, fiziksel antrenmanlarla kesinlikle birleştirilmelidir. Birleştirildiği zaman asıl istenilen kaliteli performansa ulaşılmış olacaktır.

### **2.3.1.3. Performans uygulaması olanağı sağlar**

İmgeleme uygulanacak olan performans için önemli bir yere sahiptir. Sporcu imgeleme sayesinde performansını uygularmış gibi kendisini hissedip görebilmektedir. Örneğin, bir halk dansları sporcusu yarışma anında oynadığı çizgileri, giriş-çıkış anlarını zihninde canlandırarak yaptığı imgeleme çalışmaları sayesinde yarışmadaki performansındaki artışı görmesi kaçınılmaz olacaktır.

### **2.3.1.4. Hataların düzeltilmesine yardımcı olur**

Sporcular zihinsel ve fiziksel çalışmalar yardımıyla öğrendiği becerileri öğrenip geliştirmesi ardından zihninde bu beceriyi defalarca canlandırır. Pek çok sporcu müsabaka ve yarışma esnasında içinde bulunduğu baskının da etkisiyle hatalar yapabilmektedir. Bu hataların olmaması veyahut en aza indirgenmesi amaçlanarak imgeleme çalışmalarına

yönlendirilir. Fiziksel bir şey gerekmesizin zihinde defalarca sergilenen performans sayesinde sporcu kendisini net bir şekilde hem içerden hem de dışarıdan seyretme olanağı elde eder. Yapılan hataların tekrarlanmaması için gerekli olan düzeltmeler yapıldıktan sonra fiziksel ve zihinsel olarak yapılan antrenmanlar sporcuyu üste taşımaya yardımcı olacaktır. Teknik beceriler öğrenilip geliştirildikten sonra hataları en aza indirmek için zihinde defalarca yoğun provalar yapılır. Birçok sporcu yarışma performansı süresince birçok hata yapar. Hataların ne olduğunun bilinmesi onların düzeltilmesini kolaylaştırır. İmgeleme ile sporcular hatalarını belirlerler ve düzeltebilirler, hataya odaklanıp bu hatayı düzeltebilirler. Sporcular dışsal imgeleme ile bir becerinin yanlış olan noktalarını ve nerede yanlış yaptıklarını görebilirler (Taylor & Wilson, 2005, 119-132).

### **2.3.2. Algısal becerilerin gelişiminde imgeleme**

İmgeleme sayesinde oyunun kritik yeterli çözülür, hızlıca karar verilebilir, karışık bir oyun anında tepkinin doğru olarak verilmesi sağlanarak performans durumu artırılabilir. Algısal beceri gelişimi için imgeleme şu şekillerde kullanılabilir:

#### **2.3.2.1. Strateji oluşturmada imgeleme kullanımı**

Sporcular, imgelemeyi hem bireysel hem de takım sporlarında strateji amaçlı kullanılabilmektedir. İmgeleme sayesinde sporcu müsabakadan önce maç esnasında oluşabilecek durumları kontrol altına alabilmeyi öğrenir. Buna örnek olarak bir voleybol oyuncusunun rakibin servisini nereye atacağını, topu karşı sahaya geçirirken hani mevkiye atarsa sayı elde edebileceğini, kritik sayılarda nasıl davranacağını imgeleyebilir. Beklenmedik durumlara karşı neler yapabileceğini önceden düşünebilme fırsatı sunar. Sporcunun yarışma veya müsabaka anında daha özgüvenli ve korkusuz olur.

#### **2.3.2.2. Problem çözme esnasında imgeleme kullanımı**

İmgeleme, sporculara yarışma veya maç sırasında problem çözümü için genellikle antrenörleri tarafından verilir. Bu sayede hücum veya savunma gibi durumlar için işe yarar.

### **2.3.3. Psikolojik becerilerin gelişimi**

Sporcular, imgelemeyi yalnızca müsabaka anına hazır olmak için kullanmamaktadır. Bunun yanı sıra kendi zihinsel becerilerini geliştirmek için de imgelemeyi kullanmaktadırlar. Bu sayede sadece performans değil kişinin genel olarak motivasyonu ve kendine güveninde de olumlu artışlar meydana gelir. Bunlar:

#### **2.3.3.1. Duyguları kontrol eder**

Sporcular, genel olarak müsabaka anında hissettikleri baskı, öfke ve korku gibi hisleri imgeleme yaptıkları anda da hissedebilirler (Taylor & Wilson, 2005, 119-132). İmgelemenin sporcuların duygularına pozitif ve güçlü etki ettiği bilinmektedir. Bu pozitif

etkilerin yanı sıra sporcuların müsabaka anında hissettikleri baskı, korku ve öfke gibi hisleri de imgeleme anında hissedebileceğinden bahsedilmiştir. Bu görüşten yola çıkarak sporcunun pozitif duygularını arttırarak bulunduğu negatif duygulardan arınabileceği gibi sporcu bakımından olumsuz olan ve performansına olumsuz olarak etki eden kaygı, korku, saldırganlık gibi durumları azaltmak için de imgelemenin çok etkili olduğu söylenilebilir (Martin, Moritz, Hall, 1999, 245-268). Böyle durumlarda nasıl tepki verileceğini imgeleme yaparak olumsuzlukları olumluya çevirmek mümkün olabilmektedir.

#### **2.3.3.2. Konsantrasyonu geliştirir**

Hayal etmek, sporcuların yaptığı davranışları anlamlandırabilmesine yardımcı olur (Sacket, 1934, 376-398). İmgeleme sayesinde konsantrasyon gelişir. Konsantrasyonunun düştüğünü hisseden sporcu imgeleme yapar ve bu sayede kaybettiği konsantrasyonunu yeniden kazanabilir. Yapılan hata sonrasında sporcunun konsantrasyonunun koruyabilmesi, kendini motive edebilmesi, performans hatalarını düzeltebilmesi gibi durumlarda imgeleme işe yaramaktadır (Konter, 1999, 8).

#### **2.3.3.3. Kendine güveni geliştirir**

Kendine güven duygusu, kişinin başarılı olması için psikolojik açıdan en önemli özelliktir. Sporcu imgeleme sayesinde hata yapmaktan çekindiği bir hareketi daha cesur bir şekilde uygulayabilmektedir. Şartların olumsuz olması durumunda imgeleme anında şartların olumlu olduğu düşünülürse kişinin kendisine olan güveni artacaktır. Sporcular imgeleme yaparken teknik bir eksikliğin giderilmesini de sağlayabilir. İmgelemenin sonuçlarından yola çıkarak olumlu sonuçlarını kontrol eder ve bundan yararlanabilir. Bu sayede özgüveni gelişir.

#### **2.3.3.4. Sakatlıkların iyileştirilmesini hızlandırır**

İmgelemenin katkısının olduğu bir diğer durum, sakatlıkların iyileştirilmesidir. Sporcunun uzun süre antrenman yapamamasına neden olan sakatlık döneminde sporcu fiziksel olarak kendi performansına bir şeyler katamayacağı için zihinsel bir süreç olan imgelemeyi kullanarak performansında fiziksel kadar olmasa da ilerleme sağlayabilir. İmgeleme yapmak hiç antrenman yapamamaktan daha yararlıdır. Uzun zaman antrenman yapamama durumu sporcular için zor bir durum olduğundan dolayı imgeleme sayesinde belli hareketleri imgeleyebilirler. Bu sayede sporcunun toparlanması daha da kolaylaşabilir (Weinberg & Gould, 1995, 280- 283). Sakatlık sürecinde sporcuların yaptığı zihinsel çalışmalar şu 3 şekildedir:

a) Teknik olarak sahip olunan becerilerin zihinsel olarak çalışılması,



- b) Yarışma ve müsabakayla alakalı hareketlerin ve stratejilerin zihinsel anlamda çalışılması,
- c) Yarışma veya müsabaka performansına dönmek amacıyla zihinsel çalışmalar yapılması (Konter, 1999, 8).

#### **2.4. İmgeleme ile Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar**

İmgelemeyi kullanarak pratik yapmak ve bunun performans sürecinin nasıl çalıştığını, nasıl fayda sağladığını açıklamaya çalışan temel kuramlar vardır (Konter, 1999, 8). İmgeleme sayesinde gelişen performans üzerine psikolojik etkiler göz önüne alınarak bu durumlar bazı kuramlarla açıklanmaya çalışılmaktadır. En yaygın şekilde kullanılan kuramlar aşağıdaki gibidir:

##### **2.4.1. Biobilgisel teori (Bioinformational theory)**

Literatürde en kabul gören ve güçlü bu teori Lang (1979) tarafından geliştirilmiştir. Kuramın oluşmasına imgelemenin olması için duygusal ve fizyolojik tepkilere Bandura'nın yaptığı vurgu temel olmuştur (Martin ve diğerleri, 1999, 245-268). Biobilgisel teoride imgeleme yapmanın vücutta psikofizyolojik değişmelere yol açtığından ve imgelemenin beyne ait olan bilgi işlem kapasitesine dair bir ürün olduğundan bahsedilir. Buradan yola çıkarak bilgilerin çoğunun uzun süreli belleğe aktarıldığı anlaşılabılır. İmgeleme, tepki ve uyarıcı önermeleri olarak iki önermeden oluşmaktadır. Tepki önermeleri, bireyin imgelemiş olduğu uyarıcılara karşı verdiği tepkilerin tamamıdır. Fizyolojik aktivitelerin üretilmesi için tasarlanmıştır. Örnek olarak bir halk dansları sporcusu yarışma anını imgelerken kalabalık karşısında performansı sergilediğini düşündüğünde kalp atışları hızlanabilir, bunu hissedebilir veya yarışma sonucunu düşünüp başarılı olunmadıysa o anki oluşabilecek öfkeyi hissedebilir. Uyarıcı önermeleri ise imgelenen yerde bireyin dikkatini çeken şeyleri kapsar. Buna örnek olarak yine aynı halk dansları sporcusu için jüri heyeti, seyirciler, diğer takımlar, eğiticileri verilebilir. İmgeleme esnasında katılımcıların kalp atışının hızlarını ölçen bir çalışma (Hecker & Kaczor, 1988, 363-373) ile bu teori test edilmiştir. Bu çalışmada denekler eğer imgeledikleri olayı öncesinde deneyimlemişlerse kalp atış durumlarında bir artışın meydana geldiği fakat deneyimlememişlerse kalp atış durumlarında bir değişiklik olmadığı ortaya çıkmıştır. Biobilgisel teoriye göre imgelemenin etkili ve canlı olabilmesi için hem tepki hem de uyarıcı önermeleri barındırması gerekmektedir.

##### **2.4.2. Dikkat-uyarılmışlık teorisi (Attention-arousal set theory)**

Sporcunun imgelemeyi hangi amaç doğrultusunda kullandığına ilişkin geliştirilmiş olan bu kuramın, optimal düzeyde uyarılma düzeyini elde etmede yardımcı bir işleve sahip

olduğu bilinmektedir. Optimal düzeyde uyarılmanın çevrede bulunan uyaranlara olan dikkatin artmasını sağladığı için performansı kolaylaştırdığı vurgulanmıştır. Bu optimal düzeyde uyarılma sayesinde sporcu, performans için gerekli olan ipuçlarına odaklanır ve gerekli olmayan ipuçlarına odaklanmamayı öğrenir. Bununla birlikte bu kuramın imgeleme yaparken olan konsantrasyonu geliştireceğini, kendine güveni arttıracığını ve kaygı düzeyini azaltabileceğini savunmaktadır (Weinberg & Gould, 1995, 280- 283).

Bu teori, Feltz ve Landers (1983) tarafından geliştirilmiştir ve Schmidt (1982), sporcuların yapacak oldukları işe odaklanmaları, odaklanıp uyarılma seviyelerini düzenleyebildiklerini ve bu sayede performansları için gerekli beceriye kendilerini hazır olmalarını sağlayabilmeleri fikrine dayanmaktadır. Dikkat ve uyarılmışlık yapısı kuramı, imgelemenin hem bilişsel hem de fizyolojik bileşenleri ile beraber değerlendirilmesinin gerekliliğini, bu iki bileşenin de bireyi performansa hazırlamada önemli süreçler olduğu bilinmektedir (Abdin, 2010).

#### **2.4.3. Sembolik öğrenme teorisi (Symbolic learning theory)**

İmgelemenin, yapılan davranışın en ince ayrıntılarına kadar incelenmesini, anlanılmasını ve elde edilebilmesini sağlayan bir sistem olduğunu savunan bir teoridir. Kuramın temelinde bulunan varsayım, hareketlerin örüntüsünün merkezi sinir sisteminde kodlanıyor olmasına dayanmaktadır. Yani, imgeleme sayesinde sporcu, bilişsel süreç yolu ile performansına dahil olan hareketlere daha aşina olabilmekte ve hareketlerin yapılması otomatikleşmektedir (Abdin, 2010). Diğer kuramların aksine sembolik öğrenme kuramı, bilişsel becerileri öğrenirken imgeleme yapılmasının motor beceriyi öğrenirken imgeleme yapılmasına oranla daha iyi sonuçlar vereceğini öngörür.

#### **2.4.4. Psiko-nöromusküler teori (Psychoneuromuscular theory)**

Psiko-nöromusküler teori, Carpenter (1894) tarafından imgeleme ve performans arasında bulunan ilişkiyi açıklamak için geliştirilmiştir. İdeomotor yani bir düşüncenin kaslarda yarattığı istemsiz hareketten esinlenme sonucu ortaya çıkan bu teori, motor becerilerin öğrenilmesinde imgeleme yapmanın nöromuskular etkinlikler sayesinde kolaylaştırdığını savunmaktadır (Aktaran: Weinberg & Gould, 2007, 296-317). Bu kurama göre açık olarak imgelenen durum esnasında da o hareketin gerçekte kaslarda ortaya çıkardığı dalgalanmaların benzeri ortaya çıkmaktadır. İmgeleme esnasında beyinden gönderilen uyaranların gerçekte oluşan tepkiye göre daha az olduğu fakat bu tepkilerin performansı olumlu yönde etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Konter, 1999, 8). Richardson (1967)'un ve Hale (1994)'nin yapmış olduğu çalışmalar sonucunda imgeleme sırasında oluşan kas hareketlerinin sonrasında gösterilen performansa olan etkisinin pozitif

yönde olduğu bulunmuştur. Yani, imgeleme anında kaslarda bir uyarılma meydana gelir fakat bu uyarılma hareketin uygulandığı gerçekte oluşan uyarılmaya göre daha hafif düzeydedir.

#### **2.4.5. Üçlü kodlama kuramı (Triple Code Model)**

Üçlü kodlama kuramını geliştiren Ahsen (1984)'e göre imgeleme sürecinin 3 bölümü vardır. Bunlar; imge, imgelemeye karşı verilen psikosomatik tepkiler ve de motor becerinin geliştirilebilmesi için sporcunun kendi algılaması ve anlayışıdır. Ahsen (1984), imgenin manasını hesaba katmayan Paivio'nun geliştirmiş olduğu ikili kodlama modeli ve diğer teorileri bu sebepten dolayı eleştirmiştir ve bu teoriyi bu amaçla geliştirmiştir. Ahsen (1984), imgeleme yapmanın motor becerilere olan etkisinden çok bileşenlerin hangisinin kullanımı performansla daha fazla katkı sağlar sorusuna odaklanmıştır. Bu durumda bahsettiği üç bileşenin de imgeleme açısından çok önemli olduğunu vurgulamıştır.

Ahsen (1984)'ün bahsettiği üç bileşenden ilki olan imge, imgelemeyi yapan bireye dış dünya ile etkileşime geçiyormuş gibisinden bir deneyim sağlayan, dış dünyayı gösteren bir durum olarak karşımıza çıkar. İkinci bileşen psikosomatik tepkide imgeleme anında vücutta oluşan nabız, kalp atımı gibi psikofizyolojik değişimler olarak karşımıza çıkar. Üçüncü bileşen ise diğer teorilerde gözden kaçan imgenin anlamıdır. Her imge kişiye özgü bir durum yaratır. Bir imgenin iki kişi tarafından yapılması iki kişiye de kesinlikle aynı deneyimi yaratacağı anlamına gelmez. Ahsen (1984), imgelemede bireysel farklılıklardan epey etkilenmiştir ve bu durumun gözden kaçırılmaması gerektiğini vurgulamıştır.

### **2.5. İmgeleme Modelleri**

#### **2.5.1. İmgelemenin dört bileşen modeli**

Martin ve diğerleri (1999)'nin geliştirmiş olduğu bu modelin amacı, imgeleme kaynaklarına inilmekten çok imgeleme yapan sporcuların imgeleri nasıl yaptığını açıklamaya çalışarak imgeleme için tanımlamayı doğru yapabilmektir. Ahsen (1984)'in geliştirmiş olduğu üçlü kodlama kuramı ile Lang (1979)'ın geliştirmiş olduğu biobilgisel teorisinden yararlanılarak bu model ortaya literatüre katılmıştır. İmgenin anlam boyutu için Ahsen (1984)'in üçlü kodlama kuramında olduğu gibi ayrıca duygusal ve fizyolojik reaksiyonlara dönük vurgu için de Lang (1979)'ın biobilgisel kuramında olduğu gibi bu kuramda da yer almıştır. Bu model, imgeleme ile ilgili olan değişkenleri küçük parçalara bölmek ve bu sayede birkaç grup oluşturmak için geliştirilmiştir. Bu modelde sporun durumu, sporcunun elde edebileceği çıktılar, kullanılan imgelemenin türünün ne olduğu ve imgeleme yeteneği şeklinde dört önemli faktör bulunmaktadır. Sporun durumu, sporcuların hangi vakitte imgeleme yaptıklarını inceler. Sporcuların, antrenmanda, müsabakada ve

sakatlık durumlarında iyileşme amaçlı imgelemeye başvurdukları tespit edilmiştir. Sporcunun yeni beceri öğrenimi için, performansını yükseltmek için, kaygı durumunu kontrol altına almak için ve özgüvenini arttırmak için imgeleme yapıyor olması da bu modelin oluşmasına temel hazırlamıştır. Model, ayrıca imgelemede bulunan çeşitli türlerin sporun durumuna bağlı olarak belirli çıktılara göre etkilerinin değiştiğine dair bilgiler vermektedir. Kullanılan imgelemenin türünün ne olduğu modelin merkezi durumundadır Paivio (1985)'nin öne sürmüştüğü imgelemenin etkilerini baz alan model temel alınarak kurgulanmıştır. Fakat, Martin ve diğerleri (1999), Paivio (1985)'un oluşturmuş olduğu modelde imgeleme kullanılırken imgelemenin özgün çeşitlerini, durumsal olan ve kişisel olan faktörleri göz önünde bulundurmadığı konusunda eleştirmişlerdir ve bu durumu da göz önünde bulundurarak modellerinde bu eksiklikleri gidermek istemişlerdir. Martin ve diğerleri (1999), sporcunun imgeleme becerisinin yüksek veya düşük olması durumunun, imgelemenin çıktılar üzerinde olan etkisinin üzerinde rolünün olduğunu buldukları için imgeleme yeteneğinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamışlardır.

### **2.5.2. Pettlep**

Model, Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilmiş olup motor beceriler için imgeleme yapılırken 7 farklı bileşenden etkilenildiğini savunmuşlardır. Modelin oluşması için nörobilimsel ile davranışsal oluşumunda davranışsal ve nörobilimsel alanlarından elde edilmiş olan veriler kullanılmıştır. Pettlep modelinin temelinde olan varsayımlarından biri, motor bir beceri için imgeleme yapılırken ve uygulanırken bilinçli olunması gibi farklı durumlar olmasına karşın beyinde bulunan aynı motor sistem ile ilişkisinin bulunmasıdır Modelde, imgelemenin kaynağı; fiziksel (P), görev (T), çevre (E), öğrenme (L), zamanlama (T), perspektif (P) ve duygu (E) bileşenleri oluşturmaktadır. Fiziksel bileşeni, imgeleme yapmakta olan kişinin imgeleme esnasında nabız, yaşadığı rahatlama durumuna, kanda bulunan oksijen düzeyi gibi fizyolojik ve fiziki durumları içerir. Görev bileşeni, imgeleme yapacak olan kişinin yapacağı görevin doğasına uyumlu olarak işitsel veya görsel imgeleri barındırması gerektiğini içerir. Çevre bileşeni, imgelemekte olan sahnenin ya da ortamın imgelemeyi yapan kişinin ihtiyacı olan uyarıcıları barındırması gerektiğini içerir. Öğrenme bileşeni, imgelemenin daha önce bilinmeyen bir beceriyi öğrenmek ya da önceden bilinen bir beceriyi geliştirmek için yapılmasının uygun olduğunu bildirir. Zamanlama bileşeni, imgeleme yapılan süre ile görev anında harcanan zamanın birbirine eş ya da yakın olmasının gerektiğini içerir. Perspektif bileşeni, imgeleme yapıldığı sırada içsel ve dışsal imgeleme yapmanın önemini vurgular. Son olarak duygu bileşeni ise

imgeleme yapmanın yapan kişi açısından anlamlı duyguları barındırmasının imgelemeyi daha kaliteli yapacağını vurgular. Pettlep modeli imgeleme yaparken bu bileşenleri içermesini bunun yanı sıra imgeleme programlarının hazırlanışında bu bileşenlerin karşılıklı olarak ilişkilerini de göz ardı etmemek gerektiğini önerir. (Holmes ve Collins, 2001, 60-83).

### **2.5.3. İmgelemenin 4 N modeli**

Munroe, Giacobbi, Peter, Hall ve Weinberg (2000), imgeleme yapmakta olan sporculara imgeleme ile ilgili dört kritik soru olduğunu ve bu kritik soruların açıklanabilmesinin imgeyi daha iyi anlayabilmek için ön koşul olarak görmüşlerdir. Bu dört kritik soru sporcuların neden imgeleme yaptığı, nerede imgeleme yaptığı, ne zaman imgeleme yaptığı ve neyi imgelediğidir. Neden imgeleme yaptığının içeriğinde rahatlama amacı, beceriyi öğrenme amacı veya istenilen performansa ulaşma amacı gibi içerikler bulunur. Nerede imgeleme yaptığı, imgelemenin yapıldığı yer ile ilgilidir ve bu müsabakada, kampta veya antrenman sahasında olabilmektedir. Ne zaman imgeleme yaptığı sorusu imgelemenin yapıldığı anın müsabaka öncesi, sonrası ya da antrenman esnasında olabileceği gibi durumları içerir. Neyi imgelediği sorusu ise sporcunun içinde bulunduğu sahayı, arkadaşını, hakemi veya antrenörünü imgeleyebileceği gibi yanıtları içermektedir. Bu sorular imgelemenin 4 N'sini oluşturmaktadır. Munroe ve diğerleri (2000), bu durumu birbirinden farklı spor branşlarından olan elit sporcular ile yapılan bir deneysel araştırmada incelemişlerdir. Sporcuların, antrenman anında ve daha sonrasında yapıyor oldukları imgelemeyi bu sözü geçen soruları baz alarak incelemişlerdir. İmgelemenin 4 N modeli, imgeleme programının etkili bir şekilde hazırlanabilmesi ve sporculara ait imgeleme becerisine yönelik geliştirilmeye çalışılan ölçeklere rehberlik eden bir model konumundadır. (Munroe, Giacobbi, Peter, Hall & Weinberg, 2000, 119-137).

### **2.5.4. Allan Paivio'nun imgeleme modeli**

Allan Paivio (1985)'nin sahibi olduğu ikili kodlama (dual coding) teorisi, sosyal psikoloji alanında önemli bir yere sahiptir. Modeli, imgeleme ve performans arasında olan belirleyicilerin bulunması amacıyla geliştirmiştir. Paivio (1985)'nin modeli oluşturduğu tarihten daha önce yapılmış olan imgeleme çalışmalarında imgelemenin yalnızca bilişsel boyutu ele alınmıştır (Munroe, Hall, Simms & Weinberg, 1998, 440-449). Paivio (1985) bu durumu göz önüne alarak imgelemenin bireyler üzerinde olan fonksiyonunu belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, imgelemenin birey davranışları üzerinde iki role sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu roller, imgelemenin motivasyonel/güdüsel ve de bilişsel rolüdür. Bu da insanların imgelemeyi güdüsel ya da bilişsel işlevleri amacıyla

kullandıklarını iddia edebilmesini sağlamıştır. Ayrıca imgelemenin spesifik/özgün ve de genel davranışsal hedeflerine yönelik olabilme ihtimalinin olduğunu da ileri sürmüştür (Paivio 1985, Aktaran: Weinberg & Gould, 2007, 296-317).

Tüm bunlardan yola çıkılarak; genel bir hedef için olan ve aynı zamanda güdüsel fonksiyona hizmet ederek yapılan imgeleme (G-G) sırasında bireylerin uyarılma ve rahatlama düzeylerinde artış olacağı, genel bir hedef için olan ve aynı zamanda bilişsel fonksiyona hizmet ederek yapılan imgeleme (B-G) sayesinde bireylerin strateji ve rutin becerilerini geliştireceği, özgün bir hedef için olan ve aynı zamanda güdüsel fonksiyona hizmet ederek yapılan imgeleme (G-Ö) sayesinde bireylerin hedef yönelimli davranışlara yol açacağı, özgün bir hedef için olan ve aynı zamanda bilişsel fonksiyona hizmet ederek yapılan imgeleme (B-Ö) sayesinde bireylerin becerilerine odaklanmalarının kolaylaşacağını iddia etmiştir (Paivio 1985, Aktaran: Weinberg & Gould 2007, 296-317). Paivio'nun bu sınıflandırması Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.1: İmgelemenin bilişsel ve güdüsel fonksiyonları**

	Güdüsel	Bilişsel
Özgün	Hedef Yönelimli Tepkiler	Beceriler
Genel	Uyarılma ve Rahatlama	Strateji ve Rutinler

G-Ö imgeleme, sporcuların belli amaçlara ulaşabilmek amacıyla yapılan imgelemedir. Örneğin; antrenöründen övgü alabilmek, maçı kazanabilmek, taraftarın beğenisini toplamak, daha üst düzeyde olan yerlerde görev almayı istemek vb. G-Ö imgeleme sayesinde birey, hedef belirlemede daha başarılı olur ve antrenmanlara verdiği öneme özen gösterir (Martin ve diğerleri, 1999, 245-268). Hall ve diğerleri (1998) tarafından yapılmış olan ölçek çalışmasının ardından yapılan çalışmalar, G-G imgelemenin iki bileşenden oluştuğunu ve bu bileşenlerin ustalık ve uyarılmışlık olduğunu söylemişlerdir. Sporcuların zorlu durumlara karşı nasıl göğüs gereceğini ya da istenmeyen bir durumda öz kontrolünü nasıl sağlayabileceğini düşünmek genel güdüsel ustalık yani GG-US türü için örnek gösterilebilir. Sporcuların yarışmaya psikolojik açıdan hazır

olduğunu ya da yarışma esnasında içinde bulunduğu stresi imgelemek, genel güdüsel uyarılmışlık yani GG-UY türüne örnek olarak gösterilebilir. B-Ö imgeleme için, halk dansları sporcusunun performansı sergileyebilmesi için gerekli olan belli motor becerileri doğru şekilde öğrenebilmesi için yaptığı imgeleme örnek olarak verilebilir. B-G imgelemede ise halk dansları sporcusunun yaptığı kareografinin özünde bulunan oyun planı, rutini ya da stratejisini tekrar etmesi örnek olarak verilebilir. sporcuların yaptıkları sporun doğasında olan oyun planı, strateji ve rutinleri tekrar etme anlamına gelir (Weinberg ve Gould, 2007, 296-317).

Paivio (1984)'nin geliştirmiş olduğu bu model spor psikolojisi alanında en çok kabul görmüş ve en yaygın olarak kullanılan imgeleme modeli olabilir. Ayrı olarak literatürde en yaygın olarak kullanılan Sporda İmgeleme Becerisi Ölçeği (Hall ve diğerleri, 1998), Paivio'nun bu modeli çerçevesinde oluşturulmuş bir ölçektir.

## **2.6. İmgelemede Dikkat Edilecek Noktalar**

İmgeleme yapılırken dikkat edilmesi gereken en kritik noktalardan bir tanesi, imgelenen becerinin zihinde olan hızı ile gerçekte olan hızının arasında fark olmamasıdır. Yani, sergilenen becerinin hızı ve imgesi yapılırken zihinde geçen süre eşit olmalıdır.

Rushall (1997)'a göre yapılan imgelemenin etkin olabilmesi için belli noktalar göz önüne alınmalıdır (Tiryaki, 2000, 60). Bunlar, şöyle sıralanabilir:

- Kişinin gereksinimlerinin analiz edilmesi,
- İmgelenecek olan hedef davranışın belirlenmesi,
- İmgeme ile alakalı öğretim basamaklarının belirlenmesi,
- İmgelenecek olan her bir basamağın imgeleme hızının belirlenmesi,
- İmgelenen davranışın uygulanması hakkında sporcuya gerekli eğitimin verilmesi,
- Kapalı olan pozitif pekiştirmelerin öğretilmesi ve de geliştirilmesi. Yani, sporcunun yaptığı imgeleme başarılı ile sonuçlanırsa kendi kendini pekiştirmiş olur. Örneğin, sporcuya göstermiş olduğu performansa karşılık kendi kendine bravo, aferin, başardın, sen iyisin gibi motive edici sözlerle kendisini pekiştirmesi,
- Sporcunun gerçek performansının değerlendirilmesi.

## **2.7. İmgeleme Çalışması Ne Zaman Yapılmalıdır?**

Sporcuların ihtiyacına ve de isteklerine göre imgelemeyi ne zaman yapacağı değişmektedir. Sporcuların imgelemeyi kullanmış oldukları zamanlar şöyle özetlenebilir:

### **2.7.1. Antrenmandan önce ve sonra yapılan imgeleme**

İmgeleme çalışması antrenman öncesi veya sonrası yapılabildiği gibi antrenman esnasında da yapılabilmektedir. Başta bu süre on dakikayı aşmamalıdır. Teknikte ustalaşıldığı zaman bu süre arttırılabilir. Antrenmandan önce imgelemenin yapılması sinir sistemini uyaracağı için öncesinde bir ısınma yapılması konsantrasyonun artmasını, performansa hazır olunmasını ve zamandan tasarruf edilmesini sağlar. Antrenmandan sonra imgelemenin yapılması, olaylar henüz zihinde canlı olması sayesinde antrenmanda yaptığı hatalarını düzeltme ve hedeflediği beceriyi kazanma aşamasında sporcuya büyük katkı sağlar.

### **2.7.2. Yarışmadan önce ve sonra yapılan imgeleme**

Yarışma öncesinde yapılan imgeleme sayesinde sporcu rahatlar, gevşer ve zihinsel açıdan yarışmaya hazır hale gelir. İmgelemenin yarışmadan ne kadar süre önce yapıldığı sporcuya göre değişebilir. Kimi sporcular yarışmanın başlamadan hemen önce imgeleme yaparken kimi sporcular ise yarışmaya bir veya iki saat kala yapmaktadır. Kimi sporcular imgelemeyi yarışma öncesinde iki veya üç kez bölerek farklı zamanlarda yapmaktadır. Bu gYarışmadan önce yapılan imgeleme sporcuyu rahatlatır, gevşetir ve zihinsel olarak yarışmaya hazır duruma getirir. Buna benzer durumlarda ayrılan bölümlerin her birinde imgelemeyi yaparken sporcu farklı noktalara odaklanır. Yarışma sonrasında yapılan imgelemede ise olaylar henüz yeni olduğu için ileriye dönük yapılır ve de sporcunun bir sonraki yarışmaya konsantre olabilmesine yardımcı olur. Yarışmada elde edilen başarılı anlar sayesinde olumlu geri bildirim sağlanarak, hatalar göz önüne alınarak yeni stratejiler geliştirilir.

### **2.7.3. Kritik durumlarda yapılan imgeleme**

Kritik durumda yapılan imgeleme, antrenman sırasında veya yarışma sırasında olabildiği için epey önemli bir konumdadır. Bir futbolcunun kritik dakikada eline geçen penaltı atışını takımının lehine kullanabilmesi için içinde bulunduğu baskı, heyecan, korku gibi durumları düzenleyip ana konsantre olup penaltıyı gerçekleştirmeden önce anı zihninde canlandırması, penaltı vuruşunun başarılı olmasına katkı sağlayacaktır.

### **2.7.4. Sporcuların sahip oldukları kişisel boş zamanlarında yaptıkları imgeleme**

Sporcular bu imgeleme çalışmasını, boş olduğu her vakit mekan farketmeksizin yapabilmektedir. İmgeleme, antrenmanın bir parçası gibi düşünülmeli ve imgelemenin performansa katkısının olması için sürekli yapılmaya devam edilmeli yani bir rutin haline getirilmelidir. Sporcu, imgeleme yapacağı zamanı ve yeri önceden ayarlamalıdır. Bu düşünce spor branşlarına göre farklı görüşlere neden olmuştur. Bir atletizm antrenörü,



sporcularının imgelemeyi yarışa çıkmadan önce olan gece imgelemelerini, stratejilerini tam olarak yaptıklarını canlandırmalarını isteyebilir. Futbol antrenörü, sporcularının her oyundan önce imgeleme yapmalarını isteyebilir. Cimnastik antrenörü, her becerinin uygulanmasının hemen öncesinde sergileyecek olduğu becerinin başarılı şekilde uygulandığını imgelemelerini isteyebilir. Basketbol koçu, her uygulamadan önce imgeleme yapılmasını isterken voleybol koçları maçlardan önce imgeleme yapılmasını isteyebilir.

## **2.8. İmgeleme ve Sporun Önemi**

Spor; sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmayı sağlamanın temelinde bulunan insan bedeninin ve ruh sağlığının geliştirilmesi, kişiliğin oluşması, bilgi beceri ve yetenek kazandırması, karakter özelliklerinin gelişmesi, beceri kazandırılarak çevre ile uyumunun artırılması, toplumda barışın sağlanması gibi faydaların yanında belli kurallara bağlı olarak rekabet etmeyi, heyecan duymayı, yarışta galip gelmeyi isteme sebebiyle yapılan fiziksel etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu gibi birçok özelliğinin olması sayesinde spor günümüzde çok faydalı, çok amaçlı, çok çeşitli ve çok yönlü olarak evrenselleşmiştir (Yetim, 2000, 148-151).

Bir becerinin kazanılması veya bulunulan performans düzeyini daha üste çıkarmak istenmesi amacıyla imgeleme yapılmaktadır. Bu nedenle sporcunun branşını öğrenmek istemesi ya da performansını arttırmak istemesi nedeniyle beceriyi zihinde doğru olarak canlandırmaları, pek çok kez tekrar yapabilmeleri sporcu için son derece yararlı olmaktadır. Hareketi ara vermeden, korkmadan zihinde akıcı ve doğru bir şekilde canlandırmaları, bu durumu uygulamaktan daha basittir. Öğrenilmek istenen hareketin hatasız olduğunu zihinde düşünmek ve yapmak, uygulamaya geçince hareketin aşamasını ileriye taşıyacaktır. Bunun dışında imgeleme yapmak sporcunun harekete odaklanmasını sağlayarak performans anında olan konsantrasyonuna da katkı sağlayacaktır. İmgeleme spor ortamında bulunan ve aşaması ne olursa olsun herkes tarafından kolayca uygulanabilir. Sporcunun uygulayacağı beceriye ait olan teknik, taktik ne kadar karmaşıklaşırsa ona yönelik yapılan imgeleme çalışmaları o kadar önem kazanır.

## **2.9. İmgelemeyle İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar**

Krista, ve diğerleri (2000) tarafından yapılan araştırmaya 7 farklı branşın içinden 7 kadın ve 7 erkek elit sporcu katılmıştır. Çalışmada imgelemenin nerede, ne zaman, ne olarak ve niçin yapıldığını öğrenmek amaçlanmıştır, Araştırmanın sonucunda sporcuların imgelemeyi, beceri öğrenmekten ziyade iyi bir performans sergilemek ya da var olan performans düzeylerini daha üste çıkarmak için yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kolayış (2002)'in yaptığı araştırmada futbolcuların zihinsel olarak hayal etme antrenmanının kaygı üzerinde olan etkisinin öğrenilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, zihinsel hayal etme antrenmanlarının, bilişsel kaygı ile sürekli kaygıya etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra bedensel kaygıya, durumluk kaygıya ve de kendine güven durumu üzerine bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gould, Damarjian ve Medbery (1999) tarafından yapılan çalışmaya üst düzeyde bulunan 20 tenis antrenörü katılmıştır. Yapılan çalışmada antrenörlerin imgelemeyle ilgili bilgilerinin artırılmasının gerekliliği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra antrenörlere bu bilgi verilirken bilgiyi nasıl öğreteceğini öğrenmeleri için de teyp, video kayıt gibi araçlarla eğitilmeleri gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Erdoğan (2009)'ın yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşmakta olan sporcuların imgeleme ve de kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 64 kadın ve 58 erkek olmak üzere toplam 122 sporcu gönüllülük esasıyla katılım sağlamışlardır. Çalışma sonucunda, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşmakta olan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir fark olduğuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeni ele alındığında ise erkek sporcularının yaş işe sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan kadın sporcularının aldığı puanlar arasındaysa anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Jones ve Stuth (1997)'in yaptıkları çalışmada imgelemenin tek olarak ve de diğer bilişsel tekniklerle beraber kullanıldığı zaman performansta artış sağladığı ama fiziksel antrenmanla beraber kullanıldığı zaman performansın artışının daha çok olduğu sonucuna varılmıştır.

Tekin (2018)'in yaptığı çalışma, okçuların dikkat düzeyini ve de performans düzeylerini belirleyip bunların imgeleme becerileri arasında olan ilişkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre okçuların performans düzeyleri ile imgeleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dikkat düzeyleri ile performans düzeyleri arasındaysa pozitif yönde ve anlamlı düzeyde farka ulaşılmıştır.

Gammage, Hall ve Roger (2000) tarafından yapılan araştırmaya 577 denek katılmıştır. Araştırmanın amacı, imgeleme anketini dolduran katılımcıların egzersiz türünü, sıklığını ve de cinsiyetini belirleyerek bu değişkenlerin imgelemede olan rollerini tespit etmektir. Çalışma sonucunda, imgeleme egzersizlerinin cinsiyet, egzersiz türü ve de çeşidinin ne olduğuna bakılmaksızın bireyin imgeleme çalışmasında önemli rol oynadığı

ortaya çıkmıştır. Bir başka sonucu da kadınların erkeklere oranla daha çok imgeleme çalışmaları yaptığıdır.

Sarı (2015)'nin yaptığı çalışmada yaş ve cinsiyet değişkeni ile imgeleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak imgeleme yapmanın öz yeterliliği ve içsel motivasyonu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Elçi ve diğerleri (2013) tarafından yapılan araştırmanın amacı, imgeleme çalışmasının 9 – 13 yaş yüzme sporcularında beceri gelişimine olan etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya yüzme branşına dahil olan 46 sporcunun katılımı sağlanmıştır. Sporcuların sporu kaç yıldır yaptıkları dikkate alınarak gruplara ayrılmıştır. Dört hafta süren çalışmanın sonucunda sporcuların son testleri video kayıt altına alınarak yine aynı antrenörlere izletilmiştir ve sporcuların durumuna ilişkin durumlarının tespiti yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların grup içinde ve gruplar arası yapılan ön test ve de son test ölçümleri sonucunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Grup ayrımı yapılmaksızın sporcuların ön test ve de son testlerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. İmgeleme çalışması yapan katılımcılar, uygulama çalışması yapan katılımcılar ve hem imgeleme çalışması hem de uygulama çalışması yapan katılımcıların ayrıca kontrol grubunda bulunan sporcuların serbest stilde dönüş becerilerinin ortalama puanlarında gelişim gözlenmiştir ama bu gelişim gruplar içerisinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu vermektedir.

Lloyd (2000) tarafından yapılan çalışma 10 seansta 5 üst düzey olan sporcu ve de bir seçkin imgeleme danışmanı arasında olan etkileşimin anlaşılması amacı ile yapılmıştır. Seans esnasında imgeleme yapılır iken zamanın %39'u danışmanın sözlü olarak davranışı, %60'ını çalışmaya katılan sporcuların imgeleme yapması, %1'ini ise sessiz kalma olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışma ile danışmanın görüşleri doğrultusunda kullanılmış olan yöntemlerin, merkezinde sporcunun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Patrick ve Hrycoika (1998) tarafından yapılan çalışma 3 triatletin ve 1 üst düzeyde uzun mesafe koşucusu ile yapılmıştır. Çalışma esnasında zihinsel antrenman programını alan sporcuların programı aldıkları esnada eğlendikleri, mutlu oldukları ve ortaya çıkan bu sonucun sporcuları ve antrenörleri memnun ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Uğur (2016)'un yaptığı çalışmada farklı bölümlerden toplamda 152 üniversite öğrencisi kendi isteğiyle katılmıştır. Tüm katılımcılara laboratuvar ortamında bir mini golf sahası aracılığıyla deney uygulanmıştır. Ölçüm vuruşları yapılmadan önce deneme vuruşları yapan katılımcıların profesyonel golf sopasıyla 5 defa çukura doğru vuruş yapmaları sağlandığı görülmüştür. Katılımcılar imgelemenin başında durum ile ilişkisi

bulunan imgeleme oturumlarına dahil olmuş ve bunun sonrasında 5 defa vuruş yaptıkları görülmüştür. Sonucunda, performans ölçümünün birinci ve ikinci aşamasında bulunan deney şartları arasında katılımcılara ait sportif performanslarına dair anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. deney koşulları arasında katılımcıların sportif performanslarında anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür. Fakat, performans tekrarlı ölçüm anlamında değerlendirildiği zaman güdüsel imgeleme yapanlara göre bilişsel imgeleme yapanlar ve de B-G imgelemeyi yapanların da öbür deney koşullarında yer alanlardan (G-G, G-Ö, B-Ö) daha çok performans artışının meydana geldiği görülmüştür. Diğer yandan kontrol koşuluyla kıyaslanıldığı zaman da B-G imgelemenin, bilişsel ve genel imgelemeye göre performans bakımından anlamlı düzeyde faydasının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bulguların genel olarak değerlendirilmesinde imgelemenin, tek seans ve de kısa bir sürede uygulanmasının bile bireyin performansına olumlu etkiler sağladığı sonucu elde edilmiştir.

Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017)'nin takım sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı araştırmanın örneklem grubunu, 2015-2016 yılı İstanbul ilindeki beş takımdan, voleybol, hentbol ve basketbol branşlarından 71'i kadın, 81'i erkek olmak üzere toplam 152 sporcu oluşturmuştur. Sporculardan 121'i imgeleme kullandığını belirtmiş olup, korelasyon analizi sonucunda başarı motivasyonu alt boyutları ile imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların cinsiyetine ve imgelemeyi maçta kullanım durumlarına göre imgeleme alt boyutlarında ve başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Yaş değişkenine bakıldığında başarı motivasyonu alt boyutunda anlamlı bir değişiklik görülmüştür. Sonuç kısmında takım sporcularının imgeleme düzeyleri ve sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu, öte yandan imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan katılımcıların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lerner, Ostrow, Yura ve EtzeJ (1996)'in kadın basketbolculara yönelik yaptığı çalışmada imgelemenin ve hedef belirlenmesinin serbest atış yapılırken atışa etkisi olup olmadığı üzerine çalışmışlardır. Çalışma sonucunda, sadece hedefi belli olan deneklerinin  $\frac{3}{4}$ 'ünün performansında artma meydana gelmiş, hedef belirlemede ve de performans artışının olduğu ve sadece imgelemeyi kullanan deneklerin  $\frac{3}{4}$ 'ünün imgeleme yapan deneklerin  $\frac{2}{4}$ 'ünün performans düzeyinde herhangi bir değişimin olmadığı ve geri kalan  $\frac{1}{4}$ 'lük kısmının performansını arttırdığı sonucuna varılmıştır.

McKenzie ve Howe (1997)'nin 3 kadın ve 3 erkek, toplam 6 denek kullanarak yaptığı dart atışı esnasında imgeleme çalışmasının özsaygı üzerine olan etkisini araştırmak üzere yapılan araştırmada denekler 15 seans süresince gevşeme çalışmalarını takiben imgeleme yaptıkları görülmüştür. Sonuç olarak imgeleme yapmanın özsaygı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Lui (1999)'nun voleybolculara yönelik özel beceriler için bireysel ve grup olarak hayal etmenin sonucunda ortaya çıkan etkilerini araştırmak için yaptığı çalışmada bireysel olarak hayal etme ile grup olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Sonuç olarak, hayal etme antrenmanlarına bireysel olarak katılanlar kişisel yeteneklerini geliştirdi, grup olarak katılanlar ise üyeler arasındaki koordinasyonu geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

## **2.10. Optimal Performans Duygu Durumu**

Günümüz şartlarında fiziksel etkinlik ortamlarında başarılı performansa eşlik eden psikolojik etkinliklerin anlaşılması esasi bir önceliğe sahip olmaktadır. Performansın kalitesine katkıda sağlayacak psikolojik süreçlerin neler olabileceğini bulmak amaçlı optimal performans ile alakalı psikolojik yapıları incelemek araştırmacıların ilgi öbeği olmaktadır. Genişçe bir açıdan bakıldığında optimal performans duygu durumu, sporla ya da başka bir deyişle fiziksel etkinlikle güçlü bir ilişkiye sahip olmaktadır.

Sporcuların duygu halleri gerek antrenman gerekse müsabaka esnasında farklılık göstermektedir. Spor yapan kişilere mahsus, duygu durumları ve bununla ilişkili şekilde sergiledikleri hareketler son senelerde egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmacıların ilgi odağı olmaktadır. Bu esasta, optimal performans duygu durumu/akış deneyimi (flow state), spor ve egzersiz alanında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan psikolojik ve zihinsel durumu yansıtmaları bakımından ele alınan önemli yapılardan ve kavramlardan biri haline gelmektedir (Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh, 1998, 358-378; Jackson ve Marsh, 1996, 17-35; Jackson, Thomas, Marsh, Smethurst, 2001, 129-153).

Akış (flow), bir etkinlikte algılanan zorluklar ve beceriler arasında denge oluştuğunda meydana gelen optimal psikolojik durum olarak tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1990). Alakalı kaynaklar incelendiğinde optimal performans duygu durumunun serbest zaman etkinlikleri alanında incelendiğinde kişiler üzerinde geçici de olsa olumlu duygu durumsal bir etki bıraktığı görülmüştür (Cheng, Hung ve Chen, 2015, 1-19).

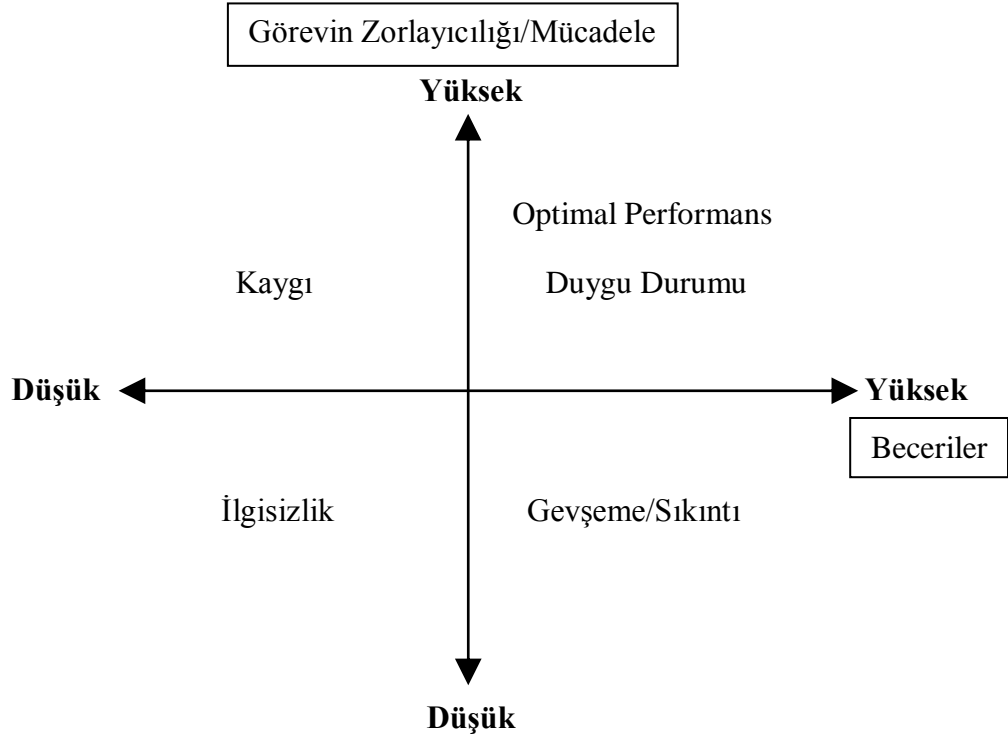
Diğer bir deyişle beceri düzeyi ve rekabet ile eş orantılı olarak yaşanan duygusal olgulardan birisi olan optimal performans duygu durumu, en uç performansa ulaşılmasına katkı sağlamıştır. Bu anlamda optimal performans duygu durumu içerisinde olan sporcuların performanslarını zorlama kapasiteleri yükselmiştir (Kelecek, 2013). Optimal performans duygu durumu kuramının da geliştirilmesi esnasında ortaya konan temel sonuçlar Csikszentmihalyi (2000) tarafından ‘‘Beyond Boredom and Anxiety’’ kitabında Alex isminde spora yeni başlamış bir çocuk örneği ile açıklanmıştır.

Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 senesinde Csikszentmihalyi’nin ‘‘Beyond Boredom and Anxiety’’ adlı kitabında kişiler serbest zaman aktivitelerine yönlendiren sebepleri açıklamak amacı ile kullanılmaktadır. Csikszentmihalyi yaptığı incelemelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve mutluluk duymayı ‘‘optimal performans duygu durumu’’ olarak adlandırmışlardır.

Spor, sanat ve iş gibi birçok etkinlik esnasında birey tarafından yaşanabilmekte olan bu duygu durumu, kişinin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesi ve bilişsel yeterliği, yaptığı etkinlikten almış olduğu içsel mutluluk ve zevk olarak da tanımlanmıştır (Kivikangas, 2006; Moneta, 2004a, 115-121).

Optimal performans duygu durumuna yönelik teoriye göre, bireylerin katıldıkları etkinliklerde uygulayacakları performans düzeyi üzerinde psikolojik algıları önemli bir belirleyici durumundadır. Bir birey katılacağı etkinliği yüksek bir beceri ile yapamayacağını düşündüğü zaman, kaygı oranı çoğalmakta ve yapacağı etkinlik kendisi için sıkıcı bir hal almaktadır (Moneta, 2004a, 115-121).

Csikszentmihalyi’ye göre egzersiz ve spor alanındaki optimal performans duygu durumu ise kişilerin fiziksel etkinlik esnasında gösterdikleri yetenekleri ile o anda anlaşılan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurulan denge sonucunda oluşmuş optimal zihinsel haldir (Jackson ve Eklund, 2004). Bir başka anlamla, yapılan işlevin mücadele barındırması ve kişinin bu mücadele ve zorluklarla baş edebilecek oranda yeteneğe sahip olduğunu hissetmesi halinde oluşan içsel mutluluktur (Moneta, 2004a, 115-121). Sporcu yüksek yetenek ve yüksek performans oranına sahip ise verilen görevin zorluğu halinde, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmış bulunmaktadır (Şekil 2.1).

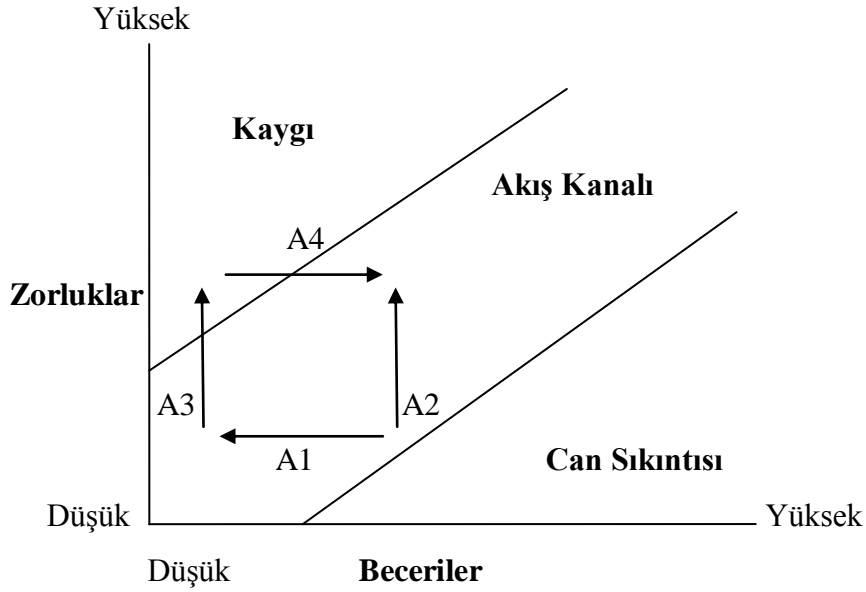


**Şekil 2.1: Jackson ve Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu modeli (Jackson ve Eklund, 2004)**

Jackson ve Csikszentmihalyi'nin (1999) "Optimal Performans Duygu Durumu Modeli"ne göre, optimal performans duygu durumu, bireyin, yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren etkinlikleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır. Optimal performans duygu durumu meydana geldiğinde, birey aktivite boyunca zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamadan, yaptığı göreve tam odaklanıp ve içsel olarak güdülenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Birey yapmış olduğu görevden zevk alarak görevi zorlanmadan yaptığını ve aktiviteyle bir bütün olup tüm hareketlerde kontrolün kendinde olduğunu hissetmektedir. Optimal performans duygu durumuna ulaşmak, bireyin otomatikleşme hissiyle beraber yüksek seviyede öz güvenle en iyisini yapmasını sağlamaktadır (Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, Forest ve Jackson, 2007). Modele göre, yüksek mücadele isteyen görevlerin üstesinden gelecek beceriye sahip olmaması durumunda birey kaygı, becerilerin görevden daha üstün olması halinde bıkkınlık, sıkıntı, becerinin düşük ve görevin mücadele içermemesi durumundaysa ilgisizlik duygularını hissetmektedir (Jackson & Eklund, 2004).

Csikszentmihalyi'ye göre optimal performans duygu durumu, spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite esnasında göstermiş oldukları becerileriyle o

anda algılanan durum, gereklilikler yada mücadele arasında kurdukları dengenin sonucu olarak ortaya çıkan optimal zihinsel duruma denmektedir (Aşçı, 2007, 182-196).



**Şekil 2.2: Optimal performans duygu durumunun grafiksel gösterimi**

Yukarıda sunulan Şekil 2.2. bir aktiviteyi (tenis maçını) temsil etmektedir. Optimal performans duygu durumunun kuramsal açıdan en önemli iki boyutu olan zorluklar grafiğinin dikey olarak, becerilere baktığımızda ise yatay ekseninde gösterildiğini görmekteyiz. A harfi, tenis oynamayı öğrenen bir erkek çocuğu olan Alex'e karşılık gelmektedir. Tenis oynamaya yeni başladığında (A1), Alex'in hiçbir becerisi yoktur ve karşılaştığı tek zorluk topa vurarak onu filenin üzerinden atmaya çalışmaktır. Çok zor bir iş olmamasına karşın büyük ihtimalle Alex'e zevkli geleceği düşünülmektedir, çünkü zorluk derecesi gelişmemiş olan becerilerine uygun olduğu görülmektedir. Bundan kaynaklı olarak Alex büyük ihtimalle optimal performans duygu durumunda olduğu görülecektir. Biraz zaman geçtiğinde, çalışmalarına devam ettiği takdirde becerileri de gelişecek ve Alex'in sırf topu filenin üzerinden atmaktan sıkılacağı görülecektir (A2). Belki de daha antrenmanlı bir rakiple topu havaya atmaktan çok daha zor işler olduğunun farkına varacaktır. Bunun sonucunda performansı ile alakalı kaygı duyacaktır (A3). Alex, optimal performans duygu durumuna geri dönmek isteyecektir çünkü can sıkıntısı ve kaygı, olumlu yaşantılar değildir. Alex sıkılıyor ve tekrar optimal performans duygu durumunda olma arzusu duyuyor ise, aslında tek seçeneği vardır: Karşılaştığı zorlukları sayısını arttırmaktır. Alex'in tekrar optimal performans duygu durumuna geçmesi için, kendinden daha ileri bir rakibi yenmek gibi, becerilerine uygun yeni ve daha zor bir hedef belirlemesi gerekmektedir. (A4) (Csikszentmihalyi, 1990). Eğer Alex kaygılıysa (A3), tekrar optimal performans duygu durumuna gelmesi için becerilerini geliştirmesi gereklidir. Kuramsal



olarak karşısına çıkan zorlukları da azaltabilir ve başladığı optimal performans duygu durumuna (A1) dönebilir, ancak uygulama esnasında bireyin zorlukların var oluşundan haberdar olduktan sonra zorlukları görmezden gelmesi oldukça zordur. Grafikte, hem A1, hem de A4'te gösterilen Alex'in optimal performans duygu durumunda olduğudur. İkisi grafikte de eşit ölçüde zevkli olmakla beraber, birbirlerinden oldukça farklıdır, çünkü A4, A1'den daha karmaşık bir yaşantıdır. Bunun nedeni, daha fazla zorluk içermesi ve sporcudan daha fazla beceri istenmesidir. Ancak, karmaşık ve eğlenceli olduğu halde de A4'de sabit bir durumu temsil etmediği görülmüştür. Alex oynamaya devam ettiği sürece ya o düzeyde bulduğu eski fırsatlardan sıkılacak ya da becerilerinin düşük olmasından dolayı kaygı duyacak ve hayal kırıklığına uğrayacaktır. Bunun sonucu olarak zevk alma güdüsü onu tekrar optimal performans duygu durumuna, yalnız bu sefer A4'ten bile daha yüksek karmaşıklık düzeyine sürükleyecektir (Csikszentmihalyi, 1990).

### **2.11. Optimal Performans Duygu Durumuyla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar**

Beceri gelişimi, performans arttırma, pozitif duygu durumları kavramlarıyla ilişkili olmasından dolayı optimal performans duygu durumunu inceleyen çalışmalar, büyük önem teşkil etmektedir (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1990). Optimal performans duygu durumunu konu alan ilk çalışmalarda günlük hayatımız uygulamış olduğumuz fiziksel aktiviteler (bilgisayar kullanmak, dans etmek vb.) yer aldığı görülürken, sonraki çalışmalarda spor ortamında optimal performans deneyiminin incelendiği çalışmalar görülmüştür (Fournier ve diğerleri, 2007; Jackson & Roberts, 1992; Jackson & Marsh, 1996; Kawabata, Mallett & Jackson, 2008).

Egzersiz ve spor alanında bireyin duygu durumlarının performanslarına etkisinin büyük önem taşımasının anlaşılmasıyla yaygın hale gelmiş olan optimal performans duygu durumu kavramıyla ilgili son zamanlarda çok sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. (Fournier ve diğerleri, 2007; Jackson & Marsh, 1996; Kawabata & diğerleri, 2008; Keller & Bless, 2008; Moneta, 2004a, b; Russell, 2001). Optimal performans duygu durumunu değerlendirmek için yapmış oldukları çalışmalarda, geliştirilen ölçeklerin geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesinin (Fournier ve diğerleri, 2007; Kawabata ve diğerleri, 2008) yanı sıra optimal performans duygu durumuyla güdüsel iklim, hedef yönelimi, güdülenme (Fournier ve diğerleri, 2007; Jackson & Roberts, 1992; Kowal & Fortier, 2000; Murcia ve diğerleri, 2008), kaygı, algılanan yeterlik (Jackson ve diğerleri, 1998), hür irade (self determination) (Jackson ve diğerleri, 1998; Kowal & Fortier, 2000), benlik algısı ve diğer psikolojik beceriler (hedef belirleme, pozitif düşünme, gevşeme, imgeleme) (Jackson ve diğerleri, 2001) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Koehn ve Díaz-Ocejo (2016)'nin araştırmasına bakıldığında zihinde canlandırma antrenmanlarının sportif performans ve optimal performans duygu durumunun, genç orta mesafe koşucuları üzerindeki etkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Zihinde canlandırma antrenmanı genç orta mesafe koşucularına dört hafta boyunca uygulanırken, sonuç kısmında sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Koehn, Morris ve Watt (2014)'in araştırması incelendiğinde zihinsel antrenman modellerinden olan zihinde canlandırma antrenmanlarının 13-15 yaş grubu dört erkek tenis oyuncunun sürekli optimal performans duygu durumu ve spor dalına özgü teknik performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Altı hafta boyunca erkek tenis oyuncularına zihinde canlandırma antrenmanı uygulanmış, çalışmaya başlamadan ve altı haftalık antrenman programının bitiminde sporcuların optimal performans duygu durumları ve spor dalına özgü bazı teknik becerileri test edilmiştir. Sonuç kısmında dört erkek tenis oyuncusundan üçünün optimal performans duygu durumu düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilirken, araştırmada bulunan bütün tenis oyuncularının spor dalına özgü teknik becerilerinde olumlu yönde gelişme olduğu sonucuna varılmıştır.

Ersöz, Sözen ve Çetinkaya (2013)'nin halk oyunları ile ilgilenen bireylerde optimal performans duygu durumunu etkileyen bazı demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, etkinliğe katılma amacı, deneyim) incelenmesi amaçlayan araştırmasını, 17-35 yaş aralığında bulunan 50 erkek 52 kadın katılımcı olmak üzere 102 bireyden oluşmuştur. Sonuç kısmında katılımcıların optimal performans duygu durumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş gruplarına göre optimal performans duygu durumlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Ancak katılımcıların deneyimlerine (tecrübe düzeylerine) göre optimal performans duygu durumlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Toplanmış olan bulgulara göre, halk oyunları konusunda tecrübeli olan bireylerin optimal performans duygu durumu alt boyutlarından olan göreve odaklanma, açık hedefler, geri bildirim ve kontrol duygusu alt boyutlarından daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Öte yandan katılımcıların optimal performans duygu durumlarının halk oyunları ile ilgilenme amaçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre, profesyonel olarak halk oyunları ile ilgilenen bireylerin okul sporlarında

halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara oranla açık hedefler, kontrol duygusu ve geri bildirim alt boyutlarından daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür.

Bakker, Oerlemans, Demerouti, Slot ve Ali (2011)'nin genç futbolcularda çevresel unsurların optimal performans duygu durumu ve sportif performans üzerindeki etkilerinin incelenmesini amaçladığı çalışmanın örneklem kısmını 45 antrenör ve 398 futbolcu oluşturmuştur. Futbolcuların müsabaka esnasında optimal performans duygu durumlarındaki değişimlerin incelenmesi için anket kullanılırken, antrenörlerin her bir futbolcu için müsabaka boyunca sergiledikleri performanslara ilişkin görüşlerine başvurulmuştur. Sonuç kısmında futbolcuların maçı kazanma, kaybetme ya da berabere kalma durumlarıyla optimal performans duygu durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan müsabaka boyunca çevresel unsurların ve antrenörlerin futbolculara yönelik yaklaşımlarının hem sporcuların maç performansları hem de optimal performans duygu durumları üzerinde önemli birer belirleyici olduğu görülmüştür.

Aherne, Moran ve Lonsdale (2011)'in sporcularda psikolojik farkındalık antrenmanlarının optimal performans duygu durumu üzerindeki etkilerinin incelenmesini amaçladıkları çalışmanın örneklem kısmını, üniversite öğrencisi olan ve yaş ortalaması 21 olan sporcular (rugby, buz hokeyi, atletizm, tenis) dahil edilmiş, katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna antrenman sezonu boyunca bedensel ve psikolojik bazı egzersizlerden meydana gelen psikolojik farkındalık antrenman programı uygulanırken, kontrol grubuna ise antrenman sezonu boyunca mevcut antrenman programlarına devam etmiş, herhangi bir zihinsel antrenman programına dâhil edilmediği görülmüştür. Antrenman sezonu bitiminde deney grubunda bulunan katılımcıların optimal performans duygu durumu alt boyutlarından olan duygu kontrolü ve açık hedefler alt boyutlarına ilişkin algılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseldiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca antrenman sezonu bitiminde kontrol grubunda bulunan katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Schüler ve Brunner (2009)'ın maraton sporcularında optimal performans duygu durumunun yarış performansına etkisinin incelenmesi başlıklı araştırmasının örneklem kısmını 78 erkek ve 36 kadın maraton sporcusu oluşturmuştur. Katılımcılara yarıştıkları yarışmanın 10,20,30 ve 40'ncü kilometrelerindeki ruh hallerini hatırlamaları ve veri toplama aracını doldurmaları istenmiş olup, katılımcıların yarışmadaki dereceleri ise organizatörlerden temin edilmiştir. Sonuç kısmında katılımcıların optimal performans

duygu durumlarının müsabakaya yönelik güdülenme düzeylerini etkilediği görülürken, diğer yandan yarışma dereceleri üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı görülmüştür.

Kee ve Wang (2008)'in mental antrenmanın mental beceriler ve sürekli optimal performans duygu durumu üzerine etkilerinin incelenmesi konulu araştırmasının örneklem grubunu üniversite öğrencisi 182 sporcu oluşturmuştur. Katılımcılar dört farklı gruba ayrılmış ve her gruba ayrı mental antrenman programı uygulanmıştır. Sonuç kısmında uygulanan mental antrenman programının içeriğine göre katılımcıların mental becerilerinde ve optimal performans duygu durumlarında oluşan değişikliklerin de birbirlerinden farklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Vasquez (2005)'in elit basketbol oyuncularında hipnozun sportif performans ve optimal performans duygu durumu üzerindeki etkilerinin incelenmesini hedeflediği çalışmasının örneklem kısmını elit basketbol oyuncusu olan 43 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış ve deney grubunda bulunan basketbolculara mevcut antrenman programlarına ek olarak hipnoz uygulanırken, kontrol grubunda bulunan basketbolcular mevcut antrenman programlarına devam etmişlerdir. Sonuç kısmında kontrol grubunda bulunan basketbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan ve hipnoz uygulanan sporcuların top sürme, savunma ve üçlük atış performanslarında istatistiksel açıdan anlamlı gelişmeler olduğu görülmüştür. Uygulanan antrenman programlarının sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların optimal performans duygu durumu düzeylerinde herhangi bir değişim olmadığı görülmüş, bulgulara göre hipnozun optimal performans duygu durumuna herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Nicholls, Polman ve Holt (2005)'un golf sporcularında zihinde canlandırma antrenmanlarının sportif performans ve optimal performans duygu durumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi konu başlıklı çalışmasının örneklem kısmını 20-23 yaş grubunda bulunan 3 erkek ve 1 kadın toplam 4 golf sporcusu oluşturmuştur. Katılımcılara 12 hafta boyunca zihinde canlandırma antrenmanı uygulanmış olup, araştırmanın başında ve sonunda katılımcıların hem spor dalına özgü performans düzeyleri hem de optimal performans duygu durumlarının tespit edildiği görülürken, sonuç kısmında golf sporcularına uygulanan zihinde canlandırma antrenmanlarının sportif performans ve optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Lee (2005)'in yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde güdülenme, akademik erteleme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiş olup, araştırmanın örneklem kısmını 262 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Sonuç kısmında katılımcıların güdülenmeye optimal performans duygu durumları ile akademik erteleme davranışlarını sergileme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde optimal performans duygu durumu ve güdülenme düzeyi azaldıkça akademik erteleme davranışı sergileme düzeyinin arttığı belirlenmiştir.

Swann, Keegan, Piggott ve Crust (2012)'in elit sporcular üzerinde 1992-2011 yılları arasında yayımlanan 17 araştırmayı ele alan sistematik bir derleme çalışma yapmışlardır. Katılımcıların optimal performans duygu durumunu nasıl algıladıklarıyla alakalı çalışmaların ikisi; sporcuların optimal performans duygu durum yaşantısında bedensel duyular yaşadıklarını göstermiş olup, buna paralel olarak da 17 çalışmadan diğer ikisinde araştırmada yer alan analizler beden ile alakalı temalarda yer alan sonuçlar; “ototelik deneyim”, “sonsuz enerji kaynağı”, “bedenin harika bir şekilde hissedilmesi”, “acı hissetmemek” ve “güçlü hissetmek” şeklinde derlenmiştir.

Lindsay, Maynard ve Thomas (2005)'in bisiklet sporcularında hipnozun sportif performans ve optimal performans duygu durumu üzerine etkisinin incelenmesi konulu araştırmasının örneklem kısmını 3 bisiklet sporcusu oluşturmuştur. Sporculara psikolojik gevşeme, imgeleme, hipnotik indüksiyon ve hipnotik regresyon programı uygulanırken, bisiklet sporcularının müdahale öncesi ve sonrası bisiklet performanslarına ilişkin veriler bisiklet federasyonu tarafından yayımlanan resmi müsabaka sonuçlarından elde edilmiştir. Sonuç kısmında hipnoz müdahalesinin bisiklet sporcularının hem müsabaka performanslarını hem de optimal performans duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst (2001)'in sporcularda sürekli optimal performans duygu durumu, benlik algısı, psikolojik beceriler ve performans düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi konu başlıklı çalışmasının örneklem kısmını sörf, oryantiring ve bisiklet branşlarından toplam 236 sporcu oluşturmuştur. Sonuç kısmında katılımcılarda sürekli optimal performans duygu durumuyla benlik algısı ve psikolojik beceriler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Öte yandan katılımcılarda sürekli optimal performans duygu durumunun sportif performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu görülmüştür.

Grove ve Lewis (1996)'in yapmış oldukları çalışmada altı hafta boyunca her hafta iki defa toplanan bir egzersiz sınıfının her bir dersi esnasında iki kez akış ve hipnoza yatkınlık ölçümleri yaptıkları, optimal performans duygu durumunun derslerin başından sonuna doğru artış gösterdiğini ve bu deneyimin hipnotize olmaya yatkın bireylerde

olmayan bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 6 aydan daha fazla süredir egzersiz yapan katılımcılar ile 6 aydan daha az süredir egzersiz yapan katılımcılar karşılaştırıldığında egzersiz yapılan sürenin optimal performans duygu durumuyla önemli derecede bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Russell (2001)'in farklı spor dallarından 42 kolejli sporcu ile görüşme yaparak ve Durumluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği'ni uygulayarak optimal performans duygu durumunu hangi faktörlerin kolaylaştırdığını, hangilerinin engellediğini ve hangilerinin bozduğunu amaçladığı çalışmasının sonuç kısmında, alanla alakalı daha önce yapılmış olan nitel araştırmalarla paralellik göstermiş olup, spor türü ve cinsiyet ayrımı olmaksızın sporcuların optimal performans duygu durumlarında benzer deneyimler yaşadıkları görülmüştür.

2007 yılında Aşçı ve diğerleri tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu nicel olarak değerlendirmek amacı ile Jackson ve Marsh (1996) Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcularla yaptıkları nitel araştırmalar sonucunda elde edilen temalarıyla duygu durum ölçeklerini uyguladıkları araştırma sonuçlarını temel alarak geliştirdikleri görülmüştür.

## **2.12. Optimal Performans Duygu Durumu ve İmgeleme**

İmgeleme yapmak, sporcu için özel bir hedefi öğrenmek ya da o hedefi başarmak için bir araçtır. Sporcu net bir amaç uğruna çalışır ve buna yarar sağlaması adına imgelemeyi de kullanırsa performansını olumlu yönlendirmiş olur. Net bir amacı olmayan sporcu, amaçsız şekilde müsabakaya girecektir ve kritik durumlarda daha önce bunu hayal etmediği için doğru kararı verebilme olasılığı azalacaktır. İmgeleme yaparak amacına odaklanan sporcu, performansı sergilediği esnada düşünmeksizin hareket eder zaten zihninde bu durumları imgelemiş olur ve bunu yaşantısına aktarır. Paivio (1985), hayal etmenin duyguyu düzenlemede ve kontrol sağlamada bir mekanizma görevi olduğunu savunur. Sporculara verilecek olan zihinde canlandırma eğitimi ile sporcu duygu ve düşüncelerinin hangilerinin performansına katkı sağlayabileceği veya sağlamayacağını öğrenebilir. Zihinde canlandırılarak yapılan imgeleme ile sporcu olumlu duyguları daha üst seviyeye çıkarabilir ve performansını etkileyecek olan negatif duygulardan kendini uzaklaştırabilir. İmgelemede iç ve dış perspektif sayesinde sporcu zihninde kendisini dışarıdan seyretme imkanına da erişebilmektedir. İmgeleme yaparken düşünülen performans anında gerçekte olduğu gibi o havaya girilebilir. Durum böyle olunca sporcunun geri bildirim hissi daha da üst seviyeye çıkmış olur. Ayrıca bu tür zihinde

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

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla araştırmada betimsel taramaya (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen etkisini sürdüren bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Araştırmada bulunan birey, araştırmaya konu olan olay veya nesne kendi şartları doğrultusunda ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Bunları, değiştirme ya da etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modellerine geldiğimizde ise iki ve daha çok sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemek amacıyla uygulanan bir yaklaşımdır (Karasar, 2004).

Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında, katılımcı olan halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve yarışmacılık düzeyi değişkenlerine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında, ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evreni, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören (n=552) öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmanın örneklem kısmı ise Bartın Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle seçilen toplam 149 [ $n_{(erkek)}=91$ ,  $n_{(kadın)}=58$ ] Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

##### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak



ve araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 4 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formu, öğrencilerin; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve yarışmacılık düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

### **3.3.2. Sporda imgeleme envanteri - SİE (Sport imagery questionnaire-SIQ)**

Araştırmada kullanılacak imgeleme ölçeğinin orijinali Hall, Mack, Paivio, ve Hausenblas (1998) tarafından uyarlanmış olup Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir. Araştırmada Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından imgeleme fonksiyonlarını sporcuların hangi aralıklarla kullandıklarını ölçmek için uyarlanmış olduğu, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk sporcuları üzerine uyarlaması yapılan "Sporda İmgeleme Envanteri - SİE (Sports Imagery Questionnaire-SIQ)" kullanılacaktır. SİE; 1 (Tamamen Katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Biraz Katılmıyorum), 4 (Kararsızım), 5 (Biraz Katılıyorum), 6 (Katılıyorum), 7 (Tamamen Katılıyorum) arasında değişen yedili seçenek şeklinde 30 maddeden oluşmuştur. Envanterin orijinal halinde 5 alt bölüm bulunmaktadır. Bu bölümler; Bilişsel Özel İmgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel - Uсталık'tır. Orijinal envanterde tüm alt bölümler altı maddeden oluşmuştur. Envanterin orijinali, beş bölüm ve 30 maddeden oluşmuştur.

Envanterin alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlilik katsayıları "Bilişsel İmgeleme" alt bölümü için .81, "Motivasyonel Özel" alt boyutu için .80, "Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık" alt boyutu için .71 ve "Motivasyonel Genel - Uсталık" alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliliği için 36 sporcuya üç hafta ara şeklinde uygulanan envanterin güvenirlilik katsayısı Bilişsel İmgeleme" için .74, "Motivasyonel Özel İmgeleme" için .91, "Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık" için .88, "Motivasyonel Genel-Uсталık" için .90 dır. Faktör analizi esnasında varimax dik döndürme işlemine başvurulmaktadır. Araştırmada faktörler seçilirken özdeğerler (eigenvalue) 1'den büyük tutularak faktör yükleri .40'ın altında olan maddeler envanterden çıkarılmaktadır. "Bilişsel Genel İmgeleme" ve "Bilişsel Özel İmgeleme" alt boyutlarındaki maddelerin aynı faktör altında toplandığı belirlenmektedir. Yine faktör yükü .40'ın altında olan Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık boyutunda iki madde ve Motivasyonel Genel - Uсталık alt boyutunda üç madde envanterden çıkarılmaktadır. Faktör analizi sonucuna göre envanterin dört faktör ve 21 maddeden oluştuğu görölmektedir. (Kızıldağ & Tiryaki, 2012).

**Tablo 3.1: Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutları ve maddeleri**

Alt Boyutlar	Alt Boyutlardaki Maddeler	Madde Sayısı
Bilişsel İmgeleme	1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15	9
Motivasyonel Özel İmgeleme	3,6,8,10,20	5
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	11,12,17,19	4
Motivasyonel Genel-Uсталık	16,18,21	3

### 3.3.2.1. Bilişsel imgeleme (Bİ)

Bİ alt bölümlerinde ki maddeleri incelendiğimizde beceriyi muazzam bir halde uygulama, yanlışların düzeltilmesi, strateji geliştirme, oyun kurallarının öğrenilmesi ve uygulanması gibi bilişsel özellikleri barındıran maddelerden oluştuğu görülmüştür. Bilişsel imgeleme, özel yeteneklerin hatasız bir şekilde yapılması için kullanılmaktadır. Bu şekilde ki imgelemenin golf vuruşundan voleybolda serbest atışa kadar birçok yeteneğin gelişiminde kullanıldığı görülmüştür. (Paivio, 1985).

### 3.3.2.2. Motivasyonel özel imgeleme (MÖ)

MÖ alt bölümünde ki maddeleri incelendiğimizde bu maddelerin özel performans hedeflerinden oluştuğu görülmüştür. Sporcuların kazanma, iyi performanslarından dolayı kutlandıklarını görmeleri, kazanmanın verdiği gurur vb duygular motivasyonlarını çoğaltmaktadır. Paivio (1985) MÖ kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) ilerletmede daha başarılı oldukları görülmüştür.

### 3.3.2.3. Motivasyonel genel - uyarılmışlık (MG-UY)

MG-UY imgelemesi alt bölümünde bulunan maddeler incelenince bu maddelerin sporcuların uyarılmışlık düzeylerinden oluştuğu görülmüştür. Bu şekilde ki imgelemeyi uygulayan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol etmeye çalışırlar. Bu anlamda birey duygusal açıdan kontrol etme yöntemlerini öğrenmektedir. Aynı zamanda bu şekilde ki imgeleme bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol altında tutmak için kullanılmaktadır (White & Hardy, 1998).

### 3.3.2.4. Motivasyonel genel - ustalık (MG-U)

MG-U bölümündeki maddelere bakıldığında bu maddelerin daha üst seviye motivasyonel becerileri kapsadığı görülmüştür. Bu şekilde ki imgelemeyi daha fazla kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilere diğerlerine oranla fazla oranda sahip oldukları bilinilmektedir. MG-U, sporcunun zihinsel açıdan güçlü ve kontrollü olmasına olanak sağlar (Hall ve diğerleri, 1998).

### 3.3.3. Optimal performans duygu durumu/etkinlik tecrübe ölçeği

Jackson ve Eklund, spor ve fiziksel aktivite alanında ki optimal performans duygu durumunu ölçmek için Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcular ile yapılan nitel araştırmalar sonucuna göre temaları ve duygu durum ölçeklerini uyguladıkları araştırma sonuçlarını esas alarak geliştirmişlerdir (Aşçı ve diğerleri, 2007). Ölçek iki farklı ölçek çeşitinden oluşmaktadır. İlki, Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (DOPDDÖ)'dir ve fiziksel aktivite esnasında kişinin optimal performans duygu durumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. DOPDDÖ, bireyin spor veya fiziksel aktivite alanında yaşadığı duygu durumunu ölçmek için aktivite sonrasında hemen uygulanmaktadır. Öteki ölçekte ise Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)'dir. SOPDDÖ, optimal performans duygu durumunun aktiviteyi yapan kişi üzerindeki durumun genel bir ölçü olup kişinin spora ve fiziksel aktiviteye katılımında ki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmek amaçlanmıştır (Aşçı ve diğerleri, 2007).

Bu iki ölçeğin her birinin formunda ulaşılan genel yüksek puan (4–5 puan), bireyin yaptığı aktivitede optimal performans duygu durumuna ulaştığını gösterirken, edinilen düşük puanlar, bireyin optimal performans duygu durumunu yaşayamadığı anlaşılmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular için güvenilirlik ve geçerlik çalışması Aşçı ve diğerleri (2007) tarafından yapılmıştır. Her iki ölçeğin de (DOPDDÖ-2, SOPDDÖ-2) Csikszentmihalyi (1990) 'nin kuramsal temeline dayanarak 9 alt boyuttan oluşmuştur.

Yapılan çalışmada Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (Etkinlik Tecrübe Ölçeği) uygulanmıştır. DOPDDÖ, özel olarak yaşanan fiziksel bir aktivitede optimal deneyim duygulanımını ölçmek için geliştirilmiştir. Başka bir söyleyişle, DOPDDÖ kişinin tamamlamış olduğu aktiviteden sonra hemen yaşadığı optimal performans duygulanımını göstermektedir. Ölçek, 1 (Tamamen Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) ortalaması ile 5'li Likert ölçek üzerinde değerlendirilir ve aktivitenin sona erişiyile en kısa zamanda uygulanmaktadır. Ölçek, her birinde 4 madde bulunan 9 alt bölümden, toplam 36 maddeden oluşmuştur.

#### 3.3.3.1. Görev zorluğu-beceri dengesi

Bireyin görevi başarmaya yönelik becerisi ile görev gereği mücadele arasında ki denge algısı şeklinde tanımlanmıştır (Aşçı ve diğerleri, 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Genel performanstan ziyade optimal performans duygu durumu için gereken bir performans olarak kabul edilmektedir, görevin zorluğu ile beceri dengesi, kişinin yarışmacı olarak durumu ve yetenek seviyesi arasındaki sahip olduğu denge ihtiyacını işaret

etmektedir. Bahsi geçen denge durumunun sporcu yeteneği ile eşleştiği yerdedir (Williams, 2009). Hatta görevler bireyin algılanan güvenilirliği ve yeteneğine olan inancına dayanarak hareketler için bir olanak oluşturan olayın durumsal talebidir (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Yetenekler ve görevler arasında bir denge oluşturmak için birinin itiraz ve yetenekleri uyum sağlamış, nispeten yüksek ve kişinin ortalama yeteneğinin üzerine çıkmış olması gerekmektedir (Jackson & Csikszentmihalyi 1999).

### **3.3.3.2. Eylem-farkındalık birleşimi**

Görevin gerekliliklerini uyumla, düşünmeden direkt olarak yapabileceğini hissetmesi ve algılaması halidir (Aşçı ve diğerleri, 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Performans esnasında kişinin farkındalığı ile hareketlerinin birleşmesini ifade etmektedir. Sporcunun farkında olup ve bilinçli şekilde yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olmaktadır. Eylem farkındalık birleşimi bir aktivite esnasında kişinin farkındalığının, yaptığı eylemle birleşmesidir. Bu şekilde eylem sürecince hareket etme hissi sayesinde bir hal oluşturarak düşünmeden olağan şekilde geliştirilen tepki verme halidir. Sporcu performansı hakkında nasılları fazla düşünmez yalnızca uygular (Carter, 2013).

### **3.3.3.3. Açık (net) hedefler**

Genel olarak kişinin hareketin gerekliliklerini bildiğini ve hareket için gereken hedefleri net olarak bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve diğerleri, 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Hareketle alakalı neyi tamamlaması ve ya başarması gerektiğini bilme halini ifade etmektedir. Kişinin sergilemek istediği performans hakkındaki amaçlarına, sergilediği performansın amaçlarına yeterince uyup uymadığını anlamak için gerekli olan algısal bir haldir. Bu alt bölüm, aktivite ile ilgilenirken, birden fazla stratejiyi, yönerge veyahut amaca sahip olmak gerektiğini işaret etmektedir. Kesin hedefler sporcunun özel hedeflerine yönelik yöntemlerinin direkt değerlendirmesi esasında hareketlerinin yöntemini değerlendirmesine izin vermektedir.

### **3.3.3.4. Belirli geri bildirim**

Hareketin gerekleri ve hedefleri esasında performansının nasıl olduğunu hissetme ve kişinin sergilenen performanstan çaba kendi kendine geribildirim/bilgi alabilmesi halidir (Aşçı ve diğerleri, 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Tam anlamıyla, performansı olumlu yönde etkileyen aktivite esnasında farklı kaynaklardan bilginin otomatik teslim alınmasını ifade etmektedir. Bu geri bildirim ve ya bilgi katılımcının performansı için gerekli değerlendirmeyi yapmasına izin vermektedir.

### **3.3.3.5. Göreve odaklanma**

Konu veya olay üzerinde tamamen adapte olmayı, odaklanmayı ifade etmektedir. Adaptasyon eksikliği istenen bir performansı oluşturmak veya akışı başarmaya katkı sağlayacak ilgisiz durum değişkenlerine odaklanmaya, hatalı kararlara ve dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir.

### **3.3.3.6. Kontrol duygusu**

Uyguladığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme (Aşçı ve diğerleri, 2007, Ersöz, 2011, Kelecek, 2013) Sporcunun kontrolüne ilişkin çelişkili bir haldir (Stavrou, Jackson, Zervas & Karteroliotis, 2007). Kontrol duygusu, sporcuların yarışma esnasında hiper-uyanık oldukları zaman kontrollü olmak için yeteneklerinin kontrolünü bırakmaları önerilmektedir. Bu akışta ki başarısını etkileyen sporcuların performanslarını olması gerekenden fazla kontrol etme hallerini ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda sporcular becerilerini kararlı, etkili ve refleksif kabul ettiklerinde, sporcunun performansı bilinçsizce düzenlenmektedir. Kontrol duygusu farkındalık ve hareket birleşmesi esnasında bulunan zahmetsizlik duygusuyla karıştırılabilmektedir (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

### **3.3.3.7. Kendilik farkındalığının azalması**

Etkinlik ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerini önemsememe (Aşçı ve diğerleri, 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Asıl bilinç kaybı yeteneğe odaklanmalıdır ama değerlendirme değildir. Akışın başarısına sporcunun performans etkisinin aşırı değerlendirilmesiyle engel olunabilir. Bu durum sporcunun performansı ile ilgili kaygılı olmasıyla birlikte olayın eğlencesine ya da yeteneğinin gelişmesine adapte olmadığını göstermektedir. Performansı en iyi şekilde kullanmak için performansın yapısı anlanmalı öz bilinç düşünceleri çıkarılmalıdır.

### **3.3.3.8. Zamanın dönüşümü**

Etkinlik sırasında kendini zamana kaptırma, etkinliğin içerisinde kaybolma, vaktin nasıl geçtiğini anlamama, etkinliğin içine tümüyle dâhil olabilme hali (Aşçı ve diğerleri, 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Zamanın fiziksel farkındalığın üstünde dönüştürüldüğü etkinlik esnasında duyguya işaret etmektedir. Sporcular zamanın ne hızlı ne de yavaş olduğu konusunda duygusunu bildirebilirler. Zaman akışı halinde, sporcular davranışlarını yavaşlamış şeklinde bildirirler.

### **3.3.3.9. Amaca ulaşma deneyimi**

Kişinin yaptığı etkinlikten aldığı içsel tatmin, armağan (Aşçı ve diğerleri, 2007, Ersöz, 2011, Kelecek, 2013). Kişinin etkinlik esnasında hedeflerine ulaşmış olması sonucu edindiği kazanımsal bir durumdur.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumlarına ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlerle; imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri parametrik testlerle sınıanmış, ikili karşılaştırmalar için t testi kullanılmıştır.

Katılımcıların imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yaş değişkenine (18-19 yaş / 20 yaş / 21 yaş ve üzeri) göre, durumluluk optimal performans duygu durumu ve imgeleme alt boyutları arasında fark var mıdır?”

**Tablo 4.1: Araştırma grubundan elde edilen verilerin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları**

		Kareler		Kare Ortalaması	F	p
		Toplamı	sd			
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Gruplar Arası	,326	2	,163	,286	,752
	Gruplar İçi	83,693	147	,569		
	Toplam	84,018	149			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Gruplar Arası	,088	2	,044	,098	,907
	Gruplar İçi	65,761	147	,447		
	Toplam	65,848	149			
Açık (Net) Hedefler	Gruplar Arası	,116	2	,058	,099	,906
	Gruplar İçi	86,121	147	,586		
	Toplam	86,237	149			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Gruplar Arası	,107	2	,053	,089	,915
	Gruplar İçi	87,937	147	,598		
	Toplam	88,043	149			
Zamanın Dönüşümü	Gruplar Arası	,492	2	,246	,535	,587
	Gruplar İçi	67,620	147	,460		
	Toplam	68,112	149			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Gruplar Arası	,677	2	,339	,745	,477
	Gruplar İçi	66,808	147	,454		
	Toplam	67,485	149			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	,326	2	,163	,099	,906
	Gruplar İçi	242,993	147	1,653		
	Toplam	243,319	149			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	,396	2	,198	,066	,936
	Gruplar İçi	438,592	147	2,984		
	Toplam	438,987	149			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Gruplar Arası	3,389	2	1,694	1,006	,368
	Gruplar İçi	247,623	147	1,685		
	Toplam	251,012	149			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Gruplar Arası	1,175	2	,587	,559	,573
	Gruplar İçi	154,319	147	1,050		
	Toplam	155,493	149			

Tablo 4.1. incelendiğinde, elde edilen verilerin yaş değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.1. incelendiğinde, elde edilen verilerin yaş değişkenine göre durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, durumluluk optimal performans duygu durumu ve imgeleme alt boyutları arasında fark var mıdır?”

**Tablo 4.2: Araştırma grubundan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları**

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p																																																																																																																																												
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Kadın	58	4,03	,74	1,107	147	,270																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,89	,75				Eylem - Farkındalık Birleşimi	Kadın	58	3,71	,65	-,839	147	,403	Erkek	91	3,80	,67	Açık Hedefler	Kadın	58	3,90	,76	-,276	147	,783	Erkek	91	3,94	,76	Belirli Geri Bildirim	Kadın	58	3,83	,73	-,103	147	,918	Erkek	91	3,84	,73	Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920	Erkek	91	3,87	,75	Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855	Erkek	91	3,89	,70	Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366	Erkek	91	3,82	,69	Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Kadın	58	3,71	,65	-,839	147	,403																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,80	,67				Açık Hedefler	Kadın	58	3,90	,76	-,276	147	,783	Erkek	91	3,94	,76	Belirli Geri Bildirim	Kadın	58	3,83	,73	-,103	147	,918	Erkek	91	3,84	,73	Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920	Erkek	91	3,87	,75	Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855	Erkek	91	3,89	,70	Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366	Erkek	91	3,82	,69	Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04								
Açık Hedefler	Kadın	58	3,90	,76	-,276	147	,783																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,94	,76				Belirli Geri Bildirim	Kadın	58	3,83	,73	-,103	147	,918	Erkek	91	3,84	,73	Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920	Erkek	91	3,87	,75	Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855	Erkek	91	3,89	,70	Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366	Erkek	91	3,82	,69	Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																				
Belirli Geri Bildirim	Kadın	58	3,83	,73	-,103	147	,918																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,84	,73				Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920	Erkek	91	3,87	,75	Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855	Erkek	91	3,89	,70	Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366	Erkek	91	3,82	,69	Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																
Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,87	,75				Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855	Erkek	91	3,89	,70	Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366	Erkek	91	3,82	,69	Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																												
Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,89	,70				Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366	Erkek	91	3,82	,69	Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																								
Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,82	,69				Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116	Erkek	91	3,82	,67	Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																																				
Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,82	,67				Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187	Erkek	91	3,95	,68	Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																																																
Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,95	,68				Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549	Erkek	91	5,11	1,34	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																																																												
Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549																																																																																																																																												
	Erkek	91	5,11	1,34				Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576	Erkek	91	6,24	1,79	Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																																																																								
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576																																																																																																																																												
	Erkek	91	6,24	1,79				Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004	Erkek	91	4,65	1,33	Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																																																																																				
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004																																																																																																																																												
	Erkek	91	4,65	1,33				Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442	Erkek	91	3,95	1,04																																																																																																																																
Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442																																																																																																																																												
	Erkek	91	3,95	1,04																																																																																																																																															



Araştırma bulguları Tablo 4.2.'de göstermektedir ki, cinsiyet değişkenine ilişkin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Araştırma bulguları Tablo 4.2.'de göstermektedir ki, cinsiyet değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır [ $T_{(147)} = -.600$ ;  $p>0.05$ ].

Araştırma bulguları Tablo 4.2.'de göstermektedir ki, cinsiyet değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır [ $T_{(147)} = .560$ ;  $p>0.05$ ].

Araştırma bulguları Tablo 4.2.'de göstermektedir ki, cinsiyet değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmuştur [ $T_{(147)} = 2.922$ ;  $p<0.05$ ]. Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınlar lehine olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları Tablo 4.2.'de göstermektedir ki, cinsiyet değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır [ $T_{(147)} = .771$ ;  $p>0.05$ ].

### **4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular**

“Araştırma grubunun gelir düzeyi (499 TL ve altı / 500 TL - 999 TL / 1000 TL ve üzeri) değişkenine göre, durumluluk optimal performans duygu durumu ve imgeleme alt boyutları arasında fark var mıdır?”

**Tablo 4.3: Araştırma grubundan elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları**

		Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Gruplar Arası	,371	2	,185	,326	,722
	Gruplar İçi	83,647	147	,569		
	Toplam	84,018	149			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Gruplar Arası	,277	2	,139	,311	,733
	Gruplar İçi	65,571	147	,446		
	Toplam	65,848	149			
Açık (Net) Hedefler	Gruplar Arası	,588	2	,294	,505	,605
	Gruplar İçi	85,649	147	,583		
	Toplam	86,237	149			
Belirli Geri Bildirim	Gruplar Arası	,839	2	,419	,782	,459
	Gruplar İçi	78,838	147	,536		
	Toplam	79,677	149			
Göreve Odaklanma	Gruplar Arası	,277	2	,139	,243	,784
	Gruplar İçi	83,813	147	,570		
	Toplam	84,090	149			
Kontrol Duygusu	Gruplar Arası	,081	2	,040	,069	,933
	Gruplar İçi	85,373	147	,581		
	Toplam	85,454	149			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Gruplar Arası	,381	2	,190	,319	,727
	Gruplar İçi	87,663	147	,596		
	Toplam	88,043	149			
Zamanın Dönüşümü	Gruplar Arası	,957	2	,479	1,048	,353
	Gruplar İçi	67,155	147	,457		
	Toplam	68,112	149			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Gruplar Arası	,339	2	,169	,371	,691
	Gruplar İçi	67,146	147	,457		
	Toplam	67,485	149			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	7,457	2	3,729	2,324	,101
	Gruplar İçi	235,862	147	1,605		
	Toplam	243,319	149			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	28,270	2	14,135	5,059	,008
	Gruplar İçi	410,717	147	2,794		
	Toplam	438,987	149			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Gruplar Arası	14,104	2	7,052	4,376	,014
	Gruplar İçi	236,908	147	1,612		
	Toplam	251,012	149			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Gruplar Arası	4,433	2	2,216	2,157	,119
	Gruplar İçi	151,061	147	1,028		
	Toplam	155,493	149			

Tablo 4.3. incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin tüm alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.3. incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [ $F_{(1-148)}= 2,324$ ;  $p>0.05$ ].

Tablo 4.3. incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine sporda imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [ $F_{(1-148)}= 5,059$ ;  $p<0.05$ ]. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre “500 TL - 999 TL” geliri olan katılımcıların “1000 TL ve üzeri” geliri olan katılımcılara göre motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.3. incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel - uyarılmışlık alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [ $F_{(1-148)}= 4,376$ ;  $p<0.05$ ]. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre “499 TL ve altı” geliri olan katılımcıların “1000 TL ve üzeri” geliri olan katılımcılara göre motivasyonel genel - uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.3. incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel - ustalık alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [ $F_{(1-148)}= 2,157$ ;  $p>0.05$ ].

#### **4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular**

“Araştırma grubunun yarışmacılık düzeyi değişkenine göre, durumluluk optimal performans duygu durumu ve imgeleme alt boyutları arasında fark var mıdır?”

**Tablo 4.4: Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışmacılık düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları**

	Yarışmacılık Düzeyi	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Kulüp	62	3,98	,70	,591	147	,556
	Okul	87	3,9138	,78672			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Kulüp	62	3,7823	,67673	,213	147	,831
	Okul	87	3,7586	,65863			
Açık Hedefler	Kulüp	62	3,9677	,77285	,492	147	,624
	Okul	87	3,9052	,75986			
Belirli Geri Bildirim	Kulüp	62	3,9315	,70735	1,232	147	,220
	Okul	87	3,7816	,74884			
Göreve Odaklanma	Kulüp	62	3,9113	,73146	,507	147	,613
	Okul	87	3,8477	,76947			
Kontrol Duygusu	Kulüp	62	3,9073	,72036	,244	147	,808
	Okul	87	3,8764	,78769			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Kulüp	62	3,7661	,74227	-,166	147	,869
	Okul	87	3,7874	,79106			
Zamanın Dönüşümü	Kulüp	62	3,8226	,67202	-1,168	147	,245
	Okul	87	3,9540	,68042			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Kulüp	62	3,9597	,68382	-,877	147	,382
	Okul	87	4,0575	,66111			
Bilişsel İmgeleme	Kulüp	62	5,1129	1,36802	,379	147	,705
	Okul	87	5,0319	1,22198			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kulüp	62	6,1411	1,79516	-1,015	147	,312
	Okul	87	6,4310	1,66343			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kulüp	62	4,6653	1,25282	-1,867	147	,064
	Okul	87	5,0661	1,31818			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Kulüp	62	3,9960	1,06306	-,091	147	,928
	Okul	87	4,0115	1,00284			

Araştırma bulguları Tablo 4.4.'te göstermektedir ki, yarışmacılık düzeyi değişkenine ilişkin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kulüp ve okul yarışmacılık düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Araştırma bulguları Tablo 4.4.'te göstermektedir ki, yarışmacılık düzeyi değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin tüm alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kulüp ve okul yarışmacılık düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Öğrencilerin yaş ve gelir düzeyi değişkenlerine göre, imgeleme ve durumluluk optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında ilişki var mıdır?”

**Tablo 4.5: Araştırma grubunun yaş ve gelir düzeyi değişkenine göre durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutları ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemeye yönelik korelasyon analizi sonuçları**

		Gelir Düzeyi	Görev Zorluğu	Eylem Farkındalık Birleşimi	Açık Hedefler	Belirli Geri Bildirim	Göreve Odaklanma	Amaca Ulaşma Deneyimi
Yaş	r	,090	-,023	,062	,024	,028	,021	,138
	p	,271	,777	,450	,771	,734	,803	,091
Bilişsel İmgeleme	r	-,172(*)	,653(**)	,549(**)	,669(**)	,587(**)	,553(**)	,598(**)
	p	,036	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Özel İmgeleme	r	-,232(**)	,484(**)	,404(**)	,503(**)	,455(**)	,450(**)	,462(**)
	p	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	r	-,287(**)	,386(**)	,323(**)	,404(**)	,393(**)	,355(**)	,386(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Genel Uсталık	r	-,189(*)	,671(**)	,525(**)	,630(**)	,608(**)	,523(**)	,651(**)
	p	,021	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin gelir düzeyi değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan bilişsel imgeleme arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi değişkeninin sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin gelir düzeyi değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel özel imgeleme arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi değişkeninin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel imgeleme alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin gelir düzeyi değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel genel uyarılmışlık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda,

araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi değişkeninin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin gelir düzeyi değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi değişkeninin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan görev zorluğu - beceri dengesi ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan bilişsel imgeleme arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan görev zorluğu - beceri dengesinin sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan görev zorluğu - beceri dengesi ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan görev zorluğu - beceri dengesinin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan açık hedefler ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan bilişsel imgeleme arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan açık hedeflerin sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan açık hedefler ile sporda imgeleme envanterinin alt

boyutu olan motivasyonel genel ustalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan açık hedeflerin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan belirli geri bildirim ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan belirli geri bildirim sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan göreve odaklanma ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan göreve odaklanmanın sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan amaca ulaşma deneyimi ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan bilişsel imgeleme arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan amaca ulaşmanın sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan amaca ulaşma deneyimi ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizi, yüksek düzeyde, pozitif yönlü

ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin bireylerin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutu olan amaca ulaşmanın sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel ustalık alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenleri üzerinde etkisini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda bulunan yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve yarışmacılık düzeyi dikkate alınarak öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerine ilişkin ve iki ölçek arasında bulunan ilişkiden doğan sonuçların tartışılması amaçlanmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Vurgun (2010)'un yaptığı çalışmada 20 yaş ve altı grubunda bayanların SİE'nin üç alt boyutunda imgeleme düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Bu yaş grubunda yalnızca motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkeklerin ortalamalarının bayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın 21-24 yaş grubunda motivasyonel özel imgeleme düzeyi haricindeki tüm alt boyutlarda erkeklerin imgeleme düzeyleri bayanlara göre daha yüksektir.

Tekin (2018)'in yaptığı çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre karşılaştırıldığı zaman SİE'nin yalnızca motivasyon özel imgeleme alt boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık alt boyutları ortalama puanlarının ise yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çetinkalp (2011)'in yaptığı çalışmaya katılan tüm dansçıların optimal duygu durumu düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde görev zorluğu - beceri dengesi, eylem - farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma ve kontrol duygusu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınların lehine olduğu görülmektedir. İlgili literatüre baktığımızda da çalışmamızın sonuçlarına benzer bulgulara rastlanmıştır.

Erdoğan (2009)'ın yaptığı araştırmaya katılan sporcuları cinsiyet değişkenine göre puanları karşılaştırıldığı zaman imgelemenin alt boyutlarından yalnızca motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Kadın sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Kartal ve diğerleri (2017)'nin yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni ile imgeleme alt boyutları arasında bulunan fark incelenip tüm alt boyutlar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bayköse (2014)'nin yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkenine göre imgeleme düzeyi alt boyutları bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır.

Fakat, Kızıldağ (2007)'in yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna karşın, araştırmaya katılan kız sporcuların SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanların erkek sporculara oranla istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre motivasyonel genel ustalık alt boyutundaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Bu bilgilere paralel olarak Jackson ve diğerleri (2001), Russell (2001), Erkmen, Zengin ve Aşçı (2010), Koehn (2007)'in çalışmalarında, cinsiyet değişkenine göre optimal

performans duygu durumunun alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Altıntaş, Aşçı ve Çağlar (2010)'ın yaptığı çalışmada cinsiyete değişkenine göre yapılan analizler, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığını göstermiştir.

Ersöz (2011)'ün yaptığı araştırmanın sonuçları cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumunun zamanın dönüşümü alt boyutundan elde edilen sonuçlar ile araştırmamızın bulguları paralellik göstermektedir. Görev zorluğu - beceri dengesi, açık hedefler, eylem - farkındalık birleşimi, göreve odaklanma, kendilik farkındalığının azalması, belirli geri bildirim, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi alt boyutlarından ulaşılan sonuç ile araştırma bulgularımız ise zıtlık göstermektedir. Bu zıtlığın nedeni, örneklemelerin farklı olması ve de kültürel açıdan olabilecek farklılıklardan kaynaklanabileceği bilinmektedir.

Aydiner, Doğukan ve Baki (2015)'in yaptığı araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Çetinkalp (2011)'in yaptığı araştırmanın bulgularından cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumunun görev zorluğu - beceri dengesi, belirli geri bildirim, amaca ulaşma deneyimi alt boyutları ile araştırmamızın bulguları arasında zıtlık durumu söz konusudur. Ancak, eylem - farkındalık birleşimi, açık hedefler, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutları arasındaki ilişki ile araştırmamızın bulgularının paralellik gösterdiği görülmektedir.

Gözmen (2015)'in yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu alt boyutlarına ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmüş ve hiçbir alt boyut ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

İlhan (2017)'in yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu alt boyutlarına ilişkin bulgulara bakıldığında çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmüş ve hiçbir alt boyut ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bayköse (2014)'nin yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumu alt boyutlarına ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında görev zorluğu - beceri dengesi, eylem - farkındalık birleşimi, açık (net) hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma

deneyimi alt boyutlarında bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak, cinsiyet değişkeni ile kendilik farkındalığının azalması alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu durum araştırmamızın bulgusu ile zıtlık göstermektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda optimal performans duygu durumunun cinsiyet farklılığına göre kesin olarak bir farklılığın söz konusu olabileceğini söylemenin yanlış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü, elde ettiğimiz bulguların kapsamı ele alındığında örneklem gruplarından dolayı farklılıkların olabileceği göz ardı edilemez bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile gelir düzeyi değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Elmas ve Birol (2018)'un yaptığı çalışmada gelir değişkenine göre çalışmaya katılan bireylerin imgeleme (hayal etme) üzerindeki etkisine bakıldığında anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani, sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin gelir durumları ne olursa olsun bireylerin yaptıkları aktivitede ortak hedefe odaklanıldığı üzere anlamlı farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre gelir düzeyi değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre yarışmacılık düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre yarışmacılık düzeyi değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Ersöz ve diğerleri (2013) tarafından yapılan araştırmada halk oyunları ile ilgilenen bireylerin optimal performans duygu durumlarının amatör ya da profesyonel olma değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre halk oyunları ile profesyonel olarak ilgilenen katılımcıların açık

hedefler, belirli geri bildirim ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanların amatör katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda sürekli optimal performans duygu durumu üzerinde söz konusu olan aktiviteye olan ilginin derecesinin büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile SİE'nin alt boyutları arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça imgeleme alt boyutları azalmakta, gelir düzeyi azaldıkça imgeleme alt boyutları artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Elmas ve Birol (2018)'un yaptığı çalışmada gelir değişkenine göre çalışmaya katılan bireylerin imgeleme (hayal etme) üzerindeki etkisine bakıldığında anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani, sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin gelir durumları ne olursa olsun bireylerin yaptıkları aktivitede ortak hedefe odaklanıldığı üzere anlamlı farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Araştırma grubumuzda imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutlarından elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile SİE'nin alt boyutları ile DOPDDÖ'nün alt boyutları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlgile literatüre bakıldığında ise çalışmamızın sonuçlarına benzer bulgulara rastlanmaktadır.

İmgeleme ve optimal performans duygu durum arasında gözlenen ilişki durumuna bakıldığında elde edilen bu bulgular spor ve egzersiz psikolojisi literatüründe Koehn, Morris ve Watt (2006), Jeong (2012) ve Carter (2013)'in yapmış oldukları araştırmaların bulguları ile paralellik göstermektedir. Koehn, Morris ve Watt (2006)'in tenis sporcuları örneğinde yaptıkları araştırma, bulgularına göre bilişsel özel imgelemenin görev zorluğu - beceri dengesi, açık (net) hedefler, göreve odaklanma ve kontrol duygusunun arasında pozitif yönlü, kuvvetli bir ilişki bulunmuştur.

Jeong (2012)'un yapmış olduğu araştırma, hem nitel olarak hem de nicel olarak tasarlanan bir araştırma olmuştur. Profesyonel düzeyde olan dansçılar örneğinde yapılan beş farklı araştırmanın içinde barındığı çalışmanın bir kısmında optimal performans duygu durumu alt boyutlarıyla sporda imgeleme alt boyutları arasında bulunan ilişkiye yönelik araştırmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren bulgular yer almaktadır. Araştırma bulguları arasında imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Jackson ve diğerleri (2001) tarafından yapılmış olan araştırmada yaş aralığının 16-73 olduğu sörf, oryantiring ve de bisiklet branşında olan sporcuların sahip oldukları

psikolojik becerilerle optimal performans duygu durumları arasında olan ilişkinin incelenmesi istenmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcı olan sporcuların optimal performans duygu durumlarıyla sahip oldukları psikolojik beceriler arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Carter (2013)'in yapmış olduğu araştırma profesyonel düzeyde maraton koşucuları üzerinde yapılmış araştırmada imgeleme alt boyutları ve optimal performans duygu durum arasında ilişki bir bağ olduğuna işaret edilmiştir. Diğer yandan Vadócz, Hall ve Moritz (1997)'in yaptıkları çalışmada motivasyonel genel ustalık alt boyutuna ilişkin imgeleri kullanan sporcuların özgüven düzeyi yüksek olan sporcular olduğu ortaya çıkmıştır. Tüm bunlardan elde edilen verilere bağlı olarak yarışsal nitelikli stratejilerle, oyun planlarıyla, becerinin gelişimi ve de üretimi için belli yeteneksel faktörler içeren faaliyetlerin imgenmesi, optimal performans duygu durumunun yaşanmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir.

## **5.2. Sonuçlar**

Günümüzde spor psikolojisi alanında yapılmış çalışmalar literatürde git gide daha büyük yer kaplamaktadır. Fiziksel özelliklerin performansı etkilemesinin dışında psikolojik süreçlerin de etkilediği bilinmekte ve bu sebepten dolayı bu konu ile ilgili dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır.

Yaş değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik DOPDDÖ'nün tüm alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadınların erkeklere oranla duygularını kontrol altına alabilmede daha çok zorlandıkları ve daha fazla kaygı duyuyor olmalarından kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak kadın ve erkek sporcuların karşı karşıya kaldıkları zorluklarla sahip oldukları beceriler arasında neredeyse aynı şekilde denge algıladıklarını, her iki cinsiyetin de içerisinde buldukları aktiviteye doğru tamamıyla yoğunlaştıklarını, içinde buldukları aktivitenin içinde iken hareketleri otomatikleşerek yaptıklarını, zaman içerisinde kaybolduklarını ve aktiviteden aynı düzeyde içsel olarak haz aldıklarını söylemek mümkündür.

Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik tartışılması ile sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutu ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik tartışılması ile sporda imgeleme envanterinin motivasyonel özel alt boyutu ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın 500-999 TL geliri olanlar ile 1000 TL ve üzeri geliri olanların arasında olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi azaldıkça motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır.

Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik tartışılması ile sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel - uyarılmışlık alt boyutu ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın 499 TL altı geliri olanlar ile 1000 TL ve üzeri geliri olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi arttıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı artmaktadır. Bunun da geliri yüksek katılımcıların geliri düşük olanlara göre yaşanan ortamın kullanılabilir olması, daha çok kaynağa ulaşabilmesi, yaşam standartlarının farklılığı, yaşam şartları, yaşanan ortamlarda

ki kültür farkı, ekonomik özgürlük, istenileni daha kolay elde etme gibi etmenlerden kaynaklanıyor olduğunu söyleyebiliriz.

Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik tartışılması ile sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel - ustalık alt boyutu ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gelir düzeyi değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yarışmacılık düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin tüm alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yarışmacılık değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik DOPDDÖ'nün tüm alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile sporda imgeleme envanteri alt boyutları arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça bireyin bilişsel imgeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin bilişsel imgeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için imgeleme yapma oranı artmaktadır.

Gelir düzeyi arttıkça motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır.

Gelir düzeyi arttıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı artmaktadır.



Gelir düzeyi arttıkça motivasyonel genel - ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir azaldıkça motivasyonel genel - ustalık yani bireyin üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma oranı artmaktadır. Gelir düzeyi ile sporda imgeleme envanterinin tüm alt boyutları ile aralarında ters ilişki vardır.

Gelir düzeyi değişkeni ile SİE'nin tüm alt boyutları arasında negatif yönde ilişki olmasını katılımcıların geliri yüksek katılımcıların geliri düşük olanlara göre yaşadıkları ortamın kullanılabilirliği, daha çok kaynağa ulaşabilmeleri, yaşam standartlarının farklılığı, yaşam şartları, yaşanan ortamlarda ki kültür farkı, ekonomik özgürlükleri, istenileni daha kolay elde edebilmeleri gibi etmenlerden kaynaklanıyor olduğunu söyleyebiliriz. Gelir düzeyi değişkeni ile optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile DOPDDÖ'nün arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

İmgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutlarından elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İmgeleme alt boyutu olan bilişsel imgeleme ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan görev zorluğu alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin bilişsel imgeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için imgeleme yapma düzeyi arttıkça görev zorluğu - beceri dengesi yani görev için gereken mücadele ve görevi başarmaya yönelik becerisi arasında bulunan denge algısı da artar. Bireyin bilişsel imgeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için imgeleme yapma düzeyi azaldıkça görev zorluğu - beceri dengesi yani görev için gereken mücadele ve görevi başarmaya yönelik becerisi arasında bulunan denge algısı da azalır.

İmgeleme alt boyutu olan motivasyonel genel - ustalık ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan görev zorluğu alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, motivasyonel genel - ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma düzeyi arttıkça görev zorluğu - beceri dengesi yani görev için gereken mücadele ve görevi başarmaya yönelik becerisi arasında bulunan denge algısı da artar. Bireyin, motivasyonel - genel ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma

düzeyi azaldıkça görev zorluğu - beceri dengesi yani görev için gereken mücadele ve görevi başarmaya yönelik becerisi arasında bulunan denge algısı da azalır.

İngeleme alt boyutu olan bilişsel ingeleme ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, bilişsel ingeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için ingeleme yapma düzeyi arttıkça açık hedefler yani yapılan hareketin gerekliliklerini bildiğini hissediyor olması ve hareket hedeflerini açıkça bildiğini hissetme düzeyi de artar. Bireyin, bilişsel ingeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için ingeleme yapma düzeyi azaldıkça açık hedefler yani yapılan hareketin gerekliliklerini bildiğini hissediyor olması ve hareket hedeflerini açıkça bildiğini hissetme düzeyi de azalır.

İngeleme alt boyutu olan motivasyonel genel - ustalık ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan açık hedefler alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, motivasyonel genel - ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için ingeleme yapma düzeyi arttıkça açık hedefler yani yapılan hareketin gerekliliklerini bildiğini hissediyor olması ve hareket hedeflerini açıkça bildiğini hissetme düzeyi de artar. Bireyin motivasyonel - genel ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için ingeleme yapma düzeyi azaldıkça açık hedefler yani yapılan hareketin gerekliliklerini bildiğini hissediyor olması ve hareket hedeflerini açıkça bildiğini hissetme düzeyi de azalır.

İngeleme alt boyutu olan motivasyonel genel - ustalık ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan belirli geri bildirim alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, motivasyonel genel - ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için ingeleme yapma düzeyi arttıkça belirli geri bildirim yani yapılan hareketin gereklilikleri ve hedeflerinin doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetmesi, kendisine geri dönüt verebilme düzeyi de artar. Bireyin motivasyonel - genel ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için ingeleme yapma düzeyi azaldıkça belirli geri bildirim yani yapılan hareketin gereklilikleri ve hedeflerinin doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetmesi, kendisine geri dönüt verebilme düzeyi de azalır.

İngeleme alt boyutu olan motivasyonel genel - ustalık ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan göreve odaklanma alt boyutunun arasında pozitif

yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, motivasyonel genel - ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma düzeyi arttıkça göreve odaklanma yani yaptığı göreve kendisini tamamıyla verebilme düzeyi de artar. Bireyin motivasyonel - genel ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma düzeyi azaldıkça göreve odaklanma yani yaptığı göreve kendisini tamamıyla verebilme düzeyi de azalır.

İmgeleme alt boyutu olan bilişsel imgeleme ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan amaca ulaşma alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, bilişsel imgeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için imgeleme yapma düzeyi arttıkça amaca ulaşma yani yapılan aktiviteden içsel tatmine ulaşma düzeyi de artar. Bireyin, bilişsel imgeleme yani bir hareketi doğru şekilde, hatasız yapabilmek için imgeleme yapma düzeyi azaldıkça amaca ulaşma yani yapılan aktiviteden içsel tatmine ulaşma düzeyi de azalır.

İmgeleme alt boyutu olan motivasyonel genel - ustalık ile optimal performans duygu durumu alt boyutu olan göreve odaklanma alt boyutunun arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin, motivasyonel genel - ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma düzeyi arttıkça amaca ulaşma yani yapılan aktiviteden içsel tatmine ulaşma düzeyi de artar. Bireyin motivasyonel - genel ustalık yani üst düzey becerileri kapsayan, daha çok ustalık gerektiren ve kişinin kendisine olan güvenini arttırmak için imgeleme yapma düzeyi azaldıkça amaca ulaşma yani yapılan aktiviteden içsel tatmine ulaşma düzeyi de azalır.

## **5.2. Öneriler**

Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan bu çalışmada sonuçlar dikkate alındığında literatüre katkı sağlaması düşünülen öneriler aşağıdaki gibi sıralanmak istenmiştir.

İmgeleme ve optimal performans duygu durumu kavramlarının etkilenebileceği kaygı, algılanan stres, egzersize olan bağlılık, tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunu gibi diğer psikolojik faktörler de ele alınabilir.

İleride yapılacak çalışmalarda; yaşanan bölgenin sosyo-ekonomik alana ilişkin demografik değişkenler farklılaştırılarak alana özgü değerlerin ortaya çıkmasında da önemli katkılar sağlayacağı düşünülebilir. Çalışmanın daha fazla sporcu kitlesine

yapılması, farklı spor branşlarına uygulanması, kullanılan ölçeklerin farklı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi, farklı kültür ve gruplarda (engelli vs.) ölçeklerin alt boyutlarında farklılaşma olup olmadığı gibi konulara değinilmesi önerilebilir.

Çalışmamızın bulgularından yola çıkarak imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğundan dolayı öğrencilerin imgeleme yapması için eğitimler verilmesi sayesinde sportif performansında oluşabilecek artıları göz ardı etmemek gerektiği düşünülmektedir. Öğrencilerin bir performansı bedenlen uygulayamayacağı durumlarda hiçbir şey yapmamak yerine imgeleme yapmasının performansına katkı sağlayacağı bilindiği için bu yönde bilgilendirmeler aktarılmalıdır.

İngelemenin sportif performansa olan yararları hususunda antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve sporcuların aydınlatılması için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir. Sporun içerisinde yer alan bireylerin imgelemeyi antrenman programlarının bir parçası haline getirmeleri için gerekli olanakların sunulması gereklidir.

## KAYNAKÇA

- Abakay, E., Kuru, E. (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12 (1), 20-33.
- Abdin, Junayd M. (2010). *Imagery for sport performance: A comprehensive literature review* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ball State University Applied Sciences and Technology, Muncie, Indiana.
- Aherne, C., Moran, A. P., Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189.
- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8 (4), 15-42.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A., Aşçı, F.H. & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (2), 71-78.
- Anderson, M., Williams, M. (1988). A model of stress and injury prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-304.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması. *Hacettepe Journal Of Sport Sciences*, 18 (4), 182-196.
- Ataman, S. Y., (1975). *100 Türk halk oyunu*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 158.
- Ay, G., (1990). *Folklor giriş*, İstanbul: İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Mezunları Ve Pan Yayıncılık.
- Aydiner, B. Y., Doğukan, B. A. G., Baki, Y. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 62.

- Bakker, A.B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, BB., Ali, DK. (2011). Flow and performance: A study among talented dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 442-450.
- Balkan, V., (2006). *Afyonkarahisar yöresi halk oyunları*, Afyonkarahisar:Valilik Yayınları.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (3. bs.) Ankara: Bağırhan Yayınmevi.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Büyükkayıkçı, E. (2015). *Türk balesinde anadolu halk dansları adımlarının yeri ve önemi* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Block, N. (1981). *Imagery*, Cambridge, Ma: Mit Press.
- Bozkuş, T. (2003). *Kars yöresi halk oyunları ve giysileri üzerine bir araştırma* Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Callow, N. ve Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (1), 1-17.
- Carter, L. (2013). *Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runner* Phd Thesiss. Department Of Kinesiology, Temple University in Philadelphia.
- Cheng. T. M., Hung. S. H., & Chen. M. T. (2015). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, (ahead-of-print), 1-19.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Çakır, A. (2001). Atatürk döneminden günümüze türk halk oyunları üzerine bir değerlendirme. *I. Uluslararası Atatürk ve Türk Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri 6 - 7 Ekim 2000*. Ankara.
- Çetinkalp, C. O., (2011). *Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Anabilim Dallarını Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.
- Dökmen, Ü. (1995). *İletişim çatışmaları ve empati* (2.bs.) İstanbul:Sistem Yayıncılık.
- Driskell, J. E. vd. (1994). Does mental practice enhance performance. *Journal of Applied Psychology*, 79 (4), 481-492.

- Ekmekcioğlu, İ. (2001). *Türk halk oyunları*, İstanbul: Esin Yayınevi, 29.
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., Öztop, E. (2013). İmgeleme çalışmasının 9-13 yaş yüzme sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, (3) 4, 01-17.
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Elmas, L., Birol, S. Ş. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3 (1), 256.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Erkmen, G., Zengin, E. ve Aşçı, F.H. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumunun beden algısı ve cinsiyet değişkenlerine göre değerlendirilmesi. *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 10-12 Ekim*. Antalya.
- Ersöz, G, Sözen, H, Çetinkaya, E. (2013). Halk oyunları ile ilgilenen bireylerin optimal performans duygu durumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *II. Uluslararası Halk Oyunları Kongresi 30 Ekim-1 Kasım*. Kemer, Antalya.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi* Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Etnier, J. L., Landers, D.M. (1996). The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice. *The Sport Psychologist*, 10, 48-57.
- Feltz, D., Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-27.
- Feltz, D., Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 132-143.
- Feltz, D., & Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor skill learning and performance: a meta analysis. *Journal of sport psychology* 2, 211-220.
- Folkmann, M. N. (2010). Enabling creativity imagination in design processes. *1st International Conference on Design Creativity*.
- Fossmo, T. (2006). *Age matters: a study on motivation, flow and self-esteem in competing athletes*. Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø.

- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., VİSİOĞLU, J., Forest, J., Jackson, S. A. (2007). French translation of the flow state scale-2: factor structure, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
- Gammage, K.L., Hall, C.R., Rodgers, M. (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist*, 14 (4), 348-359.
- Gibb, S. (2004). Imagination, creativity, and hrd: an aesthetic perspective. *Human Resource Development Review*, (3)1, 53-74.
- Gould, D., Damarçian, N., Medbery, R. (1999). An exeminations of mental skills training in jonior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, (2).
- Gould, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1980). Mental preparation strategies, cognitions, and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 329–339.
- Gözmen, A. (2015). *Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Grove, J. R., Lewis, M. A. E. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 380–391.
- Guillot, A., Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 31- 44.
- Hale, B.D. (1998). *Imagery training: a guide for sports coaches and performers*. Leeds, UK: National Coaching Foundation.
- Hale, Bruce D. (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. *Imagery in sports and physical performance* (1. bs.) New York: Farmingdale: Baywood, 75-96.
- Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. *In Handbook of research on sport psychology*, 2nd ed., New York:Wiley, 529-549.
- Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29 (1), 73-89.
- Hall, Craig R. (1995). The motivational function of mental imagery for participation in sport and exercise. *Exercise Addiction: Motivation For Participation İn Sport And Exercise*, 15-21.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performance*. New York, Wiley.



- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 363-373.
- Holmes, P.S., Collins, D.J. (2001). The pettlep approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 60-83.
- Işıldak, Suat (2008). Yaratmada ilk adım: imge ve imgelem. *NEF Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi, 64-69*.
- İkizler, C. (1994). *Sporda başarının psikolojisi* (2. bs.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 7.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. bs.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 119.
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İnal, K. (2008). *Eğitim ve ideoloji*. İstanbul: Kalkedon Yayınları, 77.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology 13*, 129-153.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 358-378.
- Jackson, S. A., Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 17-35.
- Jackson, S. A., Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist, 6*, 156-171.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 129-153.
- Jackson, S.A ve Csikzentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology, 4* (2), 161–180.

- Jeong E. H. (2012). *The application of imagery to enhance - flow state in dancers*. Doctor of Philosophy. School Of Sport And Exercise Science Faculty Of Arts, Education And Human Development. Victoria University.
- Jones, L., Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: an overview. *Applied and Preventive Psychology*, 6, 101-115.
- Kagan, M. (2000). Estetik ve sanat dersleri, Çev. Aziz. Çalışlar, 220. Aktaran: Küçüköner, M. (2002). İmge ve bellek ilişkisine bir bakış, *Sanat Dergisi*, 79.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (3. bs.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 292.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 41-53.
- Kawabata, M., Mallett, C. J., Jackson, S. A. (2008). The flow state scale and dispositional flow scale-2: examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- Kee Y.H., Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Kelecek, S. (2013). *Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü* Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Keller, J., Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Society for Personality and Social Psychology*, 34, 196-209.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıldağ, E., Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1): 13-23.
- Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: an explorative study* Master Thesis, Department of Psychology, University of Helsinki.
- Koçkar, M. T. (1998). *Çağlar boyunca beden dilinde sanat ve kültür iletişimi dans ve halk dansları*. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 46-72.
- Koehn, S, Díaz-Ocejo J. (2016). Imagery intervention to increase flow state: a single - case study with middle - distance runners in the state of Qatar. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-14.

- Koehn, S., Morris, T., Watt, A. P. (2014). Imagery intervention to increase flow state and performance in competition. *Sport Psychologist*, 28, 48-59.
- Koehn, S. (2007). *Openness and attainment of flow state, victoria university, school of human movement, recreation and performance* Doctorate Thesis, Faculty Of Human Development.
- Koehn, S., Morris, T., ve Watt, A. P. (2006). Developing imagery interventions in sport: types of imagery use and antecedents of dispositional flow. *Paper Presented At The 13th Commonwealth International Sport Conference*, Melbourne, Australia.
- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Konter E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 8.
- Konter E. (2006). *Sporla karşılaşma psikolojisi*, Ankara: Nobel Yayınları, 2.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*, Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7.
- Koruç, Z. (2000). *Spor psikolojisi ders notları*. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O.
- Kowal, J., Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Krista, J. M., Giacabbi, P. R., Hall, C., Weinberg, R. S. (2000). The four ws of imagey use: where, when, why and what. *The Sport Psychologist*, 14 (2), 119-137.
- Lang, P. J.(1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166 (1), 5-15.
- Lemer, B.S., Ostrow, A.C., Yura, M.T., Etzel, E.E. (1996). The effects of goal setting and imagery training programs on free throw performance of female collegiate basketball player. *The Spor Psychologist*, 10, 382-397.
- Lindsay P, Maynard I, Thomas O. (2005). Effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The Sport Psychologist*, 19 (2), 164-177.
- Lui, C.K. (1999) . The effect of group imagery training on special skills for volleyball. *Asian South Pacific Association of Spor Psychology*.

- Lloyd, R.J. (2000). Verbal interactions between an eminent mental training consultant and elite level athletes: a case study. *The Sport Psychologist*, 13, (4).
- Loehr J. O. (1986). *Mental toughness training for sports*. The Stephen Greene Press, 10.
- Loehr, J. O. (1982). *Athletic excellence: mental toughness training for sports*. New York, Plume.
- Mahoney, M., Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology, *The Clinical Psychologist*, 39 (3), 77-81.
- Marschark, M.; Hunt, R.R. (1989). A reexamination of the role of imagery in learning and memory, *Journal Of Experimental Psychology, Learning Memory and Cognition*.
- Martin, K.A., Moritz, S.E., Hall, C.R. (1999). Imagery Use in Sport: a literature review and an applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Mc Kenzie, A.D., Howe, B.L. (1997). The effect of imagery on self-efficacy for a motor skill. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 196-210
- Moneta, G. B. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Moneta, G. B. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in chinese: cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5, 181-217.
- Morris, T., Spittle, M.P., Watt, A.P. (2005). *Imagery in sport. Human Kinetics*.
- Munroe, K. J., Giacobbi J. R., Peter, R., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The four ws of imagery use: where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Munroe, K. J., Hall, C., Simms, S. & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *Sport Psychologist*, 12, 440-449.
- Nicholls, A.R., Polman, R. C., Holt, N.L. (2005). The effects of an individualized imagery interventions on flow states and golf performance. *Athletic Insight*, 7 (1), 43-66.
- Nordin, S. M., Cumming, J. (2008). Types and functions of athletes imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6 (2), 189- 206.
- Öngel, H. B. (1992). *Türk halk oyunlarının kökeni, oluşumundaki etkenler ve sınıflandırılması* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Ankara.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 83.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.

- Patrich, T. D., Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12 (3), 283-299.
- Pelaprat, E., Cole, M. (2011). Minding the gap: imagination, creativity and human cognition. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45 (4), 397-418.
- Porter, K., Foster, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Publishers.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: a review and discussion. *Research Quarterly*, 38, 263-273.
- Rodgers, W., Hall, C., & Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3 (2), 109-125.
- Rushall, B. S., Lipmann, G. (1997). The role of imagery in physical performance. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 57-72.
- Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24 (1), 83-107.
- Sackett, R. S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *The Journal of General Psychology*, 10 (2), 376-398.
- Sackett, R. S. (1935). The relationship between the amount of symbolic rehearsal and retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 13, 113-128.
- Sarı, İ. (2015). An investigation of imagery, intrinsic motivation, self-efficacy and performance in athletes. *Anthropologist*, 20 (3), 675-688.
- Schmidt, R.A. (1982). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schüler, J., Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 168-174.
- Solso, R. L. (2001), *Cognitive Psychology*, (6 Ed), A Pearson Education Company, MA.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., Crust, L. A. (2012). Systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (6), 807-819.
- Taylor, J., Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology*. Four Perspectives. Human Kinetics, 119- 132.

- Tekin, M. (2018). *Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Terzioğlu, A. (1999). *Halk oyunlarının eğitimdeki rolü*. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı Türk Kültürünü Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayını, 139-143.
- Tiryaki, S. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi, 60.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Türkçe Sözlük* (11. bs.). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uğur, Y. (2016). *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Vadocz, E. A., Hall, C. R., ve Moritz, S. E. (1997). the relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.
- Vasquez, B. L. (2005). *The effects of hypnosis on flow and in the performance enhancement of basketball skills* Doctoral Dissertation. Washington State University.
- Vealey, R. S., Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams, (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*, Mountain View, CA.: Mayfield Publishing Co., 247-283.
- Vealey, R. S., Walter, S. M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2nd edi.) J. M. Williams (Ed). Mountain View, CA: Mayfield, 200-224.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi* Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
- Vygotsky, Lev, S. (2004). Imagination and creativity in childhood. *Journal of Russian ve East European Psychology*, 42 (1), 7-97.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetic, 148-154.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*, 3th ed, Champaign, IL: Human Kinetics, 243-244
- Weinberg, R. S., Gould D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 280- 283.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2007). *Imagery*. Foundations of Sport ad Exercise Psychology (4. bs.) Champaign, IL: Human Kinetics, 296-317.

- White, A., Hardy, C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, J. M. (2009). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. New York: Mcgraw Hill.
- Yalçın, B., Tetik, S., Açıkgöz, A. (2010). Yüksekokul öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları ile kontrol odağı düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 19-27.
- Yaman, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H. & Ceylan, L. (2018). Kadın basketbolcuların yaşına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science 1 Nisan 2018*, 274-279.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık, 148-151.

## EKLER

### Ek 1.

Bu çalışma, halk dansları eğitimi alan bireylerin bu etkinlik öncesinde ve sırasında yaşadığı duygu, düşünce ve deneyimlerinin değerlendirilmesi amacı ile yapılmaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

1. Yaş:..... 2. Cinsiyet: (K) (E) 3. Gelir Düzeyi:..... 4.Yarışmacılık Düzeyi: (Kulüp) (Okul)

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



**Ek 2**

<b>DURUMLULUK OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ/ETKİNLİK TECRÜBE ÖLÇEĞİ</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
<b>Etkinlik sırasında .....</b>					
1. Zorlandım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inandım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaptım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi biliyordum.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahiptim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odakladım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarımın kontrolü bendeydi.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissettim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Etkinlikleri yapmaktan gerçekten zevk aldım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim zorlukların üstesinden gelmemi sağladı.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissettim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmam gerektiği konusunda güçlü hislere sahiptim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındaydım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmadım.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebildiğimi hissettim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendirebileceği ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden daha farklı geçtiğini hissettim.	1	2	3	4	5
18. Performans duygusunu sevdim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinde gelebilecek kadar kendimi yeterli hissettim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaptım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi biliyordum.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahiptim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahiptim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahiptim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğim ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
26. Zamanın sanki hızla akıp gittiğini hissettim.	1	2	3	4	5
27. Aktivitede yaşadıklarım bende güzel duygular bıraktı.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyedeydi.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda kalmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaptım	1	2	3	4	5
30. Hedeflerimi açıkça tanımlamıştım.	1	2	3	4	5
31. Gerektiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebildim.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım işe tamamen yoğunlaştım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol ettim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri konusunda endişelenmedim.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım.	1	2	3	4	5
36. Edindiğim deneyim fazlası ile faydalı idi.	1	2	3	4	5

Vakit Ayırdığımız İçin Teşekkürler

### Ek 3.

İmgeleme Envanteri İzin Talebi Gelen Kutusu ✖



**Cns Sel** <cansuseleciler@gmail.com>

27 Nis (9 gün önce) ☆



Alıcı: esen.kale

Sayın hocam merhaba,  
Ben Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Tezli Yüksekisans öğrencisiyim. Eğitimimin tez dönemindeyim. Tez çalışmamda M. Şefik Tiryaki ile Türk sporcularına uyarlamış olduğunuz envanterinizi kullanmama izin verirseniz mutlu olurum.  
Saygılarımla

Cansu SELECİLER  
Bartın Üniversitesi  
Yüksekisans Öğrencisi



**Esen Kızıldağ Kale** nisantasiedu.onmicrosoft.com [üzerinden](#)

27 Nis (9 gün önce) ☆



Alıcı: bana

Merhaba,  
Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur. Çalışmanızda başarılar dilerim

Yrd.Doç.Dr.Esen KIZILDAĞ KALE  
Nişantaşı Üniversitesi BESYO

---

**From:** Cns Sel <cansuseleciler@gmail.com>

**Sent:** Friday, April 27, 2018 12:12:46 PM

**To:** Esen Kızıldağ Kale

**Subject:** İmgeleme Envanteri İzin Talebi

\*\*\*

#### Ek 4.

 Gelen Kutusu x 📧 📧 📧

 **Cns Sel** <cansuseciler@gmail.com> 15 Şub ☆ ↶ ▼  
Alıcı: fhulya

Saygıdeğer hocam merhaba,  
Ben Bartın Üniversitesi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı yüksekisans öğrencisiyim. Halk Dansçılarında İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu adlı tez çalışmama başlamış bulunmaktayım. Araştırmalarımda uyarlanmış olduğunuz envantere rast geldim. Sizin de izinizle yapmak istediğim çalışmamda envanterinizden yararlanmak isterim. Saygılarımla

Cansu Seleciler

 **hulya asci** <fhulya@marmara.edu.tr> 16 Şub ☆ ↶ ▼  
Alıcı: bana

Ölçek ekte.  
Kullanabilirsin.  
İyi çalışmalar  
Hülya aşçı

**From:** Cns Sel [mailto:cansuseciler@gmail.com]

**Sent:** Thursday, February 15, 2018 1:29 PM

**To:** fhulya@marmara.edu.tr

**Subject:** 

...



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 36823621-302.08.01-E.1800084724  
Konu : Araştırma İzni (Cansu  
SELECİLER)

03/12/2018

Sayın Cansu SELECİLER

İlgi : 09.10.2018 tarihli ve 1800072805 sayılı yazınız.

İlgi dilekçeniz gereği "Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmasına veri sağlama talebiniz ilgi yazınız gereği Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki öğrenim gören öğrencilerine veri toplama araçlarını uygulayabilmeniz için gerekli izinlerin alınması talebi bildirilmiştir.

Söz konusu talebin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunca uygun görüldüğü hakkındaki yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ  
Müdür

Ek: 27.11.2018 tarihli 15436336-302.08.01-E.1800083650 sayılı yazı

Ek 6.



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Sayı : 15436336-302.08.01-E.1800083650  
Konu : Araştırma İzni (Cansu  
SELECİLER

27/11/2018

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 22.10.2018 tarihli ve 36823621-302.08.01-E.1800074033 sayılı yazımız.

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı 16618308016 numaralı öğrencisi Cansu SELECİLER'in "Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla Yüksekokulunuzda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrencilere belirtilen veri toplama araçlarını uygulaması uygundur;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ  
Müdür V.

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Cansu SELECİLER  
Doğum Yeri ve Tarihi : GÜNGÖREN – 02.05.1993

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce  
Bilimsel Yayınlar : Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Engel Düzeylerinin İncelenmesi - Betül AYHAN, Gökhan KOCAER, Cansu SELECİLER  
3rd INTERNATIONAL EURASIAN CONFERENCE ON SPORT, EDUCATION AND SOCIETY  
MARDİN / 15-18 November, 2018

### İletişim

E-Posta Adresi : cansuseleciler@gmail.com

Tarih : 21.01.2019