

Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki

Zeynep Kartal¹, Burcu Güvendi², Ayşe Türksöy², Evren Ebru Altıncı²

¹İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencisi zeynepkartall94@gmail.com

²İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, burcuguvendi@gmail.com

²İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ayseturksoy@hotmail.com

²İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, evrenkaraman@hotmail.com

Özet

Sporcunun performansı ve başarısı üzerinde etkili olan önemli unsurlar arasında imgeleme becerisi ve motivasyon durumu gelmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı takım sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 2015-2016 yılı İstanbul ilindeki 5 takımdan, voleybol, hentbol ve basketbol branşlarından 152 sporcu katılmıştır. Çalışmada, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından türkçeye uyarlanan “Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği” ve Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından türkçeye uyarlanmış olan “Sporda İmgeleme Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmaya 108’i basketbol, 14’ü hentbol, 30’u voleybol oynayan, yaş ortalamaları 16,552±,743 olan 71’i bayan 81’i erkek toplam 152 sporcu katılmıştır. Bu sporcuların 121’i imgeleme kullandığını belirtmiştir. Korelasyon analizi sonucunda başarı motivasyonu alt boyutları ile imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür (p<0,05). Katılımcıların cinsiyetine göre ve imgelemeyi maçta kullanım durumlarına göre imgeleme alt boyutlarında ve başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yaşa göre bakıldığında başarı motivasyonu alt boyutunda anlamlı bir değişikliğe rastlanmıştır. Sonuç olarak; takım sporcularının imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, Motivasyon, Spor, Performans, Başarı.

The Relationship Between Imagery Usage and Achievement Motivation of Team Sportsmen

Abstract

Imagination skill and motivation are the important factors that influence athlete's performance and success. The main purpose of this study is to investigate the use of imagining level on motivation of succes of athletes who plays team sports. 152 athletes participated in this study in the years of 2015-2016, whose branches are volleyball, handball and basketball. In this study we used motivation of succes at sport scale that was adapted into turkish by Tiryaki and Gödelek (1997) and we also used imagery at sport scale that was adapted into turkish by Kızıldağ and Gödelek (2012). 152 athletes (71 women, 81 men) were participated in this study who plays basketball (108 of them), handball (14 of them), volleyball (30 of them). Athletes' average of ages are 16,552±743. 121 of these athletes were used imagery. As a result of correlation analyse statistically significant relationship found between subdimensions of motivation of succes and subdimensions of imagery (p<0,05). It wasn't discovered a meaningful change at subdimensions of imagery and motivation of succes according to participants' genders, injury history and using of imagery in competition. It was discovered a meaningful change at subdimension of motivation of succes when the age variables were investigated. A relationship between imagery use and motivation of succes was found in team sports athletes. Besides, it's seen that athletes who have high imagery utilization level, also have high motivation of succes utilization level.

Key Words: Imagery, Motivation, Sport, Performance, Succes

Giriş

Motivasyon, insanı çalışmaya sevk etmek, çalışmak için bireyi harekete geçirmek ve isteklendirmek anlamına gelmektedir. Motivasyonu “kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları” şeklinde de tanımlamak mümkündür (Koçel, 2003). Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan Başarı Motivasyonu Kuramıyla açıklayabiliriz. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000).

Murray (1938) tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu, bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapmak olarak tanımlanmıştır. Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma durumlarında yaklaşma ya da kaçınma eğilimleri olarak da tanımlanabilir (Cox, 1990). Sporcular genel olarak, katıldıkları sportif etkinliklerde belirli bir seviyeye gelmeyi veya performanslarını önceki performanslarının üzerine çıkarmayı amaçlarlar. Bu süreç içerisinde amaçlarına ulaşmaya yönelik farklı davranışlar sergiledikleri görülür. Bu davranışlar fiziksel ve psikolojik özellikler şeklinde kendini gösterir. Bireyin doğuştan gelen yetenekleri ve sonradan öğrendiği davranışları doğrultusunda uygun çalışma programlarıyla fiziksel durumunu geliştirebilir. Diğer yandan mevcut fiziksel performansının en üst düzeye çıkarılabilmesinde etkili olan psikolojik durumlarının da unutulmaması gerekir (Abakay ve Kuru, 2013). Sporda başarı motivasyonu, sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve doyum, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, sporda başarı güdüsü veya başarı motivasyonu denir (Dirmen, 2014). Sporun doğasında var olan yarışmacılık ya da rekabetçiliğin genellikle başarı motivasyonundan geliştiği kabul edilmektedir (Tiryaki ve Gödelek,1997).

Sporlarda ortaya konulan becerilerin başarılı sonuçlar vermesi için doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknik seçimlerle, doğru yöntemlerle, doğru kararlar alarak uygulamayı yerine getirmek gerekmektedir. Sporcularda doğru karar alma ve uygulamalarda bulunma yeteneklerinin geliştirilmesinde, imgeleme çalışmaları önemli katkılarda bulunabilir (Konter, 1999). İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguları kontrolü, konsantrasyonun ve kendine

güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). Bu bağlamda çalışmanın amacı, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme kullanım düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem ve Araçlar

İstanbul İli takım sporcularında imgeleme ve başarı motivasyonu ilişkisinin incelendiği bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; İstanbul ili takım sporcuları oluştururken örneklem grubunu ise 5 takımında oynayan toplamda 152 sporcu temsil etmektedir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada üç farklı ölçme aracından yararlanılmıştır. Bunlar Sporda İmgeleme Envanteri, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu' dur. Ölçekler İstanbul ilindeki 5 takıma antrenman ve müsabaka öncesi ve sonrası uygulanmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ)

Araştırma da kullanılacak imgeleme ölçeğinin orijinali Hall, Mack, Paivio, ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş olup Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Faktör analizi sonucunda envanterin 4 faktör ve 21 maddeden oluştuğu görülmüştür.

Tablo 1. SİE (Sporda İmgeleme Envanteri) 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

Bilişsel imgeleme (Bİ): Bilişsel imgeleme alt boyutunda bulunan maddeler incelendiğinde beceriyi mükemmel bir şekilde uygulama, hataların düzeltilmesi, strateji geliştirme, oyun planlarının öğrenilmesi ve uygulanması gibi bilişsel özellikleri içeren maddelerden oluştuğu görülmektedir. Bilişsel imgeleme, özel becerilerin doğru bir şekilde

uygulanması için kullanılır. Bu tür imgelemenin golf vuruşundan basketbolda serbest atışa kadar birçok becerinin gelişiminde kullanıldığı görülmektedir (Paivio, 1985).

Motivasyonel özel imgeleme (MÖ): Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunu oluşturan maddeler incelendiğinde bu maddelerin özel performans hedeflerini kapsadığı görülmektedir. Sporcuların kazanma, iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini görmeleri, kazanmanın verdiği gurur gibi duygular motivasyonlarını artırmaktadır. Paivio (1985) Motivasyonel Özel İmgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) sürdürmede daha iyi olduklarını bulmuştur.

Motivasyonel genel ustalık imgelemesi (MG- U): Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde bu maddelerin daha üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi daha fazla kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilere daha fazla sahip oldukları bilinmektedir. Motivasyonel genel ustalık, sporcunun zihinsel olarak güçlü ve kontrollü olmasına hizmet eder (Hall, Mack, Paivio, ve Hausenblas, 1998).

Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi (MG- UY): Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde bu maddelerin sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar. Bu bağlamda kişi duygusal olarak başa çıkma yollarını öğrenebilmektedir. Ayrıca bu tür imgeleme bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol etmek için kullanılır (White ve Hardy, 1998).

Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Willis tarafından 1982 yılında geliştirilen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) Türk sporcularına uyarlanması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 40 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte Güç gösterme güdüsü 12, Başarılı Olma Güdüsü 17 ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü 11 madde ile ölçülmeye çalışılmıştır.

Tablo 2. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları ve Maddeleri

Alt Boyutlar	Alt Boyutlardaki Maddeler	Madde Sayısı
Güç Gösterme Güdüsü	1,3,5,7,9,10,11,13,21,29,30,35	12
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	4,6,8,12,16,18,19,20,23,24, 26,31,32,33,36,38,39	17
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	2,14,15,17,22,25,27,28,34,37,40	11

Güç Gösterme Güdüsü: Bireyin diğer insanlar üzerinde etki yaratma, prestij sahibi olma ve diğerleri ile karşılaştırıldığında onlardan daha güçlü olma şeklinde kendisini gösterir. Güç gösterme güdüsü yüksek olan bireyler liderlik rolü ve görev arama eğilimindedirler. Girişken olma ve arkadaşları da dahil olmak üzere diğer insanlar ile olan ilişkilerinde kontrolü elinde bulundurma özelliği gösterirler. Güç gösterme güdülerini doyuma ulaştırabilecekleri organizasyonlara ve profesyonel alanlara yönelme eğilimleri gösterirler (Aktop, 2002).

Başarıya Yaklaşma Güdüsü: Başarıya yaklaşma güdüsü, bireyin rekabetin olduğu ortamlardan olumlu etkiler bekleme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Başarıya yaklaşma güdüsünün, sporcunun yarışmasal duruma yaklaşmasındaki içsel motivasyonu ifade ettiği düşünülmektedir. Buda yaklaşık olarak kendine güven, yetkinlik ya da güçlülük terimleri ile eş anlama gelmektedir. Bu özellikleri yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilere göre başarı elde edebilecekleri ortamlara katılımı daha yüksektir (Aktop, 2002).

Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü: Sporcunun yarışma ortamlarına katılmasını belirleyen bir başka faktör başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür. Bu faktör kişilerin kaygılı bir yaradılışı olması ile ilgilidir. Yüksek seviyede kaygılı kişiler, kaygı seviyesi düşük olan kişilere göre, yarışma durumlarından daha çok kaçınma eğilimi göstermektedirler (Cox, 1990).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, katılımcıların kişisel özelliklerine göre dağılımı için frekans, yüzde değerleri, ortalama değerleri, standart sapma değerleri şeklinde tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. İki grup içeren değişkenlerde bağımsız örneklem için t testi ve ikiden fazla grup içeren değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) uygulanmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasında farklılık bulunması durumunda farklılığın nereden kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak seçilmiş ve $p < 0,05$ ile altında kalan değerler istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme kullanım düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Başarı Motivasyonu ve İmgeleme Alt Boyut Ortalamaları

Değişkenler	Alt Boyutlar	N	Ortalama±Std. sp.	Min.	Max.
Başarı Motivasyonu	Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	152	3,11±0,65	1,45	4,64
	Başarıya yaklaşma güdüsü	152	3,69±0,43	2,06	4,47
	Güç gösterme güdüsü	152	3,22±0,51	1,42	4,50
İmgeleme Düzeyi	Motivasyonel genel ustalık	152	5,66±1,16	1,00	7,00
	Motivasyonel genel uyarılmışlık	152	4,43±1,40	1,00	7,00
	Motivasyonel özel imgeleme	152	5,19±1,33	1,00	7,00
	Bilişsel imgeleme	152	5,26±1,01	1,00	7,00

Tablo 4. Katılımcıların İmgeleme Kullanımına İlişkin Özelliklerin Dağılımı

İmgeleme Kullanımı	F	%
Evet	121	79,6
Hayır	31	20,4
Total	152	100,0

Tablo 5. Katılımcıların Başarı Motivasyonu ve İmgeleme Alt Boyutları

Ölçekler		Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Başarıya yaklaşma güdüsü	Güç gösterme güdüsü
Motivasyonel Genel Ustalık	R	,086	,131	,078
	P	,291	,109	,342
	N	152	152	152
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	R	,355**	,189*	,051
	P	,000	,020	,533
	N	152	152	152
Motivasyonel Özel İmgeleme	R	,196*	,312**	,140
	P	,016	,000	,085
	N	152	152	152
Bilişsel İmgeleme	R	,184*	,304**	,186*
	P	,023	,000	,022
	N	152	152	152

Yapılan korelasyon analizi sonucunda başarı motivasyonu alt boyutlarından başarısızlıktan kaçınma güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve güç gösterme güdüsü ile bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Başarı Motivasyonu Alt Boyut Ortalamaları Anova Analiz Sonuçları

	Yaş	n	Ortalama±Standart	F	p	Tukey
Basarisizlıktan Kaçınma Güdüsü	15-20	91	3,16±0,66	,763	,468	
	21-26	38	3,00±0,68			
	27-32	23	3,09±0,55			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	15-20	91	3,70±0,46	1,521	,222	
	21-26	38	3,61±0,34			
	27-32	23	3,81±0,41			
Güç Gösterme Güdüsü	15-20	91	3,13±0,55	4,048	,019*	(15-20/27-30)
	21-26	38	3,33±0,40			
	27-32	23	3,42±0,38			

Tablo 6 değerlerine göre, katılımcıların yaş grupları ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Güç Gösterme Güdüsü alt boyutu incelendiğinde yaşı küçük olan sporcular ile yaşı büyük olan sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre İmgeleme Alt Boyut Ortalamaları Anova Analiz Sonuçları

	Yaş	n	Ortalama ±Standart Sapma	F	p
Bilişsel İmgeleme	15-20	91	5,29±1,12	1,209	,301
	21-26	38	5,07±0,86		
	27-32	23	5,47±0,72		
Motivasyonel Özel İmgeleme	15-20	91	5,71±1,25	1,657	,194
	21-26	38	5,38±1,03		
	27-32	23	5,89±0,94		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	15-20	91	4,40±1,49	,120	,887
	21-26	38	4,53±1,23		
	27-32	23	4,39±1,33		
Motivasyonel Genel Ustalık	15-20	91	5,71±1,25	1,657	,194
	21-26	38	5,38±1,03		
	27-32	23	5,89±,94		

Tablo 7 değerlerine göre, katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyetleri ile İlgili Başarı Motivasyonu Alt

Başarı Motivasyonu Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama±Std. Sp.	t	p
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Kadın	71	3,19±0,59	1,437	,153
	Erkek	81	3,04±0,70		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Kadın	71	3,75±0,42	1,442	,151
	Erkek	81	3,65±0,43		
Güç Gösterme Güdüsü	Kadın	71	3,19±0,45	-,657	,512
	Erkek	81	3,25±0,55		

Tablo 8 değerlerine göre, katılımcıların cinsiyetleri ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak kadın sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalamaları ($3,19\pm 0,59$) ve başarıya yaklaşma güdüsü ortalamaları ($3,75\pm 0,42$) erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda erkeklerin güç gösterme güdüsü ortalamalarının ($3,25\pm 0,55$), bayanların ortalamalarından ($3,19\pm 0,45$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Katılımcıların Cinsiyetleri ile İlgili İmgeleme Alt Boyutları T Testi

İmgeleme Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama±StD. Sapma	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	71	5,24±1,14	-,258	,797
	Erkek	81	5,28±0,88		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	71	5,11±1,43	-,709	,480
	Erkek	81	5,26±1,24		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	71	4,47±1,48	,352	,725
	Erkek	81	4,39±1,34		
Motivasyonel Genel Ustalık	Kadın	71	5,95±1,34	,403	,150
	Erkek	81	5,72±0,98		

Tablo 9 da katılımcıların cinsiyetleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların İmgeleme Kullanımları ile İlgili Başarı Motivasyonu Alt Boyutları T Testi

Başarı Motivasyonu Alt Boyutları	İmgeleme Kullanım Durumu	n	Ortalama±Standart Sapma	t	p
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Evet	121	3,12±0,63	,615	,615
	Hayır	31	3,04±0,75		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Evet	121	3,72±0,40	1,743	,083
	Hayır	31	3,57±0,52		
Güç Gösterme Güdüsü	Evet	121	3,25±0,46	1,437	,153
	Hayır	31	3,11±0,63		

Tablo 10 de katılımcıların imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak ortalama değerlerine bakıldığında imgeleme kullanım durumları yüksek olan sporcuların başarı motivasyonları alt boyutlarının da yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 11. Katılımcıların İmgeleme Kullanımları ile İlgili İmgeleme Alt Boyutları T Testi

İmgeleme Alt Boyutları	İmgeleme Kullanım Durumu	n	Ortalama ± Std. Sp.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Evet	121	5,33±1,05	1,585	,115
	Hayır	31	5,01±0,81		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	121	5,27±1,31	1,459	,147
	Hayır	31	4,88±1,40		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	121	4,52±1,39	1,621	,107
	Hayır	31	4,07±1,41		
Motivasyonel Genel Uсталık	Evet	121	5,66±1,24	,034	,973
	Hayır	31	5,65±0,81		

Tablo 11 de katılımcıların imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tartışma

Çalışmaya 71' i bayan 81' i erkek olmak üzere 152 sporcu katılmıştır. Bu sporcuların 108' inin basketbol, 14'nün hentbol, 30' unun voleybol oynamakta olup, %59,9 (91)'unun 15-20 yaş grubunda, %25 (38)'inin 21-26 yaş grubunda %15,1 (23)'inin 27-32 yaş grubunda yer aldıkları görülmüştür. Bu sporcuların %79,6 (121)'sı imgeleme kullandığını belirtirken, %20,4 (31)'ü ise hayır cevabını vermiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda başarı motivasyonu alt boyutlarında başarısızlıktan kaçınma güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve güç gösterme güdüsü ile bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile bilişsel imgeleme arasında pozitif yönde düşük derece ilişki ($r=0,184$), motivasyonel özel imgeleme ile arasında pozitif yönde düşük derece ilişki ($r=0,196$), motivasyonel genel uyarılmışlık ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı derecede ilişki ($r=0,355$) olduğu tespit edilmiştir. Başarıya yaklaşma güdüsü ile bilişsel imgeleme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,304$), motivasyonel özel imgeleme ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,312$), motivasyonel genel uyarılmışlık ile arasında pozitif yönde düşük derece ilişki ($r=0,189$) olduğu tespit edilmiştir. Başarı motivasyonu alt boyutlarında güç gösterme güdüsü ile bilişsel imgeleme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre güç gösterme güdüsü ile bilişsel imgeleme arasında pozitif yönde düşük derece ilişki ($r=0,186$) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş grupları ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda yaşı küçük olan sporcular ile yaşı büyük olan sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Buna göre; yaşça büyük olan sporcuların yaşça küçük olan sporculara göre güç gösterme güdülerinin fazla olduğu görülmektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Soyer ve ark. (2010)'nın sporculardaki başarı motivasyonu ve takım birlikteliği ile ilgili çalışmasında yaş ile başarı motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çalışmamız ortalama puanlarına bakıldığında ise yaşça küçük olan sporcuların ($3,16 \pm 0,66$) yaşça büyük olan sporculara ($3,00 \pm 0,68$) göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yaşça

büyük olan sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü ($3,81\pm 0,41$) ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. O halde yaşça küçük olan sporcuların deneyimlerinin az olması ve başarısız olmaktan ötürü utanç duygusu yaşamamak için başarısızlıktan kaçınma güdülerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaşça büyük olan sporcular da ise liderlik özelliği ve başarıdan dolayı gurur duyma isteği olduğu için başarıya yaklaşma güdülerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yaşa göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmamıştır ancak ortalama değerlere bakıldığında yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre yaşça büyük olan sporcuların ustalık becerileri daha fazladır. Bu nedenle yapılan hataların farkına varmaları, strateji geliştirme becerileri, yapılan maçlarda kazanma arzusu ve buna bağlı olarak tebrik edilme istekleri daha fazla olduğu söylenebilir. Parker ve Lovell'in (2012) araştırmasına göre 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme canlılığı puanına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Güvendi ve ark (2016) yaptıkları çalışmada yaş grupları ile imgeleme arasında sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür.

Cinsiyet ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak kadın sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalamaları ($3,19\pm 0,59$) ve başarıya yaklaşma güdüsü ortalamaları ($3,75\pm 0,42$) erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda erkeklerin güç gösterme güdüsü ortalamalarının ($3,25\pm 0,55$), kadınların ortalamalarından ($3,19\pm 0,45$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar incelendiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre yarışma veya müsabakalarda daha çok kendini gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları ve liderlik özellikleri daha ağır basmaktadır diyebiliriz. Araştırmaya paralel olarak Aktaş (2006) yaptıkları çalışmada erkek basketbolcuların güç gösterme güdüsü puanları, bayan basketbolcuların puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. Engur (2002) çalışmasında erkek sporcuların başarıya yaklaşma güdülerinin, bayan sporculara göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları sonucuna varmıştır. Soyer ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada bayanların başarı motivasyonlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Dirmen (2014)'nin yaptığı çalışmada 1. Lig kadın futbolcuların başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken 2. Lig kadın futbolcularında yaşça büyük olanların güç gösterme güdülerinin en yüksek olduğu görülmüştür.

İngeleme çalışmasını kullanım durumları açısından baktığımızda imgeleme çalışmasını kullanan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutları ortalamaları daha yüksek çıkmıştır.

Cinsiyet ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kızıldağ (2007) tarafından yapılan çalışmada farklı spor branşları ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada kız ve erkek sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sonuç olarak takım sporcularının imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yaşça büyük sporcuların yarışma veya müsabakalarda daha çok kendini gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları ve liderlik özellikleri daha ön plana çıktığını söyleyebiliriz.

Kaynakça

- Abakay, E., Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1) 20-33.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er. N. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2) 55-59.
- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Dubuque: Wm C.Brown.
- Dirmen, A. (2014). Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 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, 73-89.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Koçel T, (2003) İşletme Yöneticiliği, İstanbul, Beta Yayınları, 633-653.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. İmgeleme ve Doruk Performans. Ankara: Nobel.
- Paivio, A. (1985). Cognitive And Motivational Functions of Imagery İn Human Performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22- 28.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 225-239.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama. Mersin: Eylül.
- Tiryaki, Ş., Gödelek E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Ankara: Bağırhan,
- 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.
- Kızıldağ E., Tiryaki, Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13–23.
- Willis, J. D, (1982). Three Scales to Measure Competition-related Motives in Sports, *Journal of Sport Psychology*, 338-353,
- Parker, J. K., Lovell, G. P. (2012). Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. *J Imagery Res Sport Phys Activ*. 7(1), 1-13.
- Güvendi, B., Bilgin, U. (2016). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*. Sayı:7