



## Futbolcuların Güdülenme (Motivasyon) ve İmgeleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Murat ATASOY<sup>1</sup>, Meryem ALTUN EKİZ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0002-0258-8042

<sup>2</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ORCID: 0000-0003-1224-7927

### To cite this article/ Atf için:

Atasoy, M., Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.

### zet

Futbolcuların güdülenme ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın evrenini futbolcular, örneklemini ise Kırşehir ve Yozgat illerinde farklı kulüplerde oynayan toplam 282 futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yıldız ve ark. (2019) tarafından psikometrik özellikleri incelenen Sporda Güdülenme Ölçeği-II ile Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk sporcular için uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Öncelikle dağılımın normal olup olmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık katsayıları ile Kolmogrov Smirnov testine bakılmıştır. Test sonucunda verilerin normal dağılmadığı görülmüştür bu yüzden non parametrik testlerden Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Güdülenme ile imgeleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için ise Sperman Brown sıra farkları korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların sporculuk yılı değişkenine göre güdülenmeme alt boyutunda 6-10 yıl aralığındakiler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Katılımcıların sporculuk yılı değişkenine göre imgeleme toplam puan ile motivasyonel özel imgeleme motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında 11-15 yıl aralığındakiler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre dışsal düzenleme ile güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre dışsal düzenleme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek yaş aralığı 16-21 ve güdülenmeme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek yaş aralığı 22-27 yaştır. Katılımcıların mevki değişkenine göre içsel düzenleme alt boyutunda kanat oyuncuları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Güdülenme ve imgeleme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre futbolcuların imgeleme puanlarının artması durumunda güdülenme puanları da artmaktadır. Sporculuk yılı ve alt boyutlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; imgeleme, bilişel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ile sporculuk yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre sporculuk yılı arttıkça imgeleme, bilişel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık da artmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Motivasyon, Sportif branřlar, Hayal gücü

## Investigation of the Relationship Between the Motivation and Imagery Levels of Football Players

### Abstract

This research, which examines the relationship between the motivation and imagery levels of football players, was designed in the relational screening model. The universe of the research consists of football players and the sample consists of 282 football players playing in different clubs in Kırşehir and Yozgat provinces. As a data collection tool, Yıldız et al. (2019) Sports Motivation Scale-II, whose psychometric properties were examined and The Imagery in Sports Inventory adapted for Turkish athletes by Kızıldağ and Tiryaki (2012) was used. First of all, skewness and kurtosis coefficients and Kolmogrov Smirnov test were used to test whether the distribution

is normal. As a result of the test, it was seen that the data were not normally distributed, so the Kruskal Wallis H test, one of the non-parametric tests, was used. In order to determine whether there is a significant relationship between motivation and imagery scores, Sperman Brown rank correlation analysis was performed. There is a statistically significant difference in favor of those between 6-10 years in the sub-dimension of non-motivation according to the variable of the participants' years of athletics. There is a statistically significant difference in favor of those in the 11-15 years range in the total score of imagery, motivational specific imagery, motivational general arousal, and motivational general mastery sub-dimensions according to the variable of the participants' years of athletics. There is a statistically significant difference in the sub-dimensions of external regulation and non-motivation according to the age variable of the participants. Accordingly, the highest average age range in the external regulation sub-dimension is 16-21, and the highest average age range in the non-motivation sub-dimension is 22-27 years old. According to the position variable of the participants, there is a statistically significant difference in favor of the wingers in the sub-dimension of internal regulation. It was found that there was a positive and significant relationship between motivation and imagery scores. Accordingly, if the imagery scores of the football players increase, their motivation rates also increase. Looking at the relationship between the year of athletic and the sub-dimensions; A statistically significant positive correlation was found between imagery, cognitive imagery, motivational general arousal, motivational general mastery and athletic year. Accordingly, imagery, cognitive imagery, motivational general arousal and motivational general mastery increase as the years of athletics increase.

**Keywords:** Motivation, Sports branches, Imagery

## GİRİŞ

İmgeleme, yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri yaratabilmek için hayal ve düşünme gücünü kullanma tekniğidir. Fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal düzeyde herhangi bir şeyi gerçekleştirmeyi amaçlayabilirsiniz. Kendinizi yeni bir evde, yeni bir işte ya da güzel bir ilişkiyi sürdürürken veya sakin ve huzur içinde hissederken ya da gelişmiş bir bellek ve öğrenme yeteneğiyle hayal edebilirsiniz (Gawain, 1978). Kendimizi kendi gözümüzde farklı konumlarda, ortamlarda, farklı eylemlerde bulunurken görmüş canlandırmışızdır. Burada önemli olan herhangi bir olayı, durumu bütün duyularla yaşayabilmektir. İmgelemede aktif olarak bir eylem içinde olma, bir olayı zihinde canlandırırken onu yaşama enerji harcama söz konusudur (Konter, 1997). İmgeleme zihinsel bir süreçtir (Tiryaki, 2000). İmgeleme çalışmalarında üzerinde durulması gereken en önemli nokta imgeleme yeteneğinin fiziksel olarak uygulandığı hızda imgelemenesidir. Bir müsabaka esnasında zihnimize canlandıracağımız pozisyon, serbest atış becerisini yansıtmamıza önemli katkı sağlayacaktır. Atış sonrası olumlu bir davranış güdülenmemizi üst seviyede etkileyecektir (Kuru, 2000).

Güdülenme, bireylerin ihtiyaçlarını tatminle sonuçlandırarak bir iş ortamı yaratarak bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Can ve Tuncer, 1986). Motivasyon olmaksızın değişim olmaz, öğrenme olmaz, hareket olmaz. En önemlisi, motivasyon olmaksızın; istenilen sonuçlara ulaşılamaz (Hanks, 1999). Güdülenme ya da motivasyon, işin yapılması konusunda bireyin davranışını tanımlar. Her insanın davranışının arkasında bir istek, önünde bir amaç vardır. Amaçlara varmak için insanın isteklerinin doyurulması gerekmektedir (Sabuncuoğlu, 1982). Güdü terimi latince "MOVERE" den türetilmiştir. Movere harekete geçirme anlamındadır. Buna dayanarak güdüyü bireyi harekete geçiren, yönelten, bir iç durum diye tanımlayabiliriz. Başka bir deyişle güdü bir insanı belirli bir amaç için harekete geçiren güç demektir (Eren, 1989). Güdülenme; istekleri, arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri (açlık, susuzluk, cinsellik) ve ilgileri kapsayan bir kavramdır (Yalçın, 1988). İnsanları motive etme birden bire ve kendiliğinden oluşan bir olay değildir. Kısaca insanları motive etme uzun bir süreçtir (Varoğlu ve Aktaş, 1987). Motivasyon

insanı çalışmaya heveslendiren ve bu çalışmayı devam ettiren güçler topluluğudur. Bütün gereksinimler birer motivasyon aracı sayılır. Fakat insanı, karşılanmış ihtiyaçlar değil, karşılanmamış ihtiyaçlar motive eder. Eğer okulda iyi bir motivasyon düzeni kurulmuşsa yönetici, öğretmen ve öğrenciler değişse bile bu motivasyon düzeni bozulmaz (Bursalıoğlu, 1982). Motive olmak için tüm yaşamınız boyunca olumlu düşünebilirsiniz ama sadece kendiniz “harekete geçerseniz” sizden beklenen şey olabilirsiniz. Bu da ancak güdülenme ile mümkündür (Shinn, 1996). Tipik olarak güdü ve motivasyon kelimeleri insanın içinde bulunan ve hayatında kişiyi yükselmeye ve başarılı olmaya teşvik eden bir anlamı çağrıştırmaktadır (Adair, 2016).

Güdülenme hayatın her alanında, bireylerin davranışlarına yön veren en önemli psikolojik yapılardan biridir. Bu yüzden eğitim, sağlık, spor, siyaset, ekonomi gibi alanlarda ele alınan önemli bir kavramdır. Güdülenme kısaca hedeflere ulaşmak için gerekli olan çabanın yönü ve yoğunluğudur (Weinberg, 2009). Eğitim-öğretim ortamında, öğrenme sürecine katılım (Kelecioğlu, 1992) ve akademik performans üzerinde etkili olan güdülenme (Kusurkar, Ten Cate, Vos, Westers ve Croiset, 2013), egzersiz ve spor alanında, egzersiz ve spora katılım, devam etme ve bırakma üzerinde önemli bir role sahiptir (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007). Örneğin bir olimpiyat yarışında 100 m koşusu saniyeler içerisinde sona ererken, sporcunun bu yarışmaya hazırlanması yıllarını almaktadır. Hasta olan bir kimsenin ilaçlarını aksatmadan kullanması, hayatının geri kalanını sağlıklı sürdürebilmek için egzersiz yapması, fazla kilolarından kurtulmak isteyen bir bireyin diyetle başlayıp uygulaması, performansını üst seviyeye çıkarmak isteyen sporcunun antrenmanlarını hiç aksatmadan devam ettirmesi de sayılabilecekler arasındadır. Sporcunun bu uzun hazırlık periyodunda göstermiş olduğu çaba ve bu çabanın yönü ve yoğunluğu ise güdülenmesi sonucu meydana gelebilmektedir (Urfa, 2021). Güdülenme, yapılacak eğilimin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen, organizmanın içinden ya da dışında kaynaklanan dürtülerin etkisiyle bireyin harekete geçmesidir (Koç, 1994) Farklı şartlar altında ve farklı zamanlarda kişiyi harekete veya hareketsizliğe yönelten unsurlardır (Fisher, 1976).

Spor ortamında sporcunun güdülenmesi üzerinde antrenörlerin, ailesinin, yakın arkadaşlarının ve spor psikoloğunun etkisi kimse tarafından yok sayılamaz. Bireylerin güdülenmeleri üzerinde etkili olan bu kişilerin kullanmış olduğu farklı ve özgün yöntemleri bulunmaktadır. Özellikle bireylerin güdülenme düzeylerini artırmak isteyen uzmanlar, bilişsel, duygusal, davranışçı psikolojiye dayalı yöntemler kullandığı gibi birçok yöntemin birlikte eş güdümlü bir şekilde uygulandığı psiko-eğitsel çalışmalar ve psikolojik beceri antrenmanı gibi müdahaleler de uygulanabilmektedir (Urfa, 2021). Sporcuların güdülenme düzeyleri üzerinde motivasyonel iklim, tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, sakatlık, kaygı, esenlik, narsizm, profesyonellik, antrenör tutumu gibi birçok faktör etkilidir (Clancy, Herring, MacIntyre ve Campbell, 2016). İmgeleme özel becerilerin doğru bir şekilde uygulanması için kullanılmaktadır. Örneğin, golf vuruşunda basketboldaki serbest atışa kadar birçok beceri için kullanıldığı bilinmektedir. Motivasyonel imgelemenin özel performans hedeflerini kapsadığı görülmektedir. Sporcuların kazanma duygusu, iyi performanslarından ötürü tebrik edilmesi, kazanmanın vermiş olduğu gurur gibi duygular güdülenmelerini arttırmaktadır (Pavio, 1985). Takım çalışması (futbol gibi takım sporlarında), oyunun teknik ve taktiksel yönlerinin gelişmesi kapsamında ele alınmaktadır (Balaguer, 2002). Bir futbolcu ne kadar yüksek

motorsal özelliklere, tekniğe ve taktiğe benzer özellikleri taşıyor olursa olsun bunu futbol müsabakası içinde ortaya çıkartamıyorsa bu hiç bir anlam ifade etmez. Futbolcunun potansiyelini kullanabilmesinde performansını ortaya çıkarabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Bu konular açısından futbolcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerinin futbola ve futbolun gerekliliklerine göre geliştirilmesi gerekmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Menegassi vd. (2018) kişilerin motivasyon düzeyleri ile taktiksel performanslarının pozitif ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Bu durum yine takım çalışması gerektiren futbol sporunda ayrıca önem arz etmektedir. Sheean vd. (2018) yapmış oldukları çalışmada, bireylerin içsel motivasyonları ve görev yönelimlerinin mental sağlıkla pozitif ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Yukarıdaki bilgilerden hareketle, futbolcularda güdülenme ve imgeleme arasındaki ilişki araştırılarak spor bilimleri alanına destek sağlanması amaçlanmaktadır. İmgeleme ve güdülenme arasındaki ilişkinin belirlenmesi futbolcuların müsabaka esnasında performansını etkileyebilecek durumların ortaya çıkarılmasını sağlayabilir ayrıca sportif bransa uygun hazırlanmış imgeleme çalışmaları ile futbolcuların güdülenmelerini pozitif yönde etkileyebilecektir. İmgeleme ve güdülenme arasındaki ilişki tam olarak ortaya koyulursa futbolcuların motivasyon eksikliklerinin nedenleri de ortaya çıkarılabilecektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş ve nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2014).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini futbolcular, örneklemi ise Kırşehir ve Yozgat illerinde farklı kulüplerde oynayan toplam 282 oyuncu oluşturmaktadır. Araştırmada küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Evrendeki bütün kümelerin tek tek eşit seçilme şansına sahip oldukları durumda yapılan örnekleme küme örnekleme denir (Karasar, 2014). Aşağıdaki tabloda katılımcıların demografik özellikleri verilmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	f	%	Top.
İl	Kırşehir	142	50.4	282
	Yozgat	140	49.6	
Kulüp	Bozok Spor	98	34.8	282
	Yozgat Belediye Spor	42	14.9	
	Kırşehir Belediye Spor	58	20.7	
	Kırşehir Gençlik Spor	29	10.3	
	Kırşehir Spor	29	10.3	
	Cacabey Masters	26	9.2	

<b>Mevki</b>	Orta saha	87	30.9	282
	Stoper	53	18.8	
	Forvet	31	11.0	
	Kaleci	28	9.9	
	Kanat	35	12.4	
	Sağ bek	24	8.5	
	Sol bek	24	8.5	
<b>Yaş</b>	10-15	90	31.9	282
	16-21	90	31.9	
	22-27	49	17.4	
	28 ve üzeri	53	18.8	
<b>Sporculuk Yılı</b>	1-5	128	45.4	282
	6-10	74	26.2	
	11-15	40	14.2	
	16-20	40	14.2	

Tablo 1'deki frekans değerleri incelendiğinde il değişkeni açısından Kırşehir %50.4 ve Yozgat %49.6'lık bir kesimi, kulüp değişkeni açısından Bozok Spor %34.8, Yozgat Belediye Spor %14.9, Kırşehir Belediye Spor %20.7, Kırşehir Gençlik Spor %10.3, Kırşehir Spor %10.3 ve Cacabey Masters %9.2'lik bir kesimi oluşturmaktadır. Mevki değişkeni açısından %30.8'i orta saha, %18.8'i stoper, %11.0'ı forvet, %9.9'u kaleci, %12.4'ü kanat, %8.5'i sağ bek ve %8.5'i sol bek oyuncuları oluşturmaktadır. Yaş değişkeni açısından bakıldığında %31.9'u 10-15 yaş arası, %31.9'u 16-21 yaş arası, %17.4'ü 22-27 yaş arası ve %18.8'i 28 yaş ve üzerindeyken sporculuk yılı değişkeninde ise %45.4'ü 1-5 yıl, % 26.2'si 6-10 yıl, %14.2'si 11-15 yıl ve %14.2'si 16-20 yılları arasında olduğu anlaşılmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

Bu çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda futbolcuların kişisel özelliklerini öğrenmek için kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. İkinci kısımda Pelletier ve ark. (2013) tarafından geliştirilen Yıldız ve ark. (2019) tarafından psikometrik özellikleri incelenen Sporda Güdülenme Ölçeği-II ve son kısımda da Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk sporcular için uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler için araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Futbolcuların demografik özellikleri için hazırlanan bu formda il, mevki, kulüp, yaş, sporculuk yılı değişkenleri bulunmaktadır.

### **Sporda Güdülenme Ölçeği-II**

Doğrulamalı faktör analiz sonuçlarına göre, ölçeğin 18 maddelik modeline ait uyum indeks değerleri ( $\chi^2/sd=4.23$ ,  $IFI=0.86$ ,  $TLI=0.79$ ,  $CFI=0.85$ ,  $RMSEA=0.09$ ); 16 maddelik (madde 3 ve 7 olmadan) modele ait uyum indeks değerleri ise ( $\chi^2/sd=2.61$ ,  $IFI=0.94$ ,  $TLI=0.91$ ,  $CFI=0.94$  ve  $RMSEA=0.06$ ) olarak bulundu. Elde edilen faktör yükleri 16 maddelik model için 0.43 (içe atımla düzenleme) ile 0.84 (dışsal düzenleme) arasında değişkenlik göstermektedir. Bunun yanı sıra, eş zamanlı geçerlik analizi sonucunda Sporda Güdülenme Ölçeğinin tüm alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ölçeğin

Cronbah Alfa katsayıları 16 maddelik modeli için iç tutarlık değerleri 0.44 (içe atımla düzenleme) ile 0.75 (özdeşimle düzenleme) arasında değişmektedir.

### ***Sporda İmgeleme Envanteri***

Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel-Uсталık” için .90 dır.

### **Verilerin Analizi**

Veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Öncelikle dağılımın normal olup olmadığı test etmek için çarpıklık (güdülenme=.1.398, imgeleme=1.323) ve basıklık (güdülenme=.054, imgeleme=-.916) katsayıları ile Kolmogrov Smirnov testine bakılmıştır. Test sonucunda verilerin normal dağılmadığı görülmüştür bu yüzden non parametrik testler ve betimsel istatistik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Huck (2008) Skewness değerlerinin +1 ile -1 arasında ve Kurtosis değerinin de +2 ile -1 arasında olması gerektiğini belirtmektedir. Üç ve daha fazla değişken arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için Kruskal Wallis H testi uygulanmış ve Güdülenme (Motivasyon) ile İmgeleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Sperman Brown sıra farkları korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.01$  ve  $p < 0.05$  olarak değerlendirilmiştir.

### **Araştırma Etiği**

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bütün kurallara uyum sağlanmıştır. Ayrıca bu çalışma için Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 15.04.2021 tarih ve 2021/2/28 sayılı kararıyla araştırma izni alınmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Güdülenme ve imgeleme alt boyutları betimsel istatistik analiz sonuçları

	<b>Alt Boyutlar</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>S</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Güdülenme</b>	İçsel düzenleme	282	17.44	3.68	5.00	21.00
	Bütünleşmiş düzenleme	282	11.15	3.30	3.00	21.00
	Özdeşimle düzenleme	282	7.96	2.67	2.00	14.00
	İçeatımla düzenleme	282	11.43	2.37	2.00	14.00
	Dışsal düzenleme	282	15.00	2.89	3.00	21.00
	Güdülenmeme	282	11.50	3.82	3.00	21.00
	Güdülenme Toplam	282	74.51	12.77	25.00	112.00
<b>İmgeleme</b>	Bilişsel İmgeleme	282	52.17	8.99	18.00	63.00
	Motivasyonel Özel İmgeleme	282	29.57	5.90	6.00	35.00
	Motivasyonel genel- Uyarılmışlık	282	20.72	5.50	4.00	28.00
	Motivasyonel Genel- Uсталık	282	18.45	3.15	3.00	21.00

Tablo 2’de güdülenme ve imgeleme altboyutları ile toplam puanlarının betimsel istatistik analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların sporculuk yılı değişkenine göre güdülenme Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Yılı	N	Sıra ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
İçsel düzenleme	1-5	128	134,06	3	2.289	.515
	6-10	74	149,77			
	11-15	40	141,94			
	16-20	40	149,58			
Bütünleşmiş düzenleme	1-5	128	133,79	3	3.271	.352
	6-10	74	154,31			
	11-15	40	144,63			
	16-20	40	139,34			
Özdeşimle düzenleme	1-5	128	133,49	3	2.842	.417
	6-10	74	143,59			
	11-15	40	152,44			
	16-20	40	152,34			
İçe atımla düzenleme	1-5	128	136,55	3	3.383	.336
	6-10	74	143,80			
	11-15	40	133,38			
	16-20	40	161,23			
Dışsal düzenleme	1-5	128	140,93	3	1.184	.757
	6-10	74	146,48			
	11-15	40	130,20			
	16-20	40	145,41			
Güdülenmeme	1-5	128	129,73	3	9.932	<b>.019</b>
	6-10	74	166,17			
	11-15	40	135,48			
	16-20	40	139,55			
Güdülenme Toplam	1-5	128	133,30	3	3.815	.282
	6-10	74	155,34			
	11-15	40	136,18			
	16-20	40	147,46			

Katılımcıların sporculuk yılı değişkenine göre güdülenme analiz sonuçları tablo 3’te yer almaktadır. Araştırma sonucuna göre güdülenme toplam puan ile içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, güdülenmeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre güdülenmeme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek sporculuk yıl aralığı 6-10 yıldır.

**Tablo 4.** Katılımcıların sporculuk yılı değişkenine göre imgeleme Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Yılı	N	Sıra ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Bilişsel İmgeleme	1-5	128	130,70	3	4.786	.188
	6-10	74	145,80			
	11-15	40	158,79			
	16-20	40	150,81			
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-5	128	131,41	3	7.456	<b>.059</b>
	6-10	74	146,48			
	11-15	40	169,48			
	16-20	40	136,29			
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	1-5	128	126,75	3	8.591	<b>.035</b>
	6-10	74	151,96			
	11-15	40	163,56			
	16-20	40	147,29			
Motivasyonel Genel-Ustalık	1-5	128	129,83	3	8.938	<b>.030</b>

	6-10	74	142.61			
	11-15	40	171.60			
	16-20	40	146.70			
<b>İmgeleme Toplam Puan</b>	1-5	128	127.47	3	9.239	<b>.026</b>
	6-10	74	148.05			
	11-15	40	169.90			
	16-20	40	145.88			

Katılımcıların sporculuk yılı değişkenine göre imgeleme analiz sonuçları tablo 4'te yer almaktadır. Araştırma sonucuna göre imgeleme toplam puan ile motivasyonel özel imgeleme motivasyonel genel- uyarılmışlık, motivasyonel genel- ustalık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken, bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Buna göre imgeleme sıra ortalaması en yüksek sporculuk yıl aralığı 11-15 yıldır.

**Tablo 5.** Katılımcıların yaş değişkenine göre güdülenme Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ort.</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
<b>İçsel düzenleme</b>	10-15	90	145,37	3	.415	.937
	16-21	90	138,34			
	22-27	49	138,83			
	28 ve üzeri	53	142,75			
<b>Bütünleşmiş düzenleme</b>	10-15	90	130,60	3	3.533	.316
	16-21	90	152,58			
	22-27	49	142,87			
	28 ve üzeri	53	139,93			
<b>Özdeşimle düzenleme</b>	10-15	90	137,96	3	.420	.936
	16-21	90	140,98			
	22-27	49	143,60			
	28 ve üzeri	53	146,44			
<b>İçe atımla düzenleme</b>	10-15	90	143,23	3	1.615	.656
	16-21	90	141,24			
	22-27	49	129,94			
	28 ve üzeri	53	149,69			
<b>Dışsal düzenleme</b>	10-15	90	140,65	3	6.674	<b>.083</b>
	16-21	90	157,27			
	22-27	49	133,71			
	28 ve üzeri	53	123,37			
<b>Güdülenmeme</b>	10-15	90	124,67	3	9.244	<b>.026</b>
	16-21	90	155,36			
	22-27	49	157,32			
	28 ve üzeri	53	131,92			
<b>Güdülenme Toplam</b>	10-15	90	136,95	3	1.550	.671
	16-21	90	149,01			
	22-27	49	144,20			
	28 ve üzeri	53	133,98			

Katılımcıların yaş değişkenine göre güdülenme analiz sonuçları tablo 5'te yer almaktadır. Araştırma sonucuna göre güdülenme toplam puan ile içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, dışsal düzenleme ile güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre dışsal düzenleme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek yaş aralığı 16-21 ve güdülenmeme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek yaş aralığı 22-27 yaşdır.



**Tablo 6.** Katılımcıların mevki değişkenine göre güdülenme Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Mevki</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ort.</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
<b>İçsel düzenleme</b>	Forvet	31	129,23	5	10.344	<b>.066</b>
	Kaleci	28	137,66			
	Kanat	35	179,06			
	Ortasaha	87	143,95			
	Stoper	53	128,16			
	Sağ ve sol bek	48	134,56			
<b>Bütünleşmiş düzenleme</b>	Forvet	31	129,76	5	2.513	.775
	Kaleci	28	130,80			
	Kanat	35	155,53			
	Ortasaha	87	144,37			
	Stoper	53	142,79			
	Sağ ve sol bek	48	138,46			
<b>Özdeşimle düzenleme</b>	Forvet	31	152,21	5	8.509	.130
	Kaleci	28	108,14			
	Kanat	35	156,90			
	Ortasaha	87	147,18			
	Stoper	53	144,74			
	Sağ ve sol bek	48	128,94			
<b>İçe atımla düzenleme</b>	Forvet	31	143,06	5	5.456	.363
	Kaleci	28	133,73			
	Kanat	35	166,61			
	Ortasaha	87	143,44			
	Stoper	53	127,42			
	Sağ ve sol bek	48	138,74			
<b>Dışsal düzenleme</b>	Forvet	31	118,02	5	4.443	.488
	Kaleci	28	137,23			
	Kanat	35	158,79			
	Ortasaha	87	142,49			
	Stoper	53	144,09			
	Sağ ve sol bek	48	141,90			
<b>Güdülenmeme</b>	Forvet	31	120,73	5	4.080	.580
	Kaleci	28	139,45			
	Kanat	35	158,33			
	Ortasaha	87	145,56			
	Stoper	53	142,16			
	Sağ ve sol bek	48	135,76			
<b>Güdülenme Toplam</b>	Forvet	31	127,39	5	7.581	.181
	Kaleci	28	126,77			
	Kanat	35	171,44			
	Ortasaha	87	146,76			
	Stoper	53	135,48			
	Sağ ve sol bek	48	134,48			

Katılımcıların mevki değişkenine göre güdülenme analiz sonuçları tablo 6'da yer almaktadır. Araştırma sonucuna göre İçsel düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken, güdülenme toplam puan ile diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemektedir. Buna göre içsel düzenleme alt boyutunda en yüksek sıra ortalamasına sahip mevkinin kanatta yer alan oyuncular olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 7.** Değişkenler ve alt boyutlar arasındaki Spearman Brown sıra farkları korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Sporculuk yılı	1											
2.Güdülenme	.067	1										
3.İmgeleme	.150*	<b>.392**</b>	1									
4.Bilişsel imgeleme	.123*	.390**	.845**	1								
5.Motivasyonel özel imgeleme	.101	.316**	.819**	.592**	1							
6.Motivasyonel genel-uyarılmışlık	.151*	.307**	.669**	.305**	.473**	1						
7.Motivasyonel genel-ustalık	.142*	.218**	.737**	.643**	.562**	.364**	1					
8.İçsel düzenleme	.074	.611**	.497**	.521**	.450**	.209**	.443**	1				
9.Bütünleşmiş düzenleme	.058	.655**	.100	.079	.000	.276**	-.052	.100	1			
10.Özdeşimle düzenleme	.099	.739**	.270**	.254**	.191**	.227**	.153**	.381**	.477*	1		
11.İçe atımla düzenleme	.071	.446**	.430**	.502**	.361**	.119*	.362**	.469**	.058	.231**	1	
12.Dışsal düzenleme	-.002	.623**	.256**	.245**	.202**	.243**	.142*	.313**	.424*	.341**	.194*	1
13.Güdülenmeme	.075	.679**	.163**	.108	.103	.313**	-.002	.164**	.546*	.450**	.004	.368**

\* $p < .05$  \*\* $p < .001$

Tablo 7’de korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Güdülenme (Motivasyon) ve İmgeleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Spearman Brown sıra farkları korelasyon analizi sonucunda aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ( $r = .392$ ,  $p < .01$ ). Buna göre futbolcuların imgeleme puanlarının artması durumunda güdülenme puanlarının da artacağı söylenebilir. Sporculuk yılı ve alt boyutlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ile sporculuk yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ( $r = .150$ ,  $r = .123$ ,  $r = .151$ ,  $r = .142$ ,  $p < .05$ ). Buna göre sporculuk yılı arttıkça imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık da artmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbolcularda güdülenme ve imgeleme arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada analiz sonuçlarından elde edilen bulgular sonucunda; futbolcuların sporculuk yılı değişkenine göre güdülenme toplam puan ile içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, güdülenmeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre güdülenmeme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek sporculuk yıl aralığı 6-10 yıldır. Sporcuların içsel ve dışsal uyaranlar olmadan güdülenmemesinin özellikle de sporculuk yılına göre değiştiği söylenebilir. Bu çalışmanın bulgularını destekleyen pek fazla çalışma olmamasından kaynaklı benzer çalışmalara atıfta bulunulmuştur. Urfa ve Aşçı'nın (2018) araştırmalarında psikolojik beceri antrenmanına katılan genç futbolcuların somatik kaygı, endişe, güdülenme ve şut isabet puanlarında farklılık görülmemiştir. Aldemir vd. (2014) çalışma sonuçlarında imgeleme çalışmalarının futbolcuların problem çözme becerileri üzerinde olumlu etki olduğunu tespit etmişlerdir. Turkey ve Sökmen (2014) araştırmalarında, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme ile aktif başa çıkma arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; güdülenmeme ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kartal vd. (2017) takım sporcularının imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğunu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek

olduğunu belirtmişlerdir. Durmaz (2019) çalışmasında sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı farklılık saptamıştır. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir fark saptamamıştır.

Futbolcuların sporculuk yılı değişkenine göre imgeleme toplam puan ile motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken, bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Buna göre imgeleme sıra ortalaması en yüksek sporculuk yıl aralığı 11-15 yıldır. Sporcuların becerilerini mükemmel bir şekilde uygulaması, hatalarını düzeltilmesi, strateji geliştirmesi, oyun planlarını öğrenmesi ve uygulaması gibi bilişsel özellikleri içeren durumları sporculuk yılı fark etmeksizin uygulayabildiği söylenebilir. Motivasyonel özel imgeleme ile sporcuların özel performans hedeflerini gerçekleştirme, kazanma, iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini görmeleri, kazanmanın verdiği gurur gibi duygular motivasyonlarını artırmaktadır. Motivasyonel genel uyarılmışlık sayesinde sporcular duygusal olarak başa çıkma yollarını öğrenebilmektedir. Motivasyonel genel ustalık ile de sporcuların ustalıklı ilgili becerilere daha fazla sahip oldukları görülmektedir. Bu özelliklerin de belli bir tecrübeye dayalı gerçekleştiği söylenebilir. Benzer çalışmalara bakıldığında; Ağılönü (2014) hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ancak sadece futbolcu grupları üzerinde yapılmış bir çalışmada araştırmalarından farklı olarak spor yaşı (yılı) grupları ile imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (Güvendi, 2015). Ulucan ve Bölükbaşı (2020) öğrencilerin spor yapma süreleri ile SİE motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulamazken, bilişsel imgeleme alt boyutu ile anlamlı farklılık bulmuşlardır. Farklılığın 3-5 yıl arası spor yapan öğrencilerden kaynaklandığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır.

Futbolcuların yaş değişkenine göre güdülenme toplam puan ile içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, dışsal düzenleme ile güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Buna göre dışsal düzenleme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek yaş aralığı 16-21 ve güdülenmeme alt boyutunda sıra ortalaması en yüksek yaş aralığı 22-27 yaşdır. 16-21 yaş arasında dışsal güdülenmenin fazla olması sadece kazanma hırsına sahip olmalarından kaynaklı olduğu düşünülebilir. 22-27 yaş aralığında güdülenmeme durumları ise belirli bir tecrübe edinmelerinden kaynaklı artık içsel ve dışsal uyaranlara karşı tepkisiz oldukları düşünülmektedir. Benzer çalışmalara bakıldığında; Kolayış vd. (2015) bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı görülmüştür. Yüksek bilişsel imgeleme puanına sahip sporcuların ise içsel güdülenme puanlarının yüksek olabileceği belirtilmektedir. Spor yaşı ile güdülenmeme arasındaki negatif yönlü ilişki ise daha deneyimli kadın sporcuların güdülenmeme puanlarının daha düşük olabileceği gösterilmektedir. Kartal vd. (2017) yaşa göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı farka rastlamamıştır ancak ortalama değerlere bakıldığında yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel

imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları daha yüksek olarak bulmuşlardır. Bu sonuca göre yaşça büyük olan sporcuların ustalık becerileri daha fazladır. 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 vd. (2016) yaptıkları çalışmada yaş grupları ile imgeleme arasında sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Karademir vd. (2018) araştırma bulgularında yaş, eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı ve spor türü değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar oluşturduğu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre ortaokul öğrencilerinin ve 13-15 yaş grubunda olanların motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, bilişsel imgelemeyi futbol ve atletizm branşında olanların daha fazla kullandığı, hentbol, atletizm ve badminton sporcularının motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, atletizm ve futbol branşında olanların motivasyon genel ustalık imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha uzun süre spor geçmişi olanların bilişsel imgeleme ve motivasyon genel ustalık imgelemeyi daha yüksek düzeyde kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Ulucan ve Bölükbaşı (2020) çalışmalarında bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğrencilerin yaş grupları ile SİE bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın 18-21 yaş grubu öğrencilerden kaynaklandığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Boz (2019) yapmış olduğu çalışmaya göre spor yaşı değişkenine bağlı SİE'nin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İmgeleme becerisinin yaşla ilişkili olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bir çalışmada, yaşlı olan katılımcıların imgeleme becerilerinin daha genç olan katılımcılara göre daha kötü olduğu belirtilmiştir (Mulder vd., 2007). Başka bir çalışmada yaş değişkenine göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Elmas ve Birol, 2018). Bunun yanı sıra Elçi vd. (2013) tarafından yapılan çalışmaya göre imgeleme çalışmasının 9-13 yaş grubundaki sporcuların beceri gelişiminde anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre yaşın imgeleme çalışmalarında önemli bir etken olduğu görülmektedir.

Futbolcuların mevki değişkenine göre içsel düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken, güdülenme toplam puan ile diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemektedir. Buna göre içsel düzenleme alt boyutunda en yüksek sıra ortalamasına sahip mevkinin kanatta yer alan oyuncular olduğu anlaşılmaktadır. Fiziksel olarak sahadaki zorlu pozisyonlardan biri kanat mevkidir. Burada yer alan futbolcuların oyun sezgileri yüksek, süratli, dayanıklı ve kuvvetli olmaları gerekmektedir. Bundan dolayı da oyuncuların hızlı karar vermeleri içsel düzenlemeyi de arttırdığı düşünülmektedir. Kesilmiş vd. (2020) araştırmalarında futbolcularda algılanan motivasyonel iklime oyuncuların mevkilerin etkisinin olmadığını bildirmişlerdir. Ancak futbolcuların bulunduğu mevkinin ödüllendirici davranış puanlarını artırmada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Abakay ve Kuru (2010) statü farklılığına

göre güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Profesyonel futbolcuların ortalamasının amatör futbolcuların ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fischer vd. (2005) yüzücülerin en fazla motivasyonel genel ustalık alt boyutunu kullandıklarını ve yüzücülerin bu boyutta yer alan maddelerde daha güvenli olduklarını bulmuşlardır. Çakaloğlu vd. (2019) çalışmalarında düşük ego-yüksek görev yönelimli sporcuların amotivasyon düzeyleri diğer gruplara göre daha düşük düzeydedir ve motivasyonun uzun vadede optimal düzeyde tutulmasında görev yönelimine daha fazla önem verilmesi gerektiğini bildirmişlerdir. Koumpoula vd. (2011) ritmik cimnastik sporcuları üzerinde yürütmüş oldukları araştırmada katılımcıların yüksek düzeyde içsel, orta düzeyde dışsal motivasyon ve düşük düzeyde amotivasyon puanları aldıklarını bildirmişlerdir. Souza Filho vd. (2018) resmi maçlarda uzun süre görev alan futbolcuların, kısa süre görev alanlara göre içsel olarak daha fazla motive olduklarını bildirmişlerdir. Bulgulara dayanarak kanat haricinde diğer mevkilerde yer alan futbolcuların güdülenme ve imgeleme düzeylerinin farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.

Güdülenme (motivasyon) ve imgeleme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre futbolcuların imgeleme puanlarının artması durumunda güdülenme puanlarının da artacağı söylenebilir. Sporculuk yılı ve alt boyutlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ile sporculuk yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre sporculuk yılı arttıkça imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık da artmaktadır. Moran (2004) da konsantrasyon ve dikkati geliştirmek için hedef belirleme, performans öncesi rutin kullanma, tetikleyici kelimeler kullanma ve imgeleme çalışmalarını önermektedir. Bois vd. (2009) profesyonel golfçülerle yaptığı çalışmada duygu kontrolü, imgeleme, içsel konuşma, gevşeme ve konsantrasyon tekniklerini kullanmanın yüksek performans sergilemeyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sarı (2019) antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Kartal vd. (2017) yaptıkları 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 olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile bilişsel imgeleme arasında pozitif yönde düşük derece ilişki, motivasyonel özel imgeleme ile arasında pozitif yönde düşük derece ilişki, motivasyonel genel uyarılmışlık ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı derecede ilişki olduğu tespit etmişlerdir. Yıldız (2020) spor lisesi öğrencilerinin hayal etme ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeylerinin incelenmesini amaçladığı çalışmasında, mental açıdan iyi oluşun elde edilen bulgular doğrultusunda hayal etme ile temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyut değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Bu sonuca göre psikolojik ihtiyaçlar üzerinde bir birimlik artışın çocuklar için sporda hayal etme düzeyini arttıracığı, dolayısıyla önceden tespit edilen psikolojik ihtiyaçların bireylerin hayal gücünü olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir. Bu tür hayal etme eylemleri fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında zirve performans için etkili olmaktadır (Hall, 2001). Dinçer (2016) araştırmaya katılan kadın takım sporcularının bilişsel imgeleme

ve motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ile bölümlerin korelasyonu incelendiğinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Sonuç olarak sporculuk yılı 6-10 yıl arasında olan futbolcular içsel ve dışsal uyaranlar olmadan güdülenmemektedir. İmgeleme düzeyinin en yüksek olduğu futbolcular 11-15 yılları arasında oynayan oyunculardır. Sporcuların becerilerini mükemmel bir şekilde uygulaması, hatalarını düzeltmesi, strateji geliştirmesi, oyun planlarını öğrenmesi ve uygulaması gibi bilişsel özellikleri içeren durumları sporculuk yılı fark etmeksizin uygulayabilmektedirler. Motivasyonel özel imgeleme ile sporcuların özel performans hedeflerini gerçekleştirme, kazanma, kazanmanın verdiği gurur ve iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini görmeleri gibi duygular futbolcuların motivasyonlarını artırmakta ve motivasyonel genel uyarılmışlık sayesinde sporcular duygusal olarak başa çıkma yollarını öğrenebilmektedir. Motivasyonel genel ustalık ile de sporcuların ustalıklı ilgili becerilere daha fazla sahip oldukları görülmektedir. Bu özellikler de belli bir tecrübeye dayalı gerçekleşmektedir. 16-21 yaş aralığında olan futbolcuların dışsal düzenleme düzeyleri yüksek çıkarken 22-27 yaş aralığında olan futbolcuların güdülenme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. 16-21 yaş arasında dışsal güdülenmenin fazla olması sadece kazanma hırsına sahip olmalarından kaynaklı olabileceği gibi 22-27 yaş aralığında güdülenme durumları ise belirli bir tecrübe edinmelerinden kaynaklı artık içsel ve dışsal uyaranlara karşı tepkisiz olduklarından kaynaklı olabilmektedir. İçsel düzenleme düzeyi en yüksek mevki kanat oyuncularında bulunmuştur. Fiziksel olarak sahadaki zorlu pozisyonlardan biri kanat mevkidir. Burada yer alan futbolcuların oyun sezgileri yüksek, süratli, dayanıklı ve kuvvetli olmaları gerekmektedir. Bundan dolayı da oyuncuların hızlı karar vermeleri içsel düzenlemeyi de arttırdığı görülmektedir. Güdülenme (motivasyon) ve imgeleme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre futbolcuların imgeleme puanlarının artması durumunda güdülenme puanlarının da artmaktadır. Sporculuk yılı ve alt boyutlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ile sporculuk yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre sporculuk yılı arttıkça imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık da artmaktadır.

Yapılan literatür araştırmaları sonucunda güdülenme ve imgeleme ilişkisi ile ilgili çok az çalışmaya rastlanmıştır. İleride yapılacak çalışmalar imgeleme ile güdülenme arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide aracılık rolü olabilecek diğer spor branşları ve sportif başarılar incelenebilir. Bu konuda farklı yaş, cinsiyet, spor branşı vb. gruplarında araştırmalar ile örneklem gruplarının özelliklerinden kaynaklı meydana gelebilecek farklılıklar da tespit edilebilir.

## KAYNAKLAR

- Abakay, U., Kuru, E. (2010). Profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından başarı motivasyonu farklılıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 186-191. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53573/713902>
- Adair, J. (2016). *Etkili motivasyon* (4. Baskı). İstanbul: BKY Ajans. s.9.
- Ağılönü, Ö., (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aldemir, Y, Biçer, T, Kızıldağ Kale, E. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20458/217870>
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., Mayo, C. 2002. Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport & Exercise*, 3, 293–308.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Southon, J., Boiché, J. C. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2), 252-270.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bursalıoğlu, Z. (1982). *Okul yönetiminde yeni yapı ve davranış*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayını, s.207.
- Can, H., Tuncer, D. (1986). *Genel işletmecilik bilgileri*. Ankara: Asımlar Basım Evi. s.171.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232-242.
- Çakaloğlu, E., Akyüz, O., Sulu, B., Bayar, P. (2019). Profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin motivasyonel yönelim üzerine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 265-274 . DOI: 10.33689/spormetre.637261
- Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde spor eğitimi alan öğrencilerin imgeleme yetilerinin değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 14(55), 138-149.
- Durmaz, Ö. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., Öztop, E. (2013). Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes. *PJSS*, 4(3), 1-17.
- 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), 249-259.
- Eren, E. (1989). *Yönetim psikolojisi*. İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü Yayını. s.388-390.
- Fisher, A. C. (1976). *Psychology of sports* (Çev. Özatan, N.). Florida.

- Fischer, R., Short, S. E., Ross-Stewart, L. (2005). Beyond frequency: Imagery effectiveness, confidence in using imagery, and imagery ability. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 17.
- Gawain, S. (2002). *Yaratıcı imgeleme* (9. Baskı). İstanbul: Akaşa Yayıncılık. s.15-34.
- Güvendi, B., (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvendi, B., Bilgin, U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*. Sayı:7.
- 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.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. İçinde: Singer RN. Hausenblas HA. (Ed.). *Handbook of research on sport psychology*. (2. Baskı). John Wiley&Sons. New York. 538.
- Hanks, K.(1999). *İnsanları motive etme sanatı*. İstanbul: Alfa Yayıncılık. s.5.
- Huck, S. W. (2008). *Reading statistic and research* (5rd Edition). New York: Addison Wesley Longman.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. Baskı).İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 92-102. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/39710/451327>
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuser/issue/31010/279971>
- Kellecioğlu, H. (1992). Güdülenme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7); 175-181.
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z., Toros, T. (2020). Futbolcularda algılanan motivasyonel iklimin ve ödüllendirici davranışın mevkilere göre karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/52104/703121>
- Kızıldağ E., Tiryaki M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13–23.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş* (3. Baskı). İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136. DOI: 10.1501/Sporm\_00000000277
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisi, zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel.



- Koumpoula, M., Tsopani, D., Flessas, K., Chairpoulou, C. (2011). Goal orientations and sport motivation, differences between the athletes of competitive and non-competitive rhythmic gymnastics. *J Sport Med Phys Fit*, 51(3), 480-488.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 11-12.
- Kusurkar, R. A., Ten Cate, T. J., Vos, C. M. P., Westers, P., Croiset, G. (2013). How motivation affects academic performance: A structural equation modelling analysis. *Advances in Healty Sciences Education*, 18(1); 57-69.
- Menegassi, V. M., Rechenchosky, L., Borges, P. H., Nazario, P. F., Carneiro, A. F., Fiorese, L., Rinaldi, W. (2018). Impact of motivation on anxiety and tactical knowledge of young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 170-174.
- Moran, A. (2004). *Attention and concentration training in sport*. (C Spielberger, Ed.) Encyclopedia of Applied Psychology (Volume 1). s. 209-214. Academic Press.
- Mulder, T. H., Hochstenbach, J. B. H., Van Heuvelen, M. J. G., Otter, A. R. (2007). Motor imagery: The relation between age and imagery capacity. *Hum Mov Sci*, 26(2), 203-211.
- Paivio, A.(1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journalof Applied Sport Sciences*, 10(4), 22- 28.
- 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.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychol Sport Exerc*. 14, 329-41.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, S. E. (2007). *Understanding the Dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation*. (Eds. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund). Handbook of sport psychology. New Jersey: John Wiley and Sons, 3-30.
- Sabuncuoğlu, Z.(1982). *Endüstriyel davranışlar*. Bursa: Bursa İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi İşletme Fakültesi Yayını, s.84.
- Sarı, İ. (2019). Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki: bir meta - analiz çalışması. *SPORMETRE*, 17(2), 110-125. DOI: 10.33689/spormetre.455760
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., Campbell, M. J. (2018). Associations between motivation and mental health in sport: A test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*, 9, 707.
- Shinn, G. (1996). *Güdülenmenin mucizesi* (2.Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık. s.5-20.
- Souza Filho, M. J. D., Albuquerque, M. R., Costa, I. T. D., Malloy-Diniz, L. F., Costa, V. T. D. (2018). Comparison of the motivation level of soccer players with high and low played time in matches under-20. *Journal of Physical Education*, 29.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulamalar*. Ankara: Eylül.
- Turkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/8689/108571>

- Ulucan, H., Bölükbaşı, T. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yaralanmalarındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Urfa, O. (2021). *Egzersiz ve spor psikolojisinde güdülenme; kuramlar, kavramlar ve Uygulamalar: Motivasyonel görüşme*. (Ed. Aşçı, H.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. 208-209.
- Urfa, O., Aşçı, H. (2018). On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 29(3), 131-146.
- Weinberg, R. S. (2009). *Motivation*. (Ed.In B. W. Brever). Handbook of sports medicine and science: Sport psychology. Oxford: Wiley-Blackwell. 1-17.
- Varoğlu, K., Aktaş, R.(1987). *Askeri liderlik*. Ankara: K.H.O. Yayını, s.260.
- Yalçın, S. (1988). *Personel yönetimi*. İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü Yayını. s.203.
- Yıldız, A., Altıntaş, A., Elmas, S., Aşçı, F. H. (2019). Investigating the psychometric properties of Sport Motivation Scale-II. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 33-44. doi: 10.5152/tjism.2019.114
- Yıldız Y. (2020). Spor lisesi öğrencilerinin hayal etme ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 364-373.