

TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN KADIN SPORCULARIN İMGELEME, GÜDÜLENME VE KAYGI PUANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Hakan KOLAYIŞ, İhsan SARI, Özge KÖLE

Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Geliş Tarihi: 02.03.2015

Kabul Tarihi: 08.10.2015

Özet: Bu araştırmanın amacı, takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya Sakarya ilinde bulunan, takım sporları yapan, 14-18 yaşları arasındaki 69 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Sporda İmgeleme Envanteri (Hall ve ark., 1998; Kızıldağ, 2007), Sürekli Kaygı Ölçeği (Spielberger ve ark., 1970; Öner ve Le Compte, 1983) ve Sporda Güdülenme Ölçeği (Pelletier ve ark., 1995; Kazak, 2004) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve Pearson's Korelasyon testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). İçsel güdülenme ve bilişsel imgeleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .369$; $p < 0.05$). Güdülenme ve spor yaşı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.271$, $p < 0.05$). Motivasyon ve kaygı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bulgular incelendiğinde, 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 belirtilebilir. Spor yaşı ile güdülenme arasındaki negatif yönlü ilişki ise daha deneyimli kadın sporcuların güdülenme puanlarının daha düşük olabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: güdülenme, imgeleme, kaygı

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP AMONG IMAGERY, MOTIVATION AND ANXIETY IN FEMALE ATHLETES FROM TEAM SPORTS

Abstract: The aim of this research is to investigate the relationship among imagery, motivation and anxiety in female athletes from team sports. 69 female athletes living in Sakarya, aged 14-18, participated in the research. Sport Imagery Questionnaire (Hall et al., 1998; Kızıldağ, 2007), State Trait Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1970; Öner and Le Compte, 1983) and Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1998; Kazak, 2004) were used for data collection. The data was analysed by descriptive statistics and Pearson's Correlation analysis. Level of significance was determined to be 0.05. According to the results, sport experience significantly and positively correlated with motivational general mastery imagery and cognitive imagery ($p < 0.05$). There was a significant relationship between intrinsic motivation and cognitive imagery ($r = .369$; $p < 0.05$). A negative significant relationship was also found between amotivation and the length of sport experience ($r = -.271$, $p < 0.05$). A statistically significant relationship was not obtained between motivation and anxiety ($p > 0.05$). When the findings were examined, it was seen that scores for cognitive imagery and motivational general mastery imagery increases as the length of sport experience increases. It could also indicate that athletes with higher cognitive imagery scores could have higher intrinsic motivation scores. The negative relationship between sport experience and amotivation could be interpreted as that more experienced female athlete could have lower amotivation scores.

Keywords: Imagery, motivation, anxiety

* Bu çalışma 7. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

“Takım, ortak bir amaca ulaşmak için koordine edilmiş çabalar sayesinde olumlu sinerji oluşturan, bireysel girdilerin toplamından daha fazla bir performans düzeyi sergileyen ortak sorumluluk sahibi kişilerden oluşan bir topluluktur” (Soyer ve ark., 2010). Takım sporlarında, takımı oluşturan sporcuların bir tek beyin tarafından yönetiliyormuş gibi davranabilmeleri başarının anahtarıdır (Başer, 1998). Spor psikoloğu ile birlikte, önceden belirlenen amaçlara yönelik olarak sporcuların performansları da yükselebilir. Spor psikologları çeşitli strateji ve becerilerle ilişkili olarak sporculara; stres yöntemi, konsantrasyon, kendine güven, zihinsel antrenman, hedef belirleme, psiko-enerji yöntemi ve benzeri konuları öğretmektedirler (Sarıipek, 2010). Yapılan bilimsel araştırmalarla birlikte sportif performansın üst seviyelere çıkarılabilmesi için gerekli olan bilgi ve malzemeler, laboratuvarlar, teknolojik çalışmalar, teknik, taktik, kondisyon antrenmanları oldukça önem kazanmış, bu unsurların bilim adamları ve teknik adamlar tarafından sporcuların başarısı için gerekli olduğu anlaşılmıştır. Şampiyon sporcular incelendiği zaman teknik, taktik ve kondisyon antrenmanlarının yanında; psikolojik antrenmanlara da önem verdikleri ve performanslarını etkileyen dış uyaranları en aza indirgenmeye çalışılarak performans dalgalanmasını ortadan kaldırmayı başardıkları görülmektedir (Civan, 2001).

Bu bağlamda, psikolojik unsurlarda sportif performansın en önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu unsurlardan birisi de imgelemedir. Günümüze kadar yapılmış olan bilimsel çalışmalar incelendiğinde imgelemenin sportif performans için önemli ve etkili bir uygulama olduğu görülmektedir (Short ve ark., 2001; MacIntyre ve Moran, 2007; Weinberg, 2008). İmgeleme üzerine yapılan araştırmalar, imgelemenin başarıyı olumlu olarak etkileyebileceğini göstermektedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme antrenmanları sporcuların performansının artırılmasında önem kazanmaktadır (Vurgun, 2010). İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir (Gawain, 2007). Diğer bir tanıma göre ise “hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir” (Başer, 1998). İmgeleme sözlük anlamı olarak gerçeği taklit etme anlamına gelir yani gerçek deneyimleri

(duymak, hissetmek, görmek, koklamak, tatmak vb.) sanki gerçekten oluyormuş gibi beynimizde canlandırmak, düşünmek olarak da açıklanabilir (Beşiktaş, 2005).

İmgeleme ile birlikte hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimi sağlanır. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Ayrıca, 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). Sporcu bir beceriyi düşünür ve zihinsel canlandırma, gözlemlenebilirliğiyle bunun alıştırtmasını yapar. Spor becerileri üç şekilde imgelelenebilir. Sporcu kendi vücudunun içerisinde ve çevresine bu şekilde bakarak (içsel imgeleme) çalışabilir, sporcu kendisini, beceriyi uygularken, bir filme bakıyormuş gibi seyrederek görebilir (dışsal imgeleme) ve sporcu ideal beceriyi sergileyen bir başka kişiyi imgeleyerek alıştırtma yapabilir (Beşiktaş, 2005). Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçlarına göre kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanabilir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

İmgeleme çalışmaları için uygun stratejiler belirlenirken sporcuların yaşlarına da dikkat edilmelidir. İmgeleme becerisinin yaşla ilişkili olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bir çalışmada, yaşlı olan katılımcıların imgeleme becerilerinin nispeten daha genç olan katılımcılara göre daha kötü olduğu belirtilmiştir (Mulder ve ark., 2007). Elçi, Ağbuğa, Işık ve Öztıp (2013) tarafından yapılan diğer bir çalışmaya göre ise imgeleme çalışmasının 9 – 13 yaş aralığındaki sporculardaki beceri gelişiminde anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Parker ve Lovell da (2012) farklı yaş gruplarında imgeleme canlılığının farklı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular yaşın imgeleme uygulamalarında dikkat edilmesi gereken bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

İmgeleme yapılırken dikkate alınması gereken etmenler olmasıyla birlikte, uygun yöntemler uygulandığında imgelemenin spordaki etkisini

ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, yapılan güncel bir araştırmada video destekli zihinsel antrenmanın futbolda şut becerisi üzerine olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre fiziksel antrenman ile birlikte yapılan zihinsel antrenman uygulaması sadece fiziksel ya da zihinsel antrenman uygulamasına göre daha etkili bulunmuştur (Özdal ve ark., 2013). Yapılan diğer bir çalışmada ise 16-20 yaş grubu futbolcularda 20 hafta boyunca haftada üç gün 30'ar dk. uygulanan imgeleme çalışmalarının sporcuların problem çözmeye becerilerini olumlu olarak etkilediği bulunmuştur (Aldemir ve ark., 2014). İmgelemenin içsel güdülenme üzerindeki etkisini araştırmak amacı ile yapılan deneysel bir çalışmada ise, performans imgeleme grubunun kontrol grubuna göre golf topuna vurma tekniği pratik yapmak için daha çok zaman harcadığı (içsel güdülenmenin bir göstergesi) tespit edilmiştir (Martin ve Hall., 1995). Bu araştırma imgelemenin güdülenme üzerinde etkisinin olabileceğini ortaya koyan bir çalışmadır.

Güdülenme, herhangi bir olayı, olguyu veya nesneyi gaye edinerek onu elde etmek ve ona ulaşmak için yönelmeye denir. Güdülenme ve spor performansı çok defa birlikte kullanılabilen, bir bakıma eş değerli kavramlardır (Balcıoğlu, 2003). Sporda içsel ve dışsal olmak üzere iki tür güdülenme çeşidi bulunmaktadır. İçsel güdülenme sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Dışsal güdülenme ise sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır. Bu etkenler, antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir (Doğan, 2004). Sosyal kaynaşma güdüleri de dışsaldır. Arkadaşlık ve sosyalleşme ile ilgilidir. Bir yere ait olma, takdir görme ve spor katılımından gelen saygıyla bağlantılıdır. Dışsal güdülenmenin daha çok organize spora başlarken önemli olabileceği, sporcunun yaşı ilerledikçe ise içsel motivasyonun daha önem kazandığı belirtilmektedir. Bunun bilincinde olmak spora yeni başlayan çocuk ve gençlerle ilgilenirken önemlidir (Şirin ve ark., 2008). Yüksek düzeylerde içsel ve dışsal motivasyon, elit düzeyde performans için zorunludur (Konter, 1998). Fakat literatür incelendiğinde, içsel motivasyonun önemi daha

çok vurgulanmaktadır (Vallerand ve Losier, 1999). Motivasyonsuzluk durumunda ise bireyler, sonuçlar ve kendi eylemleri arasındaki olasılıkları algılamazlar. Ne dışsal ne de içsel olarak motivasyonları vardır. Yani motivasyonsuz hale gelmişlerdir. Motivasyonsuzluk birçok şekilde öğrenilmiş çaresizlik olarak görülebilir. Bireyler içsel ya da dışsal olarak motive olmadıklarında, davranışlarına kendi kontrollerinin dışındaki güçlerin sebep olduğunu algırlar. Çaresiz hissediler ve kendilerine, neden bu işe giriştiklerini sormaya başlarlar. Sonunda etkinliğe katılmaktan vazgeçebilirler. Bu tip tükenmek üzere olan sporcuların büyük bir motivasyonsuzluk yaşadıkları düşünülmektedir (Koruç, 2002). Bu bağlamda, imgeleme çalışmaları güdülenme üzerinde etkili olabilir. İmgelemenin güdülenme ile olan ilişkisini belirlemek amacı ile egzersiz katılımcılarında yapılan bir çalışmada imgelemenin motivasyon ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wilson, 2003) Egzersiz katılımcıları ile yapılan diğer bir çalışmada ise imgelemenin bireylerin motivasyonu, egzersiz yapma niyeti ve egzersiz davranışı ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Stanley ve ark., 2012).

İmgeleme, güdülenme ile birlikte sporcuların kaygılarını da olumlu olarak etkileyebilir. Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir haldir (Cüceloğlu, 2005). Sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz, belli belirsiz (vaque) bir korkudur. Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilmeme ve yargılanma kaygının içeriğini oluşturur (Cüceloğlu, 2005). Kaygılı olan bir sporcu doğru karar alamayabilir ve baskı altında yanlış hareket yapabilir. Sporcular, kaygılarının yüksek olduğu böyle durumlarda normalde çok iyi yaptığı becerileri bile başarı ile yapamayabilirler (Bedir, 2008).

Kaygıyı iki şekilde ele alıp yorumlamak olasıdır. İlkine örnek "vesveseli" ya da "havadan nem kapan" diye tabir edilebilecek tipte insanlardır. Bu tarz insanlar çevrelerinde ki doğal uyaranları genelde tehdit edici bir unsur olarak algılama eğilimindedirler. Bir başka deyişle bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. İşte bu kaygı tipi sürekli (trait) kaygı olarak isimlendirilir. Diğer taraftan sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi ya da yarışmaya katılacak bir sporcunun yarışma öncesi endişeli olması, gergin olması durumu ile ilgili kaygıya da durumluk kaygı (state anxiety)

denilmektedir (Tiryaki, 2000). Kontrol edilemeyen kaygı ve stres sonucu sporcuların performansları olumsuz etkilenerek başarısızlığa neden olabilir. Bu olumsuz durumu engellemek için sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygıyı etkileyen etmenlerin bilinmesi sporcular ve antrenörler açısından önemlidir (Başaran ve ark., 2009). Ayrıca, spor psikologları, sporcunun kaygı seviyesinin düzenlenmesinde imgeleme antrenmanı gibi psikolojik antrenman tekniklerini kullanabilirler (Kolayış, 2002).

Yurt dışında yapılan çalışmalar imgelemenin kaygı üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Örneğin 57 Amerikalı sporcu ile yapılan çalışmada görsel imgeleme becerisi ve motivasyonel uyarılmışlık imgelemenin regresyon modelinde durumluk bilişsel kaygıyı açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca görsel imgeleme becerisinin durumluk bedensel kaygıyı açıkladığı da tespit edilmiştir (Vadoa ve ark., 1997). Diğer bir çalışmada ise 12 katılımcı tesadüfi olarak yönlendirilmiş imgeleme grubu (deney grubu) ve müzik dinletilen grup (kontrol grubu) olarak ikiye ayrılmıştır. Yönlendirilmiş imgeleme uygulamasının tansiyon, kaygı ve sempatik sinir sistemi aktivasyonuna olan etkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmanın sonucu olarak yönlendirilmiş imgelemenin tansiyon, kaygı ve sempatik sinir sistemi aktivasyonunu azalttığı ifade edilmiştir (Jing ve ark., 2011).

Bu açıklamalar doğrultusunda bu çalışmanın amacı takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İmgelemenin kaygı üzerindeki etkisinin belirlenmesi sporcularda müsabaka kaygısı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı gibi performans etkileyebilecek durumların imgeleme uygulamaları ile önlenmesini sağlayabilir. Ayrıca, imgelemenin güdülenme ile olan ilişkisini belirlemek, amaca uygun olarak hazırlanmış imgeleme çalışmaları ile sporcuların güdülenmelerini olumlu olarak etkilemeye imkan tanıyacaktır. İmgeleme ve güdülenme ilişkisi tam olarak ortaya koyulabilirse sporcuların motivasyonsuzluk nedeni ile sporu bırakmalarının önüne de geçilebilir. Yapılacak imgeleme antrenmanları yüksek güdülenmeyi sağlayacak buda sporcuların daha fazla efor sarf etmeleri ve potansiyellerine ulaşabilmelerine imkan verecektir. Açıklanan bu nedenlerle birlikte, bu çalışmanın amacı imgeleme ile kaygı ve güdülenme arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın modeli

Araştırma, genel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Tarama yönteminde geçmişte veya halen var olan bir durum var olduğu şekliyle tanımlamak amaçlanır (Altunçekiç ve ark., 2005).

Araştırma Grubu

Araştırmaya Sakarya ilinde bulunan, takım sporları yapan, 14-18 yaşları arasında ($M_{Yaş}=16.23$, $SS=1.09$) toplam 69 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubunun ortalama spor yaşı ise 4.23, $SS=2.35$ olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için Sporda İmgeleme Envanteri, Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere 3 ölçek kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ): Sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve ark., (Hall ve ark., 1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe'ye adaptasyonu Kızıldağ (Kızıldağ, 2007) tarafından yapılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 30 maddeden oluşmaktadır. İmgeleme kuramlarından Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven açıklamalarında da söz edildiği gibi envanterin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalıktır. Alt boyutların açıklamaları aşağıdadır.

Bilişsel imgeleme: Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasıyla ilgilidir. Örneğin spora özgü becerilerin prova edilmesi gibi imgelemelerdir. Örnek soru: "Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uyguladım."

Motivasyonel özel imgeleme: Bu alt ölçek başarılı bir performans hedefini imgelemeyi içermektedir. Sporcuların bir maçı kazanma ya da iyi bir performanslarından dolayı tebrik edildiklerini imgelemeleri bu alt boyut kapsamındadır. Örnek soru: "Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim."

Motivasyonel genel uyarılmışlık: Önemli olan müsabakalara eşlik eden duyguları içermektedir. Bu alt boyut psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek ile ilişkilidir. Örnek soru: “Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.”

Motivasyonel genel ustalık: Sporcuların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşılaştıklarında nasıl başa çıkabilecekleri ile ilgili olan alt boyuttur. Sporcunun kendisini özgüvenli, güçlü ve odaklanmış bir şekilde imgelemesini de ifade eder. Örnek soru: “Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.” (Kızıldağ, 2007).

Sürekli Kaygı Ölçeği: Sporcuların sürekli kaygılarını ölçmek amacıyla Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Türk kültürüne uyarlanması ise Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Sporcular bu ölçeği genellikle kendini nasıl hissettiğini dikkate alarak doldurur. Ölçeklerde ifade edilen duygular ve davranışlar şiddet derecesine göre 1-4 arasında puanlanır -Hiçbir Zaman (1), Her Zaman (4) - Ölçekten elde edilen puan 20 ile 80 arasında değişir ve yüksek puan, yüksek kaygı seviyesini belirtir. Örnek soru: “Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.”

Sporda Güdülenme Ölçeği -SGÖ- (Sport Motivation Scale): Araştırmada güdülenmeyi ölçmek amacıyla Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen "Sporda Güdülenme Ölçeği -SGÖ" kullanılmıştır. Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyonu Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Sporda güdülenme ölçeği, yargıların yedi değerlendirme basamağına göre yapıldığı 28 maddeden oluşmakta ve yedi alt ölçeği içermektedir. Bu yedi alt ölçek puanları içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme puanlarının hesaplamasında da kullanılır (Kazak, 2004). Ölçeği cevaplayan sporcular “niçin spor yapıyorsunuz?” sorusuna cevap olarak hazırlanan ifadelere, kendilerine en uygun olan seçeneğe göre 1-7 arası puan verirler. Bu araştırmada, araştırmanın amaçları doğrultusunda bu üç alt ölçek kullanılmıştır. Alt ölçeklere ait bilgiler aşağıdadır.

İçsel güdülenme: Bireyin içinden gelen merak, ilgi, öğrenme ihtiyacı, yeterlik ve gelişme duygusu gibi nedenlerle spora katılmayı ifade eder.

Örnek soru: “Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiğim için.”

Dışsal güdülenme: İçsel güdülenmeye neden olan içsel nedenlerle değil; nihai bir amaç/ bir araç nedeniyle bir spora katılmayı ifade eder. Örneğin ödül, ceza, takdir edilme, baskı, rica, sevilme, kabul görmek gibi nedenler dışsal motivasyon ile ilgilidir (Bayraktar, 2015). Örnek soru: “Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.”

Güdülenmeme: Ne içsel nede dışsal nedenlerin sporcuyu güdülenmemesi sonucu sporu yapacak bir neden bulunmaması durumudur. Bireyi güdüleyecek hiç bir neden olmaması güdülenmemeye sebep olmaktadır. Örnek soru: “Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.”

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistikler ve Pearson's Korelasyon testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 paket programı ile analiz edilmiştir ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir

BULGULAR

Tablo 1'de görüldüğü gibi yaş için ortalama 16.23, SS=1.09, spor yaşı için 4.23, SS=2.35 olarak bulunmuştur. Bilişsel imgeleme 4.89, SS=1.26, motivasyonel özel imgeleme 4.62, SS=1.53, motivasyonel genel uyarılmışlık 4.19, SS=1.59 ve motivasyonel genel ustalık 4.95, SS=1.47 olarak belirlenmiştir. En yüksek imgeleme puanı motivasyonel genel ustalık boyutundadır. Sürekli kaygı 40.57, SS=10.25, içsel güdülenme 4.85, SS=1.16, dışsal güdülenme 4.71, SS=.96 ve güdülenmeme 4.44, SS=1.22 olarak bulunmuştur.

Tablo 2'deki Pearson korelasyon sonuçları incelendiğinde, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). İçsel güdülenme ve bilişsel imgeleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .369$; $p < 0.05$). Güdülenmeme ve spor yaşı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.271$, $p < 0.05$). Motivasyon ve kaygı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo:1 Değişkenlerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma puanları (N=69)

	Min	Max	Ortalama	Ss
Yaş	14	18	16.23	1.09
Spor Yaşı	1	10	4.23	2.35
Bilişsel İmgeleme	2	7	4.89	1.26
Motivasyonel Özel İmgeleme	1	7	4.62	1.53
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1	7	4.19	1.59
Motivasyonel Genel Uсталık	1	7	4.95	1.47
Sürekli Kaygı	23	61	40.57	10.25
İçsel Güdülenme	2.75	7	4.85	1.16
Dışsal Güdülenme	2.90	6.83	4.71	.96
Güdülenmeme	1.50	7	4.44	1.22

Tablo 2. Değişkenler arasındaki Pearson's Korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1) Yas	1								
2) Spor Yaşı	.325**	1							
3) Bilişsel İmgeleme	.096	.296*	1						
4) Motivasyonel Özel İmgeleme	-.113	.199	.496**	1					
5) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.144	.224	.459**	.497**	1				
6) Motivasyonel Genel Uсталık	.158	.509**	.554**	.569**	.394**	1			
7) Sürekli Kaygı	-.174	-.190	-.030	.077	.034	-.138	1		
8) İçsel Güdülenme	.190	.005	.369**	.039	.056	.074	-.056	1	
9) Dışsal Güdülenme	-.010	-.235	.025	-.184	-.173	-.194	-.133	.529**	1
10) Güdülenmeme	.033	-.271*	-.098	-.096	-.207	-.224	-.037	.387**	.792**

*p<.05

**p<.001

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kadın takım sporcularının bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<.05). Bu sonuca göre, spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde Erdoğan'ın (2009) bulgularına göre yaş ve spor yaşı ile imgeleme arasında ilişki bulunamamıştır. Mulder ve ark. (2007) ise daha yaşlı katılımcıların motor imgeleme kapasitelerinin genç olanlara göre daha kötü olduğunu belirtmiştir. Parker ve Lovell (2012) ise yaş gruplarına göre imgeleme canlılığının farklılık gösterdiğini belirtmiştir. 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.

İmgeleme ve güdülenme arasındaki ilişki incelendiğinde, bilişsel imgeleme ve içsel güdülenme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=.369; p<0,05). Yani, yüksek bilişsel imgeleme puanına sahip sporcuların ise içsel güdülenme puanlarının yüksek olabileceği belirtilebilir. Literatür incelendiğinde, Martin ve Hall (1995) araştırmalarında, hayal etme çalışmaları yapan sporcuların daha yüksek hedefler belirlediği ve kendilerinden daha gerçekçi beklenti duyduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu sporcular antrenman programına daha sadık kalmışlardır. Stanley ve ark. (2012) ise egzersiz katılımcılarında "zevk alma" ve "teknik" hayal etmenin güdülenmenin hür iradeli formunu etkilediği ve güdülenmenin de egzersiz niyeti ve katılımcılar tarafından ifade edilen egzersiz davranışını etkilediği belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde, imgelemenin buna benzer olumlu etkilerini belirten birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, imgeleme

becerilerinin özgüven (Moritz ve ark., 1996; Mamassis ve Dogamis, 2004; Munroe-Chandler ve ark., 2008; Hall ve ark., 2009; Williams ve Cumming, 2012), özyeterlik (Munroe-Chandler ve ark., 2008; Jenny ve ark., 2014) ve performans (Short ve ark., 2001; MacIntyre ve Moran, 2007; Weinberg, 2008) ile ilişkili olduğu da belirtilmiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre güdülenmeme ve spor yaşı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.271$, $p<.05$). Spor yaşı ile güdülenmeme arasındaki negatif yönlü ilişki daha deneyimli kadın sporcuların güdülenmeme puanlarının daha düşük olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, deneyimli sporcuların daha kolay güdülenebileceğini işaret etmektedir. Yıllar boyu süren antrenmanlar ve müsabaka stresi, sporcularda tükenmişlik duygusunu artırabilir veya sporcuların sporu bırakmalarına neden olabilir. Fakat bu çalışmanın örneklem grubu için böyle bir durum görülmemektedir.

İmgeleme ve kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde, herhangi bir anlamlı ilişki görülmemektedir. Elde edilen bu bulgunun aksine, literatürde ise motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Vurgun, 2010). Aynı şekilde, yapılan çalışmalara göre imgelemenin kaygı ile ilişkili olduğu ve kaygıyı olumlu olarak etkilediği de belirtilmiştir (Vadoa ve ark., 1997; Jing ve ark., 2011).

SONUÇ

Sonuç olarak, sporcuların hayal etme düzeylerinin belirlenmesi, fiziksel antrenmanlarının yanında, imgeleme düzeylerinin de geliştirilmesi, hem sporcuların kendilerini motive etmesi hem de daha başarılı sporcular yetiştirmek için gereklidir. Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde bilişsel imgelemeyle içsel güdülenme arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Güdülenmeme ve spor yaşı arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda ileride yapılacak araştırmalar imgeleme ile performans arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide aracılık rolü oynayabilecek güdülenme ve kaygı gibi psikolojik faktörleri inceleyebilir. Bu konuda farklı örneklem gruplarında yapılacak araştırmalar ile örneklem gruplarının özellikleri nedeniyle ortaya çıkabilecek farklılıklar da tespit edilebilecektir.

KAYNAKLAR

1. Soyer F, Can Y, Güven H, ve ark. (2010): *Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*. International Journal of Human Sciences, 7(1), 226-239.
2. Başer E (1998): *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3.Baskı, Ankara: Bağırçan Yayınevi.
3. Sarıipek T (2010): *Basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
4. Civan A (2001) *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
5. Short SE, Afremow J, Overby L (2001): *Using mental imagery to enhance children's motor performance*. JOPERD, 72(2), 19-23.
6. MacIntyre TE, Moran AP (2007): *A qualitative investigation of meta-imagery processes and imagery direction among elite athletes*. J Imagery Res Sport Phys Activ, 2(1), 1-20
7. Weinberg R (2008): *Does imagery work? Effects on performance and mental skills*. J Imagery Res Sport Phys Activ, 3(1), 1-21.
8. Vurgun N (2010): *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
9. Gawain S (2007): *Yaratıcı İmgeleme*, (çev: Ayanbaşı, S), İstanbul: Akaşa Yayınevi.
10. Beşiktaş MY (2005): *Sporda müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
11. Kızıldağ E (2007): *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
12. Altıntaş A, Akalan C (2008): *Zihinsel antrenman ve yüksek performans*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.
13. Mulder TH, Hochstenbach JBH, Van Heuvelen MJG, ve ark. (2007): *Motor imagery: the relation between age and imagery capacity*. Hum Mov Sci, 26(2), 203-211.
14. Elçi G, Ağbuğa B, Işık U, ve ark. (2013): *Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes*. PJSS, 4(3), 1-17.
15. Parker JK, Lovell GP (2012): *Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability*. J Imagery Res Sport Phys Activ. 7(1), 1-13.

16. Özdal M, Akcan F, Abakay U, ve ark. (2013). *Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(2),40-46.
17. Aldemir YG, Biçer T, Kale EK (2014): *Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözüme üzerine etkisi*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.
18. Martin KA, Hall CR (1995): *Using mental imagery to enhance intrinsic motivation*. J Sport Exerc Psychol, 17(1), 54-69.
19. Balcıoğlu İ (2003): *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge yayıncılık.
20. Doğan O (2004): *Spor Psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
21. Şirin FE, Çağlayan SH, Çetin ÇM ve ark. (2008): *Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 98-110.
22. Konter E (1998): *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Kitapevi.
23. Vallerand RJ, Losier GF (1999): *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*. J Appl Sport Psychol, 11(1), 142-169.
24. Koruç Z (2002): *Sporda Self Determinasyon Kuramı, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, İstanbul.
25. Wilson P (2003): *Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery?* J Appl Sport Psychol, 15(4), 294-306.
26. Stanley DM, Cumming J, Standage M, ve ark. (2012): *Images of exercising: Exploring the links between exercise imagery use, autonomous and controlled motivation to exercise, and exercise intention and behavior*. Psychol Sport Exerc, 13(2), 133-141.
27. Cüceloğlu D. (2005): *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. (14.basım) İstanbul: Remzi Kitapevi.
28. Bedir R (2008): *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
29. Tiryaki Ş (2000): *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitapevi.
30. Başaran H, Taşgın Ö, Sanioğlu A, ve ark. (2009): *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 533-542.
31. Kolayış H (2002): *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
32. Vadoa EA, Hall CR, Moritz SE (1997): *The relationship between competitive anxiety and imagery use*. J Appl Sport Psychol, 9(2), 241-253.
33. Jing X, Wu P, Liu F, ve ark., (2011). *Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training*. Aviat Space Env Med, 82(2), 92-96.
34. Altunçekiç A, Yaman S, Koray Ö (2005): *The research on prospective teachers' self- efficacy belief level and problem solving skills*. Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 13(1), 93-102.
35. Hall CR, Mack D, Paivio A, ve ark., (1998): *Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire*. Int J Sport Psychol, 29(1), 73-89.
36. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE ve ark. (1970): *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologist Press, California.
37. Öner N, Le Compte A (1983): *Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
38. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, ve ark. (1995): *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport: The sport motivation scale (SMS)*. J Sport Exerc Psychol 17(2),35-53.
39. Kazak Z (2004): *Sporda güdülenme ölçeği -sgö-nün Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Spor Bilimleri Dergisi, 15(4),191-206.
40. Bayraktar HV (2015): *Sınıf yönetiminde öğrenci motivasyonu ve motivasyonu etkileyen etmenler*. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic. 10(3), 1079-1100.
41. Erdoğan DP (2009): *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
42. Munroe-Chandler K, Hall C, Fishburne G (2008): *Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players*. J Sport Sci, 26(14), 1539-1546.
43. Williams SE, Cumming J (2012): *Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies*. Eur J Sport Sci, 12(6), 499-508.
44. Moritz S, Hall C, Martin K, ve ark. (1996): *What are confident athletes imaging? An examination of image content*. Sport Psychol, 10, 171-179.
45. Mamassis G, Dogamis G (2004): *The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance*. J Appl Sport Psychol, 16(2), 118-137.
46. Hall CR, Munroe-Chandler KJ, Cumming J, ve ark. (2009). *Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence*. J Sport Sci, 27(4), 327-337.
47. Jenny O, Munroe-Chandler KJ, Hall CR, ve ark. (2014): *Using Motivational General-Mastery Imagery to Improve the Self-efficacy of Youth Squash Players*. J Appl Sport Psychol, 26(1), 66-81.