



Bocce Sporcularının İmgeleme Düzeylerinin Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması*

Nafiye Ekin KIZILDAĞ¹, Mustafa KAYA²

¹Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0008-2927-9830>

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2438-2678>

To cite this article/ Atf için:

Kızıldağ, N. E., & Kaya, M. (2025). Bocce sporcularının imgeleme düzeylerinin motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 194-207.

Özet

Bu araştırmanın temel amacı, bocce sporuyla ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin, spor yapma motivasyonları üzerindeki etkilerini ayrıntılı biçimde analiz etmek ve bu etkileşimi bilimsel bulgularla ortaya koymaktır. Araştırma bocce sporcularının imgeleme düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama modelinde uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye Bocce Bowling ve Dart federasyonu çatısı altındaki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılan çalışmada 331 lisanslı bocce sporcusu gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)' ve 'Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ)' kullanılmıştır. Hall vd., (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Kızıldağ ve Tiryaki (2012) gerçekleştirmişlerdir. Orijinal formu Mallett vd., (2007), tarafından geliştirilen Spor Motivasyon Ölçeği Demir (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Verilerin analizinde frekans analizi, normallik dağılımı, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre yapılan tek yönlü varyans analizinde SİE ve SMÖ'nde yaş, spor yaşı, yapılan t testinde cinsiyet değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizinde SİE ve SMÖ alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırma, bocce sporcularının imgeleme düzeylerinin motivasyon düzeyleriyle anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, yaş, spor yaşı ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerin hem imgeleme hem de motivasyon üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, imgeleme becerilerinin gelişmiş olmasının, sporcuların içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, antrenman programlarında imgeleme tekniklerine yer verilmesinin, sporcuların motivasyonunu artırarak performanslarını geliştirmeye katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Bocce, İmgeleme, Motivasyon.

Investigating the Effect of Bocce Athletes' Imagination Levels on Motivation Levels

Abstract

The primary objective of this study is to analyze in detail the effects of imagery skills on the motivation levels of athletes involved in bocce and to demonstrate this interaction through scientific findings. The research was conducted using a descriptive survey and correlational survey model to examine the relationship between bocce players' imagery levels and motivation levels. The population of the study consisted of licensed athletes under the umbrella of the Turkish Bocce, Bowling, and Darts Federation. Using a random sampling method, 331 licensed bocce players volunteered to participate in the study. The 'Personal Information Form', 'Sports Imagery Inventory (SII)', and 'Sports Motivation Scale (SMS)' were used as data collection tools in the study. Kızıldağ and Tiryaki (2012) conducted the Turkish reliability and validity study of the Sports Imagery Inventory developed by Hall et al. (1998). The Sports Motivation Scale, originally developed by Mallett et al. (2007), was adapted into Turkish by Demir (2022). Frequency analysis, normality distribution, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and correlation analysis were applied in the analysis of the data.

According to the findings obtained, a one-way analysis of variance revealed significant differences in age, sports age, and gender variables in the t-test for SIE and SMÖ. The correlation analysis revealed a significant and positive relationship between the SIE and SMÖ sub-dimensions. This study revealed that the imagery levels of bocce players are significantly and positively related to their motivation levels. The findings show that demographic variables such as age, sports age, and gender have an effect on both imagery and motivation. Furthermore, it is understood that advanced imagery skills positively affect athletes' internal and external motivation sources. Accordingly, it was concluded that incorporating imagery techniques into training programs could contribute to improving athletes' performance by increasing their motivation.

Keywords: Bocce, Imagination, Motivation

*Bu çalışma 'Uluslararası Sağlık, Spor ve Turizm Kongresi'nde sunulmuş olup, "Bocce Sporcularının İmgeleme Düzeylerinin Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Bocce, tarihi çok eski olan ve geniş bir kitle tarafından bilinmeyen bir spor dalıdır. "Bocce" terimi dört farklı oyun stilini (raffa, volo, petank, çim topu) kapsayan genel bir kavram olarak kullanılmaktadır. İtalyanca kökenli olan "bocce" kelimesinin Fransızcada "boules", İngilizcede ise "bowls" olarak karşılığı bulunmaktadır. Bu spor dalı ülkemizde ilk olarak İtalyanlar tarafından geliştirilen raffa disipliniyle tanıtılmıştır. Dolayısıyla, bu terim dilimizde bocce sporu için kullanılmakta ve benimsenmektedir (Türkmen, 2011). Bocce sporu, her yaş ve cinsiyetten kişi tarafından icra edilebilir. Genellikle rekreatif bir amaç taşırken rekabetçi bir yapıya da sahiptir (Eler ve Eler, 2018). Buna ek olarak, son derece açık kurallara sahip olması nedeniyle kolayca öğrenilebilen bir branştır. Gülle, misket ve meşe oyunlarına benzemesi sebebiyle yediden yetmişe her iki cinsiyetten kişinin severek oynayabileceği bir spor dalıdır (Tükenmez, 2014). Herkes için spor uygulamasına tam olarak adapte olabilen bir tür spor dalı olan bocce, genç ya da yaşlı, zengin ya da fakir, engelli ya da sağlıklı gibi bir ayırım olmadan herkesin yapabileceği bir spor, oyun ve egzersizdir (Türkmen, 2011).

Bireyler, gerçekleşmiş ya da gerçekleşmemiş olayları ve eylemleri zihinlerinde tasarlama konusunda çok yönlü bir beceriye sahiptir (Rieger ve Massen, 2014). Bu hayal etme süreci, zihinsel bir imge ile başlar. "İmge", kelime anlamı olarak "Zihinde tasarlanan ve gerçekleşmesi istenen şey, hayal, hülya" şeklinde Türk Dil Kurumu tarafından tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2024). Başka bir tanıma göre ise imge, fiziksel performans olmadan bir hareketin görselleştirilmesi veya bilişsel olarak gözden geçirilmesi olarak tanımlanmıştır (Heydari, Soltani, ve Mohammadi-Nezhad, 2018). İmgelemenin tanımını incelediğimizde, çeşitli tanımlamalar ile karşılaşılmaktadır. İmgeleme, zihinde belirli bir deneyimin kurgulanması veya yeniden yapılandırılması için tüm duyuların kullanılmasıdır (Weinberg, 2008). Herhangi bir hareketi araştırma yapmadan, sistemli ve düzenli bir çalışma prensibi ile düşleyerek, zihin içinde canlandırma yaparak önceden uygulanmamış becerilerin kavranması veya önceden öğrenilen ve uygulanan becerilerin etkili bir biçimde otomatikleştirilmesi sürecine, imgeleme antrenmanı denir (Hall, 2001). Sporcuların özgüveninin artırılması ve sürdürülmesi, imgeleme sürecindeki en önemli ihtiyaçlardan birisidir (Karabulut, 2019). İmgeleme ve sporcu performansı arasında ilişki bulunmaktadır.

Motivasyon, kelime anlamıyla ve akademik anlamda, bireyin eylemlerini, isteklerini ve ihtiyaçlarını açıklamak için kullanılan bir terimdir (Seker, 2015). Bireyin bir işi başarmak için içten ve istekle gerçekleştirmesi olarak tanımlanan motivasyon, bireyi istek ve hedefleri için eyleme geçirirken duygusal tatmin de sağlamaktadır (Yaman, 2017). Motivasyon, bireylerin görevleri yerine getirme isteği ve bu isteğin kuvveti olarak tanımlanır. Sporcu motivasyonu ile performansı arasında ilişki bulunmaktadır. Özgüveni yüksek sporcuların motivasyonu da genellikle yüksek olmaktadır (Karabulut, 2019). Kişilerin görevleri yerine getirme isteği (motivasyonu), belirli durumlarda azalabilir veya artabilir (Terry ve Karageorghis, 2017). Örneğin, yaşanan bir başarısızlık veya olumsuzluk durumunda sporcularda oluşan olumsuz düşünceler, motivasyonu azaltabilir. Buna karşılık, olumlu düşünceler motivasyonu artırabilir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma bocce sporcularının imgeleme düzeylerinin motivasyon düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama modelinde uygulanmıştır. Geçmişte meydana gelen veya halen devam eden durumları olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan betimleme modeli betimsel tarama modelidir. Araştırma kapsamında ele alınan konu, olay, birey veya nesneyi kendi durumları çerçevesinde var olduğu şekilde tanımlamaya çalışır. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin yönü ile düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de faaliyet gösteren ve lisanslı olarak bocce sporu yapan gönüllü sporcular oluşturmuştur. Tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş olan 515 lisanslı bocce sporcusu ise araştırmanın örneklemini meydana getirmiştir. Örnekleme dâhil edilen sporcular, Türkiye’nin farklı bölgelerinden rastgele seçilmiş ve çalışmanın hedef kitlesini temsil etmesi beklenmiştir. Bu örneklemin, Türkiye’deki lisanslı bocce sporcularının genel profilini yansıtması amaçlanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılacak olan bireylerin cinsiyet, yaş, sporla ilgilenme süresi, milli sporcu olma durumu, eğitim düzeyi gibi demografik bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan sorular aracılığıyla elde edilecektir.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Hall vd., (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Kızıldağ ve Tiryaki (2012) gerçekleştirmişlerdir. Orijinalinde 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşan envanter çalışma sonucunda 4 alt boyut (Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel-Uсталık) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Sporda İmgeleme Envanteri, yedili likert tipinde (1- Nadiren, 7- Sıklıkla) üzerinden değerlendirilmektedir.

Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ)

Orijinal formu Mallett vd., (2007) tarafından geliştirilen Spor Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale-6 / SMS-6), bireylerin spora ve sportif süreçlere duygusal açıdan tepkiselliğini ve içinde bulunulan ortama yönelik motivasyonlarını değerlendirmeyi amaçlayan 24 maddeden oluşmaktadır. Demir (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Spor Motivasyon Ölçeği, beşli Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) spora ilgi duyan ya da yapan katılımcılar tarafından derecelendirilen bir ölçme aracıdır. Orijinal formu Mallett ve arkadaşları, geliştirdikleri Spor Motivasyon Ölçeği’nde altı alt boyutlu bir yapı sergilediklerini belirtmiştir. Orijinal ölçekte iç tutarlık katsayıları 0.70 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ayrıca, orijinal ölçekte yer alan tüm maddeler olumludur.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS 26.0 istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle verilerin normallik dağılımı incelenmiş, ardından betimsel istatistiksel değerler hesaplanmıştır. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Akış Deneyimi ölçeklerinde demografik değişkenlerin etkilerini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

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

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	150	45.3
	Erkek	181	54.7
Yaşınız	18-25 yaş	201	60.7
	26-35 yaş	67	20.2
	36-45 yaş	63	19.0
Spor Yaşı	1-2 yıl	48	14.5
	3-4 yıl	55	16.6
	5-6 yıl	48	14.5
	7 yıl ve üstü	180	54.4

Tablo 1. araştırmaya dahil edilen katılımcıların demografik özelliklerini özetleyen önemli bilgiler sunmaktadır. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %54,7'sinin erkek, %45,3'ünün kadın olduğu görülmektedir. Bu durum, erkek katılımcıların sayısının kadınlara göre daha fazla olduğunu ve dolayısıyla cinsiyetin sporla ilgili bulgular üzerinde potansiyel bir etkisinin olabileceğini göstermektedir. Yaş grupları arasında yapılan değerlendirme, katılımcıların büyük bir kısmının (%60,7) 18-25 yaş aralığında yer aldığını ortaya koymaktadır. Diğer yaş gruplarının (26-35 yaş: %20,2; 36-45 yaş: %19,0) daha az olması ise, yaş ilerledikçe spor katılımının azaldığına işaret edebilir. Spor yaşı verileri incelendiğinde, katılımcıların %54,4'ünün 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Normallik dağılımı

Alt Boyut	n	Min	Max	$x \pm ss$	Skewness	Kurtosis
Bilişsel İmgeleme	331	6.00	36.00	26.03±7.65	-.576	-.100
Motivasyonel Özel İmgeleme	331	5.00	35.00	25.03±6.30	-.676	-.170
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	331	4.00	28.00	18.09±5.42	-.566	-.294
Motivasyonel Genel Uсталık	331	4.00	21.00	16.00±4.21	-1.071	.708
Motivasyonsuzluk	331	4.00	22.00	10.36±3.99	.276	-.757
Özdeşleşmiş Düzenleme	331	4.00	23.00	15.75±3.13	-.620	.793
Dışsal Düzenleme	331	4.00	20.00	13.98±3.56	-.584	-.288
Bütünleşmiş Düzenleme	331	4.00	22.00	15.90±3.33	-.750	.322
İçer Yansıtılmış Düzenleme	331	4.00	20.00	15.57±3.13	-.647	.265
İçsel Motivasyon	331	4.00	23.00	15.43±3.35	-.424	-.370

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım olarak kabul edilebilmesi için -1.5 ile +1.5 arasında olması gerektiği belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sporda imgeleme envanteri ile sporda motivasyon ölçeğine yönelik yapılan normallik testi sonuçlarında, Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerinin tüm alt boyutlar ve

ölçeklerin toplam puanında -1.5 ile +1.5 aralığında bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, ilgili ölçeklerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve sporda motivasyon ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyut	Grup	n	x±ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	150	48.35±11.21	1.967	.050*
	Erkek	181	45.83±11.98		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	150	26.23±5.67	3.266	.001*
	Erkek	181	23.99±6.64		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	150	18.78±5.18	2.111	.035*
	Erkek	181	17.52±5.55		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	150	16.51±3.60	2.012	.045*
	Erkek	181	15.57±4.63		
Motivasyonsuzluk	Kadın	150	9.29±3.36	-4.696	.000*
	Erkek	181	11.31±4.30		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Kadın	150	16.15±3.04	1.995	.047*
	Erkek	181	15.46±3.19		
Dışsal Düzenleme	Kadın	150	14.49±3.02	2.241	.026*
	Erkek	181	13.61±3.94		
Bütünleşmiş Düzenleme	Kadın	150	15.88±3.42	-.205	.837
	Erkek	181	15.96±3.27		
İçer Yansıtılmış Düzenleme	Kadın	150	15.05±3.15	-2.852	.005*
	Erkek	181	16.03±3.06		
İçsel Motivasyon	Kadın	150	15.33±3.35	-.511	.609
	Erkek	180	15.52±3.37		

p<0.05

Tablo 3. katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve motivasyon ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmalarını sunmaktadır. İlk olarak, bilişsel imgeleme boyutunda kadın katılımcıların ($x = 48.35 \pm 11.21$) erkeklere ($x = 45.83 \pm 11.98$) kıyasla daha yüksek bir puan aldığı, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair t testi sonuçlarının p değerinin 0.05 seviyesinde olduğu görülebilir. Motivasyonel özel imgeleme alanında kadınların ortalama puanı ($x = 26.23 \pm 5.67$) erkeklerden ($x = 23.99 \pm 6.64$) belirgin şekilde yüksek iken, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 3,266$, $p = 0,001$). Ayrıca, motivasyonel genel uyarılmışlıkta kadınların puanı ($x = 18.78 \pm 5.18$) yine erkeklerden ($x = 17.52 \pm 5.55$) daha fazladır ve bu durum da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2.111$, $p = 0.035$). Kadın katılımcılar ayrıca motivasyonel genel ustalık puanında ($x = 16.51 \pm 3.60$), erkeklerden ($x = 15.57 \pm 4.63$) daha yüksek bir değere sahiptir ve bu da anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t = 2.012$, $p = 0.045$). Motivasyonsuzluk konusunda ise kadınların puanı ($x = 9.29 \pm 3.36$) erkeklerden ($x = 11.31 \pm 4.30$) anlamlı şekilde düşük bulunmuş, bu fark da oldukça güçlüdür ($t = -4.696$, $p = 0.000$). Diğer motivasyon türleri olan özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme gibi alanlarda da kadınların puanlarının genellikle erkeklerden yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle, dışsal düzenlemede kadınların ortalaması ($x = 14.49 \pm 3.02$) erkeklere ($x = 13.61 \pm 3.94$) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t = 2.241$, $p = 0.026$). Ancak bütünleşmiş düzenleme ve içsel motivasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p = 0.837$ ve $p = 0.609$).

Tablo 4. Katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve sporda motivasyon ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyut	Grup	n	x±ss	f	p	lsd
Bilişsel İmgeleme	18-25 yaş ^a	201	46.77±11.49	.158	.854	
	26-35 yaş ^b	67	46.88±10.09			
	36-45 yaş ^c	63	47.71±13.85			
Motivasyonel Özel İmgeleme	18-25 yaş ^a	201	25.33±6.73	2.364	.096	
	26-35 yaş ^b	67	25.47±5.75			
	36-45 yaş ^c	63	23.46±5.23			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	18-25 yaş ^a	201	18.76±5.28	10.851	.000*	a,b>c
	26-35 yaş ^b	67	18.70±5.14			
	36-45 yaş ^c	63	15.31±5.29			
Motivasyonel Genel Uсталık	18-25 yaş ^a	201	15.63±4.13	2.567	.078	
	26-35 yaş ^b	67	16.97±3.35			
	36-45 yaş ^c	63	16.11±5.10			
Motivasyonsuzluk	18-25 yaş ^a	201	10.58±4.04	4.308	.014*	b>a,c
	26-35 yaş ^b	67	11.04±3.89			
	36-45 yaş ^c	63	9.12±3.86			
Özdeşleşmiş Düzenleme	18-25 yaş ^a	201	15.36±3.00	4.292	.014*	b,c>a
	26-35 yaş ^b	67	16.37±3.14			
	36-45 yaş ^c	63	16.41±3.39			
Dışsal Düzenleme	18-25 yaş ^a	201	14.56±3.15	9.593	.000*	a>b,c
	26-35 yaş ^b	67	13.88±3.55			
	36-45 yaş ^c	63	12.36±4.32			
Bütünleşmiş Düzenleme	18-25 yaş ^a	201	15.35±3.34	7.707	.001*	b,c>a
	26-35 yaş ^b	67	16.65±2.92			
	36-45 yaş ^c	63	16.93±3.37			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	18-25 yaş ^a	201	14.60±3.26	29.805	.000*	b>a,c c>a
	26-35 yaş ^b	67	17.31±2.22			
	36-45 yaş ^c	63	16.88±2.15			
İçsel Motivasyon	18-25 yaş ^a	200	14.89±3.42	6.823	.001*	b,c>a
	26-35 yaş ^b	67	16.31±2.96			
	36-45 yaş ^c	63	16.20±3.24			

p<0,05

Tablo 4. katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve motivasyon ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırmalarını sunmaktadır. Öncelikle bilişsel imgeleme boyutunda yaş grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($f = 0.158$, $p = 0.854$) gözlemlenmektedir. Motivasyonel özel imgeleme için de benzer bir durum söz konusu olup ($f = 2.364$, $p = 0.096$) yaş grupları arasında belirgin bir fark saptanmamıştır. Ancak, motivasyonel genel uyarılmışlık alanında 18-25 yaş grubunun ($x = 18.76 \pm 5.28$) diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir üstünlük sağladığı belirlenmiş ($f = 10.851$, $p = 0.000$). Diğer önemli bulgular arasında, 18-25 yaş grubunun motivasyonsuzluk ($x = 10.58 \pm 4.04$) düzeyinin 26-35 yaş grubuna göre ($x = 11.04 \pm 3.89$) anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir ($f = 4.308$, $p = 0.014$). Özdeşleşmiş düzenlemede de benzer bir şekilde, 26-35 yaş grubunun puanları ($x = 16.37 \pm 3.14$) 18-25 yaş grubundan ($x = 15.36 \pm 3.00$) anlamlı bir şekilde yüksektir ($f = 4.292$, $p = 0.014$). Bunun yanı sıra, dışsal düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme boyutlarında da 18-25 yaş grubunun puanları, diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmaktadır (dışsal düzenleme: $f = 9.593$, $p = 0.000$; bütünleşmiş düzenleme: $f = 7.707$, $p = 0.001$). İçe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon düzeylerinde

26-35 yaş grubu, 18-25 yaş grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek puanlar elde etmiştir (içsel motivasyon: $f = 6.823$, $p = 0.001$).

Tablo 5. Katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve sporda motivasyon ölçeği puanlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyut	Grup	n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	lsd
Bilişsel İmgeleme	1-2 yıl ^a	48	41.75±8.80	8.657	.000*	c>a,b,d d>a,b
	3-4 yıl ^b	55	42.90±9.07			
	5-6 yıl ^c	48	50.41±10.55			
	7 yıl ve üstü ^d	180	48.68±12.60			
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-2 yıl ^a	48	24.41±7.20	3.806	.011*	c>a,b,d d>a,b
	3-4 yıl ^b	55	23.18±6.72			
	5-6 yıl ^c	48	27.25±5.02			
	7 yıl ve üstü ^d	180	25.12±6.09			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-2 yıl ^a	48	18.12±4.87	1.420	.237	
	3-4 yıl ^b	55	17.09±5.45			
	5-6 yıl ^c	48	19.29±4.50			
	7 yıl ve üstü ^d	180	18.07±5.72			
Motivasyonel Genel Uсталık	1-2 yıl ^a	48	15.29±3.69	2.276	.080	
	3-4 yıl ^b	55	15.78±3.81			
	5-6 yıl ^c	48	17.37±3.85			
	7 yıl ve üstü ^d	180	15.88±4.49			
Motivasyonsuzluk	1-2 yıl ^a	48	10.29±4.04	2.596	.052	
	3-4 yıl ^b	55	11.67±4.27			
	5-6 yıl ^c	48	10.62±4.22			
	7 yıl ve üstü ^d	180	9.97±3.82			
Özdeşleşmiş Düzenleme	1-2 yıl ^a	48	15.18±2.99	1.046	.372	
	3-4 yıl ^b	55	15.45±3.15			
	5-6 yıl ^c	48	15.93±3.19			
	7 yıl ve üstü ^d	180	15.97±3.15			
Dışsal Düzenleme	1-2 yıl ^a	48	14.25±2.77	1.587	.192	
	3-4 yıl ^b	55	13.58±3.30			
	5-6 yıl ^c	48	14.93±3.06			
	7 yıl ve üstü ^d	180	13.82±3.92			
Bütünleşmiş Düzenleme	1-2 yıl ^a	48	14.12±4.04	6.351	.000*	d>a,b,c
	3-4 yıl ^b	55	15.78±3.08			
	5-6 yıl ^c	48	15.97±3.20			
	7 yıl ve üstü ^d	180	16.42±3.08			
İçer Yansıtılmış Düzenleme	1-2 yıl ^a	48	14.00±3.71	8.400	.000*	d>a,b,c
	3-4 yıl ^b	55	14.74±2.92			
	5-6 yıl ^c	48	15.81±3.28			
	7 yıl ve üstü ^d	180	16.21±2.79			
İçsel Motivasyon	1-2 yıl ^a	48	13.60±3.35	7.167	.000*	d>a,b,c
	3-4 yıl ^b	54	15.12±2.93			
	5-6 yıl ^c	48	15.35±3.16			
	7 yıl ve üstü ^d	180	16.02±3.36			

p<0.05

Tablo 5 katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve motivasyon ölçeği puanlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırmalarını sunmaktadır. Bilişsel imgeleme boyutunda, 1-2 yıl spor deneyimi olan katılımcıların puanı ($x = 41.75 \pm 8.80$) diğer gruplara göre anlamlı bir şekilde daha düşüktür; özellikle 5-6 yıl spor tecrübesi olan grup ($x = 50.41 \pm 10.55$) ve 7 yıl ve üzeri deneyime sahip grup ($x = 48.68 \pm 12.60$) ile karşılaştırıldığında belirgin bir üstünlük sergilemektedir ($f = 8.657, p = 0.000$). Motivasyonel özel imgeleme açısından da benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. 1-2 yıl spor tecrübesine sahip katılımcılar ($x = 24.41 \pm 7.20$), 5-6 yıl spor yapan gruba ($x = 27.25 \pm 5.02$) nazaran daha düşük bir puan almıştır ($f = 3.806, p = 0.011$). Diğer boyutlar olan motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonsuzluk açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlenmemiştir (motivasyonel genel uyarılmışlık: $f = 1.420, p = 0.237$; motivasyonel genel ustalık: $f = 2.276, p = 0.080$; motivasyonsuzluk: $f = 2.596, p = 0.052$). Bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon boyutlarında ise 1-2 yıllık spor deneyimi olan katılımcıların puanları ($x = 14.12$; $x = 14.00$; $x = 13.60$) diğer gruplara göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($f = 6.351, p = 0.000$; içe yansıtılmış düzenleme $f = 8.400, p = 0.000$; içsel motivasyon $f = 7.167, p = 0.000$).

Tablo 6. Katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve sporda motivasyon ölçeği puanlarının pearson korelasyon analiz testi sonuçları

Alt Boyut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bilişsel İmgeleme	1									
Motivasyonel Özel İmgeleme	.568	1								
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.257	.541	1							
Motivasyonel Genel Ustalık	.487	.332	.305	1						
Motivasyonsuzluk	-.257	-.005	.106	-.292	1					
Özdeşleşmiş Düzenleme	.315	.183	.016	.429	-.359	1				
Dışsal Düzenleme	.152	.251	.115*	.132*	-.101	.501	1			
Bütünleşmiş Düzenleme	.317	.183	-.078	.340	-.363	.738	.418	1		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	.223	.153	-.064	.229	-.225	.610	.301	.653	1	
İçsel Motivasyon	.466	.338	.026	.366	-.329	.690	.478	.751	.632	1

Tablo 6'da, katılımcıların Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Motivasyon Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki düzeyleri, Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon katsayıları incelendiğinde genel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir ($p < 0,05$ ve $p < 0,01$). Bilişsel imgeleme, diğer tüm imgeleme türleri ve birçok motivasyon boyutu ile pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermektedir. Özellikle motivasyonel özel imgeleme ($r = ,568$; $p < 0,01$) ve içsel motivasyon ($r = ,466$; $p < 0,01$) ile yüksek düzeyde pozitif ilişkisi dikkat çekmektedir. Motivasyonel özel imgeleme ile motivasyonel genel uyarılmışlık ($r = ,541$; $p < 0,01$) ve içsel motivasyon ($r = ,338$; $p < 0,01$) arasında da anlamlı ve pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ($r = ,305$; $p < 0,01$) ile orta düzeyde, motivasyonel özel imgeleme ile yüksek düzeyde ilişkiliyken; diğer motivasyon alt boyutları ile daha zayıf ilişkilere sahiptir. Motivasyonel genel ustalık, birçok

motivasyon türüyle anlamlı ve pozitif korelasyon göstermektedir. Özellikle özdeşleşmiş düzenleme ($r = ,429$; $p < 0,01$) ve içsel motivasyon ($r = ,366$; $p < 0,01$) ile olan ilişkisi, bireylerin beceri gelişimini önemsedikçe sporu daha çok içselleştirdiklerini ve spordan haz aldıklarını ortaya koymaktadır. Motivasyonsuzluk, genellikle negatif ilişkiler göstermiştir. En güçlü negatif ilişkiler özdeşleşmiş düzenleme ($r = -,359$; $p < 0,01$), bütünleşmiş düzenleme ($r = -,363$; $p < 0,01$) ve içsel motivasyon ($r = -,329$; $p < 0,01$) ile gözlenmiştir. Özdeşleşmiş düzenleme, özellikle bütünleşmiş düzenleme ($r = ,738$; $p < 0,01$) ve içsel motivasyon ($r = ,690$; $p < 0,01$) ile yüksek düzeyde pozitif ilişkilidir. Dışsal düzenleme, diğer motivasyon türlerine kıyasla daha zayıf ilişkiler göstermekte ve genel olarak daha düşük korelasyon katsayılarına sahiptir. Ancak özdeşleşmiş düzenleme ($r = ,501$; $p < 0,01$) ile anlamlı ilişkisi, dışsal ve içsel nedenlerin tamamen birbirinden bağımsız olmadığını göstermektedir. Bütünleşmiş düzenleme, içsel motivasyon ($r = ,751$; $p < 0,01$) ile oldukça yüksek düzeyde ilişkilidir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, bocce sporcularının imgeleme düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma bulguları, cinsiyet, yaş ve spor yaşı değişkenlerinin her iki psikolojik süreç üzerinde de anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmamızın sonuçları, katılımcıların cinsiyetine göre Sporda İmgeleme Envanteri'nin (SİE) tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, Ekici (2025) 'nin elit hentbolcularla yaptığı çalışmada sadece bilişsel imgeleme boyutunda anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmasıyla kısmen örtüşmekte; ancak bizim çalışmamızın etki yelpazesinin daha geniş olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Seleciler (2019), halk dansları öğrencileriyle yaptığı araştırmada, kadın katılımcıların motivasyonel genel uyarılmışlık imgeleme puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir ki, bu bulgu SİE'nin ilgili alt boyutundaki cinsiyet farkımızı destekler niteliktedir. Öte yandan, Kartal (2025), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada imgeleme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu tutarsızlık, örneklem grubunun (sporcu vs. öğrenci) ve spor branşının, cinsiyetin imgeleme üzerindeki etkisini şekillendirebileceğine işaret etmektedir.

Motivasyon bağlamında ise, Sporda Motivasyon Ölçeği'nde (SMÖ) Motivasyonsuzluk, Özdeşleşmiş Düzenleme, Dışsal Düzenleme ve İçe Yansıtılmış Düzenleme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Güler (2025) 'in çalışması, motivasyonsuzluk düzeyinin erkek sporcularda kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, motivasyonsuzluk boyutundaki cinsiyet farkımızı desteklemektedir. Benzer şekilde, Demir (2022) de motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı bir cinsiyet farkı olduğunu rapor etmiştir. Buna karşılık, Yaşar (2025), farklı branşlardaki sporcularla yaptığı çalışmada motivasyon düzeyleri açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bu zıt bulgu, spor branşının motivasyonel süreçlerde cinsiyet etkisini şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre, SİE'nin sadece Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Bu sonuç, Erdem (2021) 'in bireysel sporcularla yaptığı çalışmada yaş arttıkça motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesinin de

azaldığı yönündeki bulgusuyla tamamen uyumludur. Ancak, Ekici (2025) 'nin hentbolcular üzerindeki araştırmasında yaş değişkeninin imgeleme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmaması, takım ve bireysel sporlar arasındaki farklılıklardan veya örneklem yaş aralığından kaynaklanıyor olabilir.

SMÖ açısından değerlendirildiğinde ise, tüm alt boyutlarda yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu kapsamlı etki, Yaşar (2025) 'ın çalışmasında motivasyonsuzluk, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme gibi alt boyutlarda yaşa göre anlamlı farklılıklar saptamasıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca, Ahmed (2019) futbolcular üzerinde yürüttüğü çalışmada yaş ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde, Ağralı Ermiş vd., (2025) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da yaş değişkenine göre motivasyonsuzluk ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar rapor etmiştir. Bu bulguların toplu olarak değerlendirilmesi, bireylerin yaşları ve olgunluk düzeyleri arttıkça motivasyon kaynaklarının daha içsel ve özerk bir yapıya doğru evrilebileceğini düşündürmektedir.

Spor yaşı değişkeninin, SİE'ye göre Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutlarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, sporculuk deneyimi arttıkça imgeleme becerilerinin daha karmaşık ve içselleştirilmiş bir hal aldığını göstermektedir. SİE'deki bu farklılıklar, Önal (2025) 'ın çalışmasında spor yaşı ve imgeleme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmasıyla ve Şahin (2014) 'in benzer bulgularıyla uyumludur. Buna karşın, Ekici (2025) 'nin hentbolcularla yaptığı çalışmada spor yaşına göre imgeleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu çelişki, branşa özgü antrenman metodolojilerinden kaynaklanıyor olabilir.

SMÖ'de ise spor yaşı değişkenine göre Bütünleşmiş Düzenleme, İçe Yansıtılmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç, Yaşar (2025) 'ın çalışmasında spor yaşı arttıkça özdeşleşmiş düzenleme puanlarının da arttığı yönündeki bulgusuyla kısmen örtüşmektedir. Benzer şekilde, Güler (2025) 'in araştırmasında spor yaşı düşük olan katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin daha yüksek çıkması, deneysel faktörlerin motivasyonel yönelimler üzerindeki belirleyici rolünü desteklemektedir. Buna karşın, Yiğit (2019) 'in öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmada spor yaşı ile motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Bu farklılık, örneklemin sporcu olmayışından ve spor deneyimi düzeylerindeki homojenlikten kaynaklanıyor olabilir.

Korelasyon analiz sonuçlarına göre, Bilişsel İmgeleme ile İçsel Motivasyon ($r = ,466$; $p < 0,01$) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporcuların teknik ve taktik performanslarını zihinde canlandırma becerileri arttıkça, spordan duyulan haz ve keyif alma gibi içsel motivasyon kaynaklarının da güçlendiğini göstermektedir. Bu ilişki, Weinberg (2008) 'in imgelemenin, bireyin aktiviteye yönelik içsel ilgisini ve zevk almasını artıran bir araç olabileceği yönündeki görüşünü destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Heydari vd., (2018) yaptıkları çalışmada imgeleme antrenmanlarının sadece performansı değil, aynı zamanda sporcuların özgüvenlerini ve dolayısıyla içsel motivasyonlarını da olumlu yönde etkilediğini belirlemişlerdir. Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutu ile İçsel Motivasyon ($r = ,366$; $p < 0,01$) ve Özdeşleşmiş Düzenleme ($r = ,429$; $p < 0,01$) arasında bulunan orta düzeydeki

pozitif ilişkiler oldukça anlamlıdır. Bu sonuç, bir sporcunun kendine güven, odaklanma ve duygusal kontrol gibi genel zihinsel becerileri zihninde prova etmesi ile, sporun kişisel hedefleri için taşıdığı değeri anlaması (özdeşleşmiş düzenleme) ve spordan keyif alması (içsel motivasyon) arasında güçlü bir bağ olduğuna işaret etmektedir. Hall (2001), motivasyonel imgelemenin, bireyin hedeflerine ulaşma konusundaki güvenini ve bağlılığını pekiştirdiğini ifade ederek bu bulguyu desteklemektedir.

Ek olarak, Motivasyonsuzluk alt boyutunun, özerk motivasyon türleri olan Özdeşleşmiş Düzenleme ($r = -.359$; $p < 0,01$), Bütünleşmiş Düzenleme ($r = -.363$; $p < 0,01$) ve İçsel Motivasyon ($r = -.329$; $p < 0,01$) ile orta düzeyde negatif yönde ilişkiler görülmektedir. Bu beklenen bir durumdur ve literatürle uyumludur. Mallett vd., (2007) tarafından geliştirilen Sporda Motivasyon Ölçeği'nin kuramsal temelini oluşturan Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde, motivasyonsuzluk, davranışın herhangi bir nedeni olmaması halini temsil ederken; diğer alt boyutlar davranışın içselleştirilme derecesini temsil etmektedir. Dolayısıyla, bir sporcunun spora yönelik nedenleri ne kadar içselleştirmiş ve benimsemiş olursa, motivasyonsuzluk düzeyi de o kadar düşük olmaktadır. Bu bulgu, Güler (2025) 'in de belirttiği gibi, motivasyon kaynaklarının güçlendirilmesinin, sporculardaki motivasyonsuzluk riskini azaltmada kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları sonucu, motivasyon türleri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle Bütünleşmiş Düzenleme ile İçsel Motivasyon ($r = ,751$; $p < 0,01$) ve Özdeşleşmiş Düzenleme ($r = ,738$; $p < 0,01$) arasındaki güçlü korelasyonlar, bu motivasyon türlerinin birbirini besleyen ve genellikle bir arada bulunan yapılar olduğunu doğrulamaktadır. Bir sporcunun sporu yaşam tarzının ve kişisel değerlerinin ayrılmaz bir parçası haline getirmesi (bütünleşmiş düzenleme), kaçınılmaz olarak spordan aldığı içsel hazzı da (içsel motivasyon) beslemektedir. Bu ilişkiler, Seker (2015) 'in de vurguladığı üzere, motivasyonun çok boyutlu ve birbirine bağlı bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bocce sporcularında imgeleme becerileri ile özerk motivasyon türleri (içsel, özdeşleşmiş ve bütünleşmiş) arasında pozitif yönlü bir ilişki ağı olduğu söylenebilir. Bu durum, antrenörler ve spor psikologları için, sporcuların hem zihinsel becerilerini hem de içsel motivasyon kaynaklarını geliştirmeye yönelik müdahalelerin bir bütün halinde planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Çalışmanın genel bulguları, bocce sporcularının imgeleme ve motivasyon düzeylerinin demografik ve sportif değişkenlerden önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Cinsiyetin, motivasyonel ve bilişsel stratejilerde farklılaşmaya neden olabildiği; yaş ve spor yaşı arttıkça, sporcuların daha içsel, özerk ve olgun motivasyon kaynaklarına yöneldiği ve imgeleme becerilerinin geliştiği söylenebilir. Literatürdeki bazı çelişkili bulgular, spor branşı, örneklem özellikleri ve kültürel bağlam gibi faktörlerin bu ilişkiler üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, antrenörler ve spor psikologları için, sporcuların bireysel özelliklerini (cinsiyet, yaş, deneyim) dikkate alarak hazırlanacak kişiselleştirilmiş mental antrenman ve motivasyonel müdahale programlarının etkililiği artıracaktır. Bocce gibi konsantrasyon ve stratejinin kritik olduğu bir spor dalında, bu psikolojik faktörlerin performans üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin incelendiği boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

- Ağralı Ermiş, S., Dereceli, E., & Kaşka, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 150-165.
- Ahmed, A. H. (2019). *Duhok ilindeki futbol kulübü oyuncularının yaratıcı fikirleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği: Türkçe uyarlama çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56-68.
- Ekici, O. (2025). Elit hentbolcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Eler, N., & Eler, S. (2018). A Study on Somatotype Profiles of the Players in Turkish Bocce National Team. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 28-35.
- Erdem, A. (2021). Farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Güler, C. (2025). Sporda motivasyon ve bağlılık: sporcular üzerine bir araştırma. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 135-148.
- 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. (2001). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (4), 189-194.
- Karabulut, Ö. (2019). *Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartal, M. (2025). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile imgeleme düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-FOrero, A., Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 600-614.
- Önal, A. (2025). *Sporda dikkat ve imgelemenin zihinsel dayanıklılık üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bolu İzzet Baysal Üniversitesi.
- Rieger, M., & Massen, C. (2014). Tool characteristics in imagery of tool actions. *Psychological Research*, 78, 10-17.
- Seker, S.E. (2015). Motivasyon teorisi (Motivation Theory). *Yönetim Bilişim Sistemleri Ansiklopedisi*, 2(1), 22-26.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duyu durumu düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.
- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Yiğit, Ş. (2019) Öğrencilerin Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi, *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249–258.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı.). Pearson.
- Türk Dil Kurumu. (2025, Ekim 22). *İmge* <https://sozluk.gov.tr/>
- Terry, P., & Karageorghis, C. (2017). Effects of music in exercise and sport: A meta- analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91.

- Tükenmez, H. (2014). *Petank ve Antrenman Teknikleri* (1. Baskı). Arvo Yayınevi.
- Türkmen M. (2011) *Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo Oyun Sistemleriyle; Bocce Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları* (1. Baskı). Neyir Yayınları.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1). 1-21.
- Yaman, A. (2017). *Toplam kalite yönetimi uygulamaları ile iş gören motivasyonunun iş tatmini üzerine etkilerinin incelenmesi: bir devlet hastanesinde araştırma* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yaşar, H. A. (2025). *Farklı branşlardaki sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gümüşhane Üniversitesi.