



T.C.
OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME VE GÜDÜLENME
DURUMLARININ İNCELENMESİ: OSMANİYE
KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emrah ARIK

OSMANİYE / 2025

T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
İMGELEME VE GÜDÜLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ:
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emrah ARIK

Danışman: Doç. Dr. Servet REYHAN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Sultan YAVUZ EROĞLU

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Servet ÖZORUÇ

OSMANİYE/2025

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne;

Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Güdülenme Durumlarının İncelenmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Örneği başlıklı çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Servet REYHAN

(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Sultan YAVUZ EROĞLU

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Servet ÖZORUÇ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../2025

Prof. Dr. Hasan DEMİR

Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.



TEZ ÇALIŞMASI ETİK BEYANI FORMU

Doküman No	OKÜ.LEE.FR.0030
Yayın Tarihi	01.06.2023
Revizyon Tarihi	--
Revizyon No	00

T.C. OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım; Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Güdülenme Durumlarının İncelenmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Örneği başlıklı **Yüksek Lisans** Tez çalışmamda;

Sunulan verilerin; gerekli izinleri alınmış ve denetimli laboratuvar koşullarında tarafımdan veya ilgili görevlilerce elde edildiğini ya da izin belgesine dayalı olarak ve kaynak göstermek suretiyle kullanıldığını

Kullanılan veriler üzerinde herhangi bir değişiklik veya eksiltme yapılmaksızın etik kurallara uygun olarak işlenip sunulduğunu

Maddi veya manevi destek sağlamış olan Kurum, Kuruluş ve kişilere destek türü de belirtilerek, varsa proje protokol numarası ile yoksa ismen Ön Söz/Teşekkür Bölümlerinde yer verildiğini,

Yararlanılan kaynaklara Tez metni içinde atıf göstermek suretiyle değinildiğini ve bunların Kaynaklar Bölümüne eklendiğini

Tez çalışmamda, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ (ÜYZ) Kullanımına Dair Etik Rehberi çerçevesinde ÜYZ kullanıldığını

Teknik/Bilimsel Eser niteliği taşıyan Tezin özgün parçalarının bir başka ortamdan kopyalanarak alınmadığını ve bu parçaların bir başka Kurum/Kuruluş bünyesinde akademik amaç veya unvan almak amacıyla hiçbir suretle kullanılmadığını ve bir başkasının kullanmasına izin verilmediğini

Burada belirttiğim hususların aksinin tespit edilmesi halinde tüm yasal sorumluluğun şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

İmza :

Tarih : 21.11.2025

Ad Soyad : **Emrah ARIK**

Öğrenci No	202321210004
Ana Bilim/ Ana Sanat Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Programı	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Enstitü Kayıt Tarihi	4.09.2023

ÖZET

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME VE GÜDÜLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ: OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Emrah ARIK

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Servet REYHAN

Kasım 2025, 109 sayfa

İmgeleme, fiziksel bir çalışma yapmadan, yalnızca düzenli, planlı ve yoğun bir şekilde zihinsel olarak bir hareketi hayal etmek (zihinde canlandırmak) yoluyla yeni bir beceri, hareket kazanma ya da var olan bir hareketi, beceriyi daha kusursuz bir şekilde yapabilmeyi sağlayan yöntemdir. Güdü belirli bir durumda, belirli hedeflere ulaşmak ve gerekli davranışları gösterebilmek için kişiyi harekete geçiren ve yönlendiren itici güçtür. Bu çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan öğrencilerin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesidir.

Bu çalışmanın örneklemini Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan 2024-2025 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 178'i kadın, 162'si erkek, toplamda 340 gönüllü üniversite öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma nicel bir çalışma olup katılımcılara çevrimiçi anket yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırmada demografik özellikler ile Sporda İmgeleme Envanteri, Sporda Güdülenme Ölçeği-II kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile regresyon ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı ve sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal güdülenme alt boyutlarından özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Düzenli spor yapmanın bireylerin hem zihinsel olarak spora yönelik imgeleme becerilerini hem de motive olma düzeylerini güçlendirdiğini göstermektedir. Sporcu ve antrenörlerin bu iki kavramı dikkate alarak çalışma yapmaları önerilir.

Anahtar kelimeler: Spor, İmgeleme, Güdülenme.



ABSTRACT**EXAMINATION OF IMAGERY AND MOTIVATION LEVELS OF
UNIVERSITY STUDENTS WHO ENGAGE IN SPORTS AND THOSE WHO DO
NOT: THE CASE OF OSMANIYE KORKUT ATA UNIVERSITY****Emrah ARIK****Master's Degree, Department of Physical Education and Sports****Advisor: Assoc. Prof. Dr. Servet REYHAN****November 2025, 109 pages**

Imagery is a method that enables the acquisition of a new skill or movement, or the improvement of an existing movement or skill to perfection, by mentally visualizing (imagining) a movement in a regular, planned, and intensive manner, without performing any physical work. Motivation is the driving force that prompts and directs a person to achieve specific goals and exhibit necessary behaviors in a given situation. The aim of this study is to examine the imagery and motivation levels of students who participate in sports and those who do not.

The sample of this study consists of 340 volunteer university students, 178 female and 162 male, enrolled at Osmaniye Korkut Ata University during the 2024-2025 academic year, who participate in sports and those who do not. The research is quantitative, and participants were reached via an online survey. The study used demographic characteristics along with the Sports Imagery Inventory and the Sports Motivation Scale-II. The SPSS 26 software package was used to analyze the data. Non-parametric tests, including the Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests, as well as regression and correlation analyses, were applied.

There was a significant difference between the students' cognitive imagery, motivational specific imagery, motivational general arousal, motivational general mastery, and total scores on the sports imagery scale subdimensions based on whether they participated in sports or not ($p < 0.05$). There was also a significant difference between the students' internal motivation, external motivation, external motivation subdimensions of assimilation, identification, internalization, external regulation, and total scores ($p < 0.05$).

Regular exercise has been shown to strengthen individuals' mental imagery skills related to sports as well as their levels of motivation. It is recommended that athletes and coaches take these two concepts into consideration in their work.

Keywords: Sport, Imagery, Motivation.



ÖN SÖZ

Bu çalışma Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma nicel bir çalışma olup katılımcılara çevrimiçi anket yöntemi ile ulaşılmıştır. Çalışmanın örneklemini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 178'i kadın, 162'si erkek toplamda 340 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Üniversite öğrencilerin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesine yönelik bu çalışmanın ortaya çıkmasında, değerli hocam Doç. Dr. Servet REYHAN'IN rehberliği ve akademik desteği büyük bir ilham kaynağı olmuştur. Çalışmanın her aşamasında sağladığı yönlendirmeler, elde edilen bulguların daha kapsamlı analiz edilmesine katkı sağlamıştır.

Bu süreçte büyük emeği geçen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Servet ÖZORUÇ'A, her zaman desteği ile yanımda olan sevgili eşim Tuğba YILMAZ ARIK'A ve araştırmaya katılan üniversite öğrencisi arkadaşlara teşekkür ederim. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi, OKÜBAP-2024-PT2-043 numaralı bu çalışmayı desteklemiştir. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projeleri Birimine teşekkür ederim. Çalışmamızın bundan sonraki benzer çalışmalara da önemli bir kaynak oluşturmasını temenni ederim.

Emrah ARIK

Osmaniye/2025

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	ii
ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
KISALTMALAR.....	xiv
TABLolar LİSTESİ	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii

BÖLÜM I GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.3. Araştırmanın Metodolojisi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Çalışmanın Bölümleri.....	4

BÖLÜM II KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor.....	6
2.2. İmgeleme.....	7
2.2.1. İmgeleme Çeşitleri	10
2.2.1.1. Görsel İmgeleme	10
2.2.1.2. Kinestetik İmgeleme.....	10
2.2.1.3. Dışsal İmgeleme	10
2.2.1.4. İçsel İmgeleme	11
2.2.2. Sporda İmgeleme Modelleri	12

2.2.2.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	12
2.2.2.2. Sakatlanma, Ağır Antrenman ve İmgeleme Kullanımı	13
2.2.2.3. Algısal Becerilerin Gelişiminde İmgeleme Kullanımı	13
2.2.2.4. Pettlep Modeli	13
2.2.2.5. Sporda İmgelemenin Dört N'Si	15
2.2.2.6. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	15
2.2.2.7. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	16
2.2.3. Sporda Performansı Artırmak İçin İmgelemenin Kullanımı	16
2.2.3.1. Fiziksel Becerilerin Gelişiminde İmgeleme Kullanımı	16
2.2.3.2. Sakatlanma, Ağır Antrenman Durumlarında İmgeleme Kullanımı.....	17
2.2.3.3. Algısal Becerilerin Gelişiminde İmgeleme Kullanımı	18
2.2.3.4. Strateji ve Oyun Yetenekleri Geliştirmede İmgeleme Kullanımı.....	18
2.2.4. İmgeleme Kuramları	19
2.2.4.1. Psiko-Neuromuscular Kuram.....	19
2.2.4.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	20
2.2.4.3. Dikkat – Uyarılmışlık Yapısı Kuramı	21
2.2.5. İmgeleme Çalışmalarında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	21
2.2.6. Sporda İmgeleme Envanteri	24
2.3. Güdülenme	25
2.3.1. Sporda Güdülenme Türleri	27
2.3.1.1. Güdülenmeme	27
2.3.1.2. Dışsal Güdülenme	28
2.3.1.3. İçsel Güdülenme.....	29
2.3.2. Sporda Güdülenme	31
2.3.2.1. Sporcuların Güdülenmesinde Dikkat Edilecek Noktalar.....	32
2.3.3. Sporda Güdülenme Kuramları.....	33
2.3.3.1. Hür İrade Kuramı	33
2.3.3.2. Başarı Güdülenmesi Kuramı.....	34
2.3.3.3. Başarı Hedefi Kuramı.....	35
2.3.3.4. Yükleme Kuramı	35

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	36
3.2. Araştırmanın Örneklemi	36
3.3. Verilerin Toplanması.....	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36
3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri	37
3.3.3. Sporda Güdülenme Ölçeği-II.....	38
3.4. Verilerin Analizi.....	39
3.5. Demografik Değişkenlere Ait Sayısal Bilgiler	39

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda İmgeleme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri	42
4.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda Güdülenme Ölçeği-II Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri	42
4.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	43
4.4. Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıt Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	44
4.5. Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıt Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	45
4.6. Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıt Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	45
4.7. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	46
4.8. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	47

4.9. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	48
4.10. Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	49
4.11. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	50
4.12. Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	51
4.13. Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	52
4.14. Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	53
4.15. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	54
4.16. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	55
4.17. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	56
4.18. Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	57
4.19. Katılımcıların Sporda İmgeleme Ölçeği ile Sporda Güdülenme Ölçeği ve Alt Boyutlarının İlişkisinin İncelenmesi	58
4.20. Öğrencilerin Sporda İmgeleme Ölçeği ve Sporda Güdülenme Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki Regresyon Analiz Sonuçlarının İncelenmesi	61

BÖLÜM V TARTIŞMA

5.1. Bulguların Değerlendirilmesi.....	62
--	----

BÖLÜM VI SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç ve Öneriler	88
------------------------------	----

KAYNAKÇA	91
EKLER	102
ÖZGEÇMİŞ.....	109



KISALTMALAR

BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Bİ	: Bilişsel İmgeleme
BĞİ	: Bilişsel Genel İmgeleme
BGU	: Bilişsel Genel Uyarılmışlık
BÖİ	: Bilişsel Özel İmgeleme
HİK	: Hür İrade Kuramı
SGÖ-II	: Sporda Gütülenme Ölçeği-II
SİE	: Sporda İmgeleme Envanteri
SİÖ	: Sporda İmgeleme Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Ait Sayısal Bilgiler	39
Tablo 2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda İmgeleme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri.....	42
Tablo 3. Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda Güdülenme Ölçeği-II Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri	42
Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	43
Tablo 5. Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	44
Tablo 6. Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	45
Tablo 7. Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	45
Tablo 8. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	46
Tablo 9. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	47
Tablo 10. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	48
Tablo 11. Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	49
Tablo 12. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	50
Tablo 13. Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	51
Tablo 14. Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	52
Tablo 15. Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	53

Tablo 16. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	54
Tablo 17. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	55
Tablo 18. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	56
Tablo 19. Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	57
Tablo 20. Katılımcıların Sporda İmgeleme Ölçeği ve Sporda Güdülenme Ölçeği İle Alt Boyutlarının İlişkisi	58
Tablo 21. Öğrencilerin Sporda İmgeleme Ölçeği ile Sporda Güdülenme Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki Regresyon Analiz Sonuçları	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İmgeleme Geliştirme Aşamaları	24
Şekil 2. Çoklu Regresyon Analizi	61



BÖLÜM I

GİRİŞ

Spor psikolojisi alanının gelişmesiyle birlikte zihinsel olarak hazırlanmanın, fiziksel olarak hazırlanmak kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Profesyonel sporcuların spor psikologlarıyla çalışarak yarışmalara mental olarak da hazırlandıkları bilinmektedir. Zihinsel hazırlık modern sporun vazgeçilmez bir gerekliliği haline gelmiştir. Bu durum, ülkemizde sporcuların çağa ayak uydurması ve imgeleme tekniklerinin öğretilmesinin başarı açısından artan bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Sporcuların imgeleme becerilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi, performansı artırma ve başarıya ulaşmada önemli bir adım olarak görülmektedir.

Sportif performansta sadece fiziksel, teknik ve taktik becerilerin değil, psikolojik becerilerin de önemli olduğu bilinir. Fiziksel, teknik ve taktik beceriler antrenman periyotlaması ve plan programlarla geliştirilebildiği gibi, psikolojik beceriler için de benzer süreçler izlenmelidir. İnsanın beden, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olduğu unutulmamalıdır (Konter, 2006).

Sporun başarılı olabilmesi için fiziksel yeteneklerin yanı sıra psikolojik becerilere de ihtiyaç vardır. Mükemmel bir performans sergilemek için gerekli olan psikolojik ve zihinsel beceriler, diğer beceriler gibi öğrenilebilir niteliktedir (Anshell, 2009).

Spor psikolojisi çalışmaları, insanların spor veya rekreasyona katılımını ve bunu sürdürme nedenlerini anlamak için güdülenme kavramını inceler. Bu çalışmalar, bireylerin fiziksel aktiviteye katılma kararlarının ardındaki nedenlere dair önemli bilgiler sunar (Altıntaş, 2010).

Sporcuların sportif başarısında zihinsel yetenek ve becerilerin önemli rol oynadığını ortaya çıkaran birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar, atletik performansın yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığını, aynı zamanda mental hazırlık yapılmasının, dikkat ve stratejik düşünme bilmenin de önemli olduğuna vurgu yapmaktadır (Kulak, Kerkez ve Aktaş, 2011, s 104-114; Bozdağ, 2020, s. 65-78). Bu çalışmalar, hayal etme ile diğer zihinsel becerilerin güçlendirilmesinin başarının temel unsurlarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Altıntaş ve Akalan (2008), zihinsel imgelemenin sporcunun performansını yükseltmede etkili bir güç olduğunu ifade etmişlerdir (s. 39-43). Zihinsel antrenman yöntemi, zihinde imgeleme yaparak oyun

içindeki durumları hayal etme yeteneğidir diyebiliriz. (Akandere, Aktaş ve Er, 2018 s. 74). Bu açıklamalardan yola çıkarak imgelemenin zihinsel antrenmanın en önemli unsurlarından olduğu anlaşılabilir.

Literatürde, farklı spor branşlarında yapılan çalışmalarda, imgeleme çalışmalarının sporcuların performansını artırdığı rapor edilmektedir (Nagar ve Noohu, 2014, s. 2387-2393; Post, Muncie ve Simpson, 2012, s. 323-337; Aktaş ve Üstün, 2020, s. 128-135).

Sporun ve egzersizin içinde bulunduğu, spor ve egzersiz psikolojisi konusu içerisinde zaman zaman ele alınan çalışmalar içinde güdülenme konusuna yönelik pek çok kuram oluşturulmuş ve çalışma ve araştırmalar yapılmıştır. Sporda güdülenme konusunda, kişi için önem ifade eden nedenin herhangi bir ödül değil, faaliyetin kendisinin önemli olduğu durumdur. Faaliyetler vasıtasıyla zevk almak ve zamanı en iyi şekilde kullanma olarak ifade edilebilir (Mungan, 1995).

1.1. Problem Durumu

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim görmekte olan, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesi ve ortaya koyulmasıdır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı üniversitede öğrenim gören spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin imgeleme ve güdülenme durumlarını incelemek amacıyla yapılmaktadır. İmgeleme ve güdülenme durumlarının tespit edilmesi ve bu iki kavramın etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır. Spor alanında imgeleme üzerine çok sayıda çalışma olduğu yapmış olduğumuz literatür taramasında görülmüştür. İmgeleme ve güdülenmenin birlikte incelenmesi üzerine sınırlı sayıda çalışmanın olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca imgeleme ve güdülenme üzerine üniversitede öğrenim gören ve spor yapan ve yapmayan öğrenciler üzerine çalışmalara rastlanılmamış olması bizi bu çalışmanın yapılmasına yönlendirmiştir.

1.3. Araştırmanın Metodolojisi

Araştırma Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin imgeleme ve güdülenme durumları incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırmada verilerin toplanması amacı ile Google Form veri tabanı kullanılmıştır. Her bir katılımcıya ulaşım online anket yolu ile sağlanmıştır. En fazla sayıda öğrenciye ulaşmak için çalışmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012) ve Sporda Güdülenme Ölçeği-II (Öcal ve Sakallı, 2018) kullanılmıştır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Ortaya konulan hipotezler; imgeleme ve dört tane alt boyutu ile güdülenme ve altı alt boyutunun incelenmesi üzerinedir. Bunlar aşağıda gösterilmiştir;

H1: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H2: Üniversitede öğrenim gören BESYO (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H3: Spor yapan üniversite öğrencileri ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H4: Profesyonel sporcu olan üniversite öğrencileri ile profesyonel sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H5: Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H6: Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H7: Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H8: Üniversite öğrencilerinin spor branşına göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H9: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H10: Üniversitede öğrenim gören BESYO öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H11: Spor yapan üniversite öğrencileri ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H12: Profesyonel sporcu olan üniversite öğrencileri ile profesyonel sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H13: Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H14: Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H15: Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H16: Üniversite öğrencilerinin spor branşına göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H17: Üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği ile sporda güdülenme ölçeği puanları arasında ilişki vardır.

H18: Üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği toplam puanı ile sporda güdülenme ölçeği alt boyut puanlarında ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırma konusu ile ilgili olan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Çalışmanın Bölümleri

Bu çalışma altı ana bölümden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; giriş, kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar, araştırmanın yöntemi, araştırma bulguları, tartışma ve yorumlar ile sonuç ve öneriler bölümleridir. Birinci giriş bölümünde, problem durumu, çalışmanın amacı ve önemi, araştırmanın metodolojisi, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın sınırlılıkları ve çalışmanın bölümleri hakkında bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde, spor, sporda imgeleme, imgeleme çeşitleri, imgeleme kuramları ile

sporda güdülenme, güdülenme eşitleri, güdülenme kuramları ile kavramsal bilgiler yer almaktadır. nc bölümde, örneklem seçimi, verilerin toplanması ve analizi için benimsenen yöntem ve metotları açıklamaya yönelik bilgiler verilmektedir. Dördüncü bölümde araştırma için sağlanan verilerin Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 26 programı yardımıyla analiz edilmesi sonucu elde edilen bulgular ortaya konulmuştur. Beşinci bölümde geliştirilen araştırma hipotezlerini sınamaya yönelik olarak elde edilen bulgulara, çalışmayı destekleyecek literatürde bulunan benzer çalışmalara ve yorumlara yer verilmiştir. Sonuç ve öneriler bölümünde ise genel bulgular ve değerlendirmeler işığında sporda imgeleme ve güdülenmenin etkisi üzerinde durulmuş ve konu ile ilgili gelecekte yapılacak olan çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor

Spor kelimesi, İngilizce aracılığıyla dünyada yaygınlık kazanmış olsada, kökeni İngilizce olan bir terim değildir. Bu kelime, Latince'deki "Disportere" ya da "Deportere" ifadelerinden türemiş ve köken olarak "ayırarak" veya "dağıtmak" anlamlarına gelir. Dilin ve tarihin süzgecinden geçmiş, farklı kültürlerde çeşitli anlamlar kazanmış ve günümüzde kullandığımız "spor" terimi haline dönüşmüştür. Bu şekilde kullanılan kelime zamanla aşınmaya uğramış ve "Disportere" halini almıştır. 17. yüzyıldan itibaren, İngilizcede bu kelime "sport" olarak kullanılmaya başlanılmıştır. Bu kelime; boş zamanlarda yapılan yarışmaya yönelik aktiviteler anlamını almıştır. Modern anlamıyla "spor" İngilizcede şekillenmiş ve diğer dillere de İngilizceden geçiş yapmıştır (Atasoy ve Kuter, 2005, s. 11).

Spor, insanların yaşamlarının birçok yönünü etkiler. Geniş ve derin bir kavram olarak spor farklı şekillerde tanımlanmıştır. İşte sporla ilgili bazı tanımlar:

Spor, farklı disiplinler çerçevesinde bireysel ya da takım halinde icra edilebilen, hem rekabet hem de eğlence amacı olan etkinlikler bütünü olarak ifade edilebilir. Bu ifade, sporu yalnızca fiziksel bir uğraşı olarak değil, aynı zamanda sosyal, bilişsel ve duygusal yarar sağlayan bir yaşam tarzı olarak görür (Filiz, 2010, s. 192- 203).

Spor; gösteri, sağlık, macera ya da eğlence gibi amaçlarla bireyler veya gruplar tarafından gerçekleştirilen; duygusal, zihinsel ve psiko-motor yeteneklerin planlı ve organize şekilde geliştirilmesine olanak tanıyan; belirli kurallar dahilinde, rekabet ve yarışmaya dayalı; zihinsel ve fiziksel çaba gerektiren etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu tanım, sporun çok yönlü yapısını vurgular (Sunay, 2010).

Spor, bireyin bir yandan fiziksel ve ruhsal sağlığını güçlendiren, diğer yandan kişilik gelişimine, özgüveninin artmasına ve bireyin topluma uyum sağlamasına katkı sağlayan önemli bir araç diyebiliriz. Ayrıca bireylerin, toplulukların ve hatta ulusların kaynaşmasını, dayanışmasını ve barışın tesis edilmesine olumlu katkıda bulunur. Spor, mücadele gücünü artırırken beceri, bilgi ve kabiliyet kazandırarak bireylerin yaşam kalitesine üst seviyelere çıkarır. Belirlenmiş kurallar içinde bir rekabet ortamı sunarak

bireylere adil bir mücadele ruhu ile kazanma arzusu kazandırır. Spor artık çok yönlü faydaları ve çeşitli formatları sayesinde evrensel bir değer kazanmıştır (Soyer vd., 2013, s. 79).

Spor, çok yönlü bir kavram olması nedeni ile farklı yazarlar tarafından çeşitli tanım ve görüşlerle ifade edilmiştir. Bu durumun ana nedeni, sporun kapsamının, branşlarının, hedeflerinin, içeriğinin ve icra ediliş biçimlerinin farklı algılanması ve değerlendirilmesinden dolayıdır (Yetim, 2006, s. 129-210).

Yukarıdaki tanım ve açıklamalar doğrultusunda sporu genel olarak şu şekilde açıklayabiliriz: Spor, insanın bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirip, kişiliğın oluşumuna katkı sunan ve karakter özelliklerinin gelişimine destek veren bir araç gibi görebiliriz. Aynı zamanda bireylere bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumlarını hızlandırır. Sporun, toplumsal dayanışmaya, uluslararası kaynaşmaya ve barışın sağlanmasına da katkısı vardır. Belirli kurallar dahilinde yapılan, rekabet unsuru olan ve mücadele gücünü artıran spor etkinlikleri, bireylere heyecan ve yarışma duygusu verirken, başarıya ulaşma hedefiyle güdülenme sağlar. Günümüzde spor, farklı yönleri olan, çok faydalı ve uluslararası bir olgu haline dönüşmüş, kültürel, sosyal ve ekonomik kalkınmanın temel unsurlarından biri olarak geniş bir etki alanına erişmiştir (Yetim, 2006, s. 129-210).

2.2. İmgeleme

İmgeleme, fiziksel bir alıştırmaya gerek olmadan, yalnızca düzenli, planlı ve yoğun bir şekilde zihinsel olarak bir hareketi hayal etmek (zihinde canlandırmak) yoluyla yeni bir beceri, hareket kazanma ya da var olan bir hareketi, beceriyi daha kusursuz bir şekilde yapabilmeyi sağlayan yöntemdir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s. 119).

TDK (Türk Dil Kurumu) imgeyi “zihinde tasarlanan ve gerçekleşmesi özlenen şey; hayal” olarak ifade etmiştir. İmgelemi ise “geçmiş yaşantılara özgü öğelerle şimdiki yaşantı arasında bağ kurma gücü, hayal gücü; imajinasyon” olarak açıklamıştır (TDK, 2024).

Vealey ve Greenleaf (2001)’a göre “imgeleme zihinde bir deneyimi canlandırma ya da yeniden canlandırmak için bütün duyuları kullanma” olarak belirtmişlerdir (s. 247-283).

Sportif performansta üst düzey başarıyı elde edebilmek için çeşitli yöntemler ortaya çıkmıştır. Ezelden günümüze zihinsel odaklanmayı başaran ilk insanlar, avlamak

istedikleri hayvanlara yönelik önce doğada gözlemlerini yapıp, bu gözlemlerini zihinsel olarak kayıt altına almışlardır. Daha sonra, zihinde tutulan bu hayvan görsellerini mağara duvarlarına resim olarak kazımışlardır. Yapılan çalışmalar, taş devrindeki mağara resimlerinin doğrudan doğaya veya hayvana bakıp çizme şeklinde değil, zihinde canlandırılan şekillere dayanarak yapıldığını ortaya çıkarmıştır (Kagan, 2000, s. 220).

Bir deneyimi zihinde canlandırmak veya daha önceden yaşanmış bir durumu tekrar hissetmek, imgeleme olarak açıklanmaktadır. Fiziksel performansın en üst seviyeye çıkarılmasında rol alan birçok psikolojik teknik arasında, imgeleme önemli bir yer tutmuştur. İmgeleme, gerçekleştirilmesi planlanan bir hareketin, becerinin fiziksel uygulama yapılmadan yoğun bir şekilde zihinsel olarak yaşanmasıdır işidir. Bu süreç, bireyin zihinsel hazırlığını güçlendirip fiziksel becerilerini daha etkili bir şekilde kullanmasına katkı sağlar (Seleciler, 2019).

Sporcuların sportif başarılarını artırmak ve imgeleme çalışmalarından maksimum düzeyde fayda elde edebilmek için zihinsel süreçleri etkili bir biçimde yönetmek gerekmektedir. Bu yönetim sırasında, olumlu imgelerin tercih edilmesi kritik bir öneme sahiptir. Olumlu imgeleme çalışmaları, sporcuların gerçekleştirecekleri hareketleri veya becerileri doğru şekilde uygulama yeteneğine destek sağlar. Fakat bu süreçte dikkat edilmesi gereken ana unsurlardan birisi, zihinsel olarak imgelenen becerinin fiziksel olarak yapılacak hareket, beceri ile aynı hızda ve ritimde yapılmasıdır. Başka bir ifade ile gerçekte uygulanacak olan becerinin veya hareketin temposu, zihinsel olarak imgelenen becerinin temposuyla aynı olması gereklidir. Bu uyum, hareketin doğallığını ve doğruluğunu sağlamlaştırır (Etnier ve Landers, 1996, s. 48-57).

Sporcuların öğrenme süreçlerini hızlandırıp ve performanslarını geliştirmek için imgeleme yöntemlerinden faydalanılması oldukça etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilir. Bu yöntem, hareketlerin ve becerilerin daha kolay ve istenen seviyede gerçekleştirilmesine fırsat tanırken, aynı zamanda sakatlık riskini en aza indirir. Bunun nedeni, imgeleme esnasında doğru form ve tekniklerin zihinsel olarak sağlamlaştırılmasıdır. Ayrıca, sporcuların duygusal olarak kontrolü sağlamaları ve stresle daha iyi mücadele edebilmeleri noktasında da imgeleme çalışmaları büyük bir destek sağlar. Özellikle yoğun antrenman zamanlarında ve müsabakalar öncesinde imgeleme yöntemlerinin kullanılması, fiziksel performans kadar zihinsel dayanıklılığı da geliştirir. Bu yönden bakınca, imgelemenin sadece bir öğrenme aracı değil, aynı zamanda bir koruma ve güçlendirme mekanizması olduğunu görürüz (Kızıldağ, 2007).

Sporcuların imgeleme kullanması, performanslarını artırmak ve hedeflerine ulaşmak için önemli yoldur. İşte sporcular için imgelemenin yararlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- 1- İmgeleme, zihinde düzenli olarak tekrar edilerek hem performansın artırılmasına hem de yeni yeteneklerin kazanılmasına fırsat verir. Bu süreç, öğrenilen becerilerin, hareketlerin daha da geliştirilmesine önemli ölçüde katkı sağlar,
- 2- İmgeleme, sporcunun dikkatini odaklayarak hareketlerini ve performansını daha etkili bir biçimde yapmasına olanak verir,
- 3- Hataların farkında varmak, hataları düzeltme sürecine kolaylık sağlar. Sporcular, bir becerinin hatalı taraflarını ve dış imgeler aracılığıyla nerede hata yaptıklarını görerek, bu yanlışlıkların daha etkili bir şekilde üstesinden gelir,
- 4- Zihinsel imgeleme, sporcuların duygusal durumları üzerinde de olumlu ve güçlü bir etki bırakabilir. Rekabet esnasında sıklıkla korku, baskı ve öfke gibi yoğun duygu durumları yaşayan sporcular için, imgeleme yöntemi bu duyguların yönetilip başarılarına yardımcı olacak bir süreci hazırlar,
- 5- Hata yapmaktan korktuğu becerileri zihninde canlandırıp ve ardından bu becerileri pratikte uygulayıp sporcular özgüvenini artırır. Bu süreç, sporcunun daha kararlı ve cesur bir şekilde hareket etmesine destek sunar. Ayrıca, zorlayıcı şartlarda sergilenen başarılı performansların zihinde görselleştirilmesi, sporcunun kendine olan güvenini sağlamlaştırır. Sporcular, yalnızca bu deneyimi yaşamaktan ziyade, imgeleme yöntemlerini değerlendirerek ve sonuçlarını takip ederek bu yöntemin olumlu etkilerinden yararlanabilirler,
- 6- İmgeleme, yarışma öncesindeki hazırlık kısmında uygulanarak, sporcunun belirlenmiş taktik ve stratejiler üzerinde çalışmasını sağlar. Ayrıca, yarışmalarda ani şekilde değişebilen zamanlama, teknik ve taktik gibi unsurlara karşı, sporcunun zihinsel olarak daha iyi bir hazırlık yapmasına yardımcı olur,
- 7- Sakatlık ve yaralanma sonrasında tedavi ve iyileştirme sürecinde imgeleme kullanımı, sporcunun performansa dönüş sürecine hız verir. Bu yöntem, fiziksel iyileşmeyi desteklerken, sporcunun motivasyonunu ve özgüvenini yeniden eski haline getirebilmesine katkı verir (Fazlıoğlu ve Karadenizli, 2024, s. 67-79).

2.2.1. İmgeleme Çeşitleri

İmgeleme süreci kişinin düşünme, hatırlama ve anlama gibi yeteneklerinin gelişmesinde büyük rol oynar. İmgeleme çeşitleri, kişilerin farklı algı yapıları ve yaşantılarından kaynaklı olarak farklılaşmaktadır. Aşağıda imgeleme çeşitleri ve bunların özellikleri açıklanmıştır.

2.2.1.1. Görsel İmgeleme

Bu imgeleme çeşidi, bir durum, olay veya hareketi görüp zihinde canlandırmaya dayalı yöntemdir. Öğrenme kuramlarında 'görsel öğrenme' olarak isimlendirilen bu teknik, ayna nöronların gözlemlendiği bir hareketi ya da beceriyi zihinde tekrar canlandırarak kaslar aracılığıyla uygulamasını ifade eder. Örnek olarak, bir sporcu serbest atış yapmayı hayal ettiğinde, bu atışı farklı şekillerde ve olumlu sonuçlar alınacak biçimde zihninde görsel hale getirir. Bu tür zihinsel hazırlıklar, sporcunun gerçek bir durum karşısında daha hazır ve etkili bir performans sergilemesine yardım edebilir (Ekmekçi, 2017).

2.2.1.2. Kinestetik İmgeleme

Akcarpart (2014)'e göre kinestetik bilgi; duyuşal bilginin hareketle kaynaşarak vücutta hissedilmesi ve uyarıcılar tarafından taşınmasıyla ortaya çıkmaktadır. Dokunsal olarak adlandırılan bu imge türü, kişinin bir nesneyi gerçekmiş gibi hissetmesi ve dokunmasıyla beraber algı reseptörlerinin uyarıcıları aktarması şeklinde ortaya çıkar. Mesela, bir basketbol oyuncusunun serbest atış yapmadan önce elindeki topu hissedebilmesi ve tüm detaylarıyla algılayabilmesi, kinestetik imgeleme olarak açıklanır.

2.2.1.3. Dışsal İmgeleme

Kişinin kendisini üçüncü bir kişi gibi dışarıdan izlemesi şeklinde olan imge dışsal imgelemedir. Başka bir açıklama ile kendiniz ile ilgili bir video kaydını izliyormuş gibi farz edin. Günümüzde teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte, bireylerin kendilerini dışarıdan gözleme ve dışsal imgeleme yapma imkanları ortaya çıkmıştır. Pek çok takım ve sporcu bu yöntemi aktif olarak kullanırlar. Burada önemli olan,

sporcunun kendine odaklanması lazım ve bireysel olarak dışsal imgelemeyi etkili bir şekilde gerçekleştirmesi önemlidir (Ekmekçi, 2016).

Dışsal imgeleme, bireyin kendini adeta dışarıdan bir gözlemci gibi görmesi, kendi bedenini dışarıdan izliyormuşçasına zihninde hayal etmesidir. Bu teknik sayesinde bir sporcu, kendisini kameradan izliyormuş gibi hareketlerini ve sergilediği becerilerini bilebilir. Aynı zamanda, bedenini her açıdan rahatça izleme imkânını bulur. Bu yöntemin diğer bir yararı, sporcunun kendisini ileri seviye teknik hareketleri yaparken veya bu hareketler için motive olurken hayal edebiliyor olmasıdır. Dışsal imgeleme uygulayan sporcular, motivasyonlarını ve odaklanma becerilerini geliştirirken aynı zamanda teknik hareketlerin de doğru ve yanlış formlarını değerlendirerek yeni beceriler kazanabilmektedir (Weinberg ve Gould, 1995, s. 280-283).

Bu imgeleme türü, bedenin tüm hareketlerini ve alt-üst 16 ekstremitte kaslarının teknik becerilerini gözleme olanağı sağlar. Sporcunun kendi hareketlerini değerlendirmesi için en etkili yöntemlerden biridir diyebiliriz (Burton ve Raedeke, 2008).

2.2.1.4. İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme türünde, kişinin zihinsel olarak kendi bedeninin içinde yer aldığı bir imgeleme süreci yaşanır. Birey, bir olayı, beceri veya hareketi dışarıdan izlemez, kendisini doğrudan eylemin merkezine koyar ve hayal edip bir beceriyi ya da hareketi gerçekleştirirken düşünür. Motor canlandırma olarak da bilinen bu yöntem, hareketleri zihinde canlandırmaya dayanır. Araştırmalar göstermekte, içsel imgeleme dışsal imgelemeye oranla çok daha etkilidir (Kale, 2013).

İçsel imgeleme, bireyin zihinsel süreçlerini kendisi tarafından yönlendirdiği bir tekniktir. Bu yöntem, bireyin zihninde birinci kişi perspektifiyle, bir hareketi hissederek canlandırması üzerine kurulmuştur. İçsel imgeleme sürecinde, kişi hedeflediği hareket veya beceriyi yaparken, süreci kendi yönetir ve süreci kendisi tamamlar. Zihinde bir beceriyi veya hareketi düşünmek, hayal etmek veya gerçekleştirme anını yaşamak olarak açıklanabilir. Bu yöntem esnasında birey, zihninde belirli bir yetenek veya duyuyu (örneğin çeviklik, kolaylık, dokunsal algı, tat, koku, görsel-kinestetik farkındalık vs...) uyguladığını hayal eder. Sporcular için bu, hareket düşüncesini kendilerine has bir bakış açısıyla keşfetme aralığıdır. Sporcu, zihinde bedeninin içinde bulunuyormuş gibi bir hisse erişir. Fakat, hareketleri hayal ederken yalnızca hareketleri

görselleştirilip ve hissedilip, bedeninin fiziksel görüntüsü algılanmaz (Weinberger ve Gould, 1995, s. 137-160).

2.2.2. Sporda İmgeleme Modelleri

İmgelemenin farklı alanlardaki etkisini artırmak ve geliştirmek amacıyla, çeşitli imgeleme modelleri geliştirilmiştir.

2.2.2.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Kapsamlı olan bu imgeleme modeli, bireyin zihinsel ve motivasyonel süreçlerini stratejik olarak yönlendirebilmesine fırsat veriyor. Bunu şu şekilde de ifade edebiliriz: 2x2 İmgeleme modeli olarak da açıklanır. Zihin ve motivasyon boyutlarının birbirleriyle nasıl ilişki ağı içerisinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca bireylerin başarı hedeflerini gerçekleştirmelerine katkıda bulunuyor. Modelin özü, genel ve özel bilişsel ile motivasyonel faktörlerin bir arada işlenmesidir.

1. Bilişsel Genel: Müsabaka veya yarışmalarla ilgili stratejilerin zihinde hayal edilmesi kısmıdır.

2. Bilişsel Özel: Bireyin kendi becerilerini geliştirip, yeni beceriler yaratma hayalleridir.

3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık: Önceki tecrübelerden elde edilmiş başarı ve duygu bağlarının bireyi hareket ettirici rolüdür.

4. Motivasyonel Genel Uсталık: Zor zamanlar ve durumlarla başa çıkabilme yeteneğinin zihinde canlandırılmasıdır.

5. Motivasyonel Özel: Belli davranışları, becerileri, yapabilme hedefiyle bireyin kendisini hayal etmesi durumudur.

Arasteh ve Sheikh'in çalışmalarına göre, bu model sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmak için zihinsel ve fiziksel uygulamalara monte edilebilir. Yani bir sporcu, yarış stratejisini zihninde hayal edip (bilişsel genel) ya da belirli bir zorlu durum karşısında başarıya ulaştığını görselleştirerek (motivasyonel genel ustalık) kendi gelişime katkı sağlayabilir (Aldemir, Biçer ve Kızıldağ, 2014, s. 37-45).

2.2.2.2. Sakatlanma, Ağır Antrenman ve İmgeleme Kullanımı

Yaralanmalar sonrasında iyileşme ve spora geri dönüş sürecinde, sporcunun beyinde egzersiz yapıyormuş gibi hayal etmesi, uygulanan tedaviye destek verir ve iyileşme sürecine olumlu yönde katkı sağlar. Bilimsel çalışmalar, zihinsel olarak canlandırılan, hayal edilen egzersizlerin performans artışına olumlu katkılar sunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu süreçte, bireyin hayali durumu tüm duyularıyla birlikte yaşıyormuş gibi hissetmesi gerekmektedir. İnsan beyni, zihinde net olarak betimlenen bir olay, hareket ve beceriyi gerçeğe eş değer uyaranlar olarak algılayıp ve ona göre hareket eder (Gardner ve Moore, 2006).

Spor sakatlıkları geçiren birçok sporcu, antrenman ve yarışmalara devam eden diğer sporculardan geri kalma endişesi taşımaktadır. Bu dönemde, sporcuların fiziksel olarak yapamadıkları taktik, teknik, hareket ve psikolojik beceriler üzerinde çalışmalar yapmaları sağlanmalıdır. Aynı zamanda sakatlıkları ile nasıl başa çıkabilecekleri konusunda destek sunulmalıdır. Uzun süre devam eden sporcu sakatlıkları, sporcular bakımından kabullenilmesi zor bir süreç olabilir. Böyle durumlar psikolojik sorunlara yol açabilir. İmgeleme tam olarak bu aşamada, sakatlık yaşayan ve spordan uzaklaşmaya başlayan bireylerde ortaya çıkabilecek bazı sorunların çözümünde yardımcı olur (Vurgun, 2010).

2.2.2.3. Algısal Becerilerin Gelişiminde İmgeleme Kullanımı

Sporda algı, öğrenmeyi tamamlamada önemli bir rol oynar. Özellikle elit sporcular, açık oyun durumlarında meydana gelen değişikliklere sürekli olarak hareketlerini uyarlamak durumundadır. Gelecekteki hareketleri planlarken, sporcular ileriye dönük bir kontrol sürecine girerler. Bu süreç, zihinsel beklenti ile ilgilidir. Hareketin ileriye dönük kontrolü ise, gelecekte harekete geçme olasılığını belirleyen ön bilgilerin algılanmasının eyleme nasıl katkı sağladığını ifade eder (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s. 24).

2.2.2.4. Pettlep Modeli

Motor zihinsel hayal etmenin sorunlarına çözüm aramak amacı ile bir çalışması bulunan Holmes, bu çalışmaların geçerliliğini güçlendirmek için bir model geliştirip

ortaya atmıştır. Geliştirilen bu modelin, yöntemin amacında bulunan motor öğrenmeye dayalı aşağıdaki yer alan faktörleri doğmuştur (Holmes, 2002, s. 120- 140).

Fiziksel bir hareketin ya da becerinin zihinsel olarak hayal edilebilmesi, bireyin fiziksel yapısıyla doğrudan ilişki içerisinde. Bireylerin, sistematik zamanlardaki ihtiyaçlarının performans verimliliği için mi yoksa dinlenme maksadıyla mı şekil aldığını açıkça belirtmeleri gerekmektedir.

Çevre, hareket ya da beceri gerçekleştiren bireyin çoklu duyuşsal alanlarla etkileşim kurmasını katkı sağlar. Bunun yanı sıra çevre, motor performansı benzeyen ve kullanıcıya rehberlik eden materyallerin kullanılmasını telkin eder.

Görev, zihinsel olarak canlandırma yapan bireyin becerilerini, sporcunun beceri düzeyi ve bakış açısının bir alternatifi olarak oluşturur. Zihinsel canlandırmanın, bireye becerilerinin varlığını hissettirme ve başarısını geliştirmek için bir araç olarak kullanılabileceğini belirtir.

Zamanlama, zihinde hayal edilen bir hareket veyahut becerinin gerçek zamanlı olarak yapılmasının önemine işaret eder. Yaklaşım, bireyin başarısını uygun değerde tutmaya ve becerilerini geliştirme fırsatı vermeyi hedeflemektedir.

Öğrenme, zihinsel canlandırma alıştırmalarının tekrar edilmesi ve bu süreç içerisinde ortaya çıkan yeni becerilerin kazanılmasına yoğunlaşır. Ayrıca, imgeleme çalışmalarının verimliliği ve gerektiğinde düzeltme yapılması ihtiyacı üzerine düşer.

Duygu, bireylerin zihinsel canlandırmalarında duyuşsal unsurlarında dahil edilmesinin neden önemli olduğunun üzerinde durur. Hayal güçlerini zenginleştirmek ve kendini karşısındaki kişi gibi düşünebilmeyi güçlendirmek için bu faktörleri kaynaştırır.

Perspektif, içsel imgelemenin rehberlik edici unsurudur. Ancak beceri ve hareket dikkate alındığında, dışsal zihinsel canlandırmaların dahil edilmesi, uygulayıcılar için daha işlevsel bir yaklaşım olarak düşünülebilir. Bu, onların olayları daha geniş bir bağlamda değerlendirebilmesini ve stratejilerini buna göre değiştirebilmesine imkan tanıyabilir (Holmes, 2002, s. 120- 140).

Pettlep modeli, kişinin sportif gücünü ve becerilerini geliştirme noktasında etkili bir modeldir denilebilir. Hem amatör sporcular hem de profesyoneller için faydalı olabilen bu yaklaşım, doğru bir şekilde uygulanması durumunda yüksek performans sağlayabilir. Bunun nedenle Pettlep'in içerdiği tüm faktörlerin dikkatle ele alınması ve uyum içinde çalışılması gerekmektedir (Akkarpat, 2014).

2.2.2.5. Sporda İmgelemenin Dört N'Si

Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg yapmış oldukları bir araştırmada, sporla ilgilenen kişilerin imgeleme yollarını nasıl kullandıklarını anlamaya çalışmışlardır. Bu amaçla nitel bir araştırma ortaya koymuşlardır. Araştırma, sporcuların imgeleme yollarından hangisini nerde, ne zamanda, niçin ve ne sebeple kullandıklarını ortaya çıkarmaya odaklanmıştır. Araştırma, sporcuların imgeleme yöntemlerini antrenman sırasında mı, yarışma öncesinde mi, yarışma sırasında mı ve sonrasında mı kullandıklarını ve nasıl kullandıklarına dair önemli bilgiler vermiştir. Bulgular gösteriyor ki, bu çalışmanın sporcuların performanslarını yükseltmek için imgelemeyi nasıl kullanabileceklerini anlamalarında rehberlik edicidir. Bu açıklamaya da İmgelemenin 4N Modeli ismi verilmiştir (Munreo vd., 2000, s. 119-137).

Bu model, sporcuların imgelemeyi sporla nasıl iç içe geçirdiklerini ve hibrit hale getirdiklerini derinlemesine araştırmıştır. İmgelemenin 4 N modeli, sporcular için özel olarak dizayn edilmiş imgeleme programlarını yapılandırmakta rehberlik eden bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu model, sporcuları zihinsel olarak güçlendirmeye ve performanslarını yükseltmeye yönelik imgeleme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olan ölçeklere ilham olmaktadır. Sporcular, 4 N modeli ile hem zihinsel hem de fiziksel durumlarını daha etkili bir biçimde entegre edebilirler (Elçi 2014).

2.2.2.6. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

2002 yılında geliştirilmiş olan bu model, imgelemenin doğasını, süreçlerini ve sonuçlarını anlamayı hedeflemiş bir araştırmadır. Üç temel düzey üstünden açıklanan bu model, bireyin imgeleme yetenek durumunu ve bunun psikolojik, sosyal ve kültürel etkilerini inceler. Bu düzeyler:

Algısal Düzey: Görüntülerin nasıl oluştuğunu, kişinin zihninde somut ya da soyut bir biçimde nasıl yer ettiği üzerinde durur. Bu düzey, duyuşsal algılarla direkt ilişkilidir.

Zihinsel Düzey: İmgeleme durumunun, bireyin zihinsel yapısına ve zihinsel süreçlerine nasıl şekil verdiğini analiz eder. Bu kısımda öğrenme, akılda tutma ve problemlere çözüm bulma gibi durumlar sürece katılır.

Sosyal-Duyuşsal Düzey: İmgelemenin bireyin duyuşsal yaşantıları ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkisini inceler. Bu düzey, hayal gücünün toplumsal bağlamdaki rolüne dikkat eder.

Bu model, imgelemenin bireysel ve toplumsal boyutlarını iç içe geçmiş bir şekilde ele alıp, daha geniş bir anlayış sunmayı hedef edinmiştir (Murphy ve Martin, 2002, s. 405-439).

2.2.2.7. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Zihinsel canlandırma yapabilmek, belirli bir yeteneğe ister. Bu yeteneğin ölçülmesi ile temel bir başlangıç yeri bulunmuş olur. Bu değerlendirmelerden elde edilen veriler sonucunda, sporda imgeleme sürecin destek sağlayan bir yetenek modeli meydana getirilmiştir. Sporda imgeleme yetenek modeli, sporcuların zihinsel süreçlerini geliştirmek istemekle beraber performanslarını artırmak hedefiyle de kullanılan bir yaklaşımdır. Model, sporcuların zihninde belirli durumları yaşamasını, hem fiziksel hem psikolojik becerilerini üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmak ister. Bu model, sporcuların dikkatlerini artırmalarına, özgüvenlerini geliştirmelerine ve stresle başa edebilmelerine yardımcı eder. Bunun yanında, sakatlık sonrası bireylerin iyileşme sürecinde de etkili bir şekilde kullanılabilir (Aldemir, 2013).

2.2.3. Sporda Performansı Arttırmak İçin İmgelemenin Kullanımı

2.2.3.1. Fiziksel Becerilerin Gelişiminde İmgeleme Kullanımı

İmgeleme, özellikle spor becerilerinin geliştirilmesi ve hareketlerin öğrenilmesi süreçlerinde en yaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu becerilere çok fazla örnek verilebilir. Voleybolda; servis, blok ve smaç, futbolda; dripling, serbest atış, şut, basketbolda; serbest atış, blok vs. birçok örnek verilebilir. Fiziksel uygulama yapılmadan yalnızca zihinsel imgeleme ile çalışmanın, tamamen pratikten uzak durmaktan daha faydalı olduğu belirtilmiştir. Ancak, zihinsel imgelemenin, fiziksel uygulamanın yerini tam anlamıyla tutamayacağını vurgulamak önemlidir. İmgeleme, performansı güçlendirmek ve zihinsel hazırlığı artırmak için bir araç olarak değerlendirilebilir, fakat en etkili sonuçlar, fiziksel deneyimle birleştirildiğinde elde edilir. Zihinsel ve fiziksel uygulamanın aynı anda yapılmasının, tek başına fiziksel uygulama yapılmasına oranla daha etkili olduğu görülmüştür. Bu kombinasyonun, performansı en üst seviyeye çıkarmada daha faydalı olduğu belirtilmiştir (Karageorghis ve Terry, 2015 s.172).

Zihinsel imgeleme, beceri öğrenimi ve becerilerin uygulamasında en çok tercih edilen yollardan birisidir diyebiliriz. Bu yol, bireylerin bir beceriyi veya spor dalının gerektirdiği hareketleri daha hızlı daha etkili bir şekilde öğrenmelerine yardım eder. Bununla birlikte, öğrenilen becerilerin performans açısından mükemmel seviyede uygulanabilmesi, bu becerilerin defalarca tekrarlanmasına bağlıdır. İmgeleme, hem yeni becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır hem de halihazırda sahip olunan becerilerin üst düzeyde korunmasına katkıda bulunur. Bu yönüyle imgeleme, başarıyı artıran ve devamlılığı sağlayan önemli bir araç olarak kabul edilir (Gentile, 2000, s. 111-187).

Elçi'nin (2014) "İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporlarında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında, 15-18 yaş arası sporcularda imgeleme çalışmasının etkileri değerlendirilmiştir. Araştırmada, diğer uygulama gruplarına kıyasla belirgin bir farklılık gözlenmemiş olsa da, sporcuların beceri seviyelerinde olumlu bir gelişim kaydedildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, imgeleme çalışmalarının performans gelişimine yarar sağlayabileceğini göstermesi bakımından önem arz etmektedir (Elçi, 2014).

2.2.3.2. Sakatlanma, Ağır Antrenman Durumlarında İmgeleme Kullanımı

Sakatlanmalar sonrası iyileşme aşamasında sporcunun zihninde egzersiz yapmayı canlandırması, tedavi sürecine yardımcı olmakla kalmaz, iyileşmenin daha hızlı olmasını olumlu olarak etkiler. Yapılan çalışmalar, zihinsel imgelemenin performans seviyesinin yükselmesine katkı sağladığını göstermektedir. Beynin, gerçek bir deneyimi yaşıyormuşçasına tepki gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Duyuların tamamı harekete geçirilip hayali bir durumu gerçek bir durummuş gibi hissetmeyi içerir. Zihinde net bir şekilde canlandırılan hareket veya beceriler, beyin için gerçek yaşantılara oldukça yakın uyarıcı haline gelir. Böylece fiziksel gelişim ve başarıya destek sağlar (Gardner ve Moore, 2006).

Sporcuların sakatlanması veya yaralanma yaşadıkları zamanlarda, yarışmalardan uzak olmaları sebebiyle kaygı ve korku yaşamaları görülen bir durumdur. Sporcuların fiziki olarak yapamadıkları hareketleri ve becerileri zihinsel olarak yaparak geliştirmeleri çok önemlidir. Becerileri ve yetenekleri üzerine zihinsel düzeyde çalışılması, fiziksel iyileşme hızına destek olabilir. Ayrıca sporcunun kendine olan özgüvenini yükseltebilir. Uzun süren sakatlıklarla başa çıkabilmek için bazen duygusal ve psikolojik zorluklar oluşabilir. Bu yüzden sporculara bu dönemlerde yol gösterilmesi

ve destek olunması lazımdır. İmgeleme yöntemi, sporcuların spordan veya egzersizden uzak kaldıkları süre zarfında yaşayabilecekleri olumsuz duygu durumları ve düşünceleri alt edebilmek için yardımcı olabilecek etkili bir yöntemdir. Hayal gücünün etkili bir şekilde kullanılması, sporcunun güdülenmesine ve motivasyonunu korumasına, artırmasına ve sürece daha olumlu yaklaşmasına yardımcı olur (Vurgun, 2010).

2.2.3.3. Algısal Becerilerin Gelişiminde İmgeleme Kullanımı

Sportif başarılarında algı, öğrenmenin ve uyum sağlayabilmenin ana unsurlarından birini oluşturur. Profesyonel sporcular değişen oyun durumlarına çok hızlı bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneğine sahip olmalıdır. Sporcuların zihinsel olarak ilerdeki hareketlerini, becerilerini planladıkları ve beklentiler oluşturdukları bir kontrol merkezi ile ilişkilidir. İleriye doğru kontrol süreci, bireyin geçmiş yaşantılarından elde ettiği bilgilerden yola çıkarak gelecekteki eylemlerine şekil vermeyi gerektirir. Sporcuların mevcut durumlarını analiz ederek önceden edindikleri bilgileri yorumlamaları, planlanma yapmaları ve yeni duruma uygulanmalarında kritik bir rol alır. Yaklaşım bu bakımdan zihinsel ve fiziksel performans ve başarıya destek veren bir strateji olarak ön plana çıkar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s. s.119).

2.2.3.4. Strateji ve Oyun Yetenekleri Geliştirmede İmgeleme Kullanımı

Stratejiler, planlar ve taktikler bütünlük içerisindedir. Hangi spor dalı olursa olsun strateji başarının temel taşıdır. Stratejiler ise belirlenen amaca ulaşmak için yapılan kapsamlı bir planı ihtiva eder. Buna örnek olarak; hentbol müsabakalarında duvar pası hareketi, strateji bünyesindeki taktiksel detay olarak görülebilir. Çoğunlukla strateji, rakibe karşısında avantaj elde etmek ya da müsabakadan yenilmiş ayrılmamak için meydana getirilen geniş bir yoldur. Taktikler stratejiyi canlandırmak için uygulanan yöntemlerdir. Farklı bir yönden bakıldığında, strateji bir hedefe giden uzun zamanlı planın kendisi olurken, taktikler bu planı başarılı yapabilmek amacı ile kullanılan aşamalardır (Morris vd., 2005).

Sporcular, oyun veya yarışmanın kontrolünü ele alabilmek ve üst düzey performans gösterebilmek için zihinsel olarak farklı beceriler geliştirirler. Ayrıca bunlara stratejik bir zeminde şekil verirler. Antrenörler ve oyuncular, hayal güçlerini en etkili biçimde kullanarak yeni stratejiler meydana getirirler. Stratejilerini güçlendirirler. Rakibi

karşısında avantaj elde etmek amaçlı taktikler uygular. Strateji, rekabetin çok fazla olduğu ekip ve takım oyunlarında daha fazla istenilen yöntemler birisidir. Takımların yüksek başarı gösterebilmesi için büyük önem taşır.

Yarışmacılar veya takımlar, rakiplerini geride bırakarak ve başarı elde etmek amacıyla değişik stratejik seçimlere büyük önem vermektedir. Her takım veya yarışmacı kazanmak için kendine has bir oyun planı oluşturur. Sürekli olarak bu planı geliştirmek için güç harcarlar. Stratejik düşünüp bunu uygulama, sporcuların bireysel ve takım halinde en fazla performans göstermelerine imkan verir (Demirel, 1993).

2.2.4. İmgeleme Kuramları

Spor psikolojisinde zihinsel çalışmaların etkisini gösterebilmek için kullanılan iki ana kuram vardır. Bu kuramlar, zihinsel imgelerin ilk teorileri olan "Psikoneuromüsküler Kuram" ve "Sembolik Öğrenme Kuramı"dır. Her ikisi de zihinsel çalışmaların performans üzerindeki güçlü etkisini anlamamıza ışık tutar. Üçüncü bir kuram olarak "Dikkat-Uyarılmışlık Yapısı Kuramı"nda ekleyebiliriz.

2.2.4.1. Psiko-Neuromuscular Kuram

Psiko-Nöromüsküler Kurama göre, fiziksel antrenman sırasında belirli bir nöromüsküler yol boyunca nörotransmitterler aktive olur. Bu süreçte, bu kimyasal maddeler sürekli olarak salınır ve bir tür iletişim akışı yaratır. Aynı şekilde, zihinsel imgeleme çalışmaları sırasında da benzer bir nöromüsküler aktivasyon tetiklenir. Yani, zihinsel prova fiziksel antrenmanın nörolojik etkilerine benzeyen bir etki yaratır ve kas hafızasının oluşmasına katkıda bulunur (Tiryaki, 2000, S. s. 60).

Psiko-Nöromüsküler kuram, bir davranışın gerçekleştirilmesinde yer alan kasların ve kas gruplarının sistematik bir şekilde kodlanmasını temel alır. Bu kuramın geliştirilmesi Carpenter'ın (1894) çalışmalarıyla şekillenmiştir. Carpenter, idea motor kuralına dayanarak, zihinsel imgelemenin motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırdığını ve geliştirdiğini ileri sürmüştür. Carpenter, zihinsel imgeler, motor sistem üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olarak bireyin veya sporcunun başarısını, fiziksel performansını olumlu katkı sağlar (Carpenter, 1894).

Psiko-nöromüsküler teori, zihinsel imgelemenin fiziksel performansla olan bağıını açıklayan ilginç bir yaklaşımdır. Bu teori, motor becerilerin gelişim sürecinde zihinsel

imgelemenin, kas sisteminde meydana gelen hafif nöromusküler aktiviteler yoluyla öğrenme sürecine olumlu katkı sağladığını öne sürmektedir. Zihinsel imgeleme esnasında beyinden iletilen uyaranlar, fiziksel hareket sırasında meydana gelen uyarılara göre daha düşük yoğunlukta olsa da, benzer tepkilere neden olabilir. Performans üzerinde olumlu bir etki yaratabilir.

Bu teori, özellikle sporcular ve performans sanatçıları için önemlidir. Çünkü zihinsel olarak bir hareketin provasını yapmak, gerçek performansa daha iyi hazırlanmalarına yardımcı olabilir. Bu doğrultuda, pratikle zihinsel odaklanmanın birleşimi, performansı maksimum seviyeye taşımak için güçlü bir araç olarak görülebilir. İmgeleme sırasında beyinden iletilen uyarıların, gerçek tepkiye kıyasla daha düşük seviyede olduğu, ancak buna rağmen bu tepkilerin performansı olumlu bir şekilde etkileyebileceği belirtilmektedir (Konter, 1999).

Zihinde bir hareketin gerçeğe yakın şekilde canlandırılması, beyinden kaslara iletilen nöral sinyallerin, fiziksel olarak gerçekleştirilen hareketle aynı olmasını sağlar. Bu mekanizma, fiziksel antrenmanın mümkün olmadığı durumlarda bile bireyin aktif kalmasına olanak tanır. Aynı zamanda, düzenli zihinsel imgeleme ve tekrarlarla, refleks haline getirilmesi hedeflenen hareket ve becerilerin gelişimini destekler. Beynin hayali gerçeklikten ayırt edememesi gerçeği, bu yaklaşımın önemini ve etkinliğini daha net bir şekilde ortaya koymaktadır (Ekmekçi, 2016).

2.2.4.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Psiko nöromusküler araştırmalarda içerisinde yer alan bütün kişilerin, imgelemeyle nöromusküler aktiviteye sahip olmamaları bu kuramın bazı eleştiriler almasına neden olmuştur. Sembolik öğrenme kuramına göre ise istenilen hareketi, beceriyi yapabilmek için zihinsel olarak bir tasarlama süreci gereklidir. Bu nedenle imgeleme, planlama veya hareketleri kodlama yolu ve semboller ile hareketler, beceriler daha tanıdık hale getirilirken otomatikleşme ve ustalaşma sağlanabilir.

Sackett, imgeleme yapmanın sporcuların hareketleri anlama ve geliştirmelerine yarar sağlayabileceğini açıklamıştır. İmgeleme, sembolik kurama göre hareket yapısını kavramak ve öğrenmek için bir kodlama düzeni olarak görev yapmaktadır. Bireylerin motor becerilerini daha iyi anlayıp daha usta olmalarına yardımcı edebilir (Kızıldağ, 2007).

Sembolik öğrenme, imgelemenin işleme sistemini zihinsel bir bakış açısı ile değerlendirir. Kuram, daha bilişsel özelliklerdeki beceriler, yalnızca motor hareketler (örnek; kuvvet isteyen işler) ile karşı karşıya kalındığında daha kolay kodlayıp anlaşılabilir. İmgelemenin özellikle zihinsel olarak karışık işlerde etkili bir öğrenme yolu olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Akyüz, 2017).

2.2.4.3. Dikkat – Uyarılmışlık Yapısı Kuramı

Bu kuram, ideal bir uyarılma seviyesinin performans üzerinde kritik bir rol oynadığını vurgular. Bu seviyeye ulaşmak, bireyin dikkatini göreve odaklamasına olanak tanır ve performansı artırır. Bunun yanında zihinsel canlandırma (imgeleme) teknikleri, odaklanmayı güçlendirir. Kaygıyı azaltma ve özgüveni artırma konularında etkili bir yaklaşım öne sürer. Sonuç olarak, bilişsel süreçlerin kullanımıyla performansı optimize etmeyi amaçlayan bir perspektif önerir. (Weinberg ve Gould 1995, s. 280-283).

2.2.5. İmgeleme Çalışmalarında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

İmgeleme çalışmaları yapılırken dikkat edilmesi gereken en önemli hususlardan birisi, zihinde hayal edilen becerinin hızıyla gerçekte yapılmak istenen becerinin hızı arasında herhangi bir uyumsuzluk bulunmamasıdır. Başka bir söylemle, hayal edilen beceriyi imgelemeye ayrılan zaman ile zihinde canlandırılan hareketin gerçek hızı birbiriyle tam olarak uyum sağlamalıdır.

Araştırmacılar iyi bir imgeleme süreci için dikkate alınması gereken noktaları şu şekilde açıklamıştır:

1. Bireyin ihtiyaçlarının analizi yapmak: İmgeleme yapmaya başlamadan evvel, bireyin ihtiyaçlarının ve hedeflerinin net bir biçimde belirlenmesi gerekmektedir.
2. Hedef davranışların belirlenmesi durumu: İmgeleme yöntemi ile varılmak istenen davranışlar ya da beceriler belirtilmelidir.
3. İmgeleme yönteminde öğretim aşamalarının ortaya konulması: Sürecin sıralı bir biçimde planlanma yapılması bireyin bu yöntemi daha iyi öğrenmesine yardımcı olabilir.

4. Her aşamada imgeleme yapılan hareket veya becerilerin hızının belirlenmesi: İmgeleme temposunun, birey ve sporcuların algılamasına ve öğrenme sürecine uygun biçimde düzenlenmesi önem arz eder.
5. Sporcuya uygulama hakkında bilgi verme ve eğitim verme: Bireyin imgeleme sürecini etkili bir şekilde kullanabilmesi için bireye eğitim verilmesi ve sürece hazırlanması.
6. Kapalı pozitif pekiştirmeyi öğretmek ve bunu geliştirebilmek: Sporcunun bir beceriyi başarılı bir şekilde zihinde canlandığında, bu süreci kendi kendine olumlu bir şekilde pekiştirmesi üzerine yoğunlaşırlar. Örneğin; aferin koçum, bak, sen yapabildin, ben iyiyim ve yetenekliyim, üstesinden geliyorum, başara bildim vs... İmgeleme esnasında olumsuz pekiştirmelere ise kesinlikle yer vermemek gerekmektedir, çünkü bu yaklaşım sporcunun özgüvenini olumsuz yönde etkileyebilir ve gelişimini kısıtlayabilir (Bayköse, 2014; Tiryaki, 2000, s. 60).

Sportif performansını artırmada, zihinsel süreçlerin etkili bir şekilde yönetilmesi kritik bir rol alır. Bu sebeple, olumlu imgeleme çalışmalarının yapılması büyük önem arz eder. Olumlu olan imgelemeler, sporcuların zihinsel olarak hedefledikleri beceriyi doğru bir biçimde uygulamalarına fırsat verir. Böylece, öğrenme zamanı kısalır, motor beceriler daha iyi hale gelir ve performans artışı ortaya çıkar. Aynı zamanda, bu yöntemler sakatlanma riskini en aza indirmeye yardımcı olur, duygu durumunu kontrol etmeyi sağlar. Yani, imgeleme sadece fiziksel performans için değil, zihinsel dayanıklılık içinde geliştiren değerli bir yöntemdir (Doğan, 2019, s. 373-381).

Spor performansını artırmak için imgeleme yöntemleri, antrenörler ve sporcular için vazgeçilmezdir. Spor bilimcilerinin çalışmaları, sporcularla yapılan pratik çalışmalar ve elde edilen bulgular sayesinde, imgelemenin daha etkili ve sistematik bir biçimde uygulanmasına yönelik ilkeler oluşturulmuştur. Bundan dolayı, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporculara bu ilkeleri göz önünde alarak rehberlik yapmalarının önemli olacağı değerlendirilmektedir (Erdem, 2021). Bunlar;

- İmgeleme çalışmalarının sistematik olarak uygulanması gereklidir.
- İmgeleme çalışmalarında, kontrolün kuvvetlendirilmesi ve hedef odaklı yöntemlerin hayata geçirilmesi temeldir. Bu zaman aralığı, başarıyı elde etmek için kritik bir rol almaktadır.

- İmgelemede yoğunluğu güçlendirmek amacıyla, duyuların tamamının tam olarak kullanılması gerekmektedir. Böylece, yaşantılar daha canlı ve güçlü bir şekilde hayal edilebilir.
- İmgeleme yöntemlerinden faydalanarak, zor durumlarla başa çıkmaya yönelik stratejiler geliştirilmelidir. Bu yöntem, sporcuların zihinsel dayanıklılığını üst seviyelere çıkarmada etkili bir araç olarak görülebilir.
- İmgeleme, gevşeme yöntemleriyle de desteklenerek daha etkili hale dönüştürülebilir.
- İmgeleme, çalışmalarda ve müsabakalarda etkili bir biçimde uygulanmalıdır.
- İmgeleme becerilerini en üst düzeye çıkarmak için teknolojik araçlardan istifade edilmelidir.
- İmgelemenin kaliteli olması ve etkisini güçlendirmek için harekete geçirici uyarıcılardan yararlanılmalıdır.
- Dinamik ve kinestetik imgeleme çalışmalarına süreç içinde öncelik sağlanmalıdır.
- İmgeleme, zaman kavramı göz önüne alınarak bilinçli ve etkili bir biçimde kullanılmalıdır.
- İmgeleme için günlük tutulabilir.

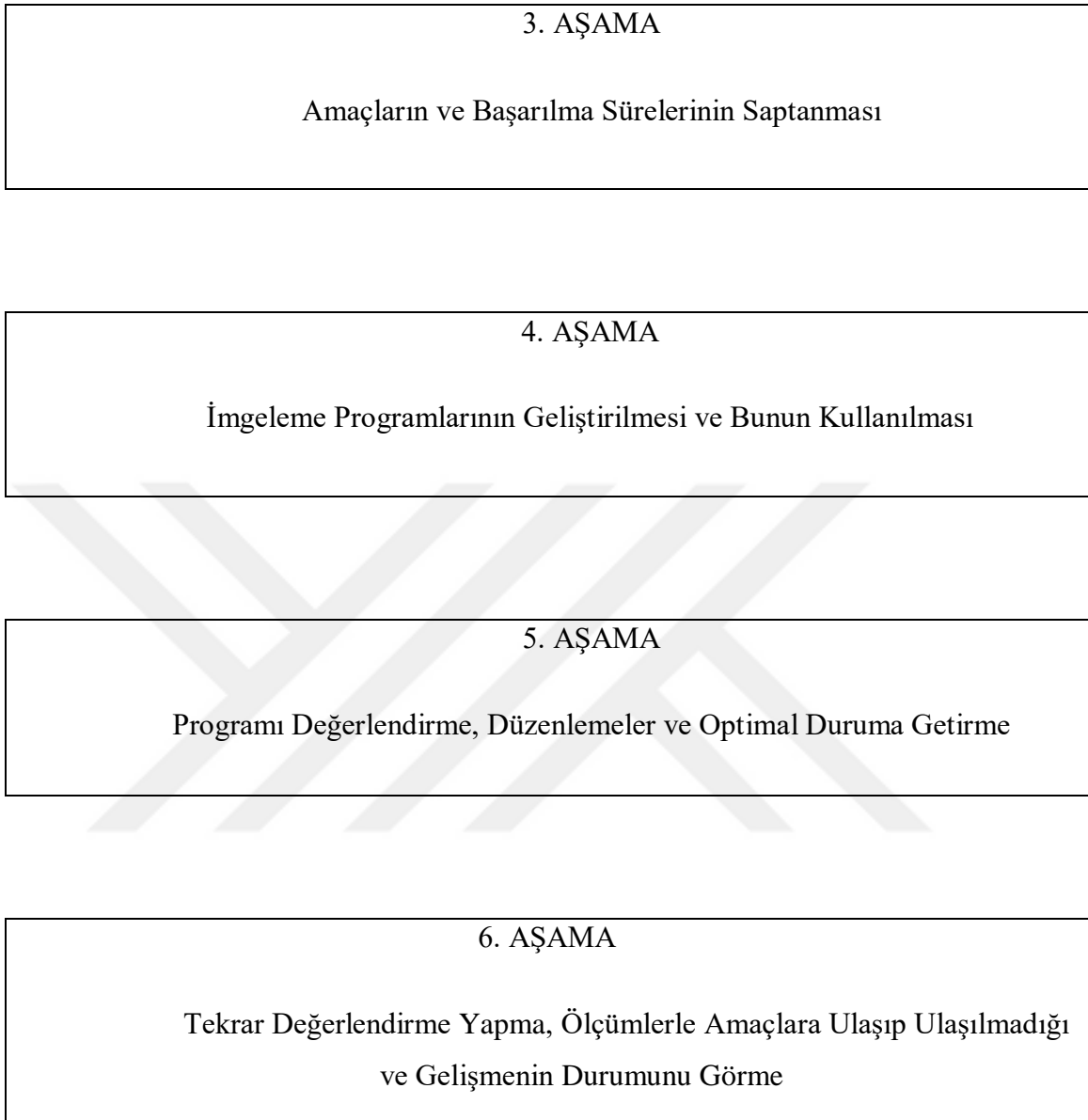
İmgeleme ile ilgili açıklanan genel ilkelerden sonra, sporcular için bu ilkeler ışığında bir imgeleme programı geliştirme aşamaları Şekil 1'de gösterilmiştir.

1.AŞAMA

Farkındalık, Gerçekçi Beklentiler, Temel İmgeleme Eğitimi ve Sorumluluklar

2. AŞAMA

İmgeleme Becerilerinin Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi



Şekil 1. İmgeleme geliştirme aşamaları.

Kaynak: Erdem, 2021.

2.2.6. Sporda İmgeleme Envanteri

Hall ve arkadaşları (1998) tarafından meydana getirilen sporda imgeleme envanteri zihinsel hayal ve motivasyon süreçlerinin sportif performans ve sportif başarıya etkisini inceleme maksatlı oluşturulmuştur. Pavio tarafından öne sürülen ikili kod

yaklaşımından feyz alan bu envanter, bireylerin zihinsel imgeleme yöntemlerini nasıl kullandığını beş alt boyut üzerinden ele alır:

Bilişsel Genel İmgeleme: Bireylerin zihinsel olarak bir beceriyi, hareketi veya stratejiyi iletirmek ve mükemmel hale getirmek için kullandığı süreçtir. Sporcuların hatalarını irdeleyerek düzeltmesini ve oyun planlamalarını anlayarak bunları uygulamasını isteyen bir yoldur. Bu imgeleme türü, spor yarışmaları esnasında kullanılan stratejilere dikkat çeker. Bu stratejilerin zihinsel provası özelliğindedir. Örneğin, adam adama savunma, ver-kaç gibi taktiklerin planlanması ve zihinde canlandırılması buna örnek gösterilebilir (Martin vd., 1999, s. 245-268).

Bilişsel Özel İmgeleme: Bireylerin özel yeteneklerini daha etkili hale getirebilmek için zihinsel tekrar ve betimleme yoluyla çalıştıkları bir imgeleme çeşididir. Örnek olarak bir koşucunun mükemmel bir koşu stili oluşturmak için zihninde teknik detayı canlandırarak çalışması, bir futbolcunun uygun pas için doğru açıyı ve kuvveti ayarlamak için zihinsel bir plan yapması ve yahut bir masa tenisi sporcusunun servis atışını önceden görselleştirmesi bu imgeleme türüne örnek verilebilir. Bu durum, sporcuların hem becerilerini geliştirmeye hem de özgüven kazanmalarına yardımcı olur (Martin vd., 1999, s. 245-268).

Motivasyonel Özel İmgeleme:

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık: Duygusal durumu ve enerji düzeylerini en iyi seviyeye getirmeyi hedefler.

Motivasyonel Genel Uсталık: Kendine güveni artırmayı ve stresle başa çıkmayı destekler.

Bu envanter sporcuların imgeleme tekniklerini performanslarını artırmak ve psikolojik hazır oluşlarını iyi hale getirmek için nasıl kullandıklarını anlamaya yönelik bir şekil çizer. Sportif başarının yükseltilmesi, bireyin imgeleme yeteneği nasıl kullandığına ve kullanılan yöntemlerin sonuçlarına göre değişebilir (Martin vd., 1999, s. 245-268).

2.3. GÜDÜLENME

Güdü; belirli bir durumda, belirli hedeflere ulaşmak ve gerekli davranışları gösterebilmek için kişiyi harekete geçiren ve yönlendiren itici bir güçtür (Balaban Salı, 2006).

TDK ise güdüyü “bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışı doğuran, sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç, saik” şeklinde açıklamaktadır (TDK, 2024).

Psikolojide güdü, bireyin tutum, davranışlarını etkileyip belirli bir fiili başlatmasına, bu fiile yönelmesine, onu devam ettirmesine neden olan hem bilinçli hem de bilinçsiz içsel unsurlar olarak ifade edilir. Başka bir deyişle, güdü, bireyi belirli bir amaca doğru harekete geçiren, bir durumu ele almasını sağlayan ve bu fiiliyatını devam ettiren içsel bir güçtür. Farklı tanımlara bakıldığında, güdünün temel olarak bir duruma odaklanmayı, o durum için çaba harcamayı ve bu süreci devam ettirmeyi gerektirdiği konusunda genel bir fikir birliği olduğu anlaşılmaktadır. Bu, kişinin amaçlarına ulaşma yolundaki kararlılığını ve motivasyonunu yansıtan ana bir kavramdır.

Güdülenme, insanoğlunu düşünmeye, davranış geliştirmeye ve ilerlemeye teşvik eden güç olarak tanımlanabilir. Bireylerin bir amaca erişmek maksadı ile kendi istekleri, ulaşmak istediklerini elde etme yönünde harekete geçmeleri ve çaba harcamaları olarak ifade edilir. Bu süreç, bireylerin içsel ve dışsal etkenlerle yönlendirilmesini kapsar (Koçel, 2007, s. 483).

Bireylerin davranışlarının ardındaki nedenleri anlamak, psikoloji dünyasının uzun süredir üzerinde yoğunlaştığı bir alan olmuştur. Kısaca, davranışlar genellikle bir hedef yönünde ortaya çıkar. Bu hedefe ulaşmayı güdüleyen çeşitli ihtiyaçlar, davranışların şekillenmesinde ve yönünde önemli rol oynar. Bu ihtiyaçlar, bireyin motivasyonunu besleyerek onun hareketlerini şekillendirir ve ona bir rota çizer (Toros ve Yetim, 2001 s. 60).

Güdülenme, yaşamın dinamik pusulası gibi düşünülebilir; davranışların öğrenilmesi ve hayata geçirilmesinde öncü bir güç olarak rol oynar. Öğrenilen bir davranış, eyleme dönüşmediğinde güdülenme, sessiz bir özne gibi varlığını yitirir. Aynı şekilde, sürekliliği sağlanamayan bir davranış, güdülenmenin enerjisini kaybederek geçici bir heves hâline gelir. Bu nedenle güdülenme, bireyin hareketlerini canlı tutan ve içsel dürtülerini sürekli besleyen bir ritim gibidir (Erdem, 2008).

Güdüler döngüsel özellik göstermektedir. Bir kez meydana çıkıp doyurulduktan sonra devamlı olarak ortadan kalkmazlar. Güdü döngüsü ihtiyaç duyulan şeyin hissedilmesi, o ihtiyacın giderilmesine yönelik davranış ve ihtiyacın giderilmiş olma basamaklarından meydana gelir (Bacanlı, 2013).

Güdülenme, insan davranışlarını şekillendiren temel bir güç olup, istek, arzu, ihtiyaç, dürtü ve ilgi gibi çeşitli unsurları bünyesinde barındırır. Bireylerin ihtiyaçları farklılık gösterse de, genel olarak temel ve tamamlayıcı olmak üzere iki ana kategoride incelenir. Abraham Maslow'un geliştirdiği ihtiyaçlar hiyerarşisi modeli, bireylerin motivasyon kaynaklarını anlamak için önemli bir bakış açısı sunar. Bu teoriye göre, insan ihtiyaçları belirli bir düzen içinde sıralanır ve bu gereksinimlerin karşılanması, kişinin gelişimini ve tatmin düzeyini doğrudan etkiler. Hiyerarşinin en alt basamağında fizyolojik gereksinimler yer alırken, üst seviyelerde sırasıyla güvenlik, sosyal bağlar, saygınlık ve nihayetinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunur. Genellikle, bireyler daha temel ihtiyaçlarını giderdikten sonra daha üst seviyedeki ihtiyaçlarına odaklanırlar. Maslow'un yaklaşımı, insanın yalnızca hayatta kalma içgüdüleriyle hareket etmediğini, aynı zamanda kişisel gelişim ve anlam arayışı içinde olduğunu vurgular. Bu bağlamda, ihtiyaçlar hiyerarşisi, bireylerin içsel motivasyonlarını ve davranışlarını anlamak için kilit bir rol oynamaktadır. (Özoruç vd., 2024, s. 368-378).

İnsanlar, sevdikleri işe karşı doğal bir aidiyet ve bağlılık güdüsü beslerler. Bu güdü yeterince beslenmediğinde veya sporcu çalıştırıcı tarafından desteklenmediğinde, sporcuların performansı kaçınılmaz olarak düşer, başarısız olma ihtimalleri yükselir ve duygu, düşünce ve tutumlarında olumsuz bir dönüşüm yaşanır. Bu nedenle sporcuları hem çalıştırıcıları hem de kendi kendilerine güdülemeleri konusunda gerekli destekler sağlanmalıdır. Böylece başarıya ulaşılması için önemli bir adım atılmış olacaktır (Yavuz Eroğlu vd., 2020 s. 1725-1745).

2.3.1. Sporda Güdülenme Türleri

2.3.1.1. Güdülenmeme

Bireyler, kendi yaptıklarını ve bu yaptıklarının doğurduğu sonuçlar arasındaki ilişkiyi göremediklerinde, motive olma durumunda aksayabilir. Bu durum, bireylerin içsel bir itici güçten yoksun olmasına ve davranışlarını şekillendirme noktasında zorlanmalarına yol açar. Psikolojide bu tür bir durum, birinci seviyede güdülenmeme durumu olarak ele alınır. Böyle bir durumda bireyler, kendi davranışlarının sonuçlarını anlamakta güçlük çeker ve bu da genellikle kontrol kaybı hissi ve yetersizlik duygusu gibi olumsuz deneyimlere yol açabilir. Bu bağlamda, bireyler başarısızlık hissi ve çaresizlikle yüzleşmek zorunda kalırlar. Bu tür güdülenme eksikliği, bireylerin kendi

potansiyellerini keşfetmelerini engelleyebilir ve bu döngüden çıkış için dışsal destek ya da farkındalık yaratacak stratejiler önemlidir (Dönmezer, 2003, s. 77).

Motivasyonsuzluk, öğrenilmiş çaresizlik kavramıyla ifade edilebilir. Bireyler, içsel ya da dışsal faktörlerle motive olamadıkları durumda, hareketlerinin sebeplerini kendi kontrolleri dışında bir güce bağlama eğilimindedir. Bu algı, bireylerde çaresizlik hissini artırarak onları sorgulamaya yönlendirir. Neden bu sürece başladım? veya bu çabalarımın anlamı ne? gibi düşünceler oluşabilir. Bu durum, etkinlikten ayrılma, katılımı bırakma gibi sonuçlar çıkarabilir. Tükenmişlik yaşayan sporcular arasında böyle bir güdülenme kaybının yaşandığı düşünülmektedir.

Farklı bir pencereden baktığımızda motivasyon eksikliği durumu büyüyerek etkisini artırabilir. Bireyler kontrollerini kaybettiklerini zannettiklerinde, bu eksiklik bir çığ gibi büyüüp eylemlerine olan inançlarını zedeleyebilir. Bu durum sadece bireylerin performansını değil, bunun yanında içsel güdülenmelerini ve özgüvenlerini de azaltabilir. Ama bu kısır durumu geçmek mümkündür. Buna dikkat çekerek ve bireyin başarı ile çabasının arasındaki bağı yeniden kurmasını sağlayarak, olumsuz duygu durumundan kurtulma olabilir (Koruç, 2002).

İlgi ve isteğin kaybolmasıyla ortaya çıkan güdülenmeme durumu, bireylerin hareketsizleşmesine neden olur. Bu süreçte sıklıkla hayal kırıklığı, korku ve derin bir üzüntü hissedilir, bu da kişilerin aktivitelere katılımında düzensizliklere yol açar. Güdülenmeme yaşayan bir kişi, içsel ya da dışsal bir motivasyona sahip olmadığı için bir şeyler yapma arzusunu tamamen yitirir. Bu durumda davranışlar anlamsızlaşır ve amaçsız bir şekilde durur, kişi eyleme geçmekte büyük bir isteksizlik duyar. Bunu enerji ve yönün kaybolduğu durgunluk olarak anlayabiliriz. Güdülerin olmaması, bireyin yaşam enerjisini kesintiye uğratar. Ancak bu olumsuz gidişatı değiştirmek için, kişinin içinde bir arzu kıvılcımının uyanması ya da dışarıdan bir esin kaynağı bulması önemlidir (Murcia, vd., 2007, s. 172-179).

2.3.1.2. Dışsal Güdülenme

Güdülenme olgusunun üç temel yönünden biri olan dışsal güdülenme, bireyin dış dünyadan gelen mükafatları elde etme veya olumsuz sonuçlardan uzak durma çabasıyla hareketlenmesini tanımlar. Buna karşılık, içsel güdülenmede ise bireyin, örneğin bir spor aktivitesini gerçekleştirirken deneyimlediği sevinç ve haz daha belirleyicidir. Bir yarışmada galip gelmek veya bir ödül kazanmak gibi eylemler dışsal güdülenmeye

örnek oluştururken, çocuklarla geçirilen serbest zaman etkinliklerinde bu tür ödüller genellikle önemsizdir. Zira çocuklar, spor yaparken aldıkları zevk ve doyumla motive olurlar. Esas kıymetli olan da bu kendiliğinden oluşan mutluluk duygusudur (Bayar, 1983).

Dışsal güdülenme, temel ihtiyaçları gidermeye yönelik veya kişiye dış kaynaklardan gelen destek ve ödüller aracılığıyla isteklendiren bazı davranışları ve faaliyetlere katılmayı kapsar. Dışsal motivasyona sahip kişiler, başarıya odaklanırlar ve notlar almak, daha çok kazanmak, üstün gelme arzusuyla hareket etmek ya da başarısız olma korkusu gibi dışsal etkenler tarafından yönlendirilirler. Mesela, arkadaşlarından önde olmayı isteme veya büyüklerin olumsuz durumlarından kaçma düşüncesi, onların hareketlerine yön verir. Ancak bu kişiler, başarıya çok fazla önem verdikleri için başarısız olma endişesini yoğun bir şekilde yaşayabilirler ve bu durum ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Dışsal güdülenme bireylerin performanslarını artırmada önemli olabilirken, aynı zamanda gerginlik ve kaygı durumları da oluşturabilir (Plotnik, 2009).

Eylemlerimizin temelinde dışsal teşvikler önemli bir rol oynar. İnsanlar, mükafatların çekiciliği veya olumsuz sonuçlardan sakınma arzusuyla hareket ederler. Bu sebeple, performansı oluşturan unsurlar dış kaynaklıdır. Davranışlar, ödüller vasıtasıyla güçlendirilebilirken; arzu edilmeyen davranışlar ise cezalarla engellenebilir. Özellikle, dışsal ödüllerin bir kişinin spora başlamasında oldukça etkili olduğu belirtilebilir. Dışsal güdülenme, kişilerin ilk aşamada harekete geçme, onları belirli hedeflere doğru yönlendirme yapabilir (Doğan, 2004).

Dışsal güdülenme, kişinin kendi yaptığı işleri kendi istemesinden değil, dış etkilerden veya ulaşılabilecek ödüllerle alakalı durumdur. Bu tür bir motivasyon, bireyin eylemlerini kendi içsel hedeflerinden çok, diğer insanların beklentileri veya elle tutulur ödüllerin varlığına göre düzenler. Bu nedenle, kişinin davranışları, kendi geleceğini belirleme özelliğini yitirir ve daha çok dışsal şartlara bağlı hale gelir. Bu manada dışsal güdülenme, kişinin seçimlerinden farklı olarak çevresel etkilerin şekil verdiği davranış biçimini ortaya koyar (Altıntaş, 2010).

2.3.1.3. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, bireylerin fiziksel aktiviteler ve spor gibi uğraşlarına eğlence, keyif, merak, ilgi ve kişisel tatmin gibi duygularla anlam yüklediği bir motivasyon türüdür. Bu motivasyon, bireyin kendi içsel arzularına dayanarak harekete geçmesini

sağlar. İçsel güdülenme ile hareket eden kişiler, becerilerini geliştirmek için emek verirler. Eğlence, heyecan ve kişisel başarı tadını yaşarlar. Bu durum yarışma, kazanma azmini destekleyerek kişilerin amaçlarına varmalarında önemli rol oynar. Hemde kişinin iç gücünü hareketlendirip gelişime katkı sağlar. (Ryan vd., 1991, s. 185-205).

İçsel güdülenme, bir bireyin herhangi bir eylemi dışsal bir ödül beklentisi ya da ceza korkusu olmadan, salt kendi içsel doyumunu, aldığı keyif veya o aktiviteden duyduğu haz nedeniyle gerçekleştirmesi durumudur. Örnek olarak, sportif faaliyetlere katılan bir bireyin sadece kişisel beğenisi, başarma duygusu veya kendini geliştirme isteğiyle bu uğraşmayı sürdürmesi, içsel güdülenmenin tipik bir örneği olarak gösterilebilir. 1970'li yıllardan sonra psikologlar, içsel güdülenmenin nasıl işlediğini derinlemesine incelemeye almışlar, bireyin doğuştan gelen merakının, yeteneklerini geliştirme arzusunun ve kendi yeterliliğine olan inancının bu süreçte temel rol oynadığını ifade etmişlerdir. , Bu nedenle bir bireyin davranışlarını yönlendiren en güçlü etken, kendi iç dünyasından oluşan doğal bir motivasyon sürecidir (Erdem, 2008).

Sporda içsel güdülenme, bir sporcunun dışsal etkenlerin ötesinde, bizzat kendi içinden gelen arzu ve tutkuyla hareket etmesi demektir. İçsel motivasyonu güçlü olan sporcular, yeni bilgiler öğrenmeye, becerilerini geliştirmeye, başarıya ulaşmaya ve bu süreçten tatmin olmaya yönelik doğal bir dürtüye sahiptirler. Onlar antrenmanlarını bir mecburiyet olarak değil, öğrenme ve ilerleme isteğiyle sürdürürler. Kendi branşlarında uzmanlaşmak, yetkinleşmek ve ustalaşmak onlar için bir zorunluluktan ziyade, keyif aldıkları ve ulaşmak istedikleri bir hedef haline gelir. Performanslarını dış değerlendirmelerle değil, kendi belirledikleri ölçütlere göre değerlendirir ve başkalarının fikirlerinden ziyade kendi gelişimlerine odaklanırlar. İşte bu tür sporcular, içsel güdülenmeleri sayesinde motivasyonlarını sürekli canlı tutarak, sporun kendisinden kaynaklanan haz ve tatminle yollarına devam ederler (Doğan, 2005).

İçsel güdülenme, bireyin kendi içsel dünyasından doğan, doğal bir itici güçtür. Herhangi bir dış etkene ihtiyaç duymaksızın, tamamen kişinin kendi içsel dürtüleri ve arzuları tarafından tetiklenir. Bu tür bir motivasyonda kişi, dışarıdan gelen bir baskı veya zorlama olmaksızın, kendi amaçlarına ulaşmak için kendiliğinden bir istek ve ilgi duyar. Kendi tercihleri ve tutkuları yönünde hareket eden birey, içsel bir tatmin ve doyum duygusunu ön planda tutarak ilerler. Bir başarıya ulaşmak veya bir aktiviteyi sürdürmek tamamen kişinin kendi iradesi altındadır ve bu süreç, bireyin içsel

motivasyonunun gücüyle doğru orantılı olarak şekillenir (Yücel ve Gülveren, 2007, s. 78-79).

Dış ödüllerden bağımsız bir şekilde bireyin kendi içsel tatmini sağlamak maksatlı harekete geçmesi, gerçekten de bambaşka bir enerji ve bağlılık yaratabilmektedir. Zorlu oyun tekniklerini öğrenmeye çalışmak örneği, içsel güdülenmenin özünü çok iyi yansıtıyor. Burada asıl motivasyon, öğrenme sürecinin kendisi, ustalaşma hissi ve kişisel gelişimdir. Fiziki bir ödül veya dışsal bir beğenilme olmasa da birey bu tatmin duyguları için çabalamaya devam edecektir. Bahsettiğiniz heyecan, tatmin ve kendini gerçekleştirme duyguları, içsel motivasyonun yakıtıdır adeta. Birey, bu olumlu duyguları deneyimlemek ve kendini daha iyi hissetmek için doğal bir arzu duyar ve bu da onu harekete geçirir. Sporcuların içsel güdülenmeye yatkınlığı da çok doğru bir gözlem. Sporun dinamik yapısı, rekabet ortamı, fiziksel ve zihinsel meydan okumalar, sporcular için sürekli bir keşif ve gelişim alanı sunar. Onlar için başarı sadece bir sonuç değil, aynı zamanda bu sürecin getirdiği kişisel tatmin ve kendini aşma deneyimidir. Spor, içsel güdüyü artıran, besleyen ve güçlendiren doğal bir ortam sunar (Gül, 2023).

2.3.2. Sporda Güdülenme

Güdülenme, insan davranışlarını yönlendiren en güçlü psikolojik süreçlerden biri olarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli etkiler meydana getirir. Spor psikolojisi açısından bakıldığında, sporcuların performanslarını yükselten ve onları zorlu şartlara rağmen antrenmana devam etmeye iten eden en önemli faktörlerden biri diyebiliriz. Bu olguya farklı bir açıdan bakılacak olursa, güdülenme tek başına fiziksel faktörlerle değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal dinamiklerle de şekillenmektedir. Sporcuların hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri çabanın arkasında, içsel ve dışsal güdülenme süreçlerinin dengesi bulunmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s. 24).

Sporda motivasyon unsuru, sporcunun performans ve başarısı üzerinde çok yönlü bir etki gösterir. Bu durum, sporcunun kişilik yapısı, spor dalının özellikleri ve genel spor ortamı gibi faktörlerle şekillenir. Sporcu, yaptığı aktiviteden aldığı keyif ve kişisel gelişim arzusu gibi içsel motivasyonlarla performansını artırır. Aynı zamanda, antrenörler, takım arkadaşları, aile ve taraftarlar gibi sosyal çevreden gelen destekler de sporcunun azmini güçlendirerek başarıya ulaşmasını sağlar. Bu içsel ve dışsal unsurların dengeli birleşimi, sporcunun sürekli olarak en iyi performansını sergilemesine ve hedeflerine varmasına yardımcı olur (Hoseniolupour, 2015).

Sporcu performansını etkileyen güdülenme, bireyin fiziksel ve zihinsel antrenman hazırlığını da etkiler. Antrenman algısındaki farklılıklar (zamanın akıp gitmesi veya donması gibi) güdülenmenin yön, kararlılık ve yoğunluk olmak üzere üç temel unsuruyla açıklanır. Yön, hedefe odaklanmayı; kararlılık, sürekli çabayı; yoğunluk ise harcanan efor seviyesini ifade eder. Bu üç faktörün dengesi, sporcunun performans gelişimini doğrudan etkiler (Taştan, 2020).

Sporda motivasyon; psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörlerin etkileşimiyle oluşan temel bir unsurdur. Psikolojik olarak içsel motivasyon, sporcunun hedef belirleme ve başarıya ulaşmasında kilit rol oynar. Sosyal açıdan, medya ve teknolojik gelişmeler sayesinde sporun geniş kitlelere ulaşması, sporculara toplumsal tanınma ve statü kazandırır. Biyolojik olarak ise hareket ihtiyacı, fiziksel gelişim, kas gücü artışı, kemik ve dolaşım sistemi sağlığına katkıda bulunur (Sipahi, 2021).

2.3.2.1. Sporcuların Güdülenmesinde Dikkat Edilecek Noktalar

Antrenörlerin ve sporcuların güdülenmeleri sağlamada dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar vardır. Bunlar:

- Sporcunun, neden spor yapmak istediğinin nedenlerini tespit etmek,
- Ödülün hangi sporcu için nasıl bir davranış meydana getirdiği ve hangi koşulu karşıladığını tespit etmek,
- Sporcuların güdülenmesini sağlayabilecek amaçları doğru bir şekilde açıklamak,
- Sporcuların başarı ve başarısız olma sebeplerini anlamak için sporcuların bu konu hakkındaki konuşmalarından yararlanma,
- Sporcuları psikolojik, bedensel ve toplumsal yönden bir bütün şekilde tanımak,
- Sporcuların başarıyı istemeleri güdüleri ile ilgili seviyeyi tespit etmek,
- Sporcuların başarısız olmaktan kaçma gibi durumlarının olup olmadığını tespit etmek,
- Sporcuların değişmeyen kişisel özelliklerini anlamak,
- Sporcuların ilgi durumları, karar, seçim, plan ve hedeflerini anlamaya emek harcamaktır (Azboy vd., 2013, s. 14).

2.3.3. Sporda Güdülenme Kuramları

İlk başlarda bizi hareket ettiren şeyin içgüdüler ve temel biyolojik ihtiyaçlar olduğu düşünülüyordu. Bir ipe bağlı kuklalar gibiydik diyebiliriz. Ancak zamanla, bu basit açıklamanın yetersiz kaldığı anlaşılmaktadır. Günümüzde motivasyonun sadece içsel dürtülerden oluşmadığı, bu durum üzerinde düşüncelerimizin, inançlarımızın ve çevremizle olan ilişkilerimizin de büyük rol oynadığı bilinmektedir.

Bu dönüşüm, bireyin kendisini ve dünyayı nasıl algıladığını, kendi yeteneklerine ne kadar gvendığını (öz yeterlilik durumu), olaylar üzerindeki kontrol hissini ve belirlediğı hedefleri gibi karmaşık durumları merkeze almaktadır. Artık neden bir şeyi yaptığımızı açıklarken sadece "canım istedi" demekle kalmıyoruz. Bunun yanında "nasıl düşündüm" ve "çevremle nasıl etkileşim kurdum" gibi çok daha derinlemesine faktörleri irdeliyoruz. Böylece güdüyü pasif bir tepkiden ziyade, aktif bir bilişsel ve etkileşimsel süreç olarak şekillendiriyoruz (Açıkėz n, 2012).

Gdlenmeyi anlamak için farklı araştırmacılar, farklı kuramlar geliştirek güdülenmeye farklı pencerelerden bakmış ve farklı yönlerden ele alıp, incelemişlerdir (Altıntaş, 2010).

2.3.3.1. Hür İrade Kuramı

Bu kurama göre güdülenme, içsel ve dışsal olmak üzere iki temel faktöre dayanmaktadır. Bu faktörlere bağlı olarak bireyler, kendilerine ait bir denetim odağı oluştururlar. Eğer motivasyonun kaynağı bireyin içsel süreçleri ise denetim odağı içte olur. Buna karşılık, dışsal faktörler belirleyici olduğunda denetim odağı dışa yönelir. Her iki halde bireyin davranışları şekillenmiş olsa da bunlara yn psikolojik merkezler farklı olabilir. Bu sebeple, bireyin eylemlerinin gücü ve devamlılığı içsel ve dışsal güdüler doğrultusunda değişkenlik gösterebilmektedir. Özgür irade sahibi kişiler, kendi gelecekleri üzerinde söz sahibi, kararlarını bilinçli bir şekilde alan ve haklarını savunan kişilerdir. Bu bireylerin tercihleri kişisel ilgi ve arzularına dayalı olarak şekil alır. Böylece seçimlerini de kendi değerleri ve hedefleri istikametinde bilinçli bir şekilde yaparlar (Çankaya, 2005).

Hür İrade Kuramı, insanı tepkisel bir unsur olmaktan çıkartıp, kendi içsel güdüleri ile hareket eden, doğuştan olan psikolojik ve manevi ihtiyaçlarını karşılamak üzere kendini motive eden bir unsur olarak açıklar. Bu kuram, bir sporcunun

antrenmanlardaki azmi veya zorlu bir maçı kazanma isteği gibi durumları açıklarken, dışsal ödüllere çok, bireyin kendi içsel arzularına ve özgürce şekillendirebildiği davranışlarına odaklanır. Bu yaklaşımın temeli, bireyin üç temel psikolojik ihtiyacına dayanır:

- **Yetkinlik:** İnsanlar olarak, becerilerimizi geliştirmek ve kendimizi bir konuda yeterli hissetmek isteriz. Bu, yeni şeyler öğrenme, bir işte ustalaşma veya bir problemi çözme arzumuzu besler.
- **İlişkiler:** Sosyal varlıklarız ve başkalarıyla anlamlı bağlar kurmaya, ait hissetmeye ihtiyaç duyarız. Sevdiklerimizle vakit geçirmek, bir topluluğun parçası olmak bu ihtiyacı karşılar.
- **Özerklik:** Kendi kararlarımızı kendimiz alma, kendi yönümüzü kendimiz belirleme ve bağımsız hareket edebilme hakkımız bulunmaktadır. Dayatılanı yapmak yerine, kendi seçimlerimiz yönünde hareket etme özgürlüğünü gösterir.

Hür İrade Kuramı'na göre, bu üç temel ihtiyacın karşılanması, bireyin içsel motivasyonunu artırdığı gibi daha sağlıklı, mutlu ve üretken bir yaşam sürmesine büyük katkı sağlar (Pelletier vd., 2013, s. 329–341).

Spor katılımcısının motivasyon kaynağı, deneyiminin kalitesine doğrudan etki eder. Kişi kendi içsel arzusuyla, keyif alarak spor yapıyorsa, bu genellikle olumlu çıktılar doğurur. Ama, dışsal etkenlerin zorlamasıyla, kendini mecbur hissederek veya baskı altında yapılan spor aktiviteleri, olumsuz sonuçlar doğurma durumundadır. Sonuç olarak, bireyin spora yaklaşımını şekillendirip yön veren motivasyonunun niteliği, spor deneyiminin seyrini ortaya koyar. Motivasyon eksikliği bireysel performansı ve aktivitenin sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Deci, 1973, s. 124).

2.3.3.2. Başarı Güdülenmesi Kuramı

Bu kuram davranışın en önemli belirleyicisi olarak hem kişisel hem de durumsal nedenleri görür. Etkileşimsel bir düşünce şekli hakimdir. Bu kuramı bütünleyen beş unsur bulunmaktadır. Bunlar: Kişilik unsurları, durumsal unsurlar, davranışsal yönelimler, duygusal reaksiyon ve başarı ile ilgili davranışlardır (Weinberg ve Gould, 1995, s. 137-160).

Başarıya erişme güdüsü, başarı durumlarında gurur yaşama veya haz için kapasite; başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise, başarısızlığın bir sonucu olarak utanç durumu yaşama ya da küçük düşmek olarak ifade edilmiştir (Gill, 1986, s. 1-14).

2.3.3.3. Başarı Hedefi Kuramı

Bu kuram, bir işi ustaca ve mükemmel yapmak, eksiksiz olarak başarmak, zorlukların üstesinden gelmek ve başkalarından daha iyi yapmak olarak tanımlanmıştır (Aydın, 2000).

Cox (1998) spor alanında başarı güdülenmesini, sporcuların yarışma durumlarına yaklaşma ve kaçınma eğilimi olarak ifade etmiştir. Başarı güdülenmesi en geniş manada hedef ya da mükemmel ulaşma arzusunu içermektedir. Sonuç olarak bu güdülenme, bireyin belirli bir konuda başarılı olabilmesi için çaba harcaması, yenilmesine rağmen pes etmeyip ısrar etmesi ve başarı sayesinde yaşayacağı gururu, hazzı düşünerek hedefe doğru yönelmesidir (Cox, 1998, s. 236-271).

2.3.3.4. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramına göre, sporcular başarılarını veya başarısızlıklarını belirli nedenlere bağlayarak anlamlandırır. Eğer başarıyı içsel faktörlere (çaba, yetenek) dayandırılırsa, özgüvenleri ve motivasyonları artabilir. Ancak dışsal faktörlere (şans, hakem kararı) yükleme yaparlarsa, kontrol duyguları azalabilir. Benzer şekilde, başarısızlık içsel nedenlere bağlandığında sporcu kendini geliştirme fırsatı görünce, dışsal nedenlere odaklanırsa motivasyon kaybı yaşayabilir. Sonuç olarak, sporcuların yükleme biçimi, gelecekteki performanslarını ve psikolojik dayanıklılıklarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür (Hoseniolupour, 2015).

Yükleme Kuramı'na göre, sporcuların başarı ve başarısızlıkları yorumlama biçimleri, motivasyonlarını ve performanslarını doğrudan şekillendirir. Başarılı olan sporcular genellikle başarılarını içsel kontrol edilebilir ve kalıcı sebeplere (çok çalışma) bağlarken, başarısız olan sporcular ise yenilgilerini dışsal, kontrol edilemeyen ve geçici faktörlere (şanssızlık) bağlama eğilimi gösterirler. Özellikle başarısızlığı dışsal nedenlere yüklemek, sorumluluk almayı engellediği için öğrenme ve gelişme fırsatlarını kaçırmaya yol açabilir. Bu nedenle, olumlu bir yükleme tarzı benimsemek, sporcuların uzun vadeli motivasyonlarını güçlendirmesi açısından kritik öneme sahiptir (Kuru, 2000).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızın amacı Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesidir. Bu çalışma, spor bilimleri alanında yaygın olarak kullanılan betimsel tarama modeli (descriptive survey design) kullanılarak yapılandırılmıştır. Bu model, belirli bir zaman diliminde bireylerin tutumlarını, algılarını ve davranışlarını tanımlayıcı bir şekilde ele alır; neden-sonuç ilişkisi değil, mevcut durumu betimler (Yüksel ve Orhan, 2022).

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmamızın örneklem grubunu Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde 2024-2025 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 178'i kadın, 162'si erkek toplamda 340 gönüllü üniversite öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanması amacı ile Google Form veri tabanı kullanılmıştır. Her bir katılımcıya ulaşım online anket yolu ile olmuştur. Çalışmamızda veri toplamak için; tarafımızca hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012) ve Sporda Güdülenme Ölçeği II (Öcal ve Sakallı, 2018) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan 8 maddelik formda katılımcıların kişisel bilgilerini (cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul öğrencisi olup olmadığı, spor yapıp yapmadığı ve yapıyorsa haftalık kaç saat spor yaptığı, varsa spor branşı bireysel ve takım sporu mu olduğu, profesyonel sporcu olup olmadığı) araştırmaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas tarafından 1998 yılında geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri, Türkçeye Kızıldağ ve Tiryaki tarafından 2012 yılında uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Orijinal formu 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşan envanter, yapılan analizler sonucunda 4 alt boyut ve 21 maddeye indirgenmiştir. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, dört faktör toplam varyansın yaklaşık %51'ini açıklamıştır. Türkçe versiyonunda belirlenen alt boyutlar şunlardır: “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Uсталık”. Her bir alt boyut için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şu şekildedir: Bilişsel İmgeleme için .81, Motivasyonel Özel İmgeleme için .80, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için .71 ve Motivasyonel Genel-Uсталık için .59. Ayrıca test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayıları ise Bilişsel İmgeleme için .74, Motivasyonel Özel İmgeleme için .91, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için .88 ve Motivasyonel Genel-Uсталık için .90 olarak belirlenmiştir. (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Bilişsel İmgeleme alt boyutu, spor performansını zihinsel olarak geliştirmeye yönelik bilişsel süreçleri kapsar. Bu boyut; teknik becerilerin en iyi şekilde uygulanması, yapılan hataların zihinsel olarak düzeltilmesi, stratejik düşünme, oyun planlarının zihinde canlandırılması ve uygulanması gibi zihinsel işlevleri içerir. Sporda İmgeleme Envanteri'nde bu alt boyutu ölçmeye yönelik toplam 9 madde yer almaktadır: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14 ve 15 numaralı ifadeler bu kapsamda değerlendirilmiştir.

Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutu, bireyin belirli performans hedeflerine odaklanarak zihinsel olarak başarıyı hayal etmesini içerir. Bu boyutta sporcular, yüksek düzeyde performans sergilediklerinde elde ettikleri başarıyı ve bu başarı sonrası aldıkları övgüleri zihinsel olarak canlandırırlar. Bu tür imgeleme, sporcuya gurur duygusu yaşatarak motivasyonunu artırır. Sporda İmgeleme Envanteri'nde bu alt boyutu ölçen toplam 5 madde bulunmaktadır: 3, 6, 8, 10 ve 20 numaralı ifadeler bu kapsamda değerlendirilmiştir.

Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık alt boyutu, sporcunun fiziksel ve zihinsel uyarılmışlık düzeyini yönetme becerisiyle ilgilidir. Bu tür zihinsel imgeleme, sporcuların heyecan, stres ve enerji düzeylerini dengelemelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, bu beceri sayesinde bireylerin olumsuz duygusal durumlarla daha etkili

şekilde başa çıkabildikleri gözlemlenmektedir. Sporda İmgeleme Envanteri'nde bu boyutu değerlendiren toplam 4 madde yer almaktadır: 11, 12, 17 ve 19 numaralı ifadeler bu kapsamda ele alınmıştır.

Motivasyonel Genel-Ustalık alt boyutu, sporcuların yüksek düzeyde motivasyonel yetkinliklerini temsil eder. Bu boyut, bireyin zihinsel dayanıklılığını artırarak psikolojik olarak zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitesini güçlendirir. Sporcular, bu imgeleme türü sayesinde kendilerini daha yetkin ve kontrollü hissederler. Sporda İmgeleme Envanteri'nde bu alt boyutu değerlendiren toplam 3 madde yer almaktadır: 16, 18 ve 21 numaralı ifadeler bu kapsamda ele alınmıştır.

3.3.3. Sporda GÜDÜLENME Ölçeği-II

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği-II, ilk olarak Pelletier ve çalışma arkadaşları tarafından 2001 yılında geliştirilmiş, ardından Öcal ve Sakallı tarafından 2018 yılında Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Toplamda 18 maddeden oluşan bu ölçek, bireylerin spor bağlamındaki güdülenme düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek; içsel güdülenme, güdülenmeme ve özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutlarını içermektedir. **Dışsal düzenleme (external regulation)**; ödül teklif edilmesi veya ceza tehdidi şeklinde dışsal bir nedenle ortaya çıkan davranışlardan bahsetmektedir. **İçe atım (introjection)**; tehdit veya ödül ile desteklenen ve davranışa baskı yapan kabul edilmiş kural ve talepleri barındırır. GÜDÜLENMENİN dışsal merkezinin içselleştirilmesi olarak açıklanmaktadır. Dışsal düzenlemede kişinin davranışlarına kaygı ve utanç gibi iç baskılarla destek verilmektedir. Davranış kişi tarafından içselleştirilmiş olsa da düzenleme şekli dışsal kontrol ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. **Özdeşim (identification)**; bireyin davranışı önemli olarak değerlendirdiği ve kişisel gelişimine katkıda bulunduğu inandığı için aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir. Özdeşim ile düzenleyici işlemler kişinin tam manası ile benliğinin bir bölümü haline gelmiştir. Bu nedenle birey çalışma veya antrenmana daha istekli şekilde katılım gösterir. Kişi aktiviteye dışsal nedenlerle ancak kendi isteğiyle katılım sağlar. **Özümseme (assuming)**; dışsal güdülenmenin en gelişmiş şeklidir. Süreç tamamen kişinin benlik algısı ile uyumludur ve bireyin değerleri, ihtiyaçları ve kişiliği ile benzerlik arz etmektedir. Özümseme halinde davranış bireyin kendi kimliğinin bir muadili olacaktır. Özümseme içsel güdülenme ile ilişki içerisindedir. Her iki güdülenme çeşidi de özerk öz düzenleme şeklindedir. **İçsel**

güdülenme (intrinsic motivation); kişinin içinde yer alan ihtiyaçlarına yönelik tepkileri diyebiliriz. En etkili güdülenme şeklidir. **Güdülenmeme (amotivation);** hem içsel olarak güdülenemeyen ne de dışsal olarak güdülenemeyen bireyleri ifade etmektedir. Böyle bir durumda karşısında sporcunun, çalışma yapmak için geçerli bir nedeni yoktur. Güdülenmeme halinde sporcular sporu bırakmayı bile düşünebilirler.

Ölçekte her bir alt boyut, üç maddeyle temsil edilmektedir. Katılımcılar, ifadeleri 7 dereceli likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirmektedir. Bu ölçek üzerinde “1” puanı “hiç uygun değil”, “7” puanı ise “tam anlamıyla uygun” şeklinde yorumlanmaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .70 ile .88 arasında değişmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler yoluyla elde edilen cevapların aritmetik ortalamalarının ve standart sapmalarının hesaplanmasıyla, katılımcıların imgeleme kullanımları ve güdülenme düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlerde yer alan bağımsız değişkenler ile imgeleme kullanımları ve güdülenme durumları parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis kullanılmıştır. Araştırma grubunun Sporda İmgeleme Ölçeği ile Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Pearson Korelasyon (r) Katsayısı kullanılmıştır. Öğrencilerin Sporda İmgeleme Ölçeği ve Sporda Güdülenme Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki Regresyon Analiz yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır ($p < 0.05$).

3.5. Demografik Değişkenlere Ait Sayısal Bilgiler

Tablo 1

Demografik Değişkenlere Ait Sayısal Bilgiler.

Değişken	n	%	
Cinsiyet	Kadın	178	52,4
	Erkek	162	47,6
BESYO Öğrencisi misiniz?	Evet	82	24,1
	Hayır	258	75,9

Spor Yapıyor Musunuz?	Evet	210	61,8
	Hayır	130	38,2
Spor Yapıyorsanız Haftalık Kaç Saat Yapıyorsunuz?	Yapmayan	94	27,6
	1 Saat	54	15,8
	2 Saat	50	14,7
	3 Saat	54	15,8
	4 Saat	25	7,3
	5 Saat	25	7,3
	6 Saat	38	11,1
Profesyonel Sporcu Musunuz?	Evet	19	5,6
	Hayır	321	94,4
Varsa Spor Branşınız?	Takım sporu	63	18,5
	Bireysel spor	56	16,5
	Spor yapmıyorum	221	65,0
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	130	38,2
	Ortaokul	43	12,6
	Lise	83	24,4
	Lisans	63	18,5
	Lisansüstü	21	6,2
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	97	28,5
	Ortaokul	53	15,6
	Lise	113	33,2
	Lisans	66	19,4
	Lisansüstü	11	3,2

Tablo 1'e bakıldığında çalışma grubunun, 178 (52,4) kadın, 162 (47,6) erkek katılımcıdan oluştuğu, katılımcıların Besyo öğrencisi olup olmadığı sorusuna verdiği yanıtı göre 82 (24,1) kişinin Besyo öğrencisi olduğu, 258 (75,9) kişinin besyo öğrencisi olmadığı görülmektedir. Katılımcılara spor yapıyor musunuz sorusuna verdiği yanıtı göre, 210 (61,8) kişinin spor yaptığı, 130 (38,2) kişinin spor yapmadığı, spor yapıyorsanız haftalık kaç saat spor yapıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaba göre 94 (27,6) kişi spor yapmadığını, 54 (15,8) kişi 1 saat, 50 (14,7) kişi 2 saat, 54 (15,8) kişi 3

saat, 25 (7,3) kişi 4 saat, 25 (7,3) kişi 5 saat ve 38 (11,1) kişi 6 saat spor yaptığını beyan ettiği, katılımcıların profesyonel sporcu musunuz sorusuna verdiği yanıtı göre 19 (5,6) kişinin profesyonel sporcu olduğu, 321 (94,4) kişinin profesyonel sporcu olmadığı, varsa spor branşınız sorusuna verilen yanıtı göre 63 (18,5) kişinin takım sporu, 56 (16,5) kişinin bireysel spor branşlarının olduğu ve 221 (65,0) kişinin spor branşının olmadığı görölmektedir. Katılımcılar anne eğitim durumlarına göre 130 (38,2) kişi ilkokul, 43 (12,6) kişi ortaokul, 83 (24,4) kişi lise, 63 (18,5) kişi lisans, 21 (6,2) kişi lisansüstü eğitim mezunu olduğu ve baba eğitim durumlarına göre 97 (28,5) kişi ilkokul, 53 (15,6) kişi ortaokul, 113 kişi lise, 66 (19,4) kişi lisans, 11 (3,2) kişi lisansüstü eğitim mezunu olduğunu belirtmişlerdir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda İmgeleme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri

Tablo 2

Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda İmgeleme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri.

	N	Min.	Max.	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	Alpha
Bilişsel İmgeleme	340	9,00	63,00	45,26	13,10	-,62	-,03	,93
Motivasyonel Özel İmgeleme	340	5,00	35,00	24,83	8,72	-,62	-,50	,92
Motivasyonel genel uyarılmışlık	340	4,00	28,00	19,63	6,77	-,52	-,48	,89
Motivasyonel genel ustalık	340	3,00	21,00	16,13	4,59	-,88	,32	,86
Genel toplam	340	21,00	147,00	105,80	30,16	-,66	,11	,96

Tablo 2, çalışmada kullanılan sporda imgeleme ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri göstermektedir. Bütün alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığında olup verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tüm alt boyutları için Cronbach's alpha katsayıları .86 ile .96 arasında değişmekte olup iç tutarlılığın yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir.

4.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda Güdülenme Ölçeği-II Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri

Tablo 3

Araştırma Kapsamında Kullanılan Sporda Güdülenme Ölçeği-II Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri.

	N	Min.	Max.	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	Alpha
İçsel Güdülenme	340	3,00	21,00	15,34	5,17	-,780	-,194	,88
Özümseme	340	3,00	21,00	14,10	5,41	-,45	-,71	,88
Özdeşim	340	3,00	21,00	14,79	5,25	-,57	-,50	,88

İçe atım	340	3,00	21,00	14,10	4,84	-,34	-,50	,70
Dışsal düzenleme	340	3,00	21,00	9,99	5,50	,36	-,94	,82
Güdülenmeme	340	3,00	21,00	10,91	5,69	,22	-1,06	,83
Genel toplam	340	18,00	126,00	79,26	25,90	-,38	-,11	,94

Tablo 3, sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri göstermektedir. Alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığında olup verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Cronbach's Alpha katsayıları .70 ile .94 arasında değişmekte olup ölçeğin genel olarak iyi ve yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

4.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 4

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Cliff's d.
Bilişsel İmgeleme	Erkek	162	196,55	31841,00	10198,00	-4,66	0,000**	-0.293
	Kadın	178	146,79	26129,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Özel İmgeleme	Erkek	162	183,28	29691,00	12348,00	-2,29	0,022*	-0.144
	Kadın	178	158,87	28279,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	162	170,07	2755,00	14348,00	-,078	0,93	
	Kadın	178	170,89	3041,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Genel Ustalık	Erkek	162	183,49	2972,50	12313,50	-2,35	0,019*	-0.146
	Kadın	178	158,68	2824,50				
	Toplam	340						
Genel Toplam	Erkek	162	186,59	30228,00	11811,00	-2,88	0,004*	-0.181
	Kadın	178	155,85	27742,00				
	Toplam	340						

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Tablo 4'te öğrencilerin cinsiyetlerine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan motivasyonel genel uyarılmışlıkta anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu bulgu, cinsiyetin imgeleme becerileri üzerinde etkili

olduğunu ortaya koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında bilişsel imgeleme (-0.293), motivasyonel özel imgeleme (-0.144), motivasyonel genel ustalık (-0.146) ve genel toplamda (-0.181) küçük düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmektedir.

4.4. Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 5

Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Besyo	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Cliff's d.
Bilişsel İmgeleme	Evet	82	207,71	17032,00	7527,00	-3,94	0,000**	-0.288
	Hayır	258	158,67	40938,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	82	212,00	17384,00	7175,00	-4,40	0,000**	-0.322
	Hayır	258	157,31	40586,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	82	201,88	1655,50	8004,50	-3,33	0,001**	-0.243
	Hayır	258	160,53	4141,50				
	Toplam	340						
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	82	197,68	1620,50	8349,50	-2,91	0,004*	-0.211
	Hayır	258	161,86	4176,50				
	Toplam	340						
Genel Toplam	Evet	82	210,01	17220,50	7338,50	-4,18	0,000**	-0.306
	Hayır	258	157,94	40749,50				
	Toplam	340						

*p < .05. **p < .01.

Tablo 5'e göre öğrencilerin besyo öğrencisi olup olmadığına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu bulgu, besyo öğrencilerinin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında bilişsel imgeleme (-0.288), motivasyonel özel imgeleme (-0.322), motivasyonel genel uyarılmışlık (-0.243), motivasyonel genel ustalık (-0.211) boyutlarında ve genel toplamda (-0.306) küçük düzeyde etki büyüklüğü olduğu anlaşılmıştır.

4.5. Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 6

Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Spor Yapıyor musunuz?	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Cliff's d.
Bilişsel İmgeleme	Evet	210	196,45	41253,50	8201,50	-6,19	0,000**	-0.399
	Hayır	130	128,59	16716,50				
	Toplam	340						
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	210	188,89	39666,00	9789,00	-4,40	0,000**	-0.283
	Hayır	130	140,80	18304,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	210	179,74	37745,00	11710,00	-2,21	0,027*	-0.142
	Hayır	130	155,58	20225,00				
	Toplam	340						
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	210	187,84	39446,50	10008,50	-4,18	0,000**	-0.267
	Hayır	130	142,49	18523,50				
	Toplam	340						
Genel Toplam	Evet	210	191,42	40198,00	9257,00	-4,99	0,000**	-0.322
	Hayır	130	136,71	17772,00				
	Toplam	340						

*p < .05. **p < .01.

Tablo 6'da öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Bu bulgu, spor yapan öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında bilişsel imgeleme (-0.399) orta düzeyde, motivasyonel özel imgeleme (-0.283), motivasyonel genel uyarılmışlık (-0.142), motivasyonel genel ustalık (-0.267) boyutlarında ve genel toplamda (-0.322) küçük düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmüştür.

4.6. Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 7

Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Profesyonel sporcu musunuz?	N	X	S.S.	MWU	Z	P
Bilişsel İmgeleme	Evet	19	185,21	3519,00	2770,00	-0,67	0,501
	Hayır	321	169,63	54451,00			
	Toplam	340					
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	19	163,26	3102,00	2912,00	-0,33	0,740
	Hayır	321	170,93	54868,00			
	Toplam	340					
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	19	162,79	3093,00	2903,00	-0,35	0,723
	Hayır	321	170,96	54877,00			
	Toplam	340					
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	19	176,42	3352,00	2937,00	-0,27	0,784
	Hayır	321	170,15	54618,00			
	Toplam	340					
Genel Toplam	Evet	19	169,71	3224,50	3034,50	-0,03	0,971
	Hayır	321	170,55	54745,50			
	Toplam	340					

*p<.05. **p<.01.

Tablo 7’de öğrencilerin profesyonel sporcu olup olmadıklarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, profesyonel sporcu olan öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

4.7. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 8

Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Haftalık spor saati	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
Bilişsel İmgeleme	0	125,21 ^a	54,55	6	0,000*	d>g>e>f>c>b>a
	1	140,56 ^b				
	2	177,71 ^c				
	3	233,06 ^d				
	4	184,44 ^e				
	5	179,82 ^f				
	6	211,39 ^g				
Motivasyonel Özel İmgeleme	0	135,65 ^a	35,61	6	0,000**	d>g>c>e>f>b>a
	1	151,01 ^b				

	2	185,60 ^c				
	3	226,10 ^d				
	4	174,36 ^e				
	5	153,78 ^f				
	6	193,99 ^g				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	0	149,38 ^a	22,56	6	0,001*	d>c>g>e>b>a>f
	1	159,56 ^b				
	2	183,19 ^c				
	3	221,74 ^d				
	4	160,70 ^e				
	5	146,00 ^f				
Motivasyonel Genel Ustalık	0	137,70 ^a	32,12	6	0,000**	d>g>e>c>f>b>a
	1	146,94 ^b				
	2	184,60 ^c				
	3	222,30 ^d				
	4	184,94 ^e				
	5	164,78 ^f				
Genel Toplam	0	131,73 ^a	43,99	6	0,000**	d>g>c>e>f>b>a
	1	147,00 ^b				
	2	181,86 ^c				
	3	233,53 ^d				
	4	176,46 ^e				
	5	160,18 ^f				
6	198,14 ^g					

*p < .05. **p < .01.

Tablo 8'e göre öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivesyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Bu bulgu, haftalık spor yapma sürelerine göre öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.8. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 9

Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Anne Eğitim Durumu	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
Bilişsel İmgeleme	1	156,04 ^a	13,58	4	0,009*	e>c>b>a>d
	2	171,29 ^b				
	3	196,73 ^c				
	4	153,13 ^d				

	5	206,79 ^e				
Motivasyonel	1	153,65 ^a				
Özel	2	178,33 ^b				
İmgeleme	3	193,42 ^c	10,04	4	0,040*	c>e>b>d>a
	4	162,71 ^d				
	5	191,57 ^e				
Motivasyonel	1	158,70 ^a				
Genel	2	169,19 ^b				
Uyarılmışlık	3	200,17 ^c	12,05	4	0,017*	c>e>b>a>d
	4	152,42 ^d				
	5	183,19 ^e				
Motivasyonel	1	157,12 ^a				
Genel	2	176,86 ^b				
Ustalık	3	204,99 ^c	19,94	4	0,001*	c>e>b>a>d
	4	141,15 ^d				
	5	192,02 ^e				
Genel	1	154,13 ^a				
Toplam	2	172,86 ^b				
	3	200,88 ^c	15,23	4	0,004*	c>e>b>a>d
	4	153,26 ^d				
	5	198,67 ^e				

*p<.05. **p<.01.

Tablo 9'a göre öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivesyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu bulgu, anne eğitim durumlarına göre öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.9. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 10

Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Baba Eğitim Durumu	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
Bilişsel İmgeleme	1	169,67				
	2	154,37				
	3	182,85	3,63	4	0,457	
	4	166,15				
	5	154,77				
Motivasyonel Özel İmgeleme	1	168,15				
	2	164,88				
	3	177,85	1,18	4	0,880	
	4	168,56				
	5	154,50				
Motivasyonel	1	164,00	2,77	4	0,597	

Genel	2	167,65			
Uyarılmışlık	3	178,31			
	4	174,86			
	5	135,09			
Motivasyonel	1	161,43			
Genel Uсталık	2	157,73			
	3	185,59	5,49	4	0,240
	4	173,00			
	5	141,95			
Genel Toplam	1	167,07			
	2	158,89			
	3	182,02	2,95	4	0,465
	4	168,70			
	5	149,09			

*p < .05. **p < .01.

Tablo 10'a göre öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Bu bulgu, baba eğitim durumlarına göre öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

4.10. Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 11

Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda İmgeleme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Spor Branşı	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
Bilişsel İmgeleme	1	195,47 ^a	7,70	2	0,021*	a>b>c
	2	184,09 ^b				
	3	159,94 ^c				
Motivasyonel Özel İmgeleme	1	189,39	3,51	2	0,172	
	2	175,54				
	3	163,84				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1	180,02	0,762	2	0,683	
	2	166,37				
	3	168,83				
Motivasyonel Genel Uсталık	1	193,91	4,50	2	0,105	
	2	164,71				
	3	165,29				
Genel Toplam	1	191,72	4,47	2	0,107	
	2	176,56				
	3	162,91				

*p < .05. **p < .01.

Tablo 11'e göre öğrencilerin spor branşına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme puanında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Motivasyonel özel imgeleme, motivesyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, spor branşının öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde sadece bilişsel imgeleme alt boyutunun etkili olduğu ve diğer alt boyutlarının ve genel toplamda etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

4.11. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 12

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Cliff's d.
İçsel Güdülenme	Erkek	162	191,78	31068,50	10970,50	-3,83	0,000**	-0.239
	Kadın	178	151,13	26901,50				
	Toplam	340						
Özümseme	Erkek	162	198,90	32222,50	9816,50	-5,10	0,000**	-0.319
	Kadın	178	144,65	25747,50				
	Toplam	340						
Özdeşim	Erkek	162	196,88	31895,00	10144,00	-4,67	0,000**	-0.296
	Kadın	178	146,49	26075,00				
	Toplam	340						
İçe atım	Erkek	162	194,87	31568,50	10470,50	-4,37	0,000**	-0.274
	Kadın	178	148,32	26401,50				
	Toplam	340						
Dışsal düzenleme	Erkek	162	186,59	3022,00	11811,00	-2,89	0,004*	-0.181
	Kadın	178	155,85	2774,00				
	Toplam	340						
Güdülenmeme	Erkek	162	178,29	2888,50	13155,50	-1,39	0,162	
	Kadın	178	163,41	2908,50				
	Toplam	340						
Genel Toplam	Erkek	162	195,44	31660,50	10378,50	-4,46	0,000**	-0.28
	Kadın	178	147,81	26309,50				
	Toplam	340						

* $p<.05$. ** $p<.01$.

Tablo 12'de öğrencilerin cinsiyetlerine göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güdülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir

($p>0.05$). Bu bulgu, cinsiyetin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında içsel güdülenme (-0.239), özümseme (-0.319), özdeşim (-0.296), içe atım (-0.274), dışsal düzenleme (-0.181) boyutları ve genel toplamda (-0.322) düşük düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmektedir.

4.12. Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 13

Öğrencilerin BESYO Öğrencisi Misiniz Sorusuna Verdiği Yanıtı Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Besyo	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Cliff's d.
İçsel Güdülenme	Evet	82	206,00	16892,00	7667,00	-3,78	0,000**	-0.275
	Hayır	258	159,22	41078,00				
	Toplam	340						
Özümseme	Evet	82	206,23	16911,00	7648,00	-3,79	0,000**	-0.277
	Hayır	258	159,14	41059,00				
	Toplam	340						
Özdeşim	Evet	82	210,93	17296,50	7262,50	-4,30	0,000**	-0.313
	Hayır	258	157,65	40673,50				
	Toplam	340						
İçe atım	Evet	82	200,87	16471,50	8087,50	-3,22	0,001**	-0.235
	Hayır	258	160,85	41498,50				
	Toplam	340						
Dışsal düzenleme	Evet	82	189,68	1555,00	9005,00	-2,03	0,042*	-0.149
	Hayır	258	164,40	4241,00				
	Toplam	340						
Güdülenmeme	Evet	82	181,99	1492,50	9635,50	-1,21	0,223	
	Hayır	258	166,85	4304,50				
	Toplam	340						
Genel Toplam	Evet	82	204,96	16806,50	7752,50	-3,64	0,000**	-0.267
	Hayır	258	159,55	41163,50				
	Toplam	340						

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Tablo 13'e göre öğrencilerin besyo öğrencisi olup olmadığına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Öğrencilerin besyo öğrencisi olup olmadığına göre güdülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu bulgu, besyo öğrencilerinin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya

koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında içsel güdülenme (-0.275), özdeşim (-0.313), özümseme (-0.277), içe atım (-0.235), dışsal düzenleme (-0.149) boyutları ve genel toplamda (-0.267) küçük düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmektedir.

4.13. Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 14

Öğrencilerin Spor Yapıyor Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Spor yapıyor musunuz?	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Clif's d.
İçsel Güdülenme	Evet	210	201,61	42339,00	7116,00	-7,47	0,000**	-0.479
	Hayır	130	120,24	15631,00				
	Toplam	340						
Özümseme	Evet	210	202,09	42438,50	7016,50	-7,56	0,000**	-0.486
	Hayır	130	119,47	15531,50				
	Toplam	340						
Özdeşim	Evet	210	200,37	42077,50	7377,50	-7,17	0,000**	-0.46
	Hayır	130	122,25	15892,50				
	Toplam	340						
İçe atım	Evet	210	201,68	42352,50	7102,50	-7,45	0,000**	-0.48
	Hayır	130	120,13	15617,50				
	Toplam	340						
Dışsal düzenleme	Evet	210	185,40	38933,00	10522,00	-3,56	0,000**	-0.229
	Hayır	130	146,44	19037,00				
	Toplam	340						
Güdülenmeme	Evet	210	175,93	36945,00	12510,00	-1,29	0,194	
	Hayır	130	161,73	21025,00				
	Toplam	340						
Genel Toplam	Evet	210	199,64	41924,50	7530,50	-6,94	0,000**	-0.448
	Hayır	130	123,43	16045,50				
	Toplam	340						

*p < .05. **p < .01.

Tablo 14'de öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p < 0.05). Öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre güdülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir (p > 0.05). Bu bulgu, spor yapan öğrencilerinin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı

farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında içsel güdülenme (-0.479), özümseme (-0.486) ve içe atım (-0.48) boyutlarının büyük düzeyde, özdeşim (-0.46), boyutu ve genel toplamda (-0.448) orta düzeyde, dışsal düzenleme (-0.229) boyutunda küçük düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmektedir.

4.14. Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 15

Öğrencilerin Profesyonel Sporcu Musunuz Sorusuna Verdiği Yanıta Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Profesyonel sporcu musunuz?	N	X	S.S.	MWU	Z	P	Cliif's d.
İçsel Güdülenme	Evet	19	192,00	3648,00	2641,00	-0,98	0,323	
	Hayır	321	169,23	54322,00				
	Toplam	340						
Özümseme	Toplam	340	190,71	3623,50	2665,50	-0,92	0,354	
	Evet	19	169,30	54346,50				
	Hayır	321						
Özdeşim	Toplam	340	190,08	3611,50	2677,50	-0,90	0,368	
	Evet	19	169,34	54358,50				
	Hayır	321						
İçe atım	Toplam	340	186,50	3543,50	2745,50	-0,73	0,464	
	Evet	19	169,55	54426,50				
	Hayır	321						
Dışsal düzenleme	Toplam	340	232,26	4413,00	1876,00	-2,83	0,005*	-0.385
	Evet	19	166,84	53557,00				
	Hayır	321						
Güdülenmeme	Toplam	340	223,76	4251,50	2037,50	-2,43	0,015*	-0.332
	Evet	19	167,35	53718,50				
	Hayır	321						
Genel Toplam	Toplam	340	211,76	4023,50	2265,50	-1,88	0,060	

*p<.05. **p<.01.

Tablo 15'e göre öğrencilerin profesyonel sporcu olup olmadıklarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05). Öğrencilerin profesyonel sporcu olup olmadıklarına göre güdülenmeme ve dışsal düzenlemede anlamlı farklılık görülmüştür (p<0.05). Bu bulgu, profesyonel sporcu olan

öğrencilerin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. İki grup arasındaki anlamlı farklılığın etki büyüklüğüne bakıldığında dışsal düzenleme (-0.385) ve güdülenmeme (-0.332) boyutunda orta düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmektedir.

4.15. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 16

Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süresine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Haftalık spor saati	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
İçsel Güdülenme	0 saat	114,21 ^a	66,14	6	0,000**	d>g>d>f>e>b>a
	1 saat	138,66 ^b				
	2 saat	204,55 ^c				
	3 saat	220,00 ^d				
	4 saat	188,52 ^e				
	5 saat	197,90 ^f				
	6 saat	209,96 ^g				
Özümseme	0 saat	107,90 ^a	74,39	6	0,000**	d>g>f>c>e>b>a
	1 saat	148,21 ^b				
	2 saat	199,61 ^c				
	3 saat	224,41 ^d				
	4 saat	173,22 ^e				
	5 saat	201,04 ^f				
	6 saat	220,24 ^g				
Özdeşim	0 saat	111,14 ^a	67,97	6	0,000**	d>g>f>c>e>b>a
	1 saat	150,48 ^b				
	2 saat	191,40 ^c				
	3 saat	225,80 ^d				
	4 saat	172,12 ^e				
	5 saat	206,84 ^f				
	6 saat	214,72 ^g				
İçe Atım	0 saat	108,60 ^a	69,79	6	0,000**	f>g>d>c>e>b>a
	1 saat	152,56 ^b				
	2 saat	200,63 ^c				
	3 saat	207,15 ^d				
	4 saat	170,14 ^e				
	5 saat	224,80 ^f				
	6 saat	221,92 ^g				
Dışsal Düzenleme	0 saat	134,15 ^a	19,78	6	0,003*	f>g>c>d>b>e>a
	1 saat	175,20 ^b				
	2 saat	190,98 ^c				
	3 saat	182,92 ^d				
	4 saat	170,12 ^e				
	5 saat	195,58 ^f				
	6 saat	192,88 ^g				
Güdülenmeme	0 saat	149,47 ^a	72,55	6	0,000**	c>f>e>g>b>d>a
	1 saat	167,85 ^b				

	2 saat	212,73 ^c			
	3 saat	158,43 ^d			
	4 saat	177,46 ^e			
	5 saat	192,72 ^f			
	6 saat	168,67 ^g			
	0 saat	110,05 ^a			
	1 saat	151,07 ^b			
	2 saat	207,85 ^c			
Genel Toplam	3 saat	211,13 ^d	65,16	6	0,000** g>d>f>c>e>b>a
	4 saat	173,86 ^e			
	5 saat	208,94 ^f			
	6 saat	213,25 ^g			

*p<.05. **p<.01.

Tablo 16’da öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, güdülenmeme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu bulgu, haftalık spor yapma sürelerinin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.16. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 17

Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Anne Eğitim Durumu	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
İçsel Güdülenme	1	157,90	7,56	4	0,109	
	2	183,90				
	3	191,79				
	4	161,81				
	5	162,98				
Özümseme	1	158,10 ^a	10,24	4	0,037*	c>b>d>a>e
	2	182,13 ^b				
	3	196,87 ^c				
	4	159,40 ^d				
	5	152,55 ^e				
Özdeşim	1	161,28 ^a	10,73	4	0,030*	c>b>e>a>d
	2	178,48 ^b				
	3	196,70 ^c				
	4	148,28 ^d				
	5	174,33 ^e				
İçe Atım	1	165,12	6,15	4	0,188	
	2	172,63				
	3	191,79				
	4	154,24				
	5	164,10				

Dışsal Düzenleme	1	165,22	2,24	4	0,692
	2	171,64			
	3	177,58			
	4	163,76			
	5	193,12			
Güdülenmeme	1	161,83	5,34	4	0,254
	2	172,10			
	3	187,96			
	4	158,32			
	5	188,45			
Genel Toplam	1	159,48	9,24	4	0,055
	2	177,83			
	3	196,14			
	4	154,26			
	5	171,07			

*p<.05. **p<.01.

Tablo 17'ye göre öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan özümseme, özdeşim, puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). İçsel güdülenme, içe atım ve dışsal düzenleme, güdülenmeme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır (p>0.05). Bu bulgu, anne eğitim durumunun sporda güdülenme becerileri üzerinde çok fazla etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

4.17. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 18

Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Baba Eğitim Durumu	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
İçsel Güdülenme	1	169,97	6,99	4	0,136	
	2	180,70				
	3	178,93				
	4	159,25				
	5	106,86				
Özümseme	1	165,59 ^a	10,94	4	0,027*	c>b>a>d>e
	2	174,66 ^b				
	3	188,16 ^c				
	4	155,54 ^d				
	5	102,09 ^e				
Özdeşim	1	176,19 ^a	9,81	4	0,044*	b>c>a>d>e
	2	184,54 ^b				
	3	178,85 ^c				
	4	145,29 ^d				
	5	118,23 ^e				
İçe Atım	1	183,07	7,50	4	0,112	

	2	160,11			
	3	174,61			
	4	164,14			
	5	105,59			
Dışsal Düzenleme	1	169,00	1,47	4	0,831
	2	179,12			
	3	174,68			
	4	160,53			
	5	159,05			
Güdülenmeme	1	164,52	2,70	4	0,609
	2	176,62			
	3	176,21			
	4	171,11			
	5	131,45			
Genel Toplam	1	171,94	7,66	4	0,105
	2	177,80			
	3	180,51			
	4	156,16			
	5	105,77			

*p < .05. **p < .01.

Tablo 18'e göre öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutu özümseme, özdeşim puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). İçsel güdülenme, içe atım ve dışsal düzenleme, güdülenmeme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, baba eğitim durumunun sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

4.18. Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Tablo 19

Öğrencilerin Spor Branşına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.

Değişkenler	Spor Branşı	Sıra Ort.	X ²	Sd	P*	Fark
İçsel Güdülenme	1	212,19 ^a	16,55	2	0,000**	a>b>c
	2	179,12 ^b				
	3	156,43 ^c				
Özümseme	1	214,35 ^a	22,94	2	0,000**	a>b>c
	2	192,31 ^b				
	3	152,47 ^c				
Özdeşim	1	217,11 ^a	25,31	2	0,000**	a>b>c
	2	192,15 ^b				
	3	151,73 ^c				
İçe Atım	1	221,11 ^a	28,59	2	0,000**	a>b>c
	2	191,96 ^b				
	3	150,63 ^c				
Dışsal Düzenleme	1	183,64	2,58	2		

	2	180,26			0,274	
	3	164,28				
Güdülenmeme	1	171,63	0,219	2	0,896	
	2	175,59				
	3	168,89				
Genel Toplam	1	211,21 ^a	19,06	2	0,000**	a>b>c
	2	189,46 ^b				
	3	154,09 ^c				

*p<.05. **p<.01.

Tablo 19'a göre öğrencilerin spor branşına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Güdülenmeme ve dışsal düzenleme puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05). Bu bulgu, spor branşının sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu, güdülenmeme ve dışsal düzenlemenin ise sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır.

4.19. Katılımcıların Sporda İmgeleme Ölçeği ile Sporda Güdülenme Ölçeği ve Alt Boyutlarının İlişkisinin İncelenmesi

Tablo 20

Katılımcıların Sporda İmgeleme Ölçeği ile Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarının İlişkisi.

Ölçekler ve alt boyutları		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Uсталık	Genel Toplam
İçsel Güdülenme	r	,680**	,591**	,510**	,646**	,668**
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Özümseme	r	,691**	,597**	,503**	,595**	,669**
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Özdeşim	r	,675**	,548**	,478**	,624**	,641**
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
İçe atım	r	,582**	,457**	,457**	,491**	,552**
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Dışsal düzenleme	r	,349**	,350**	,349**	,199**	,362**
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Güdülenmeme	r	,240**	,258**	,364**	,165**	,275**
	P	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000
Genel Toplam	r	,582**	,558**	,536**	,547**	,642**
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Tablo 20’de içsel güdülenme ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. ($r = .680$, $p < .000$). İçsel güdülenme ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .591$, $p < .000$). İçsel güdülenme ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .510$, $p < .000$). İçsel güdülenme ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .646$, $p < .001$). İçsel güdülenme ile imgeleme genel toplam puanları arasında da anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .668$, $p < .000$). Bu, imgeleme düzeyi arttıkça güdülenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Güdülenme alt boyutlarından özümseme ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .691$, $p < .000$). Özümseme ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .597$, $p < .000$). Özümseme ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .503$, $p < .000$). Özümseme ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .595$, $p < .000$). Özümseme ile imgeleme genel toplam puanı arasında da anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .669$, $p < .000$). Bu bulgular, imgeleme düzeyi arttıkça güdülenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Güdülenme alt boyutlarından özdeşim ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .675$, $p < .000$). Özdeşim ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .548$, $p < .000$). Özdeşim ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .478$, $p < .000$). Özdeşim ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .624$, $p < .000$). Özdeşim ile imgeleme genel toplam puanı arasında da anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .641$, $p < .000$). Bu bulgular, imgeleme düzeyi arttıkça güdülenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Güdülenme alt boyutlarından içe atım ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .582, p < .000$). İçe atım ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü ($r = .457, p < .000$), içe atım ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı ($r = .457, p < .000$) ile içe atım ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .491, p < .000$). İçe atım ile imgeleme genel toplam puanı arasında da anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .552, p < .000$). İmgeleme düzeyi arttıkça güdülenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Güdülenme alt boyutlarından dışsal düzenleme ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .349, p < .000$). Dışsal düzenleme ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .350, p < .000$). Dışsal düzenleme ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .349, p < .000$). Dışsal düzenleme ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .199, p < .000$). Dışsal düzenleme ile imgeleme genel toplam puanı arasında da anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .362, p < .000$). İmgeleme düzeyi arttıkça güdülenme düzeyi arttığını göstermektedir.

Güdülenmeme ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .240, p < .000$). Güdülenmeme ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .258, p < .000$). Güdülenmeme ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .364, p < .000$). Güdülenmeme ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .165, p < .002$). Güdülenmeme ile imgeleme genel toplam puanı arasında da anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .275, p < .000$).

Güdülenme genel toplam puanı ile bilişsel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .582, p < .000$). Güdülenme genel toplam puanı ile motivasyonel özel imgeleme toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .558, p < .000$). Güdülenme genel toplam puanı ile motivasyonel genel uyarılmışlık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .536, p < .000$). Güdülenme genel toplam puanı ile motivasyonel genel ustalık toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .547, p < .002$). Güdülenme genel toplam puanı ile imgeleme genel toplam puanı arasında da anlamlı

pozitif ilişkiler görülmektedir ($r = .642$, $p < .000$). Bu bulgular, imgeleme düzeyi arttıkça güdülenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

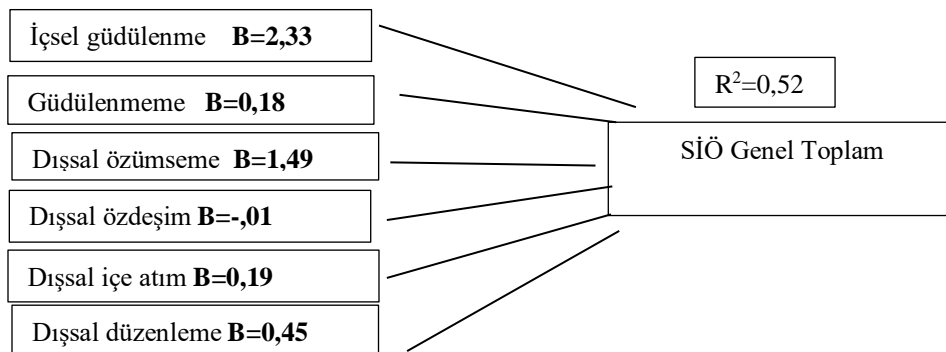
4.20. Öğrencilerin Sporda İmgeleme Ölçeği ve Sporda Güdüleme Ölçeği-II Toplam Puanları Arasındaki Regresyon Analiz Sonuçlarının İncelenmesi

Tablo 21

Öğrencilerin Sporda İmgeleme Ölçeği Toplam Puanı ve Sporda Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları Üzerindeki Etkiye Ait Çoklu Regresyon Analizi.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
SİÖ TOPLAM	Sabit	39,78	3,88		10,24	0,000**
	İçsel güdülenme	2,33	,47	,40	4,89	,000
	Güdülenmeme	0,18	,27	,03	,67	,501
	Dışsal özümseme	1,49	,49	,26	3,02	,003
	Dışsal özdeşim	-,01	,55	-,00	-,01	,985
	Dışsal içe atım	,19	,47	,03	,40	,687
	Dışsal düzenleme	,45	,31	,08	1,42	,155
		R=0,72	R ² =0,52	$\Delta R^2=0,51$	F=61,25	P=0,000

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi, güdülenme alt boyutlarının SİÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir, $F= 61.25$, $p < 0,001$. Modelin açıklama gücü yüksektir; bağımsız değişkenler SİÖ toplam puanındaki varyansın %52'sini açıklamaktadır ($R^2 = .52$). Değişkenlerin yordama gücü incelendiğinde, içsel güdülenme ($\beta = .40$, $p < .001$) ve dışsal özümseme ($\beta = .26$, $p = .003$) SİÖ toplam puanını anlamlı olarak yordamaktadır. Buna karşılık güdülenmeme ($p = .501$), dışsal özdeşim ($p = .985$), dışsal içe atım ($p = .687$) ve dışsal düzenleme ($p = .155$) değişkenleri anlamlı bir yordayıcı değildir. Bulgular, içsel güdülenmenin ve dışsal özümseme motivasyonunun SİÖ puanları üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.



Şekil 2. Çoklu Regresyon Analizi

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Çalışmamız Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızda veri toplamak için; Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012) ve Sporda Güdülenme Ölçeği II (Öcal ve Sakallı, 2018) kullanılmıştır. SPSS 26 programında veriler analiz edilmiş ve elde edilen bulgulardan hipotezlerimizin genel olarak desteklendiği anlaşılmıştır.

Çalışma grubu 178 (52,4) kadın, 162 (47,6) erkek toplam 340 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların Besyo öğrencisi olup olmadığı sorusuna verdiği yanıtı göre 82 (24,1) kişinin Besyo öğrencisi olduğu, 258 (75,9) kişinin Besyo öğrencisi olmadığı görülmektedir. Katılımcıların spor yapıyor musunuz sorusuna verdiği yanıtı göre, 210 (61,8) kişinin spor yaptığı, 130 (38,2) kişinin spor yapmadığı; spor yapıyorsanız haftalık kaç saat spor yapıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaba göre 94 (27,6) kişi spor yapmadığını belirtmiştir. 54 (15,8) kişi 1 saat, 50 (14,7) kişi 2 saat, 54 (15,8) kişi 3 saat, 25 (7,3) kişi 4 saat, 25 (7,3) kişi 5 saat ve 38 (11,1) kişinin 6 saat spor yaptığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların profesyonel sporcu musunuz sorusuna verdiği yanıtı göre 19 (5,6) kişinin profesyonel sporcu olduğu, 321 (94,4) kişinin profesyonel sporcu olmadığı görülmektedir. Varsa spor branşınız sorusuna verilen yanıtı göre 63 (18,5) kişinin takım sporu, 56 (16,5) kişinin bireysel spor branşlarının olduğu ve 221 (65,0) kişinin spor branşının olmadığı görülmektedir. Katılımcılar anne eğitim durumlarına göre 130 (38,2) kişi ilkokul, 43 (12,6) kişi ortaokul, 83 (24,4) kişi lise, 63 (18,5) kişi lisans, 21 (6,2) kişi lisansüstü eğitim mezunu olduğu ve baba eğitim durumlarına göre 97 (28,5) kişi ilkokul, 53 (15,6) kişi ortaokul, 113 kişi lise, 66 (19,4) kişi lisans, 11 (3,2) kişi lisansüstü eğitim mezunu olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırma hipotezlerine göre;

H1: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan motivasyonel genel uyarılmışta anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, cinsiyetin imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H1 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Okçuluk sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporda imgeleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgular, sporcuların bilişsel imgeleme düzeylerinde cinsiyet temelinde anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur ($U=6053,500$; $P=0,219$). Ortalama değerlere bakıldığında, kadın sporcuların bilişsel imgeleme puanı 110,69 iken, erkek sporcuların ortalaması 139,16 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak, araştırmacılar cinsiyetin bilişsel imgeleme üzerinde yüksek düzeyde etkili bir değişken olduğunu vurgulamışlardır. Öte yandan, motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri açısından kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu durum, cinsiyetin bu alt boyut üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir ($U=7126,500$, $P>0,219$) (Şentürk ve Özmutlu, 2023). Bu araştırma hipotezimizi desteklemektedir.

Basketbol sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporda imgeleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin analizlerde, kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,371$). Ancak ortalama puanlar karşılaştırıldığında, kadın sporcuların bu boyutta erkeklere kıyasla daha yüksek değerlere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise Motivasyonel Genel-Ustalık alt boyutuna yöneliktir. Bu boyutta cinsiyet değişkeni anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p=0,046$). Elde edilen sonuçlara göre, erkek sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, erkeklerin zihinsel ustalık ve yeterlilik algılarının sporda daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır (Çil ve Kayışoğlu, 2022). Bu açıklamaları hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

Farklı branştaki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelendiği bir çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit etmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlılık saptanmazken, bilişsel imgeleme alt boyutu,

motivasyonel genel uyarıcılık alt boyutu ve toplam imgeleme puanına göre istatistiksel olarak anlamlılık bulmuşlardır ($p < 0,05$) (Kumartaşı, Gülen, Serçe ve Madak, 2021). Bu çalışmada hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

Atletizmle ilgilenen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, sporda imgeleme envanteri kapsamında cinsiyet değişkenine göre bazı alt boyutlar karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkek sporcuların Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel-Ustalık alt boyutlarında elde ettikleri ortalama puanlar, kadın sporculara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, erkek katılımcıların zihinsel uyarılmışlık düzeylerini ve motivasyonel ustalık becerilerini sporda daha yoğun biçimde deneyimlediklerini göstermektedir (Aslan, 2014). Bu bulgular hipotezimizi desteklemektedir.

Okçuluk branşında aktif olan sporcularla yürütülen bir çalışmada, sporda imgeleme envanteri toplam puanları cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, erkek sporcuların toplam imgeleme puanları kadın sporculara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Bu durum, erkeklerin zihinsel imgeleme becerilerinde kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu göstermekle birlikte, farkın bilimsel olarak anlamlı kabul edilmediğini ortaya koymaktadır (Tekin, 2018). Bu bulgular hipotezimizi desteklemektedir.

“Çocukların sporda hayal etme düzeyleri” başlıklı araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda hayal etme ölçeğinin alt boyutlarından biri olan genel bilişsel düzeyde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda bu farkın $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, erkek öğrencilerin genel bilişsel hayal etme puanı 3,27 iken, kız öğrencilerin ortalama puanı 2,73 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, erkek çocukların zihinsel hayal etme becerilerinin bu boyutta daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Süleymanoğulları, Tozoğlu ve Dursun, 2019). Bu bulguları hipotezimizi desteklemektedir.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, zihinsel eğitim becerileri kapsamında yer alan Zihinsel Performans Becerileri alt boyutu cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, erkek öğrencilerin bu alt boyutta kadın öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, erkek öğrencilerin zihinsel

performansla ilgili becerilerde daha avantajlı konumda olduğunu göstermektedir (Çelik ve Güngör, 2020). Bu bulgular hipotezimizi desteklemektedir.

Farklı araştırmacıların yürüttüğü bazı çalışmalarda, elde edilen bulgular cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmiş ve erkek katılımcıların lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ilgili performans ya da psikolojik becerilerde erkeklerin daha yüksek puanlar elde ettiğini göstermektedir (Habacha, Molinaro ve Dosseville, 2014). Bu çalışmaları hipotezimizi desteklemektedir.

Bazı araştırmacıların yürüttüğü grup çalışmaları sonucunda, erkek sporcuların zihinsel imgeleme tekniklerini kadın sporculara kıyasla daha yoğun şekilde kullandıkları ortaya konmuştur. Bu bulgu, erkeklerin spor sürecinde zihinsel canlandırma yöntemlerine daha sık başvurduklarını göstermektedir (Jones, Polasek, Foley ve Lind, 2017). Bu bulguları hipotezimizi desteklemektedir.

Yapılan literatür taramasında çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Genel olarak erkeklerin imgeleme durumlarının kadınlardan yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum imgeleme üzerinde cinsiyet değişkeninin etkili olduğunu göstermektedir. Araştırmamızın bulguları ve literatür incelemesi H1 hipotezimizi desteklemektedir. Literatürde taramasında çalışmamızın aksine anlamlı farklılık bulunamayan bazı çalışmaların da olduğu görülmektedir. Buna çevrenin cinsiyetlere yüklemiş olduğu anlam, kişi profilleri, aile yönlendirmeleri, fiziksel alışkanlık ve yatkınlık, çevrede bulunan spor kulüplerinin veya merkezlerinin varlığı gibi durumların etkili olabileceği ifade edilebilir.

H2: Üniversitede öğrenim gören BESYO öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin Besyo öğrencisi olup olmadığına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Bu bulgu, Besyo öğrencisi olmanın sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H2 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Futbolcularla yapılan bir çalışmada araştırmacılar, hareket imgeleme ölçeği ile hem beceriyi ölçmüş hem de bir imgeleme eğitimi programı sonucunda bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda gelişmeler tespit etmişlerdir. Eğitim alan grup, kontrol grubuna kıyasla

istatistiksel olarak anlamlı ilerleme kaydettiğini görmüşlerdir ($p<0.05$). Bu tarz çalışmaların imgeleme becerilerini etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Bundan dolayı BESYO öğrencilerinin daha sık eğitim alma ihtimaliyle fark yaratabileceği mantıklı bir varsayım olarak açıklamışlardır (Uğur, 2023). Bu açıklamalar çalışmamızın hipotezini destekler niteliktedir.

Sporda imgeleme özelliklerinin önemi, sporcuların performansını artırmada ve müsabakalara zihinsel olarak hazırlanmada kritik bir rol oynamasındandır. İmgeleme, sporcuların sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik olarak da müsabakalara hazır olmalarını sağlar. Bu bağlamda, sporda imgeleme becerilerinin gelişimi, sporcuların başarı motivasyonlarını, dayanıklılıklarını ve zihinsel dayanıklılıklarını artırıcı özelliktedir. Nitekim yapılan incelemelerde, sporda imgeleme becerilerinin sporcuların başarı motivasyonunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Örneğin, profesyonel voleybolcular üzerine çalışma yapan araştırmacılar, sporda imgeleme ile başarı motivasyonu arasında olumlu anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu bulgu, imgeleme becerilerinin sporcuların başarıya ulaşma motivasyonunu artırdığını göstermektedir (Ünlü ve Alemdağ, 2024).

BESYO öğrencilerinin sporda imgeleme kullanımlarının incelendiği bir çalışmada başka değişken ise, cinsiyet ve spor branşı değişkenidir. Bu değerler arasında anlamlı birliğe rastlanmadığı, ancak yaş değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme alt boyutu dışında diğer alt boyutlar ve genel envantere 22-25 ve 26 ve üzeri yaş gruplarının 18-21 yaş grubuna göre anlamlılık puanına göre daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor yaşı değişkenliğine göre 3-5 yıldır spor yapanların puan ortalamalarının diğer değerlerine göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir (Ergin ve Bozdağ, 2021).

Sporda imgeleme yeteneklerinin gelişimi üzerinde etkili olan bir diğer önemli etken ise sporcuların kişilik özellikleridir. Yapılan bir çalışmada araştırmacılar, sporcularda imgeleme boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve kişiliğin uyumluluğu, sorumluluk, zeka/hayal gücü alt boyutları ile tüm imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca, sistematik genel imgeleme, sistematik özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı noktalar tespit etmişlerdir (Altıparmak, 2019).

İmgeleme eğitimlerinde cinsiyet, spor branşı ve spor yaşı gibi demografik değişkenlerin görünümü de genellikle ele alınır. Farklı branşlardaki sporcuların çeşitli

değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelendiği çalışmada, performans, cinsiyete göre imgeleme alt boyutları ve genel puanlarında erkekler lehine farklılık bulmuşlardır. Ayrıca, spor yapma yılı değişkenine göre spor yapma yılının artması imgelemenin başarıya ulaşmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Branş değişkenine göre, kickboks, futbol ve tekvando branşı ile uğraşan sporcular ile voleybol branşı ile uğraşan sporcular arasında farklılık tespit edilmiştir. (Bakır, vd., 2021).

Sonuç olarak, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu, sporda etkili olan faktörlerin çok boyutlu ve genişletilebilir bir yapısı olduğunu göstermektedir. Yaş, spor yaşı, cinsiyet, branş, kişilik özellikleri, fiziksel özellikler düzeyi ve zihinsel antrenman programları gibi değişkenler, bu yapının özelliklerinin belirlenmesinde rol oynar. Bu nedenle, BESYO'ların sporda görüntüleme özelliklerinin geliştirilmesi için multidisipliner yaklaşımların benimsenmesi ve bireysel farklılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Bu süreçte, bilimsel araştırmaların ortaya çıkardığı eğitimin, antrenman programlarına entegre edilmesi, hem akademik hem de sportif başarıları artırıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

BESYO öğrencileri, sporla daha yoğun ve profesyonel şekilde ilgilendikleri için zihinsel beceriler (özellikle imgeleme) konusunda daha gelişmiş düzeydedir. Diğer bölümlerdeki öğrenciler, sporla daha az ilişkilendirildikleri için bu becerileri daha düşük düzeyde kullanmaktadır. İmgeleme becerileri, spor performansını artırmada kritik rol oynar; bu nedenle spor eğitimi alan bireylerde bu becerinin gelişmiş olması beklenir diyebiliriz.

H3: Spor yapan üniversite öğrencileri ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Bu bulgu, spor yapan öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H3 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Üniversite düzeyinde farklı spor branşlarıyla ilgilenen öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, spor yapma durumunun Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre,

öğrencilerin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında elde ettikleri puan ortalamaları, spor yapıp yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.005$). Ancak motivasyonel genel ustalık alt boyutunda dikkat çekici bir sonuç elde edilmiştir. Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar, spor yapmayan öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.005$). Bu bulgu, düzenli spor faaliyetlerinin bireylerin zihinsel ustalık ve motivasyonel yeterliliklerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020). Çalışmanın verileri hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

Farklı bir çalışmanın bulgularına göre, spor geçmişi daha zengin olan bireylerin zihinsel imgeleme stratejilerini daha yoğun biçimde kullandıkları görülmüştür. Özellikle bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme türlerinde, deneyimli sporcuların bu tekniklere daha sık başvurduğu tespit edilmiştir. Bu durum, spor deneyiminin zihinsel hazırlık süreçlerini olumlu yönde etkilediğini ve imgeleme alışkanlıklarını güçlendirdiğini göstermektedir (Bayköse, 2014). Bu bulgular çalışmamızın hipotezini desteklemektedir.

Yapılan araştırmalar, spor geçmişi daha uzun ve deneyim düzeyi yüksek olan bireylerin zihinsel imgeleme tekniklerine daha fazla başvurduklarını ortaya koymuştur. Bu sporcular, özellikle performanslarını geliştirmek ve odaklanmalarını artırmak amacıyla imgeleme yöntemlerini daha sık ve etkili biçimde kullanmaktadır. Buna karşılık, sporla yeni tanışan veya deneyimi sınırlı olan bireylerin bu stratejileri daha az kullandığı gözlemlenmiştir (Vealey ve Walter, 1993). Bu bulgular çalışmamızın hipotezini desteklemektedir.

Çalışmalar arasında ortaya çıkan farklılıkların, büyük ölçüde araştırmalara dahil edilen katılımcı gruplarının özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneklem grubunun demografik yapısı, spor geçmişi, eğitim düzeyi ya da branş farklılıkları gibi etkenler, elde edilen sonuçların çeşitlenmesine neden olabilir. Literatür taraması yapıldığında araştırmalar içerisinde spor yapma düzeyine yer verilmediği gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmalar, spor yapma durumu ve spor deneyiminin imgeleme düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Düzenli spor yapan bireylerin motivasyonel genel ustalık boyutunda anlamlı ölçüde daha yüksek puanlara sahip oldukları, spor deneyimi fazla olanların ise bilişsel ve motivasyonel özel imgeleme türlerini daha sık

kullandıkları görülmüştür. Bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmaması ve literatürde spor yapma düzeyine yeterince yer verilmemesi, örneklem özelliklerinden kaynaklı farklılıkları işaret etmektedir. Genel olarak, elde edilen bulgular çalışmamızın hipotezini desteklemektedir.

H4: Profesyonel sporcu olan üniversite öğrencileri ile profesyonel sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin profesyonel sporcu olup olmadıklarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, profesyonel sporcu olan öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. H4 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Dumlupınar Üniversitesinde üniversite öğrencileri üzerine yapılan sportif ve sportif olmayan rekreatif faaliyetlere katılım durumlarını inceleyen bir araştırmada, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin zihinsel beceriler üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı ifade edilmiştir. Bu durum, profesyonel sporculuk düzeyinin imgeleme becerileriyle doğrudan ilişkili olmayabileceğini düşündürmektedir (Ekinci, Kalkavan, Üstün ve Gündüz, 2014). Bu çalışmanın bulguları ile çalışmamızdan elde edilen bulguların uyumlu olduğu görülmektedir.

Sporcularda üniversitelerdeki spor ortamı ve profesyonellik durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı yüksek lisans tezinde, profesyonellik düzeyinin üniversite spor ortamına uyumla ilişkili olduğu ancak zihinsel beceriler (örneğin imgeleme) açısından anlamlı bir fark yaratmadığı belirtilmiştir (Çetin, 2024). Çalışmamız bulguları ile örtüşmektedir.

Ahi Evran Üniversitesinde yapılan araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerini karşılaştırılmış, spor yapma durumunun bazı sosyal beceriler üzerinde etkili olduğu ancak zihinsel beceriler açısından anlamlı fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaya ve Tuncel, 2019). Bizim elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir.

Futbol seçmelerine iştirak eden sporcuların hayal etme durumlarının incelenmesi, üzerine yapılan çalışma incelendiğinde, araştırmacılar profesyonel lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, özel motivasyonel alt boyutu, genel motivasyonel canlandırma alt boyutu ve genel motivasyonel üstünlük alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulamamıştır ($p>0.05$) (Şimşek, Aktaş, Serik ve Kartal, 2023). Futbol seçmelerine katılan sporcular üzerinde yapılan çalışmada, profesyonel lisanslı olma durumuna göre hayal etme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sporculuk statüsünün imgeleme boyutları üzerinde beklenen etkiyi göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmada çalışmamızın hipotezinin aksine anlamlı farklılık bulunamamıştır. H4 hipotezimiz desteklenmemiş ama çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

Bulgular, imgeleme becerilerinin yalnızca profesyonel sporculuk düzeyiyle açıklanamayacağını; bireysel farklılıklar, eğitim seviyesi, içsel motivasyon ve düzenli zihinsel antrenman gibi değişkenlerin de bu becerinin gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir.

H5: Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Bu bulgu, haftalık spor yapma sürelerine göre öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H5 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Spor yapma süresi arttıkça bireylerin imgeleme becerilerinin geliştiğini ve özellikle bilişsel ile motivasyonel imgeleme alt boyutlarında anlamlı farklar oluştuğunu göstermektedir.

Spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma süresi ile sosyal medya sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen tez çalışmasında, spor yapma süresinin psikososyal beceriler üzerinde etkili olduğu, bu etkinin imgeleme becerileriyle ilişkili olabileceği vurgulanmıştır (Küçükefe, 2025). Haftalık spor yapma performansının motivasyonel düzenleme türleri ve yaşam tatmini üzerindeki etkisini inceleyen bu

çalışmada, düzenli spor yapan bireylerin motivasyonel becerilerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun imgeleme becerileriyle ilişkili olabileceği ifade etmişlerdir (Ağralı Ermiş, Dereceli ve Kaşka, 2025). Bu iki çalışma hipotezimizi desteklemektedir.

Üniversite seviyesinde çeşitli spor dallarıyla ilgilenen öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporda imgeleme biçimleri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bilişsel imgeleme alt boyutunda spor branşlarına göre anlamlı düzeyde farklılıklar gözlemlenmiştir ($p < 0.005$). Bu sonuç, öğrencilerin spor türlerine bağlı olarak zihinsel canlandırma becerilerinde belirgin ayrışmalar olduğunu göstermektedir (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020). Çalışmanın verileri H5 hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

Bu çalışmalar, spor yapma süresinin sadece fiziksel süreçlerin yanında, bilişsel ve motivasyonel süreçleri de etkilediğini göstermektedir. Özellikle motivasyonel özel imgeleme ve bilişsel imgeleme gibi alt boyutlarda spor süresine bağlı gelişim gözlemlenmiştir. Bu da hipotezimizin güçlü bir şekilde desteklendiğini göstermektedir.

H6: Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 9 incelendiğinde göre öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Bu bulgu, anne eğitim durumlarına göre öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H6 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Fazlıoğlu ve Karadenizli (2024) tarafından yapılan sistematik derlemede, sporda imgeleme ile ilgili 17 olumlu bulguya ulaşılmıştır. Bu çalışmaların bir kısmında aile ve çevresel faktörlerin, özellikle ebeveyn eğitim düzeyinin, sporcuların imgeleme becerileri üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Fazlıoğlu ve Karadenizli, 2024). Çalışmanın bulguları çalışmamızı desteklemektedir.

Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada araştırmacı anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamıştır. Bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt

boyutlarında anlamlı farklılık bulamamıştır (Boz, 2019). Bu çalışma verileri çalışmamızın H6 hipotezini kısmen desteklemektedir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme becerilerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle bilişsel ve motivasyonel imgeleme alt boyutlarında elde edilen sonuçlar, ebeveynin eğitim düzeyinin sporcu psikolojisi üzerinde etkili bir çevresel faktör olduğunu desteklemektedir. H6 hipotezi bu bağlamda doğrulanmış ve Fazlıoğlu & Karadenizli (2024) ile Boz (2019) tarafından yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Bu veriler, sporda imgeleme gelişimini anlamak açısından ailevi ve sosyo-demografik unsurların dikkate alınmasının önemini göstermektedir.

H7: Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 10 incelendiğinde öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, baba eğitim durumlarına göre öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. H7 hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada araştırmacı baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır ($p>0.05$) (Boz, 2019). Çalışma bulguları H7 hipotezimizi desteklemektedir.

2025 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre hayal etme becerileri değerlendirilmiştir. Yapılan tek yönlü ANOVA analizine göre, hayal etme düzeyine ait alt boyutlarda baba eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin zihinsel imgeleme yeteneklerinin babalarının eğitim düzeyinden bağımsız olarak gelişebildiğini göstermektedir (Minver, 2025). Çalışma bulguları H13 hipotezimizi desteklemektedir.

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde baba eğitim durumunun öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığını destekleyen çalışmalar ve bulguların olduğu görülmektedir. H7 hipotezimiz desteklenmiştir

H8: Üniversite öğrencilerinin spor branşına göre sporda imgeleme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 11 incelendiğinde öğrencilerin spor branşına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları olan bilişsel imgeleme puanında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Bu bulgu, spor branşının öğrencilerin sporda imgeleme becerileri üzerinde sadece bilişsel imgeleme alt boyutunda etkili olduğu ve diğer alt boyutlarında ve genel toplamda etkili olmadığını ortaya koymaktadır. H8 hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

“Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeyleri” üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin farklı spor branşlarında yer almalarının Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) puanları üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel analizler ($p > 0.05$), branşlar arasında imgeleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu, spor dalı ne olursa olsun öğrencilerin zihinsel imgeleme stratejilerini benzer şekilde kullandıklarını ortaya koymaktadır (Bozdağ ve Ergin, 2021).

Farklı bir araştırmada, öğrencilerin tercih ettikleri spor branşları ile Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık gibi alt boyutlarda spor branşlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.005$). Ayrıca, öğrencilerin katıldıkları spor türleri, yani takım sporları ve bireysel sporlar, arasında da imgeleme düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, spor türünün zihinsel imgeleme kullanımını belirlemede etkili bir değişken olmadığını göstermektedir (Ağılönü, 2014).

Yapılan bir araştırmada, sporcuların branşlarına göre imgeleme biçimleri karşılaştırılmış ve bazı alt boyutlarda dikkat çekici sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alanlarında, voleybolcuların bu

becerileri futbolculara kıyasla daha yüksek düzeyde kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, motivasyonel genel ustalık alt boyutunda yapılan analizlerde, basketbolcular ile tenisçiler ve yüzücüler ile tenisçiler arasında anlamlı düzeyde farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, spor branşının zihinsel imgeleme stratejileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir (Kızıldağ, 2007).

Hocaoğlu'nun 2019 yılında gerçekleştirdiği araştırmada, sporcuların branşlarına göre imgeleme stratejileri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, spor türü, ister bireysel olsun ister takım sporu, imgeleme biçimlerinin kullanımında belirgin bir farklılık yaratmamıştır. Araştırmaya katılan 56 sporcunun zihinsel imgeleme düzeyleri birbirine yakın bulunmuş, bu da spor branşının imgeleme alışkanlıkları üzerinde etkili bir değişken olmadığını göstermiştir (Hocaoğlu, 2019).

Üniversite öğrencileri arasında farklı spor branşlarıyla ilgilenen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kapsamında yer alan alt boyutlar değerlendirilmiştir. Araştırmacılar, öğrencilerin spor dalına göre bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0.005$). Bu sonuç, sporcuların zihinsel imgeleme stratejilerinin branş fark etmeksizin benzer şekilde geliştiğini ortaya koymaktadır (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlilik durumları ile imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin branş değişkenine göre bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuşlardır ($x^2=13,195$, $p=,001$), ($x^2=9,578$, $p=,008$), ($x^2=9,319$, $p=,009$). Fakat motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulamamışlardır ($x^2=3,174$, $p=,205$), ($x^2=2,910$, $p=,233$) (Kaya, 2020).

Yukarıda bahsedilen çalışma verileri H8 hipotezimizi desteklemektedir. Araştırma bulguları, spor branşına göre imgeleme biçimlerinde genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmadığını ortaya koymaktadır. Ancak bazı çalışmalar, özellikle bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında sınırlı düzeyde farklılıklar bildirmiştir. Bu veriler, H8 hipotezimizi genel anlamda desteklemekte ve spor türünün imgeleme kullanımına etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

H9: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 12 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güdülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, cinsiyetin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H9 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda güdülenme ölçeğine verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, erkek ve kadın öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin ortalama puanlarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel değerlendirmede, erkeklerin ölçek maddelerine daha fazla katılım gösterdiği ve sporda güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin tamamı incelendiğinde, erkek öğrencilerin ortalama puanı 3,77, kadın öğrencilerin ise 3,38 olarak hesaplanmış; bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya konmuştur ($p<0,05$) (Demiral, Taşkın ve Dindar, 2021). Çalışma bu yönüyle hipotezimizi desteklemektedir.

Sporda güdülenme düzeylerini inceleyen farklı bir araştırmada, katılımcıların bazı alt boyutlara verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Özellikle özümseme ve dışsal düzenleme boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Buna karşın, içsel güdülenme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, bireylerin dışsal etkenlerle motive olma biçimlerinde belirgin ayrışmalar olduğunu, ancak içsel motivasyon ve kişisel değerlerle ilişkilendirilen güdülenme türlerinde benzerlik gösterdiklerini ortaya koymaktadır ($p>0,05$) (Akoğuz Yazıcı ve Maçça, 2021). Bu bulgular hipotezimizi kısmen desteklemektedir. Ortaya çıkan bazı farklılıkların nedeni olarak örneklem özellikleri, araştırma metodolojileri ve ölçüm araçlarındaki çeşitliliğin olduğu söylenebilir.

Farklı bir araştırmada, erkek sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme düzeylerinin kadın sporcu öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, erkek öğrencilerin spora yönelmesinde dışsal faktörlerin — örneğin ödül, takdir ya da sosyal

beklentiler — daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Aynı çalışmada, dışsal güdülenmenin alt boyutlarından biri olan dışsal düzenleme açısından cinsiyet temelinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu alt boyutta erkek öğrencilerin puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiş, bu durum erkeklerin spor yapma motivasyonlarının daha çok dışsal düzenlemelere dayandığını göstermiştir (Esentürk, 2014). Çalışma hipotezimi desteklemektedir.

2011 yılında yapılan çalışmada araştırmacı, erkek ve bayan sporcular arasında güdülenme alt boyutunda anlamlı ilişki bulamamıştır (Akın Danışman, 2011). Bu sonuç çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir.

“Sporda Güdülenme Ölçeğini” geliştirmek amacıyla üniversiteli sporcular üzerinde yapılan araştırmada, erkek sporcuların bayan sporculara göre dışsal düzenleme alt boyutunda yüksek düzeyde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir (Pelletier vd., 1995). Bu sonuç çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çeşitli araştırmalar, cinsiyete göre sporda güdülenme düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Erkek öğrencilerin, özellikle dışsal düzenleme boyutlarında, kadın öğrencilere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar hipotezi doğrudan desteklerken, diğerlerinde farklı alt boyutlara ilişkin kısmi destekler niteliktedir. Bu farklılıkların nedenleri arasında örneklem özellikleri, yöntemsel değişkenlikler ve kullanılan ölçüm araçları öne çıkmaktadır. Genel olarak, elde edilen bulgular hipotezimizi desteklemektedir.

H10: Üniversitede öğrenim gören BESYO öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerin Besyo öğrencisi olup olmadığına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Öğrencilerin Besyo öğrencisi olup olmadığına göre güdülenme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, Besyo öğrencilerinin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H10 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Günümüzde spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, spora yönelik motivasyon noktalarının ve bu motivasyonun alt boyutlarının, çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre anlamlı farklılıkların ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Özellikle

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile diğer bölümler öğrencileri arasında sporda güdülenme durumları alt boyutlarında gözlemlenen farklılıklar, spor psikolojisi ve eğitim bilimleri açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bu bağlamda, ülkelerin BESYO öğrencilerinin durumuna göre sporda güdülenme performansının alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ile genel toplamları arasında anlamlı farklılıkların oluştuğu, güdülenmeme alt değerlerinde anlamlı bir farklılık görülmemesi dikkate değerdir ($p<0.05$).

Sporda güdülenme, bireylerin spora katılabilmelerini ve sürdürebilmeleri için sahip oldukları içsel ve dışsal unsurların bütünüdür. İçsel güdülenme, bireylerin spora kendi istekleriyle, haz alarak ve kişisel gelişim amacını ifade ederken, diğer güdülenme çeşitlerinde ise değerler, takdir, sosyal statü gibi dışsal parametrelerle ifade edilebilir. Güdülenmenin alt boyutları olan özümseme, özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme ise bireysel motivasyonunun hangi düzeyde içselleştirildiği ve dışsal beslenme motivasyonunun üzerinde anlam kazanmaktadır. Güdülenmeme ise bireyin spora yönelik herhangi bir motivasyonunun bulunmadığı yeri ifade etmektedir.

Sporda güdülenme ve alt boyutlarda yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, farklı gruplar arasında anlamlı farklılıkları ortaya çıkarması noktasında desteklemektedir. Örneğin, Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan Sporda Güdülenme Ölçeği II (SGÖ-II), altı faktörlü yapısı ile sporda güdülenmenin çok boyutlu bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içi atım, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarının yayım katsayılarının yüksek olduğu ve alt boyutlar arası ilişkilerin 0,4 ile 0,69 arasında değiştiği ifade edilmiştir. Ayrıca, mantıksal olarak sayısallaştırılmış ve güncelleştirilmiş geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu vurgulanmıştır (Öcal ve Sakallı, 2018). Bu bulgu, farklı öğrenci grupları arasında sporda güdülenme düzeyinde karşılaştırılmasında SGÖ-II'nin kullanımının farklı açıdan uygun olduğunu göstermekte ve hipotezimizi desteklemektedir.

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde görev yapan personel üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sporla ilgilenen bireylerin yaş grupları, eğitim seviyeleri ve akademik alanları dikkate alınarak sporda güdülenme düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu demografik değişkenlere göre güdülenme düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle doktora eğitimi almış bireylerin özümseme puanlarının, lise, lisans ve yüksek lisans mezunu

katılımcılara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bu durumun güdülenme düzeyinin bireyin sporla ilgili performansını doğrudan etkileyebileceğini ifade etmişlerdir (Maçça ve Yazıcı, 2021). Bu bulgu, BESYO'nun spora yönelik motivasyonlarının daha yüksek olabileceğine işaret etmekte ve hipotezimizi desteklemektedir.

Farklı araştırmalarda, sporcuların motivasyon düzeylerinin çeşitli demografik ve kişisel özelliklere göre değişiklik gösterdiği ortaya konmuştur. Bu değişkenler arasında cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, kayıtlı oldukları lisans programı ve milli sporcu olma durumu yer almaktadır. Tekirdağ Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde faaliyet gösteren aktif lisanslı sporcularla yürütülen bir çalışmada ise, hem duygusal zeka hem de motivasyon düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, okul türü, lisans yılı, milli sporcu olma durumu ve ebeveyn statüsü gibi faktörlere göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada, sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu da saptanmıştır. Bu bulgu, duygusal zekanın sporcuların güdülenme süreçlerinde etkili bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Güler ve Erhan, 2022). Bu bulgu, BESYO'nun spora yönelik motivasyonlarının, sahip oldukları duygusal zeka seviyeleriyle de güçlenebildiğini göstermektedir ve hipotezimizi desteklemektedir.

Sporda güdülenme performansının alt boyutları olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve dışsal güdülenmenin alt boyutları, sporcuların motivasyon kaynakları daha detaylı bir şekilde analiz etmeye olanak sağlamaktadır. Polis Akademisi programı üzerinde yapılan bir araştırmada, genel öz yeterlik ve sporda güdülenme davranışının dışsal güdülenme atmosferik sınıfına göre, sporda güdülenme davranışının güç ve başarmak için içsel güdülenme sıcaklığından ise ferdi olarak ya da takım halinde sportif etkinliğe katılmaya göre farklılık olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sporda güdülenme performansının bilmek, başarmak ve uyarıcı yaşamaya için içsel güdülenme, dışsal, içe atım ve özdeşim için dışsal güdülenme boyutları ile genel öz yeterlilik puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Güdülenmeme boyutu ile anlamlı bir ilişki bulamamışlardır (Şanlı, 2014). Bu sonuç, BESYO öğrencisi olup olmaması göre sporda güdülenme performansı alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya koyarken, güdülenmeme alt değerinde anlamlı bir farklılık oluşmaması literatürdeki bulgularla uyumlu olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları çalışmamızın hipotezini desteklemektedir.

Sporda güdülenme performansının alt boyutlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları farklı gruplar arasında anlamlı farklılıkların olabileceğini ortaya koymasından önemlidir. Örneğin, Çetin ve Çelebi tarafından yapılan İçsel ve Dışsal Güdülenme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışmasında, performansın altı faktörlü yapısı doğru faktör analizleriyle doğrulandığı ve ölçüt bağımlı kullanılabilirliğin rol performansı ile test edildiği belirtilmiştir (Çetin vd., 2021). Bu bulgu, BESYO öğrencisi olup olmadığının sporda güdülenme alt boyutlarında gözlenen farklılıkların, bireysel farklılıklardan farklı eğitim alanına özgü değişkenlerle değişebileceğini düşündürmektedir. Bu çalışma bulguları bizim çalışmamızın hipotezinizi desteklemektedir.

Sporcuların motivasyon düzeylerinin yalnızca bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda sosyal çevreyle de şekillendiği çeşitli araştırmalarda vurgulanmıştır. Özellikle antrenör-sporcu ilişkisi, bu sosyal etkenler arasında önemli bir yer tutmaktadır. Özşaker ve çalışma arkadaşlarının yürüttüğü araştırmada, sporcuların motivasyonları ile antrenörleriyle kurdukları ilişki arasında pozitif ve anlamlı bir bağ olduğu ortaya konmuştur. Araştırma bulgularına göre, antrenörün sporcuya olan yaklaşımı, iletişim biçimi ve etkileşim kalitesi gibi nitelikler, sporcunun güdülenme düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, içsel ve dışsal motivasyon türlerinin; antrenör-sporcu ilişkisinin temel bileşenleri olan yakınlık, katılım ve tamamlayıcılık gibi unsurlarla anlamlı şekilde bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sporcuların psikolojik destek ve yönlendirme aldıkları sosyal ilişkilerin, performanslarını ve sporla olan bağlarını güçlendirdiğini göstermektedir (Özşaker vd., 2016). Bu bulgu, BESYO'nun spora yönelik motivasyonlarının, eğitimin yanı sıra sosyal çevreleri ve ilişkilerle de şekillendirilebileceğini göstermektedir. Bu yönü ile çalışma hipotezimizi desteklemektedir.

Sonuç olarak, literatürdeki gelişmeler, BESYO üyesi olup olmadığına göre sporda güdülenme performansı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenebilir olduğunu göstermektedir. Ancak güdülenmeme alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmeyebilir. Bu durum, sporda güdülenmenin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve eğitime geçiş alanında, sporla olan ilişkilerde, sosyal çevrelerde ve özelliklerde, yoğun motivasyon üzerinde kişisel olarak etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, sporda güdülenme davranışı ve alt boyutların geçerlilik ve güvenilirlik verileri, bu tür karşılaştırmalı incelemeler için raporlanmış bir temel oluşturulmuş görülmektedir (Öcal ve Sakallı,

2018; Maçça ve Yazıcı 2021; Şanlı, 2014; Özşaker vd., 2016; Çetin vd., 2021; Güler ve Erhan, 2022).

H11: Spor yapan üniversite öğrencileri ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Öğrencilerin spor yapıp yapmadıklarına göre güdülenme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu bulgu, spor yapan öğrencilerinin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H11 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada, araştırmacılar sporda güdülenme ölçeği-II ve sporda imgeleme envanteri kullanılarak, spor yılı değişkeni güdülenme durumuna göre, 6-10 yıl arasında spor yapanlarda anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların yaşlarına bağlı olarak dışsal düzenleme ve güdülenme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Bu sonuç, bireylerin yaş ilerledikçe dışsal motivasyon kaynaklarına ve motivasyon eksikliği durumlarına karşı farklı tepkiler geliştirebildiklerini göstermektedir. Yaş değişkeni, sporcuların güdülenme biçimlerini etkileyen önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Güdülenme ve imgeleme puanları arasında ise olumlu anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Sporculuk yılı arttıkça bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarlanmışlık ve motivasyonel genel ustalık da giderek artmakta olduğunu açıklamışlardır (Atasoy ve Ekiz, 2021). Bu bulgu, sporda güdülenme alt boyutlarının bireylere ve deneyime göre değişebileceğini göstermektedir. Bu çalışma hipotezimizi desteklemektedir.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerindeki etkilerinin incelenmesi yönünde yapılan bir araştırmada, araştırmacılar katılımcıların sporda motivasyon puanları ile düzenli spor yapma değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda motivasyonsuzluk boyutu dışında tüm değişkenlerde düzenli spor yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğunu bulmuşlardır ($p < 0.05$) (Dereceli, Zorba, Dereceli, ve Kaşka, 2024). Bu nedenle bu çalışmanın bulguları çalışmamızın hipotezini desteklemektedir.

Araştırma bulguları, spor yılı, yaş ve düzenli spor yapma durumunun hem

güdülenme düzeylerini hem de imgeleme biçimlerini anlamlı şekilde etkilediğini göstermektedir. Sporculuk yılı arttıkça imgeleme türlerinin kullanımında artış gözlemlenmiş; düzenli spor yapan bireylerin motivasyon düzeylerinin yaşam doyumlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızın hipotezini destekler niteliktedir.

H12: Profesyonel sporcu olan üniversite öğrencileri ile profesyonel sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 15 incelendiğinde öğrencilerin profesyonel sporcu olup olmadıklarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Öğrencilerin profesyonel sporcu olup olmadıklarına göre güdülenmeme ve dışsal düzenlemede anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Bu bulgu, profesyonel sporcu olan öğrencilerin sporda güdülenme becerileri üzerinde kısmen etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H12 hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

Bu bulgular profesyonel sporculuk düzeyinin sporda güdülenme üzerinde bazı alt boyutlarda etkili olduğunu ancak tüm boyutlarda belirgin fark yaratmadığını ortaya koymaktadır.

Sporcularda üniversite spor ortamı ile profesyonellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı yüksek lisans tezinde, profesyonel sporcu olan öğrencilerin dışsal düzenleme ve güdülenmeme boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği, ancak içsel güdülenme gibi diğer alt boyutlarda fark oluşmadığı belirtilmiştir (Çetin, 2024). Çalışma bu bulguları ile çalışmamızı desteklemektedir.

Spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerini inceleyen bir araştırmada, öğrencilerin lisanslı sporcu olup olmama durumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Tek yönlü ANOVA analizine göre, lisanslı olarak spor yapan öğrenciler ile spor yapmayanlar arasında spora özgü başarı motivasyonu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, lisanslı sporculuk durumunun başarıya yönelik motivasyon üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir (Yiğit, 2019). Bu veri çalışmamızın bulguları ile örtüşmekte ve H12 hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

Farklı bir çalışma sonucuna göre sporcuların profesyonel olma durumuna göre içsel güdülenme puanları arasındaki farkın manidar olmadığı ifade edilmiştir. Dışsal

güdülenme ve güdülenmeme alt boyut puanları arasındaki farkın ise anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Akoğuz Yazıcı ve Yılmaz, 2024). Çalışmamızın bulguları ile örtüşmekte ve H12 hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

Bu çalışmalar, profesyonel sporculuğun özellikle dışsal düzenleme ve güdülenmeme gibi alt boyutlarda etkili olduğunu; ancak özümseme, özdeşim, içe atım ve içsel güdülenme gibi daha derinlemesine motivasyon türlerinde belirgin fark yaratmadığını göstermektedir. Bu da H12 hipotezinin kısmen desteklenmiş olmasını bilimsel olarak anlamlı kılar. Profesyonel düzeyde spor yapan bireyler, genellikle daha yüksek başarı beklentileriyle hareket ederler. Bu durum, sporcuların dışsal kaynaklara dayalı motivasyonlarını artırabilir; örneğin ödül kazanma, tanınma ya da rekabet ortamında öne çıkma gibi unsurlar ön plana çıkabilir. Öte yandan, performans düşüklüğü ya da başarısızlık gibi stres yaratan durumlar, sporcuların motivasyonlarını olumsuz etkileyerek güdülenmeme hissini tetikleyebilir. Bu tür kaygı durumları, bireyin sporla olan içsel bağını zayıflatabilir ve motivasyonel kopukluklara yol açabilir.

Yapılan çalışmalar, lisanslı spor yapma ve profesyonel olma durumunun başarı motivasyonu ve güdülenme düzeylerinde her zaman anlamlı farklılıklara yol açmadığını göstermektedir. İçsel güdülenme sabit kalırken, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu veriler, H12 hipotezimizi kısmen desteklemekte ve güdülenmenin başarı hedefleriyle olan karmaşık ilişkisine işaret etmektedir.

H13: Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 16 incelendiğinde öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Bu bulgu, haftalık spor yapma sürelerinin sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H13 hipotezimiz doğrulanmıştır.

2021 yılında yurt dışında yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ile içsel ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koyulmuştur. Özellikle erkek öğrencilerde içsel güdülenme düzeyinin daha yüksek olduğu ve spor yapma süresinin motivasyon üzerinde doğrudan etkili olduğu belirtilmiştir (Sáez, Solabarrieta ve Rubio, 2021). Yapılan başka bir çalışmada egzersizde motivasyon ölçeği-2 kullanılmış ve çalışmada, yaş, yerleşim yeri ve aile

büyüklüğü gibi demografik değişkenlerin egzersiz motivasyonu üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirtilmiştir. Haftalık spor yapma süresi ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir (Ahsan, Ali ve Alam, 2024). Bu çalışmalar hipotezimizi desteklemektedir.

Oryantiring sporuyla ilgilenen lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin haftalık antrenman sürelerine göre sporda güdülenme düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Alt boyutlara ait detaylı analizler, haftada 3 ila 5 saat arasında oryantiring yapan öğrencilerin güdülenmeme puanlarının, haftada 2 saatten az ya da 6 saatten fazla spor yapan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, orta düzeyde spor yapan öğrencilerin motivasyon eksikliği yaşama olasılığının diğer gruplara göre daha fazla olduğunu göstermektedir (Akman ve Can, 2020). Çalışma bulguları hipotezimizi desteklemektedir.

Yapılan analizler ve literatür destekli bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerinin sporda güdülenme düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı görülmektedir. Hem içsel hem dışsal güdülenme alt boyutlarında ortaya çıkan bu farklılıklar, düzenli ve yeterli süreli spor yapmanın bireylerin motivasyonel yapısını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. H13 hipotezi desteklenmiş ve mevcut çalışma, önceki araştırmalarla tutarlı sonuçlar sunmuştur. Sporun güdüleyici gücü, bireysel ve çevresel faktörlerle birlikte değerlendirildiğinde daha da belirginleşmektedir.

H14: Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 17 incelendiğinde öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan özümseme, özdeşim, puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). İçsel güdülenme, içe atım ve dışsal düzenleme, güdülenmeme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0.05$). Bu bulgu, anne eğitim durumunun sporda güdülenme becerileri üzerinde kısmen etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H14 hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

2011 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi ile içsel motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiş; elde edilen bulgular, bu iki

değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur (Danışman, 2011). Bu durum çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışma verileri çalışmamızın H14 hipotezini kısmen desteklemektedir.

H15: Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 18 incelendiğinde öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutu özümseme, özdeşim puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). İçsel güdülenme, içe atım ve dışsal düzenleme, güdülenmeme ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, baba eğitim durumunun sporda güdülenme becerileri üzerinde kısmen etkili olduğunu ortaya koymaktadır. H15 hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

Lise öğrencileri arasında yapılan ve okullar arası spor müsabakalarına katılan bireylerin güdülenme ile saldırganlık düzeylerini ele alan bir araştırmada, elde edilen bulgular mevcut çalışmamızla paralellik göstermektedir. Araştırmada, güdülenmeme ve dışsal güdülenme alt boyutları kapsamında değerlendirilen dışsal düzenleme, özdeşim ve içe atım değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sonuç, sporcu öğrencilerin bu motivasyon türlerinde benzer eğilimler sergilediğini ve söz konusu alt boyutların demografik ya da katılım düzeyine göre belirgin şekilde değişmediğini göstermektedir (Esentürk, 2014). H15 hipotezimizi kısmen desteklemektedir.

H16: Üniversite öğrencilerinin spor branşına göre sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Tablo 19 incelendiğinde öğrencilerin spor branşına göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve genel toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p<0.05$). Güdülenmeme ve dışsal düzenleme puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, spor branşının sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olduğunu, güdülenmeme ve dışsal düzenlemenin ise sporda güdülenme becerileri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. H16 hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

Spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerini ele alan bir araştırmada, öğrencilerin belirli bir spor dalıyla ilgilenip ilgilenmedikleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA analizine göre, spor branşıyla ilgilenme

durumu, bireylerin spora özgü başarı motivasyonu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Bu bulgu, farklı spor dallarında aktif olan öğrencilerin başarıya yönelik motivasyon düzeylerinin birbirine yakın olduğunu göstermektedir (Yiğit, 2019). Çalışma H16 hipotezimizi kısmen desteklenmiştir.

Elde edilen bulgular, spor branşlarının öğrencilerin güdülenme türleri üzerinde farklı etkilere sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle içsel güdülenme ile dışsal güdülenmenin özümseme, özdeşim ve içe atım boyutlarında anlamlı farklılıkların bulunması, spor branşının bireylerin güdülenme biçimlerini şekillendirebildiğini göstermektedir. Bu durum, belirli sporların bireyde daha yüksek özdeşleşme ya da içe atım gibi motivasyon biçimlerini desteklediğine işaret edebilir.

Öte yandan, güdülenmeme ve dışsal düzenleme puanlarının branşlar arasında anlamlı fark göstermemesi, bu güdülenme biçimlerinin daha genel veya bireysel faktörlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Yani sporun türü, bu alt boyutları belirleyici bir rol oynamamaktadır. Dolayısıyla spor branşına göre güdülenme biçimlerinde seçici etkiler söz konusuysen, bazı güdülenme türleri spor branşından bağımsız bir şekilde gelişebilir.

H17: Üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği ile sporda güdülenme ölçeği puanları arasında ilişki vardır.

Tablo 20’de görüldüğü gibi sporda imgeleme ölçeği ve sporda güdülenme ölçeği ile tüm alt boyutlarında ve genel toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. H17 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerini inceleyen bir çalışmada, öğrencilerin imgeleme düzeyleri ile çeşitli psikolojik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bulgular, motivasyon ve imgeleme arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020).

İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerindeki etkilerini araştıran tez çalışmasında, imgeleme uygulamalarının motivasyonu artırdığı; aynı şekilde yüksek motivasyonun imgeleme becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Pearson korelasyon katsayıları anlamlı ilişkileri desteklemiştir (Kızıldağ Kale, 2013).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada araştırmacı, korelasyon

analizleri, motivasyonel eğilimler ile imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur (Kalcıoğlu, 2025).

Dolayısıyla, motivasyon ve imgeleme arasındaki karşılıklı etkileşim, spor psikolojisi alanında öğrencilerin performanslarını ve psikolojik süreçlerini güçlendiren temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

H18: Üniversite öğrencilerinin sporda imgeleme ölçeği toplam puanı ile sporda güdülenme ölçeği alt boyut puanlarında ilişki vardır.

Tablo 21'e bakıldığında, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi, güdülenme alt boyutlarının SİÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir, $F= 61.25$, $p < 0,001$. Modelin açıklama gücü yüksektir; bağımsız değişkenler SİÖ toplam puanındaki varyansın %52'sini açıklamaktadır ($R^2 = .52$). Değişkenlerin yordama gücü incelendiğinde, içsel güdülenme ($\beta = .40$, $p < .001$) ve dışsal özümseme ($\beta = .26$, $p = .003$) SİÖ toplam puanını anlamlı olarak yordamaktadır. Buna karşılık güdülenmeme ($p = .501$), dışsal özdeşim ($p = .985$), dışsal içe atım ($p = .687$) ve dışsal düzenleme ($p = .155$) değişkenleri anlamlı bir yordayıcı değildir. Bu bulgular, özellikle içsel güdülenmenin ve dışsal özümseme türü motivasyonun SİÖ puanları üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. H18 hipotezimiz doğrulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde imgeleme biçimlerini inceleyen bir çalışmada, öğrencilerin motivasyon düzeyleri ile imgeleme kullanımları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bulgular, motivasyon arttıkça imgeleme stratejilerinin daha sık kullanıldığını göstermektedir (Uslu, Cihan ve Araç Ilgar, 2025).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin imgeleme kavramına yönelik algılarını inceleyen araştırmada, öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının imgeleme algılarını güçlendirdiği rapor edilmiştir. Bu da motivasyonun imgeleme kullanımını artırdığı hipotezini desteklemektedir (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020).

İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerindeki etkilerini inceleyen tez çalışmasında, imgeleme uygulamalarının motivasyonu artırdığı; aynı şekilde yüksek motivasyonun imgeleme becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Regresyon analizleri, motivasyonun imgeleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir (Kızıldağ Kale, 2013).

Sonuç olarak, H18 hipotezi üniversite öğrencilerinde motivasyon düzeylerinin imgeleme kullanımını anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Çoklu doğrusal

regresyon analizinde içsel güdülenme ve dışsal özümseme türü motivasyonun imgeleme puanları üzerinde belirleyici olduğu görülmüş, modelin açıklama gücü yüksek bulunmuştur ($R^2 = .52$). Bu bulgular doğrultusunda, motivasyon ile imgeleme arasındaki karşılıklı etkileşim, spor psikolojisi alanında öğrencilerin performans ve öğrenme süreçlerini destekleyen kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Sporcuların performanslarını geliştirmeleri ve rekabet ortamında avantaj elde etmeleri açısından imgeleme ve güdülenme kavramları, psikolojik açıdan kritik bir rol oynamaktadır. Günümüz spor karşılaşmalarında başarı, çoğu zaman saniyenin hatta salisenin belirlediği çok küçük farklarla kazanılmakta; bu da zihinsel hazırlığın önemini daha da artırmaktadır. Özellikle zihinsel canlandırma teknikleri, son yıllarda spor psikolojisinin odak noktalarından biri haline gelmiştir. Bilimsel araştırmalar, psikolojik destek uygulamalarının sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu tür müdahaleler, sporcuların yoğun baskı altında hissettikleri stresin azaltılmasına yardımcı olmakta ve başarıya ulaşma sürecini kolaylaştırmaktadır. Çalışmamızın bulguları da göstermektedir ki, imgeleme ve güdülenme, sporcuların kendi branşlarına yönelik olumlu tutum geliştirmelerinde, antrenmanlara ve müsabakalara daha yüksek motivasyonla hazırlanmalarında etkili bir psikolojik güç olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamızdan ve imgeleme ile ilgili yapılan literatürdeki çalışmalardan anlaşılan imgelemenin, sporda pozitif etkisinin olduğu ve performansa etki ettiği anlaşılmaktadır. Olumsuz ya da yansız etki eden çalışmaların varlığının azlığı bize imgelemenin oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çalıştırıcı ve sporculara imgelemenin tanımını ve faydalarını içeren eğitimler verilebilir. İmgeleme çalışmalarını kapsayan çalışmalar hazırlanabilir. İmgeleme çalışmalarının etki durumlarının belirlenmesi ve etkisinin artırılmasına yönelik kapsamlı araştırmalarının yapılmasının önerebiliriz.

Bir becerinin öğrenilmesi ya da mevcut becerilerin daha üst düzeyde sergilenmesi hedeflendiğinde, zihinsel imgeleme çalışmaları önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Sporcuların kendi branşlarında daha iyi performans göstermek istemeleri, ilgili hareketleri zihinsel olarak doğru biçimde canlandırmalarını ve bu süreci defalarca tekrarlamalarını gerektirir. Bu zihinsel tekrarlar, fiziksel uygulamadan daha kolay ve risksiz bir şekilde gerçekleştiği için öğrenme sürecine büyük katkı sağlar.

Sporcu, hareketi kesintisiz ve korkusuz bir biçimde zihninde net ve akıcı olarak canlandırdığında, bu zihinsel süreç fiziksel performansa olumlu yansır. Özellikle hatasız bir hareketin zihinde tasarlanması ve uygulanması, gerçek performans sırasında hareketin daha ileri bir aşamaya taşınmasına yardımcı olur. Ayrıca imgeleme, sporcunun dikkatini yaptığı işe yönlendirmesini kolaylaştırarak yarışma veya antrenman sırasında odaklanma düzeyini artırır.

Zihinsel imgeleme, sporun seviyesi ne olursa olsun her sporcu tarafından uygulanabilir bir yöntemdir. Sporcu tarafından gerçekleştirilecek becerinin teknik ve taktik yönleri ne kadar karmaşık olursa olsun, bu unsurlara yönelik yapılan imgeleme çalışmaları o denli kritik hale gelir. Bu nedenle imgeleme, hem öğrenme sürecinde hem de performans geliştirmede vazgeçilmez bir psikolojik destek aracı olarak değerlendirilmektedir.

Sporda başarıya ulaşmada etkili olan önemli psikolojik faktörlerden biri de güdülenmedir. Bu nedenle, antrenörlerin sporcuların içsel ve dışsal motivasyonlarını destekleyecek şekilde antrenman içerikleri planlamaları, performans gelişimi açısından olumlu katkılar sağlayabilir. Özellikle sporcuların kendilerini değerli hissettikleri, başarılarının ön plana çıkarıldığı ve çeşitli ödüllendirme yöntemlerinin kullanıldığı antrenman ortamları, katılım isteğini artırmakta ve motivasyonu güçlendirmektedir. Sporcuların keyif alarak dahil oldukları bu tür programlar, hem bireysel gelişimi destekler hem de takım içi uyumu güçlendirir.

Sporda imgeleme ve güdülenmenin birlikte başarıyı getirmesi öngörülmektedir. Bu iki önemli psikolojik kavram başarıya ulaşmak için sporcuyla harekete geçirip başarıyı ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir. Başarı için fiziksel çalışmalar kadar psikolojik çalışmalarında yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Günümüzde müsabakalarda başarı için en iyi olmak şarttır. Böyle olunca fiziksel çalışmalar yanında imgeleme ve güdüleme çalışmalarına yer verilmeli, göz ardı edilmemelidir.

Literatürde bazı farklılıklar bulunmakla birlikte, genel olarak mevcut bulguların çalışmamızın sonuçlarıyla örtüştüğü görülmektedir. Bu durum, imgelemenin ve güdülenmenin sporcu başarısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen veriler ışığında, araştırmacılara ve uygulayıcılara bazı öneriler verilebilir:

- Sporcuların imgeleme düzeylerinin artırılması amacıyla, branşa özgü zihinsel antrenmanlar tasarlanarak uygulanabilir.

- Farklı spor branşlarına özgü geliştirilen zihinsel antrenman programlarının, sporcuların imgeleme yetileri ve alt boyutları üzerindeki etkileri incelenmelidir.
- Bireysel yeteneğe dayalı branşlarda imgeleme düzeylerinin karşılaştırmalı analizleri yapılabilir.
- Spor eğitimine erken yaşta başlayan çocuklara, branş öğretimi sürecinde imgeleme antrenmanları kazandırılabilir.
- Fiziksel antrenmanların yanı sıra, imgeleme ve güdülenme tekniklerinden yararlanılmalıdır.
- Antrenörlerin ve sporcuların imgeleme ve güdülenme teknikleri hakkında bilgi düzeyleri artırılarak, bu konuda bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- İlerleyen dönemlerde yapılacak çalışmaların, imgeleme ve güdülenme kavramlarını farklı psikolojik faktörlerle, örneğin özgüven, stres gibi, ilişkilendirerek ele alması önerilmektedir. Ayrıca bu kavramların, farklı sosyoekonomik düzeylere sahip bireyler, engelli bireyler gibi çeşitli demografik gruplar üzerinde incelenmesi, alana daha geniş bir bakış kazandırabilir. Bununla birlikte, farklı spor dallarında aktif olan sporcularla yürütülecek araştırmaların, bu psikolojik unsurların branşa özgü etkilerini ortaya koyması açısından da değerli olacağı düşünülmektedir.
- Besyo öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin imgeleme ve güdülenme durumlarını inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu yönde çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz Ün, K. (2012). *Etkili öğrenme ve öğretme*. (6. Baskı). İstanbul: Biliş Yayıncılık.
- Ağılönü, Ö. (2014). Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- 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.
- Ahsan, M., Ali, M.F., & Alam, M. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre egzersiz motivasyon düzeyinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *BMC Public Health*, 24, 3400.
- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60, 74.
- Akkarpat, İ. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akman, K., & Can, H. C. (2020). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21.
- Akoğuz Yazıcı, N., & Yılmaz, Ö.C. (2024). Türkiye taekwondo şampiyonalarına katılan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin araştırılması. *Anatolia Sport Research*, 5(2), 38-48.
- Aktaş Üstün, N., & Üstün, Ü. D. (2020). Kadın voleybolcularda stres yönetiminin başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 128-135.
- Akyüz, O. (2017). İmgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aldemir, G.Y. (2013). Elit sporcularda imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerisine etkisi (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Aldemir, Y.G., Biçer, T., & Kızıldağ Kale, E. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Altıntaş, A. (2010). Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Mental training and high performance. *Spormetre Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 6(1), 39-43.
- Altıparmak, Y. (2024). İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 25-37.
- Anshel, M. H. (2009). *Sport psychology: From theory to practice* (4th ed., Chapter 2, Characteristics of successful athletes). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Atasoy, M., & Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Aydın A. (2000). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2013). *Spor psikolojisi*. 4. Baskı. Milli Eğitim Bakanlığı Devlet Kitapları.
- Bacanlı, H. (2013). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Balaban Salı, J. (2006). *Öğrenmede güdülenme*. İçinde: Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.) *Eğitimde bireysel farklılıklar* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bayar, P. (1983). Atletlerin kişilik özellikleri eğitimde psikolojik hizmetler (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Bozdağ, B. (2020). Examination of psychological resilience levels of high school students. *World Journal of Education, 10*(3), 65-78.
- Bozdağ, B., & Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23*(1), 82-93.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carpenter, E. (1894). *Homogenic love, and its place in a free society*. Manchester, UK: Labour Press Society.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (pp. 236–271). New York, NY: McGraw-Hill.
- Çankaya, Z. C. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, O. B., & Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture, 9*, 888–929.
- Çetin, F., & Çelebi, M. A. (2021). İçsel ve dışsal güdülenme ölçeği: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *İş ve İnsan Dergisi, 8*(2), 153–167.
- Çetin, M. H. (2024). Sporcularda üniversite spor ortamı ile profesyonellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Çil, H., & Kayışoğlu, N. B. (2022). Tekerlekli sandalye basketbol branşı oyuncularının sporda imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research, 5*(2), 65-77.
- Danışman, İ.H.A. (2011). Bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerin güdüsel yönelimlerinin kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L. (1973). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: D. C. Heath.

- Demiral, Ş., Taşkın, C., & Dindar, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin spora katılım düzeylerinin incelenmesi: COVID-19 salgın krizi süreci (Sporda Güdülenme Ölçeği-II). In G. Akgören & P. Göker (Eds.), *uBCAK* (Vol. 7, pp. 22–24).
- Demirel, Ö. (1993). *Genel öğretim yöntemleri*. Ankara: Usem Yayınları.
- Dereceli, Ç., Zorba, E., Dereceli, E., Kaşka, F., & diğerleri. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(2), 65–76.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Dönmezer, İ. (2003). *Eğitim psikolojisi gelişim ve öğrenme* (4. Baskı). Ankara: Ankara Yayın Evi.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Ekmeççi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmeççi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman* (1 b.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Elçi, G. (2014). İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Erdem, A. (2021). Farklı bireysel spor branşlarında ki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Esentürk, O. K. (2014). Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Etnier, J.L., & Landers, D.M. (1996). The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice. *The Sport Psychologist*, 10, 48-57.

- Fazlıoğlu, Ö., & Karadenizli, Z. İ. (2024). 2013- 2023 yılları arası sporda imgeleme kullanımı alanında yapılan çalışmaların incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 67-79.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192- 203.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology* (2nd ed.). USA: Human Kinetics.
- Gentile, A. M. (2000). Skill acquisition: Action, movement and neuromotor processes. In J. Carr & R. Shepherd (Eds.), *Movement science: foundation for physical therapy in rehabilitation* (pp. 111–187). Gaithersburg, MD: Aspen.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gül, E. (2023). Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, İ., & Erhan, S. E. (2022). Sporcularda duygusal zeka ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psikoloji Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 30–37.
- Habacha, H., Molinaro, C., & Dosseville, F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3), 313–323.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73–89.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Holmes, P. S. (2002). Functional equivalence solutions for problems with motor imagery. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 120–140). London: Thomson.
- Hosseinipour, F. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin, sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1999). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Jones, D., Polasek, K. M., Foley, J. T., & Lind, E. (2017). The relationship of sex and sport skill type on imagery use among Division III athletes. *Journal of Sport Behavior*, 40(3), 297–314.
- Kagan, M. (2000). Estetik ve sanat dersleri, Çev. Aziz. Çalışlar, 220. Aktaran: Küçüköner, M. (2002). İmge ve bellek ilişkisine bir bakış, *Sanat Dergisi*, 79.
- Kalcıoğlu, A. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans Tezi) Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Kale, K, E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi*. (1. bs.) (Çev. Demir, E. ve Çadır, A.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, B., & Tuncel, S. (2019). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 20-31.
- Kaya, D. G. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Afyonkarahisar örneği) (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ Kale, E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerindeki etkileri (Doktora tezi) Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Ankara Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13–23.
- Koçel, T. (2007). *İşletme yöneticiliği* (11. Baskı). İstanbul: Arıkan Yayınları.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman* (8. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Konter, E. (2006). *Sporda karşılaşma psikolojisi* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Koruç, Z. (2002). Sporda self determinasyon kuramı. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 11–13 Mayıs, İstanbul, Türkiye.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E., & Bakır, Ş. (2021). Farklı branşlardaki sporcuların çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 136-146.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Küçükefe, D. (2025). Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumuna göre sosyal medyada sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Küçüköner, M. (2002). İmge ve bellek ilişkisine bir bakış (M. Kagan, Estetik ve sanat dersleri, Aziz Çalışlar, Trans.; Aktaran). *Sanat Dergisi*, (79).
- Maçça, E., & Akoğuz Yazıcı, N. (2021). Üniversite personelinin sporda güdülenme düzeylerinin araştırılması: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 329–342.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245–268.
- Minver, F. F. (2025). Rekreatif futbol etkinliklerine katılan 10-13 yaş erkek çocukların farklı değişkenlere göre hayal etme düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Mungan, A.S. (1995). Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Munroe, K.P.R., Giacobbi, C.R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four ws of imagery use. 65 where, when, why and what. *Sport psychologist*, 14, 119-137.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 172–179.

- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 405–439). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nagar, V., & Noohu, M. M. (2014). The effect of mental imagery on muscle strength and balance performance in recreational basketball players. *Medicina sportiva*, *10*(3), 2387-2393.
- Öcal, K., & Sakallı, D. (2018). Turkish adaptation of the sport motivation scale II (SMS-II): Procedures of validity and reliability. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, *4*(1), 39-48.
- Özoruç, S., Zümrüt Balkan, N., Metin, M., & Reyhan, S. (2024). Kurum içi sportif faaliyetlere katılan öğretmenlerin aidiyet ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, *18*(3), 368-378.
- Özşaker, M., Sarı, İ., & Omrak, H. (2016). Antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin sporcuların motivasyonu açısından önemi: Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların güdülenmesi açısından önemi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, *13*(2), 3122.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., & Vallerand, R. J. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, *25*(4), 279–306.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Briere, N. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(2), 35–53.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, *14*, 329–341.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Post, P., Muncie, S., & Simpson, D. (2012). The effects of imagery training on swimming performance: an applied investigation. *Journal of applied sport psychology*, *24*(3), 323-337.
- Ryan, R. M., Koestner, R., & Deci, E. L. (1991). Varied forms of persistence: When free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, *15*(3), 185–205.

- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite motivasyonu ve cinsiyet, aktivite miktarı ve spor memnuniyeti ile ilişkisi. *Sürdürülebilirlik*, 13 (6), 3183.
- Seleciler, C. (2019). Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Sipahi, Z. (2021). Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Soyer, F., Can, Y., & Türkel, Ç. (2013). İlköğretim çağı öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (19), 73-88.
- Sunay, H. (2010). *Sporda organizasyon* (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi [An examining on children's imagining levels in sports in terms of different variables]. *The Journal*, 12(68).
- Şanlı, S. (2014). Polis Akademisi öğrencilerinin genel öz yeterlik inançları ve sporda güdülenme kaynaklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 172–183.
- Şentürk, E., & Özmutlu, İ. (2023). Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 73-89.
- Şimşek, B., Aktaş, S., Serik, B., & Kartal, A. (2023). Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 4(2), 47–53.
- Taştan, Z. (2020). Sporda güdülenme, öz yeterlik ve spora yönelik tutum arasındaki ilişkinin modellenmesi (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

- Toros, T., & Yetim, Ü. (2001). Sporda algılanan motivasyonel (güdüsel) iklim ölçeğinin Türk sporcuları için uyarılama ön çalışması. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 11–13 Mayıs, İstanbul, Türkiye (s. 60).
- Türk Dil Kurumu (15 Mart 2025). *Türk Dil Kurumu sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uğur, Y. (2023). Sporcularda imgeleme eğitiminin imgeleme becerisi ve performansa etkisi (Doktora tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Ulucan, H., & Bölükbaşı, T. (2020). Üniversite Düzeyinde Farklı Branşlarla Uğraşan Sporcularda İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Uslu, S., Cihan, B. B., & Araç Ilgar, E. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin imgeleme kavramına yönelik algılarının incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 7(1), 12–25.
- Ünlü, Ü., & Alemdağ, S. (2024). Profesyonel voleybolcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 169-180.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 247–283). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Co.
- Vealey, R. S., & Walter, S. M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 220–224). California: Mayfield Publishing Company.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerine etkisi (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 137–160). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 280–283). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yavuz Eroğlu, S., Eroğlu, E., & Reyhan, S. (2020). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü çalışanlarının, duygusal zeka ile örgütsel vatandaşlık davranışlarının

incelenmesi. *Opus International Journal Of Society Researches*, 15(23), 1725-1745.

Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve spor* (pp. 129–210). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249–258.

Yücel, C., & Gülveren, H. (2007). Sınıfta öğrencilerin motivasyonu. M. Şişman & S. Turan (Eds.), *Sınıf yönetimi* (pp. 78–79). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Yüksel, Ö., & Orhan, Ö. (2022). Assessment of mental training levels of individual and team athletes in terms of some variables. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 560–575.



EKLER:**ANKET FORMU****EK-1**

Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Güdülenme Durumlarının İncelenmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Örneği başlıklı araştırmamız Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Bu anket araştırması, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencilerinin imgeleme ve güdülenme durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Elde edilecek veriler neticesinde imgeleme ve güdülenme durumları ortaya konularak üniversite öğrencilerine ve benzeri çalışmalara yardımcı olmak mümkün olacaktır. Ancak çalışmanın başarısı için sorular doğru ve içtenlikle cevaplanmalıdır. İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Emrah ARIK
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Servet REYHAN
Öğretim Üyesi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1) Cinsiyetiniz: Erkek/Kadın
- 2) BESYO Öğrencisi Misiniz? Evet/Hayır
- 3) Spor Yapıyor Musunuz? Evet/Hayır
- 4) Profesyonel Sporcu Musunuz? Evet/Hayır
- 5) Spor Yapıyorsanız Haftalık Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz?
1 Saat / 2 Saat / 3 Saat / 4 Saat / 5 Saat / 6 Saat
- 6) Anne Eğitim Durumunuz?
İlkokul / Ortaokul / Lise / Lisans / Lisans Üstü
- 7) Baba Eğitim Durumunuz?
İlkokul / Ortaokul / Lise / Lisans / Lisans Üstü
- 8) Branşınız Varsa Takım Spor mu, Bireysel spor mu?
Takım Spor / Bireysel Spor

EK-2

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

	Maddeler:	Nadiren-Sıklıkla 1 2 3 4 5 6 7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1 2 3 4 5 6 7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1 2 3 4 5 6 7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1 2 3 4 5 6 7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1 2 3 4 5 6 7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1 2 3 4 5 6 7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1 2 3 4 5 6 7
10-	Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1 2 3 4 5 6 7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1 2 3 4 5 6 7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmelerinin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1 2 3 4 5 6 7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak	1 2 3 4 5 6 7

	göründüğümü hayal ederim.	
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7

DEĞERLENDİRME

ALT BOYUTLAR	ALT BOYUTLARDAKİ MADDELER	MADDE SAYISI
Bilişsel İmgeleme	1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15	9
Motivasyonel Özel İmgeleme	3, 6, 8, 10, 20	5
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	11,12, 17, 19	4
Motivasyonel Genel- Ustalık	16, 18, 21	3

EK-3

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ KULLANMA İZİNİ

Sporda İmgeleme Envanteri

Esen Kızıldağ <

Alıcı: ben ▼

Merhaba,

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur.

iPhone'umdan gönderildi

EK-4

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ II (SGÖ-II)

Niçin spor yapıyorsunuz?

	Hiç Yansıtmıyor	Biraz Yansıtıyor	Orta Derecede Yansıtıyor	Oldukça Yansıtıyor	Tamamen Yansıtıyor							
	1	2	3	4	5	6	7					
1	Çünkü spor yaptığım zaman kendimi daha iyi hissedirim.					1	2	3	4	5	6	7
2	Çünkü spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu.					1	2	3	4	5	6	7
3	Çünkü spor yapmanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünürüm.					1	2	3	4	5	6	7
4	Çünkü kendimi geliştirmenin bir yolu olarak sporu seçtim.					1	2	3	4	5	6	7
5	Çünkü spor yapmaya yeterli vakit ayırmıyordum kendimi kötü hissedirdim.					1	2	3	4	5	6	7
6	Çünkü spor diğer yönlerimi geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.					1	2	3	4	5	6	7
7	Çünkü spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim.					1	2	3	4	5	6	7
8	Artık bu sporda başarılı olmak için yeterli olmadığım kanısındayım.					1	2	3	4	5	6	7
9	Çünkü performansımı artıracak yeni yöntemler keşfetmeyi eğlenceli bulurum.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü yaptığım spor özümde kim olduğumu yansıtır.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü yaptığım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder.					1	2	3	4	5	6	7
1	Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü spor yapmanın önem verdiğim özelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğunu düşünürüm.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü spor yapmak hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekicidir.					1	2	3	4	5	6	7
1	Eskiden spor yapmak için sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşarım.					1	2	3	4	5	6	7
1	Çünkü spor yaptığımda çevremdeki insanlar beni ödüllendirir.					1	2	3	4	5	6	7

Alt Boyutlar	İçsel Güdülenme	Dışsal Güdülenme				Güdülenmeme	
	İçsel Düzenleme	Özümseme	Özdeşim	İçe Atım	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme	
Maddeler	11	10	4	5	2	16	
	9	14	13	1	3	8	
	15	17	6	7	18	12	

EK-5

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ-II KULLANMA İZİNİ

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği-II

Derya Sakallı <

Alıcı: ben ▼

Hocam merhaba,

Ölçeği akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçek ve alt boyutları ile ilgili dosyayı ekte gönderiyorum.

Saygılarımla.


Arş. Gör. Derya SAKALLI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

EK-6

ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

	TOPLANTI KARAR FORMU (GENEL AMAÇLI)	Doküman No	OKUKKO.FR.0024
		Yayın Tarihi	01.06.2023
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon No	00

T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu
Toplantı Kararı

Karar Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
05/12/2024	7	4

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu, Prof. Dr. Alpaslan DAYANGAÇ başkanlığında 05/12/2024 tarihinde saat 10.00'da toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

Gündem 4: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Emrah ARIK'ın 15.11.2024 tarih ve E.206432 kayıt sayılı yazısı hakkında görüşme

Karar 4: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Emrah ARIK'ın 15.11.2024 tarih ve E.206432 kayıt sayılı başvurusunda belirtilen, "Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Güdülenme Durumlarının İncelenmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Örneği" başlıklı araştırmasını yapabilmesinin Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu ilkelerine göre uygun olduğu kanaatine varılarak; araştırma için bu belgenin "Etik Kurul Onay Belgesi" olarak verilmesine toplantıya katılan üyelerimizin oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan Yardımcısı (İzinli) Doç. Dr. Ayşe İNEL MANAV Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi	Üye (İzinli) Doç. Dr. Hilal KUŞÇU KARATEPE Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi	Üye Doç. Dr. Özge TEMİZ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi
Üye Dr. Öğr. Üyesi Özlem VAROL AVCILAR Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi	Üye Dr. Öğr. Üyesi Servet ÖZORUÇ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi	Üye Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan KOÇER Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi
		Başkan Prof. Dr. Alpaslan DAYANGAÇ Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Emrah ARIK

ÖĞRENİM DURUMU

Lisans :İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (2003-2007)

Pomem :İstanbul-Arnavutköy Polis Meslek Eğitim Merkezi
Müdürlüğü (2008-2009)

Lisans :Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği (2020-2023)

İŞ TECRÜBESİ

2009-2013 : Polis Memuru, İstanbul İl Emniyet Müdürlüğü

2013-2016 : Polis Memuru, Şanlıurfa İl Emniyet Müdürlüğü

2016-2025 : Polis Memuru, Osmaniye İl Emniyet Müdürlüğü

2025- : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Suruç-Çaykara Ortaokulu



SAVUNMA SONRASI TEZ ÇALIŞMASI
BENZERLİK RAPORU FORMU

Doküman No	OKÜ.LEE.FR.0027
Yayın Tarihi	01.06.2023
Revizyon Tarihi	--
Revizyon No	00

T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Aşağıda bilgileri yer alan tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Özet ve Abstract c) Giriş, d) Ana bölümler, e) Sonuç ve f) Kaynakça kısımlarından oluşan toplam 126 sayfalık kısmına ilişkin, 9.12.2025 tarihinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 21 'tür. Aşağıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve aşağıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini arz ederim.

İmza :

Tarih : 9.12.2025

Öğrenci Ad, Soyad : Emrah ARIK

(Lütfen tüm alanları doldurunuz.)

Adı ve Soyadı	Emrah ARIK
Ana Bilim/ Ana Sanat Dalı	Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı
Öğrenci Numarası	202321210004
Danışman Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Servet REYHAN
Tez Başlığı (Türkçe)	Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme Ve Güdülenme Durumlarının İncelenmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Örneği

AZAMI BENZERLİK ORANLARI

FİLTRELEME I		FİLTRELEME II	
1	Kabul / Onay ve Bildirim sayfaları hariç	1	Kabul / Onay ve Bildirim sayfaları hariç
2	Kaynakça hariç	2	Kaynakça hariç
3	Alıntılar dahil	3	Alıntılar hariç
		4	5 Kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç
<input checked="" type="checkbox"/>	Benzerlik maksimum %30	<input type="checkbox"/>	Benzerlik maksimum %10

DANIŞMAN ONAYI		ENSTİTÜ ONAYI	
Tarih	9.12.2025	Tarih	9.12.2025
UYGUNDUR		UYGUNDUR	
Unvan Ad, Soyad	Doç. Dr. Servet REYHAN	Unvan Ad, Soyad	
İmza		İmza	

Bu form, Ana Bilim/ Ana Sanat Dalının üst yazısıyla Enstitüye iletilir.

DİKKAT

* Bilgilerde eksiklik ya da hata bulunan dilekçeler ile imzasız dilekçeler işleme konulmayacaktır.

Adres : Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
Rektörlüğü 80000 Merkez/OSMANİYE

Telefon : 0328 827 10 00
İnternet Adresi : www.osmaniye.edu.tr
E-Posta : info@osmaniye.edu.tr

Sayfa 1 / 1