



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SPORTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILAN ERKEN DÖNEM
ERGENLERİN HAYAL ETME DÜZEYLERİNİN BAŞARI ALGISI ÜZERİNE
ETKİSİ**

Hazırlayan

Leman ELMAS

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KARAMAN - 2018



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SPORTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILAN ERKEN DÖNEM
ERGENLERİN HAYAL ETME DÜZEYLERİNİN BAŞARI ALGISI ÜZERİNE
ETKİSİ**

Hazırlayan

Leman ELMAS

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Sefa Şahan BİROL

KARAMAN – 2018

**SPORTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILAN ERKEN DÖNEM
ERGENLERİN HAYAL ETME DÜZEYLERİNİN BAŞARI ALGISI ÜZERİNE
ETKİSİ**

Tezin Kabul Ediliş Tarihi:18.01.12018

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Sefa Şahan BİROL

Üye: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ

Üye: Yrd. Doç. Dr. Erhan DEVRİLMEZ

[Handwritten signatures of the jury members]

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 28.12.2017 tarihli ve 2017/39-286 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: Doç. Dr. İdris Nebi UYSAL



ÖNSÖZ

Hayatımızda yapmak istediğimiz veya yapmakta olduğumuz her şey için hayal ettiğimiz, ya da ulaşmak istediğimiz bir amacımız vardır. Gerek sporcular ve gerekse fiziksel aktivitelerde bulunan katılımcılar hayallerini performanslarına yansıttıkları zaman başarı duygusuna sahip olurlar. Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi; “Zafer, zafer benimdir diyebilenin; başarı, başaracağım diye başlayanın ve başardım diyebilenindir”. Burda da söz edildiği üzere; bireyin kendini başarılı olarak algılaması için öncelikle hayalini kurduğu hedefi başardığına kendisinin inanması gerekmektedir. Bu araştırmanın; sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi başlıkları altında neler düşündüklerini, iç yapılarında oluşturdukları amaçları ve bu amaçlarını gerçekleştirme durumunda neler hissettiklerinin bilinmesini ortaya çıkarmak adına bir fırsat yaratacağı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi adlı çalışmamın seçilmesinde; isteklerimi göz önünde bulundurup, sabırlı ve anlayışlı tutumuyla motivasyonumu artıran, bana yardımcı olan, benden desteğini bir an için bile esirgemeyen ve bu konuda bana güvenen saygıdeğer, değerli danışmanım Yrd.Doç.Dr.Sefa Şahan BİROL'a, bilgi birikimleri ve deneyimleri ile çalışmamın gelişmesine imkan tanıyan değerli hocalarım; Yrd.Doç.Dr.Elif AYDIN ve Yrd.Doç.Dr.Erhan DEVRİLMEZ'e teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimimi destekleyen bu konuda bana gerekli yardımları ve imkanları sunan Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürüm Ömer ERSÖZ'e, Ereğli Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürüm Cumaali ÖZİNCE'ye, beni bu eğitimi almaya teşvik eden, birlikte çalıştığım, tecrübelerinden faydalandığım, Beden Eğitimi Öğretmeni; Ahmet Özkan YAZICI'ya, eğitim hayatım boyunca bana içten güvenen, beni destekleyen, benimle gurur duyan, varlıklarını her daim hissettiren, dualarında beni eksik etmeyen canım babam, Ramazan ELMAS'a, biricik annem Yıldız ELMAS'a, çok sevdiğim kardeşlerime ve yeğenlerime teşekkür ederim.

Leman ELMAS

Ocak, 2018

ÖZET

Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi

Leman ELMAS

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Yrd.Doç.Dr.Sefa Şahan BİROL

Bu çalışma; sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın evreni 2017 yaz döneminde Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, İl Spor Okulları kapsamında yer alan sportif rekreasyon etkinliklerine katılan 11-15 yaş aralığında bulunan 406 erkek ve 392 kız olmak üzere toplam 798 kişi, örnekleme ise evren gurubundan tesadüfi yöntemle seçilmiş, 254 erkek ve 252 kız olmak üzere toplam 506 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, katılımcıların başarı algı düzeylerini belirlemek için Roberts, Treasure ve Balague, (1998), tarafından geliştirilen, Çetinkalp, (2006), tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu Ölçeği” ile Hall ve arkadaşları (1999), tarafından geliştirilen Kafkas, (2011)’ın Türkçe'ye uyarlanması yaptığı “Çocuklar için Hayal Etme Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında MANOVA ve ANOVA analizi uygulanmış olup ayrıca; iki değişken seti arasındaki ilişkileri belirlemek için Kanonik Korelasyon (Canonical Correlation) analizi yapılmıştır.

Çalışmanın sonucunda; katılımcıların; bağımsız değişkenlerinde hayal etme düzeyi alt boyutları ve başarı algısı alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, hayal etmenin başarı algısı üzerine etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Hayal etmenin başarı algısı üzerindeki etkisini katıldıkları sportif rekreasyon etkinlikleri ile tecrübe eden erken dönem ergenlerin, bu kazanımı gelecek yaşamlarında sadece rekreasyon etkinliği olarak değil, meslek anlamında da her alanda kullanarak etkin sonuçlar elde edebileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sportif Rekreasyon, Hayal Etme, Başarı Algısı.

ABSTRACT

The Effect Of Imagery Level To The Perceptions Of Achievement In Adolescents Participating Sportive Recreation Activities

Leman ELMAS

Master Thesis

Advisor: Asst.Prof.Sefa Şahan BİROL

This study's is was to examine the effect on achievement perception of teenagers' who attend to sportive recreation activities, imagery levels. The content of research is comprised in totally 798 people, of these 406 are boys and 392 are girls, between 11-15 age group participating to sportive recreation activities included by Konya Provincial Directorate of Youth and Sports, Provincial Sports Schools in 2017 summer season, and the sample is 506 people of these 254 are boys and 252 are girls chosen by accidental way from content group. In the research , in addition to personal information form prepared by researcher, as a data collection tool was used 'The Children Version of the Perception of Success Questionnaire' developed by Roberts, Treasure and Balague ,(1998) and adapted to Turkish by Çetinkalp (2006) and 'Imagining Questionnaires for Children' developed by Hall and his friends (1999) and adapted to Turkish by Kafkas (2011) to specify participaters' levels of success perception.During the solution and comment of the datas , MANOVA and ANOVA analysis are applied and also Canonical Correlation Analys is applied to determine the relation between two variable set.

As a result, unlike there was no sensible difference between sub-dimension of imagining and sub-dimension of achievement perception, there was a sensible effect of imaginig on achievement perception. It can be said the teenagers experienced effect of imagination on achievement perception with attending sportive recreation activities, can achieve active results using this achievement not only as a recreation activity for future lives also in terms of every section of their occupation.

Key Words : Sportive Recreation, Imagine, Achievement Perception.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM (ERGENLİK VE REKREASYON)	7
I.1. Ergenlik.....	7
I.1.1. Ergenlik Tanımı.....	7
I.1.2.Ergenlik Dönemleri.....	7
I.1.3.Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri.....	9
I.1.4. Ergenlikte Fiziksel Gelişim.....	10
I.1.5.Ergenlikte Bilişsel Gelişim.....	11
I.1.6.Ergenlikte Sosyal Gelişim.....	12
I.2. Rekreasyon.....	12
I.2.1. Rekreasyon Tanımı ve Anlamı.....	12
I.2.2. Serbest zaman Faydaları.....	13
I.2.3. Rekreatif Faaliyetlerin Özellikleri.....	14
I.2.4. Rekreasyon Etkinlik Alanları.....	14
I.2.5. Sportif RekreasyonEtkinlikleri.....	15
II. BÖLÜM (HAYAL ETME (İMGELEME) VE BAŞARI ALGISI)	17
II.1. Hayal Etme (İmgeleme)	17

II.1.1. Hayal Etme Tanımı ve Anlamı.....	17
II.1.2. İmgeleme Kuramları.....	18
II.1.2.1. Psikoneuromuscular Kuram.....	18
II.1.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı.....	19
II.1.2.3. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı.....	20
II.1.2.4. Üçlü Kodlama Kuramı.....	20
II.1.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	20
II.1.3.1. Pettlep Modeli.....	20
II.1.3.2. İmgelemenin 4N Modeli.....	21
II.1.3.3. Allan Pavio'nun İmgeleme Modeli.....	22
II.1.3.4. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli.....	23
II.1.4. İmgeleme Çeşitleri.....	23
II.1.4.1. İçsel İmgeleme.....	24
II.1.4.2. Dışsal İmgeleme.....	24
II.1.4.3. Görsel ve Kinestetik İmgeleme.....	25
II.1.4.4. Diğer İmgeleme Çeşitleri.....	25
II.1.5. İmgelemenin Alt Boyutları.....	25
II.1.5.1. Bilişsel Özel İmgeleme.....	25
II.1.5.2. Bilişsel Genel İmgeleme.....	26
II.1.5.3. Motivasyonel Özel İmgeleme.....	26
II.1.5.4. Motivasyonel Genel Ustalık İmgelemesi.....	26
II.1.5.5. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi.....	27
II.1.6. Sporda İmgeleme Kullanımları.....	27
II.1.6.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama.....	27
II.1.6.2. Taktik ve Oyun Becerileri.....	28
II.1.6.3. Yarışma ve Performans.....	28

II.1.7. İmgeleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	30
II.2. Başarı Algısı.....	37
II.2.1. Başarı Algısı Tanımı ve Anlamı.....	37
II.2.2. Başarı Hedefleri Teorisi.....	38
II.2.2.1. Görev Yönelimli Hedefler.....	40
II.2.2.2. Ego Yönelimli Hedefler.....	41
II.2.2.3. Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Karşılaştırılması.....	42
II.2.3. Başarı Algısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	43
III. BÖLÜM (MATERYAL VE METOT).....	47
III.1. Araştırma Modeli.....	47
III.2.Evren ve Örneklem.....	47
III.3. Veri Toplama Araçları.....	48
III.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	48
III.3.2.Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu.....	48
III.3.3. Hayal Etme Envanteri (Çocuk Versiyonu).....	50
III.4. Verilerin Analizi.....	51
IV . BÖLÜM (BULGULAR).....	52
V. BÖLÜM (TARTIŞMA VE SONUÇ).....	58
KAYNAKÇA.....	69
EKLER	
Ek.1. Kişisel Bilgi Formu	
Ek.2. Başarı Algısı Ölçeği	
Ek.3. Hayal Etme Ölçeği	
Ek.4. Anket Çalışması İçin Enstitü Onayı	
Ek.5. Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Anket çalışması İl Onayı	

KISALTMALAR

BAÖ: Başarı Algısı Ölçeği

BÖ: Bilişsel Özel İmgeleme

HEÖ: Hayal Etme Ölçeği

KMO: Kaiser-Meyer-Olkin

MÖ: Motivasyonel Özel İmgeleme

MG-U: Motivasyonel Genel Ustalık imgelemesi

MG-UY: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

TDK: Türk Dil Kurumu

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1: Katılımcıların Başarı Algısı Düzeyi MANOVA tablosu.....	52
Tablo 2: Katılımcıların Başarı Algısı Düzeyi ANOVA Tablosu.....	53
Tablo 3: Katılımcıların Hayal Etme Düzeyi MANOVA Tablosu.....	54
Tablo 4: Katılımcıların Hayal Etme Düzeyi ANOVA Tablosu.....	55
Tablo 5: Hayal etme düzeyi ve başarı algısı değişkenleri arasındaki korelasyonlar, standardize edilmiş eş varyanslar, kanonik korelasyonlar ve varyans yüzdeleri tablosu....	56

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde; tanımlar, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, problem durumu, araştırmanın varsayımları ve araştırmanın sınırlılıkları yer almaktadır.

Sürekli gelişen ve değişen dünyamızda özellikle teknolojik alanlardaki yeniliklerin ve ilerlemelerin günlük hayatımızı kolaylaştırması ile birlikte kendimize daha fazla zaman ayırma fırsatımız olacaktır. Bu durumda yapmamız gereken; sahip olduğumuz bu serbest zamanı en verimli şekilde kullanmaktır. Kişilerin sahip olduğu serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde değerlendirmesi olarak da adlandırılan rekreasyon; boş zamanları değerlendirme, zorunlu iş ve aktivitelerden sonra kişiyi dinlendiren ve bireyin gönüllü olarak yaptığı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1995).

Rekreatif etkinlikler aktif ya da pasif, tek başına ya da grupla, genç-yaşlı, erkek-kadın, kapalı veya açık alanlarda herhangi bir zaman diliminde yapılabilecek etkinlikler olduğundan dolayı insanların dinlenme, eğlenme, gelişmelerini sağlayan ve kapsam alanı sınırsız her bireye her zaman ve her ortamda hitap edebilecek türden etkinliklerdir (Pala ve Kolayış, 2012). Özellikle küçük yaşlarda ki erken dönem ergenlerin kritik olan bu gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde geçirmelerinin yanı sıra boş zamanlarında yaptıkları etkinlikler ile daha iyi ve daha yararlı bir şekilde toplum içerisinde yaşayacakları sosyal ve psikolojik sıkıntılar karşısında daha olgun tavırlar sergilemeleri açısından da önemlidir (Bahadır, 2010).

Çünkü ergenlik, kişinin bedensel, toplumsal ve bilişsel olgunlaşma zamanıdır. Ergenlik, ergenin yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine sahip olmasını sağlayan hızlı bir şekilde bireyde meydana gelen bedensel ve biyolojik değişimlerin başlamasıdır (Gander ve Gardiner, 2004).

Kişinin yaşadığı bu değişimlere uyum sağlaması, sağlıklı bir ruh ve beden yapısına sahip olması için sporun önemli bir yer tuttuğunu belirten birçok bilimsel çalışmaya rastlamak mümkündür. Her yaştan insan için önerilen sporun, bireylerin sosyalleşmesi, stres atması, yeni ilişkiler kurması, sağlıklı olması gibi birçok faydasından söz edilmektedir. Sporun bahsedilen bu yararlarının yanı sıra; rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı oluştururken, rekreasyon da, sporun toplumsal

yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Şahin, 1997, akt. Birol, 2014).

Spor, rekreasyonun en geniş, çeşitli ve en ilgi çeken bölümlerinden birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen iki kavramdır. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı meydana getirirken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Şahin, 1997, akt. Birol, 2014).

“Temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir”. “Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir” (Zorba ve Bakır, 2004, akt. Birol, Karaküçük, 2014). Sportif rekreasyon aktivitelerinde bulunan bireylerin, etkinlikte bulunma amaçları, beklentileri veya hayallerinin birbirinden farklı olabileceği düşünülmektedir. Birey akranları ile oyun oynarken veya izleyici olarak fiziksel etkinlikleri takip ederken kendi zihninde bir takım imgeler kurabileceğinden söz edebiliriz.

İmgeleme (hayal etme), herhangi bir fiili alıştırma yani uygulama yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin veya becerinin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin veya becerinin mükemmelleştirilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcuların veya fiziksel aktivitede bulunan kişilerin başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü; zihinde kurulan olumlu imgeler sporcuların veya etkinliklerde bulunan bireylerin eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme aslında bir düşünce sürecidir ve imgeleme içerisinde yaratıcılık vardır. Serbest düşünme zaman diliminde kişinin zihninde imgeler birbiri ardına canlanır, hayal kurulur. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri ve özellikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayı olarak geçmektedir. Bunu en iyi; başarılı bir şekilde yapabilmek

için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (Erkuş, 1994). Birçok psikoloğun ortak olarak belirttikleri fikir olarak imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğuna inanmalarıdır (Özerkan, 2004).

Konter, (1999), imgelemenin genellikle baskın, etkin ve güçlü olan bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca imgelemenin yalnızca bir, birkaç veya bütün duyumları içerebildiğinden söz etmiştir. İmgelemeler sonucunda bireyde meydana gelen duyumlardan biri de; kişinin hayalini gerçekleştirme veya gerçekleşmeme durumunda kendini nasıl algıladığı ile ilgili yaşadığı duygu olduğu söylene bilinir. Bireyin kendini yeterli görmediğinde başarısız, istediğini elde ettiğinde ise kendini başarılı olarak algıladığından bahsedebiliriz.

Ülkemizde başarı algısının ne anlama geldiği ile ilgili literatür taraması yapıldığında çok az çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu konuda yaptığımız çalışmalar sonucunda; TDK sözlüğünde başarı: “Kişinin yetenek ve yetismeye bağlı olarak gösterdiği ansal ya da eylemsel etkinliklerinin olumlu ürünü, bir işi istenilen biçimde bitirmek, elde etmek, istediğini bulmak” olarak açıklanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Algı ise; bir olay ya da bir nesnenin varlığı üzerine duyumlar yoluyla edinilen yalın bilinç durumu (www.tdk.gov.tr) olarak tanımlanmaktadır.

Yaptığımız herhangi bir aktivitenin veya gösterdiğimiz herhangi bir performansın bilinç yapımızda uyandırdığı izlenimin bizim için ne anlama geldiği daha önce belirlediğimiz bazı hedeflere bağlı olduğundan söz edebiliriz. Hedeflerimizi gerçekleştirdiğimiz zaman kendimizi başarılı olarak algılayacağımızı düşünebiliriz. Nicholls, Cheung, Lauer ve Pastashnick, (1989), başarı hislerinin, hedeflerin başarılmamasının sonucu olarak elde edildiğini ve bu hedefin değerini sporcunun belirlediğini ifade etmişlerdir. Belirlenen bu değer sonucunda ise sporcunun başarı veya başarısızlık algısının hedef yönelimine bağlı olduğundan söz edilmiştir. Nicholls, hedef yöneliminde başarının hem kişiyle hem de diğerleriyle kıyaslandığında ortaya çıktığından bahsetmiştir (Nicholls, 1984, akt. Karabulut, 2010) .

Spor ortamında başarının daha çok güdüleyici bir etken olarak alınmasının gereği apaçıktır. Birçok spor etkinliği veya sportif aktiviteler çeşitli başarı ölçütleri ile

değerlendirilmekte, spor yaşamı haz alma, yetenek geliştirme, sonuca ulaşma, yenme gibi başarıyı örnekleyen nitelikte özelliklerle betimlenmektedir (Toros, 2001).

Her ne kadar resmi bir müsabaka ortamında yer alan sporcularla eşit bir şekilde değerlendirilemeyecek olsa da, içinde oyunları ve kazanma hırsını barındıran sportif rekreasyon aktiviteleri başarıya ulaşmak adına gerekli ortamı yaratmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın problemini; sportif rekreasyon aktivitelerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algılarına olan etkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin yaptıkları aktivitelerde başarılı olmalarında birçok faktör etkili olmaktadır. Bu faktörlerden fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel gelişimin de önemli olacağı söylenebilir. Zihinsel düşünme süreçlerinden hayal etmenin de kişinin performansını etkileyen ve kendini değerlendirmesini sağlayan bir unsur olduğu düşünülmektedir. Kişinin gelişimine katkısını belirleyebilmek amacı ile bu çalışma da sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin bazı değişkenlere göre hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi incelemeye gereksinim duyulmuştur.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap bulunmaya çalışılmıştır.

Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etmelerinin başarı algısı üzerine etkisi var mıdır?

Cinsiyet değişkenine göre sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi var mıdır?

Yaş değişkenine göre sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi var mıdır?

Aylık gelir değişkenine göre sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi var mıdır?

Sahip olunan boş zaman süresine göre sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Amatör, profesyonel veya rekreatif amaçlı olarak yapılan sporun her türünde hayal etmenin sporcular, antrenörler ya da oyuncular açısından önemli olduğundan bahsetmek mümkündür. Herhangi bir sportif aktivitede bulunan kişinin hayallerini gerçekleştirmek için bir plan veya bir program içerisinde bulunduğu düşünülmektedir. Hayallere göre yapılan programlar gerçekleştiğinde kişinin başarı algısına sahip olabileceği söylene bilinir. Başarı algısına sahip olmanın en önemli yolu gerçekleştirilebilir, ulaşılabilir hayallerin kurulması olduğundan söz edebiliriz.

Yapılan sportif egzersizlerin veya aktivitelerin bireylerin zihinsel, fiziksel veya sosyal yönünden gelişimlerine faydasını anlatan ve bunu bilimsel olarak da kanıtlayan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmanın sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin zihinsel olarak neler düşündüklerini, iç yapılarında oluşturdukları amaçları ve bu amaçlarını gerçekleştirme durumunda neler hissettiklerinin bilinmesinin onları anlamamız açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etmelerinin başarı algısı üzerine etkisinin bilinmesinin önem arz edeceği söylenebilir. Ülkemizde ilgili literatür incelendiğinde hayal etme düzeyinin başarı algısı üzerine etkisi ile ilgili çok az çalışmanın olduğu görülmektedir. Yaptığımız bu çalışmanın sonraki yapılacak olan çalışmalara kaynak olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmada kabul edilen varsayımlar aşağıdaki şekildedir.

- Araştırmaya katılanların verdiği cevaplar doğru ya da gerçek olduğu kabul edilmektedir.
- Anketleri uygulayan araştırmacının, anket sonuçlarını objektif bir şekilde yansıttığı kabul edilmektedir.

- Araştırma konusu hakkında ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunda yer alan demografik özellikler ile;
- Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonuna verilen yanıtlar ile;
- Çocuklar için Hayal Etme Envanterine verilen yanıtlar ile;
- Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Yaz Spor okulları kapsamında sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ergenler ile sınırlıdır.

I. BÖLÜM

ERGENLİK VE REKREASYON

I.1. Ergenlik

I.1.1.Ergenlik Tanımı

Ergen sözcüğü batı literatüründeki “adolescent” manasında kullanılmıştır. Latince “adolescere” fiil yapısından gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirttiği görülmüştür (Yavuzer, 1993).

Ergenlik; günümüze kadar birçok kuramcı tarafından araştırılmış ve tanımı yapılmış bir kavram olarak görülmektedir.

Yörükoğlu, (2004), ergenliği; “Çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir” şeklinde ifade etmektedir.

Kulaksızoğlu, (1998), ergenliği şöyle tanımlamıştır: “İnsanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir”.

Can ve ark. (2010), ergenliği; biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik yönden bir geçiş süreci şeklinde tanımlamışlardır.

I.1.2. Ergenlik Dönemleri

Ergenlik dönemi, kişide fiziksel ve duygusal yönden bazı süreçlerin meydana geldiği cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile birlikte başlayan ve bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığında sona eren bir süreçtir (Derman, 2008).

Çuhadaroğlu, (2000), ergenlik dönemi ile ilgili olarak; "Ergenlik dönemi, utangaçlık, depresyon, kaygı, suçluluk, kararsızlık ve umutsuzluk gibi duyguların yoğun bir biçimde deneyimlendiği kritik bir periyottur" şeklinde ifade etmektedir.

Gelişimsel açıdan ergenlik dönemindeki değişikliklere baktığımızda ise; "Başlangıcı ve bitimi kesin sınırlarla çizilemeyen ergenlik dönemindeki gelişimi sağlayan değişiklikler, her ergende farklılıklar gösterebilmektedir. Sosyoekonomik koşullar, sağlık ve beslenme ergenlik dönemi değişikliklerinin başlangıç yaşını ve hızını etkilemektedir" (Şahin, 2014).

Ergenlik döneminde yaşanan yaş sınırlarının cinsiyete göre farklılıklar gösterdiği görülmüştür (Şentürk, 2011).

- Ergenliğin başları kızlarda 11–14 yaş iken erkeklerde, 13–15 yaş
- Ergenliğin ortaları kızlarda 14–16 yaş, erkeklerde 15–17 yaş
- Ergenliğin sonları kızlarda 16–21 yaş iken, erkeklerde 17–21 yaştır.

Kuramcıların, ruhsal, bedensel, sosyal ve psikolojik boyutlarda ergen bireylerde meydana gelen değişikliklerin 3 dönemde ele alınması gerektiği konusunda yoğunlaştıkları görülmektedir. Bu dönemler şöyle belirtilmiştir (Şentürk, 2011).

- İlk (Erken) ergenlik dönemi (12–15 yaş)
- Asıl (Orta) ergenlik dönemi (15–21 yaş)
- Uzamış (Geç) ergenlik dönemi (21–25 yaş)

Erken (İlk) Ergenlik Dönemi: Erinlik olarak da tanımlanan bu dönem; kişinin cinsel olarak olgunlaşmaya başladığı, çocukluğun sonu ile ergenliğin başlangıcı arasındaki zaman dilimi, en hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biridir (Üney, 2014). Bu dönem içerisinde bulunan ergenler daha çok bedenleri ile uğraşırlar. Yaşadıkları hızlı fiziksel gelişime uyum sağlamaları ve yapılarındaki değişiklikler ile baş etme çabası içinde olurlar. Bu dönemde birey için yakın arkadaşlıklar edinme önemli olmaya başlar, daha çok aynı cinsiyetten arkadaş ve grup aktiviteleri tercih edilir ve arkadaş grupları ergenin ilgi alanlarını, giyimini etkiler. Bireyde bu dönemde soyut düşünme oluşmaya başlar ve din, felsefe, politika kavramları dikkatini çekmeye başlar (Derman, 2008).

Asıl (Orta) Ergenlik Dönemi: Bireyde meydana gelen hızlı değişimlerin neredeyse tamamlandığı dönem olarak geçmektedir. Orta Ergenlik döneminde, kişinin anne babadan ayrışma, farklı bir birey gibi olma ve bu durumu da anne babaya kabul ettirme çabalarının yoğun olarak yaşandığı zamandır. Bu dönemde yaşanan çok yakın ilişkiler bağımsızlığı

kaybetme tehdidi yarattığından, ilişkilerdeki sınır bu yaş grubundaki ergenler için önemli kaygı duygusu yaşatmaktadır (Derman, 2008).

Uzamış (Geç) Ergenlik Dönemi: Gencin artık yetişkin bir görünüme ulaştığı dönemdir (Rice ve Dolgin, 2005, akt. Üney, 2014). Bu dönemde kişinin büyüme ve gelişmesi büyük oranda tamamlanmıştır. Geç ergenlik, bireyde kimlik duygusunun bütünleşmesi ile sona eren bir çağdır. Bu dönemde, kimlik duygusunu kazanmış gençlerde yakın ilişkiler edinme ve bu ilişkileri sürdürme, iş ve eş seçebilme, toplum içinde erişkin rollerini üstlenebilecek sorumluluğa sahip olma duyguları gelişir (Taşçı, 2013).

I.1.3. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri

Ergenlik döneminin genel özelliklerine bakacak olursak;

Bu dönemde kişinin kendisinin ne olduğu ile ilgili ilgilenmeye başladığı göze çarpar. Çünkü kişi bir taraftan kendini büyümüş olarak görür, bir taraftan bedeni artık çocuk görünümlü değildir, fakat henüz kendini yetişkin biri gibi de göremez. Bu nedenle birey, kendini yetişkin davranışı ile çocuksu davranışı arasında bir karmaşa yaşar (Deniz, 2017).

Bu dönem davranışların en aşırıya doğru yöneldiği duyguların ise alt üst olduğu bir zaman dilimidir. Bu dönemde gözyaşları aniden kahkahalara dönüştüğü gibi, kendine güven de güvensizliğe dönüşür. Ergendeki bu tutarsızlığın en büyük sebebi, hem kendi bedenindeki fizyolojik, psikolojik değişimler hem de kendinden değişen beklentiler içinde olan yetişkinlerin şaşırtıcı ve güven kaybettirici davranışları olduğu düşünülmektedir (Deniz, 2017).

Bu çağda bir geçiş dönemi yaşayan ergen daha çok toplumsal konulara karşı olan ilgisi artmaktadır. Ailesi ile olan ilişkilerini sorgulamaya başlar ve bağımsız bir kişilik elde etmek için bir takım girişimlerde bulunur (Temel ve Aksoy, 2001).

Bu dönemde gençler alıngan olurlar. Kolay kolay bir doyuma ulaşamazlar, hayatlarını plansız programsız yaşarlar. Durumlar istedikleri gibi olmayınca mutsuz olurlar (Temel ve Aksoy, 2001).

Gençler bir yandan ana-baba etkisinden kurtulmaya çalışırken, diğer yandan kendilerine yeni bir model belirlerler. Bu bir öğretmen, bir sporcu, bir şarkıcı, bir yazar, bir sinema oyuncusu, genç bir siyasal önder, onların benzemek istedikleri herhangi biri olur ve onunla bir özdeşim kurar (Yörükoğlu, 2000).

I.1.4. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemine fiziksel boyutta bakıldığında bu dönemin 11-12 yaşlardan itibaren başladığı ve 20 yaşlarına kadar devam ettiği görülmektedir. Kızlar ergenlik çağına erkeklere göre 1 veya 2 yıl daha erken girerler. Kızların bu döneme erken girmesi onlar açısından bir problem oluşturabilmektedir. Yaşıtları aynı fiziksel değişimi yaşamadıkları için kendilerini yalnız olarak hissedebilirler (Gül ve Güneş, 2009).

Erkeklerde ise bu durum tam ters etki yaratmaktadır. Döneme erken girme erkeklerde olumlu bir durum meydana getirmektedir. Bu döneme erken giren erkek kişiler yaşıtlarına göre üstünlük ve liderlik psikolojisi içinde kendilerini hissederler. "Bireyin bu döneme yaşıtlarından önce, yaşıtlarıyla aynı zamanda veya yaşıtlarından sonra girmesi önemlidir" (Gül ve Güneş, 2009).

Ergenlik dönemine bedensel gelişim açısından bakıldığında boy ve kilo artımı, salgı mekanizmalarındaki gelişimlerin yaşandığı görülmektedir. Dış görünüş yönünden bakıldığında derideki sivilce artışı, genital bölgelerdeki kıllanmalar olmakta, erkek bireylerde sakal ve bıyık bölgelerinde kıllanmalar göze çarpmaktadır (Karabekiroğlu, 2014). Fiziksel yönde yaşanan bu değişimler ergen için çok önemlidir; dış yapısını beğenmeyen ergen kendini bulunduğu ortamdan soyutlamaktadır.

Erkek çocuklarda bu dönemde yaşanan değişiklikleri şu sıra ile ifade edebiliriz:

Cinsel organlarda büyüme ve kıllanmanın meydana gelmesi, ses değişikliğinin yaşanması, büyümenin en üst noktaya çıkması, koltuk altında kıllanmanın olması, ses değişikliğinin belirgin bir biçimde hissedilmesi, yüzde sakal ve bıyığın çıkması şeklinde sıralanabilir (Aydın, 2005).

Kız çocuklarındaki değişiklikler ise şöyle olmaktadır:

Göğüslerde büyüme ve cinsel organda kıllanmaların olması, koltuk altında kıllanmaların meydana gelmesi, boyda artış görülmesi, kalçaların belirgin bir şekilde gelişimi ve adet görmenin başlaması olarak ifade edilmektedir (Aydın, 2005).

erken dönem ergenlerin bu çalkantılı dönemi olumlu ve hasarsız atlatabilmesi için enerjisini olumlu bir şekilde kanallayabileceği aktivitelere doğru yönlendirilmelidir. Mesela; spor, müzik, resim gibi, zihin kas koordinasyonu gerektiren etkinlikleri yapabilmeleri için ergene uygun öğrenme- öğretme mekanları sağlanmalıdır (Senemoğlu, 1997).

I.1.5. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Bedensel ve cinsel değişimler ile birlikte ergenler zihinsel yeteneklerinde de değişimler meydana gelmektedir. Gander ve Gardiner, (2001), “Bilişsel gelişim olarak bilinen olgu, erken dönem ergenlerin yalnız kendilerini, ailelerini, yaşlılarını, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyalarını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler taşır. erken dönem ergenlerin tüm düşünme süreleri değişir; gittikçe artan biçimde geleceğe yönelik ve düşüncelerle ilgili olurlar” şeklinde açıklama yapmıştır.

Ergenlikte bireyler gerçek olanla düşüncelerini sınırlamak yerine neyin olası olduğu konusunda fikir yürütebilirler. Ergenler soyut kavramları daha iyi düşünüp algılayabilirler. Ergenlikte, bireyler düşünce süreci içerisinde kendisi hakkında daha çok fikir yürütüp düşünmeye başlarlar. Ergenin düşüncesi tek bir konuyla sınırlanmak yerine çok yönlü olmaya olaylara farklı boyutlarda bakmaya başlarlar (Steinberg, 2007).

Ayrıca, soyut işlemler döneminde olan ergen birey, başkasının etkisinde kalmadan onların görüşlerine aldanmaz, olayların arkasındaki gerçek nedenleri anlama konusuna yoğunlaşır. Deyimlerin ve atasözlerinin kelimelerle ifade edilen anlamlarından daha başka farklı bir anlam taşıdığını bilir. İma ve benzetmeleri algılayabilir. Herhangi metnin ana fikrini kolaylıkla ortaya çıkarabilir (Yörükoğlu, 2000).

I.1.6. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Bayraktar, (2007), “Ergen gelişiminin sosyal alandaki süreçleri, aile, benlik, kişilik oluşumu, cinsiyet rollerinin kazanılması, ahlak değerleri, yargıları, kültür, okul ortamı ve arkadaş ilişkileri, ailenin sosyo-ekonomik durumu, ailenin büyüklüğü, kardeş sayısı hatta ergenin büyük, küçük ya da ortanca oluşu, kısacası ergenin yaşantı içindeki tüm deneyimleri onun sosyal gelişimini etkileyen ve belirleyen unsurlardır. Geçiş sürecini başarıyla atlatan ergenleri, bu dönemde sıklıkla zorluklar yaşayan ergenlerden ayıran önemli bir özellik erken dönem ergenlerin hem ebeveynleriyle hem de akranlarıyla oluşturdukları ilişkilerin niteliğidir” şeklinde ifade etmektedir.

I.2. Rekreasyon

I.2.1. Rekreasyon Tanımı ve Anlamı

Rekreasyon; köken olarak Latince “Yenilenme, tazelenme” manalarında “recreate” sözcüğünden oluşmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon, çalışma faaliyetleri ile sonlanan bedensel ve zihinsel kaynakların “yeniden yaratılması” anlamına gelmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Boş zaman, kişinin zorunluluklara bağlı olmadan, amaç, şart koşmadan, kişinin eğilim ve arzusu yönünde, kendi örf, adet ve geleneklere uygun tarzda diğer kişiler ile birlikte veya yalnız başına uğraş göstermesi ve dinlenmesi için hak ettiği süredir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon; kişiler tarafından oldukça etkili, yaratıcı, bireysel ve sosyal amaç güdülerek yapılan zihni ve bedeni yenilemek maksadıyla ilgi ve gereksinimlere yanıt veren etkinliklerdir (Chase, 1996).

Rekreasyon; serbest zamanları değerlendirme, kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak adlandırılırken, rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin gerek bireysel ve gerek toplumsal olarak sağladığı yararlarından ileri gelmektedir (Karaküçük, 1995; Koçer, 1980; Kraus, 1985).

Birol, (2014), Rekreasyon ile ilgili olarak, “bireyin özgürce seçtiği ve gönüllülük esasına dayanan, boş zamanlarda gerçekleştirilen aktif veya pasif olarak yapılabilen, etkinlik sonucu bireye rahatlatma, gevşeme, tatmin gibi duygular kazandıran aktiviteler olarak ifade edilebilir” tanımlamasını yapmıştır.

I.2.2. Serbest Zaman Faydaları

Serbest zaman etkinliklerinin bireylere sağladığı faydaları şöyle sıralayabiliriz:

- Serbest zaman etkinlikleri ile kişilerin yaratıcılığının geliştirilmesi
- Bireylerin kendilerini ifade etmelerini sağlama
- Kişiler arasında karşılıklı yardımlaşma, paylaşma ve işbirliğinin olmasını sağlama
- Başlanılan bir işi bitirme konusunda kararlı olma
- Bireylerin sorumluluk almaları ve aldıkları sorumluluğu yerine getirmelerini sağladığı gibi ayrıca olaylar arasında neden sonuç ilişkisi kurma, problem çözme ve kas becerilerinin gelişimi yönünden önemlidir (Pala ve Kolayış, 2012).

I. 2. 3. Rekreatif Faaliyetlerin Özellikleri

- İş, ders, vazife veya mesai saatleri haricinde kalan boş zaman da yapılan bir faaliyet olması (Bahadır, 2010).
- Kişiyi tercih etme ve seçme haklarını tanıyan bir faaliyet olması (Bahadır, 2010).
- Devam ve katılma zorunluluğu olmayan bir faaliyet olması (Bahadır, 2010).
- Toplumun ahlaki yapısına ve kurallarına uyan bir faaliyet olması (Bahadır, 2010).
- Bireye hoşlanma ve neşe sağlayan bir faaliyet olması (Mirzeoğlu, 2003).
- Kişinin kendini ifade etme ve yaratabilme imkânlarını geliştiren bir faaliyet olması (Bahadır, 2010).
- Organizmayı dinlendirici, organizmaya güç ve sağlık kazandırıcı bir faaliyet olması (Bahadır, 2010).
- Önceliğin daima bireye ait olmasını sağlama (Saban, 2002).

I.2.4. Rekreasyon Etkinlik Alanları

Rekreasyonun etkinlik alanlarını Gökmen ve diğ., (1985), aşağıda belirtildiği gibi sıralamışlardır:

- Zihinsel alan
- El becerileri alanı
- Bedensel beceri gerektiren etkinlikler alanı
- Toplumsal ağırlıklı etkinlikler alanı olarak sınıflandırmışlardır.

I.2.5. Sportif Rekreasyon Etkinlikleri

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, en çeşitli ve en ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirini etkileyen iki kavramdır (Birol, 2014).

Spor; bireylerin reaktif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, serbest zamanları değerlendirmede sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli bir yere sahiptir. Spor ile buradaki görev genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik alanlarını yerine getirerek gerçekleştirmektedir (Karaküçük, 1997).

“Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının reaktif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir”. “Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir “(Zorba ve Bakır, 2004, akt. Birol, Karaküçük, 2014).

Reaktif amaçlı sportif faaliyetleri gayri resmi olarak bireylerin farklı gruplar ile, kendi kendilerine ve kendi yaptıkları programlara bağlı olarak doğal bir ortamda veya kapalı bir mekanda yaptıkları etkinliklerdir. Ayrıca kullanılan bu alanlar da eskisi gibi yalnızca belirli salonlar, sahalar olmadığı gibi, sokaklar, parklar, dağlar, kumsallar, denizler ve her türlü doğal çevreler bu amaç doğrultusunda kullanılmaya başlanmıştır (Birol, 2014).

Yapılan çalışmalar ile, rekreasyon amaçlı olarak yapılan sportif etkinlikleri tercih eden kişilerin sayısının, diğer etkinliklere katılan kişilerin sayılarından daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bazı Avrupa ülkelerinde 1950’lerden beri boş zaman etkinlikleri arasında spor alanında bir artış görülmüştür (Birol ve Karaküçük, 2014).

Bireylerin boş zamanlarında sportif faaliyetlere katılmayı tercih etme oranının daha fazla olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklandığını göstermektedir. Ayrıca, sportif faaliyetlerin katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve her kesimin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih imkanı vardır (Karaküçük, 2008, akt. Birol, 2014).

Gençlik boş zaman eğitiminin çocuktan sonra yoğun olarak yöneldiği ikinci kısımdır. Hatta son dönemlerde tüm ülkelerde gençliğin yaşadığı sorunlar ve bu nedenle çeşitli etkinlikler içerisinde bulunmaları onların boş zaman eğitimine daha fazla önem göstermesine yol açmıştır (Tezcan, 1982).

Ergenlik döneminde sportif etkinliklere etken olarak katılan genç, spor seyretmekten zevk alır. Bu durum hem kızlar hem de erkekler açısından söz konusudur. Özellikle 15 yaş, hemen hemen bütün atletik aktivitelerle iç içe olup bu etkinliklerle ilgilenme dönemidir. Bu dönemde oyun önemli bir yer tutar.

Çeşitli sportif etkinliklerde yarışmaya olan ilgi artmaktadır. Daha sonra ise, yani 18 yaşlarında bu durum biraz değişerek toplumsal ilgiler artar. Örnek olarak bu zaman diliminde, buluşma, toplantı, parti, dans, boş zamanlarının çoğunu kapsar. Yani ergenlik döneminin sonlarında toplumsal etkinlikler önemli olmaya başlamaktadır (Tezcan, 1982).

Sportif olayda, sosyal ilişkileri benimseyip geliştiren ve sağlıklı kılan bir unsur olduğuna göre, sosyal bütünleşme üzerinde doğrudan etki meydana getirmektedir (Erkal, 1982).

Rekreasyon bakımından spor bireye yeni bir uğraş alanı meydana getirdiği, hoşlandığı, sevdiği, istediği bir alanda kendini geliştirdiği, deneyimler edindiği, can sıkıntısından, boşluktan kurtulup, hareketli bir ortama girdiği, enerjisini boşalttığı, yeni bir çevre ile aynı duyguları paylaşan, farklı yapıdaki kişilerle birlikte olduğu, yaşam tecrübesi edindiği, topluma daha kolay uyum sağlayıp, iletişim kurabildiği, statü kazandığı, eğlenceli, zevkli, eğitici ve yararlı olduğu bir etkinlik alanıdır. Yani rekreasyon açısından spor, anlık zevklerin, hazların hissedildiği bir ortamdır (Başaran, 1998, akt. Birol, 2014).

II. BÖLÜM

HAYAL ETME (İMGELEME) VE BAŞARI ALGISI

II.1. Hayal Etme (İmgeleme)

II.1.1. Hayal Etme Tanımı ve Anlamı

Hayal; TDK sözlüğün de ”İmge, zihinde tasarlanan, canlandırılan ve gerçekleşmesi özlenen şey” olarak geçmektedir (www.tdk.gov.tr).

Hayal etme (imgeleme) ise; “Bir şeyi zihinde tasarlayıp canlandırmak, hayallemek” anlamına gelmektedir (www.tdk.gov.tr)

Literatür incelendiğinde hayal etme (imgeleme) ile ilgili şu tanımlar karşımıza çıkmaktadır.

Yeni bir becerinin öğrenilmesi veya var olan bir beceriyi herhangi bir fiili çalışma yapılmadan, planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) o beceriyi mükemmel yapma sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Blair, Hall ve Leyshon, (1993)’ e göre; imgeleme hem yeni başlayan sporcularda hem de usta sporcularda performansı yükselten bir psikolojik beceridir. (Akt. Kale, 2013)

Hall, (2001), imgelemeyi, gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantı olarak tanımlamaktadır.

Perry ve Morris, (1995), imgelerin bilinçli kontrol kavramına odaklanmanın en uygun yöntem olduğunu ifade etmişlerdir.

İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, iç içe katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler meydana gelir bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı deneyimi kullanılır (Aldağ, Sezgin, 2003, akt. Aldemir, Biçer, Kale, 2014).

İmgeleme, sadece zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) barındırmaktadır (Konter, 1999, akt. Elçi, Ağbuğa, Işık, Öztop, 2013).

Murphy, (1994)'ye göre imgeleme, zihinde depolanan duyuşsal yaşantıların içsel olarak anımsanması ve dışarıdan bir uyarıcı olmadan bu yaşantıların tekrarlanmasıdır (Akt. Tiryaki, 2000).

Weinberg ve Gould, (1995), imgelemeyi, zihninizde daha önce yaşanan olayları tekrar hatırlayıp tekrar yaratabilir ya da beyninizde hiç yaşanmamış olayları da görüp hissedebiliriz (Akt. Kızıldağ, Tiryaki, 2012).

Kızıldağ ve Tiryaki, (2012), imgelemeyi şöyle tanımlamışlardır: Fiziksel bir çalışma yapılmadan bir becerinin ve o beceriye ait bütün duyuşlarla zihinde canlandırılıp, uygulanması şeklinde bir tanımlama yapmışlardır.

II.1.2. İmgeleme Kuramları

II.1.2.1. Psikoneuromuscular Kuram

Psiko-nöromusküler kuram, sade olarak imgelenen görüntülerin, gerçeğine benzer şekilde nöromusküler yapılar meydana getireceğini ileri sürmektedir. Beyninizde imgelemesi kurulan görüntüler, kaslarımızı etkiler ve beynimiz, kaslarımızı imgelendiği biçimde hareket ettirir. Bu uyarılar kaslarımızı fiziksel beceriler yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardımcı olabilir (Vurgun, 2010).

Carpenter, (1894), tarafından geliştirilen bu kurama göre; fiziksel çalışma esnasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) meydana gelmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunulması, tıpkı fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçirmektedir (Tiryaki, 2000).

Yani bu kuram ile imgeleme esnasında belirli kassal aktivitelerin meydana geldiğini fakat bunların gerçek fiziksel performanstaki kassal aktivasyon kadar büyük olmadığını ifade etmektedir (Kale, 2013).

II.1.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin nasıl işlev gördüğü ile ilgili olarak bilişsel açıklamalarda bulunur. Bu kuram; doğada bilişsel olan beceriler salt motor becerilere (kuvvet görevleri) göre daha basit bir şekilde kodlanabilir (Hall, 2001).

Bireylerin, becerileri öğrenmelerindeki yöntem, başarılı bir uygulama için neyin yapılması gerektiğine aşina olunmasından geçtiğini ifade etmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

Feltz ve Landers, (1983), imgeleme kullanan sporcuların çoğunlukla motorik olan görevlere göre bilişsel olan görevlerde daha iyi performans ortaya çıkardıklarını bulmuştur (Akt. Vurgun, 2010).

Sackett, (1934), imgelemenin kişilere hareketlerini anlamada yardım edip edemeyeceğini tartışmıştır. Onun sembolik öğrenme kuramı imgelemeyi, insanlara hareket dizilerini anlamada ve kazanmada yardımcı olan bir fonksiyon olduğunu açıklamaktadır (Akt. Vurgun, 2010).

Sembolik öğrenme kuramında imgeleme aktiviteleri, hareket modellerinin sporcuların beyinlerinde kodlanmasına yardımcı olmaktadır. İmgeleme etkinlikleri, merkezi sinir sistemi içerisinde, motor programlamaların yaratılmasına yardımcı olmaktadır (Aslan, 2014).

II.1.2.3. Bütüncül Yapı (Öngörü Kuramı)

Bu kurama göre; optimal bir motor öğrenme için, öğrenen birey görevi Gestalt psikolojisinde olduğu gibi bir bütün olarak ele almalıdır. Zihinsel olarak tekrar etme, öğrenene dikkatini görevin bütününe vermesine yardımcı olur ve performansta gelişim meydana gelir (Hale, 1994, akt. Akkarpat, 2014).

Bireyler, bütünü parçalara ayırıştırarak değil anlamlı örgütlenmiş halde algılarlar ve bütün ile parçaları arasındaki ilişkileri keşfetme yoluna giderler. Ayrıca algılamada basitlik, benzerlik, yakınlık, devamlılık, şekil ve zemin ilişkileri ön plana çıkmaktadır (Binbaşoğlu, 2004).

II.1.2.4. Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen, (1984), tarafından geliştirilen üçlü kodlama teorisi imgeleme sürecinin üç önemli ayağı olduğu varsayımına dayanır; bunlar imgenin kendisi, psiko-somatik tepkiler ve motor becerinin nasıl yapılacağına ilişkin sporcunun kendi algı ve anlayışı olduğunu açıklamaktadır (Akt. Uğur, 2016).

Sporcuların kurdukları imgelere yükledikleri anlamlar, onların stres, motivasyon, kendine güven, konsantrasyon, hedef belirleme vb. psikolojik becerileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Sporcuların imgelerine yükledikleri anlamlar, sporcuların performans potansiyellerini harekete geçirmelerinde ve başarımlarında çok önemli rol oynayabilir (Konter, 1999).

II.1.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

II.1.3.1. Pettlep Modeli

Holmes ve Collins, (2001), tarafından ortaya konulan PETTLEP modeli ise fonksiyonel denklik ve nörofizyolojik açıklamalardan türetilmiş yedi parçadan meydana

gelmektedir. Bunların, fiziksel, çevre, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif olduğu söylenmektedir (Wakefield, ve Smith, 2009, akt. Akkarpat, 2014).

Fiziksel bileşen; imgeleme yapan bireyin uygulama esnasındaki gevşeme durumu, nabız durumu kandaki oksijen miktarı gibi fiziki ve fizyolojik durumunu ifade eder. Çevre; imgelenen sahnenin bireye uygun uyarıcılar içermesi gerektiğine işaret eden kısımdır. Görev boyutu; imgelemenin kişinin yapacağı görevin doğasına uygun olarak görsel ya da işitsel imgeleri içermesi gerektiğini açıklamaktadır. Zamanlama; imgeleme süresi ile gerçekte yapılacak olan görev esnasında geçen sürenin aynı veya birbirine yakın olması gerekliliğinden söz eder. Öğrenme boyutu; imgelemenin yeni becerilerin öğrenilmesi veya öğrenilmiş becerilerin geliştirilmesine yönelik yapılmasının daha uygun olacağını ileri sürmektedir. Duygu, imgelemenin kişi için anlamlı duygusal içeriğinin olmasına ve son olarak perspektif de imgeleme esnasında hem içsel hem de dışsal perspektif almanın önemine dikkat çekmektedir (Uğur, 2016).

Bireylere özel olarak, bütün PETTLEP bileşenlerini, duyuları ve duyguları içinde barındırarak hazırlanmış bir imgeleme müdahalesinin, performans gelişimi yönünden etkili olduğu söylenebilir (Akkarpat, 2014).

II.1.3.2. İmgelemenin 4N Modeli

Son zamanlarda Munroe, Gacobbi, Hall ve Weinberg, (2000), imgeleme kullanımı ile ilgili olarak sporcuların kendi branşlarına imgelemeyi nasıl dahil ettikleri konusunda önemli görüşlerde bulunmuşlardır. Sporda imgelemeyi anlayabilmek için dört temel soruya yanıt verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Akt. Kale, 2013).

Nerede : Sporcular imgelemeyi nerede kullanır?

Ne zaman : Sporcular imgelemeyi ne zaman kullanır?

Neden: Sporcular imgelemeyi neden kullanır?

Ne : Sporcular neyi imgeler?

Sporcular “*nerede*” imgeleme yapar? Örneğin; son zamanlarda yapılan çalışmalarda sporcuların imgelemeyi, yarışmanın olduğu ortamlarda daha düzenli kullandıklarını göstermiştir (Munroe, vd., 2000).

Sporcular “*neden*” imgeleme yapar? Örneğin; rahatlayabilmek, yeni bir beceri öğrenme veya hedefe ulaşmaya yönelik olabilir.

Sporcular “*ne zaman*” imgeleme yapar? Örneğin; müsabaka başlamadan önce, müsabakadan hemen sonra veya müsabaka sırasında yapabilmeleri ile ilgilidir.

Sporcular “*ne*”yi imgeler? Örneğin; saha -tarafklar, hakem, alan, imgenin odağı olan negatif durumlar veya pozitif durumlar olabileceğini açıklamaktadır. Bu sorular modelin 4 N’sini ifade etmektedir (Uğur, 2016).

II.1.3.3. Allan Pavio’nun İmgeleme Modeli

Bu modeli Paivio, (1985), geliştirmiştir. Paivio’nun bu modeli spor psikolojisi literatüründe belki de en çok kabul görmüş ve oldukça yaygın olarak araştırmalarda kullanılan imgeleme modeli olduğu açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra literatürde en çok kullanılan Sporda İmgeleme Becerisi Ölçeği (Hall, vd. 1998), Paivio’nun bu modeli dahilinde geliştirilmiştir.

Paivio, (1985), imgelemenin insanlar üzerindeki fonksiyonu üzerinde yaptığı araştırmalarında imgelemenin insan davranışı üzerinde iki rolü olduğunu belirtmiştir. Bunlar; motivasyonel/güdüsel ve bilişsel (Akt. Weinberg ve Gould, 2007). Yani insanların imgelemeyi güdüsel veya bilişsel işlevleri için kullandığı iddiasında bulunmuştur. Bunun yanı sıra imgelemenin hem spesifik/özgün hem de genel davranışsal hedeflere yönelik olabileceğini ileri sürmüştür (Paivio 1985, akt. Weinberg ve Gould, 2007).

II.1.3.4. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli

Murphy ve Martin, (2002), sporda üç seviye modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde üç seviye şöyle açıklanmaktadır:

- İmgelemenin doğası
- Amaca ulaşmak için imgelemenin kullanımı
- İmgenin sporcu için anlamı (Akt. Elçi, 2014).

Birinci seviye, yapının doğasını dikkate alır ve imgeleme ile birlikte kullanılan psikolojik ve bilişsel süreçlerin genel anlayışı yerine koyulmaktadır.

İkinci seviye, hem sporcular tarafından imgelemenin genel kullanımı ile hem de kullanılan imgelemenin zihinsel hazırlık içinde performansı nasıl etkilediği ile ilgilenen açıklamalar öne sürer.

Üçüncü seviye de Murphy ve Martin, sporda imgeleme konusunda anlamlandırılan imge rolünü ifade eder.

Kısacası bu model; imgeleme hakkında kuramsal ve deneysel bilgiyi bir arada bulundurmak için kullanılan bir araçtır. Bu araç, imgeleme gibi karmaşık bir yapıyı incelemeye yardımcı olabilir (Murphy ve Martin, 2002, akt. Elçi, 2014).

II.1.4. İmgeleme Çeşitleri

Mahoney ve Avenier, (1977), sporcuların çoğunlukla imgelemeyi içsel ve dışsal olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir (Akt. Aslan, 2014). Bunun yanı sıra imgelemenin çeşitleri arasında Kinestik ve görsel imgelem ve diğer imgeleme çeşitlerini de sayabiliriz.

II.1.4.1.İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede birey kendi bedeninin içerisinde yer alır. Dikkat ettiği olayların farkındadır; fakat sahip olduğu bedenini göremez. Sanki zihnimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir aktiviteyi yaparken görürüz (Ağılönü, 2014).

İçsel imgeleme ayrıca motor imgeleme olarak adlandırılmaktadır ve yapılan çalışmalarda içsel imgelemenin dışsal imgelemeye göre daha etkili olduğu ifade edilmektedir (Fery ve Morizot, 2000, Murphy, 1994, akt. Kale, 2013).

Örneğin; Hentbol oyununda hücum eden bir oyun kurucunun karşısında savunma oyuncusu hücum oyuncusunun yapabileceği teknik değişkenlerini sürekli imgeleyerek normal karşılaşmada yapacağı savunma etkinliği seviyesini yükseltebilir (Vurgun, 2010).

II.1.4.2.Dışsal İmgeleme

Dışsal imgelemede; kişi kendini bir diğer kişinin gözleriyle bakıyormuş gibi gözlemleyerek, duygulanımlar yaşayabilir (Aslan, 2014). Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde seyrediyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça gözlemleyebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde gözlemleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla bulabilir, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da istediği bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hâkimiyet becerilerini kazanma fırsatına sahip olur (Kale, 2013). Sporcu dışarıdan nasıl görüldüğünü hayal ederken, nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak bir takım yeni beceriler kazanabilir (Ağılönü, 2014).

II.1.4.3.Görsel ve Kinestetik İmgeleme

Motor performans esnasında önemli olan iki bilgi görsel ve kinestetik bilgidir. Görsel imgeleme; bir şeyi görme, zihinde canlandırma ile bağlantılıdır. Kinestetik bilgi ise; duyuşal bilginin hareket ile beraber vücutta hissedilen ve reseptörler tarafından taşınan bilgidir. Kinestetik imgeleme de hareketi hissetme şeklinde tanımlanabilir (Akkarpat, 2014).

II.1.4.4. Diğer İmgeleme Çeşitleri

Bu imgeleme çeşitleri içerisinde; işitsel, dokunma, tat alma ve koku gibi imgelerden bahsedebiliriz. İşitsel imgelemede basketbol topunu sektirirken çıkan sesi veya çemberden geçtiği anda çıkan sesi duymak örneğini verebiliriz. Koku imgelemesinde, önceden bilinin bir kokunun tekrar hissedilmesi açıklaması yapılabilir. Örneğin; yüzücü olan bir sporcu için, havuzun kokusunu duyması gibi. Dokunsal imgeleme ise gerçekte elimizde olmadan dokuyu hissetmek olarak adlandırılabilir, basketbol topunun dokusunu hissetmek gibi. Tat alma imgelemesinde ise, bir tadı gerçekte tadını hissetmeden duyumsamaktır (Akkarpat, 2014).

II.1.5. İmgelemenin Alt Boyutları

II.1.5.1.Bilişsel Özel İmgeleme (BÖ)

Özel becerileri en iyi şekilde uygulamayı içeren imgelemedir (Hardy, Jones, Gould,1997). Bir becerinin öğrenilmesine ve geliştirilmesine doğrudan etki eder (örneğin; teniste mükemmel bir servis atışının imgelenmesi gibi). Bilişsel özel imgeleme fiziksel çalışma ile beraber kullanıldığında hedeflenen performansa ulaşmada sporculara yardımcı olmaktadır (Ağılönü, 2014).

II.1.5.2. Bilişsel Genel İmgeleme (BG)

Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasını açıklamaktadır (Hardy ve ark., 1997). Bilişsel genel imgeleme oyunun stratejileri, rutinlere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olduğu için performansı geliştirir (Hall, 2001). Bu tür imgelemede hem spora yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık ve zor becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında yardımcı olur (Boyd ve Munroe, 2013, akt. Aslan, 2014).

II.1.5.3. Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖ)

Sporcular başarıya ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (bir müsabakayı kazanma, madalya alma gibi). Sporcuların imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olduklarından söz edilebilir (Ağılönü, 2014). Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular hedefle ilgili görevleri devam etmede daha iyilerdir (Aslan, 2014).

II.1.5.4. Motivasyonel Genel Ustalık İmgelemesi (MG- U)

Zorlayıcı durumlarda gerekli olan mücadeleyi etkili bir şekilde gösterme, başa çıkma ve güveni temsil eden imgeleme olduğu söylenebilir (Örnek: Herhangi bir hata yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak söylenebilir) (Vurgun, 2010).

II.1.5.5. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi (MG-UY)

Önemli olan müsabakalara dahil olan duyguları ifade eder (Hardy ve ark., 1997). Bedensel ve duygusal tecrübeler, uyarılmışlık, dinlenme yarışa yönelik heyecan ile ilgili imgelemeyi kapsamaktadır (Örnek: Stres, uyarılma, kaygı ve heyecanlanma gibi) (Vurgun, 2010).

II.1.6. Sporda İmgeleme Kullanımları

Sporcuların imgeleme kullanımlarını aşağıdaki başlıklar altında toparlayabiliriz:

II.1.6.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

İmgelemenin en yaygın olarak kullanılan amaçlarından biridir. Burdaki hedef beceri öğrenini, becerinin geliştirilmesi ve uygulanması amacına yöneliktir. Bu yöntemle sporcular branşlarındaki teknik etkinliği elde etmeyi sağlar (Elçi, 2014). Yeni becerinin öğrenilmesi, geliştirilmesi veya becerideki hataların bulup düzeltilmesi ile ilgilidir.

Örneğin; golfçüler atışlarının, futbolcular penaltı vuruşlarının ya da yüksek atlayıcılar sıçramalarının drillerini, gerçekte uygulama yapmaksızın öğrenebilirler (Gentile, 2000).

İmgeleme beceriyi zihinde uygulama yapabilmek için tek başına kullanılabilir ya da imgeleme fiziksel uygulama ile bağlantılı olabilir. Cimnastiği öğrenmeye yeni başlayan sporcular, hareket sırasını fiziksel olarak uygulamadan önce kafalarında sürekli olarak uygulayabilirler. Beceri öğrenimi ve uygulaması, imgelemeyi daha kullanışlı hale getiren detaylarla birlikte etkinliğin ana unsurlarını da içermelidir (Elçi, 2014). İmgelemenin bu yoluyla birlikte sporcu beceriyi uygularken kendi hatalarını görebilir ve hatalarını düzeltmek için beyinde buna yönelik imgeler kurabileceğini söyleyebiliriz.

II.1.6.2. Taktik ve Oyun Becerileri

Birçok spor branşın da, taktiksel ve oyun becerileri, teknik becerilere eşittir. Taktiksel beceriler, taktikleri, stratejileri ve oyun planlarını kapsamaktadır (Martens, 2004). Taktikler, örneğin basketbol oyunundaki aldatma kullanımı gibi, oyunu kazanmak veya hedefe ulaşmak için yapılan planlar veya yöntemlerdir. Genellikle bir dizi müsabaka için strateji, olayın daha ayrıntılı planı olarak açıklanmaktadır. Oyuncular ve antrenörler, imgelemeyi en iyi yapmak için yeni stratejiler yaratmada veya geliştirmede, ya da müsabakaya başlamadan önce belirli rakipleriyle mücadele etmek için oyun planlarını uygulamada kullanabilirler (Vurgun, 2010).

Örneğin, futbol oyuncularını farklı savunma stillerini zihinde canlandırabilirler. Müsabakaya bir hafta kala bir araya gelip, oyun planları kurmaya yardımcı olmak için imgelemeyi kullanabilirler. Antrenörler, antrenmanda ve oyunda denemeden önce yeni stratejiler geliştirmek için imgelemeyi çoğu kez kullanabilirler. Sporculardan taktiksel becerilerin gelişmesine ve uygulanmasına yardımcı olabilmek için video seyrederek olası stratejiler üzerinde karar vermek için imgelemeyi kullanmaları istenebilir (Morris vd 2005, akt. Elçi, 2014).

İmgeleme, performans tekrarı veya hata bulma ve düzeltmede kullanılabildiği gibi, aynı zamanda performansta meydana gelen sorunları çözmede de kullanılabilir. Teknik, strateji veya psikolojik becerilerde sorun yaşayan sporcular, imgelemeyi, en iyi performanslarını zihinde canlandırmada ve performanslarındaki düşüşe neden olan unsurları bulmak için performanslarının en iyi olduğu zamanla karşılaştırarak kullanabilirler (Elçi, 2014).

II.1.6.3. Yarışma ve Performans

Sporcuların kendilerini daha rahat hissetmelerine ve müsabakanın olduğu gün yaşanan dalgınlığı azaltmaya yardımcı olmak için sporcular gün içerisinde yarıştıklarını zihinlerinde canlandırabilirler. Örneğin, kriket oyuncularını, maçın oynanacağı sahaya bir

gece öncesi ya da o sabah gelip, kendilerini sonraki müsabaka için mücadele yaparken zihinlerinde canlandırabilirler. Ya da orada daha önce oynamışlarsa, maçtan önceki haftalarda ya da günlerde o maçı canlandırmak için tekrar kullanabilirler (Elçi, 2014).

İmgeleme, sporcuların performansa motive olmalarına yardımcı olmak için ön performans rutininin bir parçası olarak kullanılabilir. Performanslarının tüm unsurlarını ve maç günü teknik ve taktiksel becerileri başarılı bir şekilde gerçekleştirdiklerini canlandırabilirler. Sporcular, imgelemenin müsabakada gerçekçibir şekilde yapıldığını ve müsabaka gününde yeni bir alanda olmanın potansiyel dalgınlığını azalttığını anlayabilirler (Morris, Spittle, Watt, 2005). Mesela, saha hokeyi savunucusu müsabakadan önceki gece, kendisini rakip oyuncuya karşı savunma yaparken, karşı atakta bulunduğunu ve rakip takıma karşı oyun kurarken hayal ederek ön izleme olarak imgeleme yapabilir. Farklı taktikler geliştirebilir ve rakibin nasıl tepki vereceğini canlandırılabilir (Morris, vd., 2005).

İmgeleme profesyonel sporcular tarafından da sürekli olarak kullanılmaktadır. Futbolunun en başarılı isimleri arasında yer alan Ronaldinho 2006 Dünya Kupası öncesinde New York Times Spor Dergisine verdiği bir demeçte:

“Takım arkadaşım nasıl en iyi pası verip kaleciyle karşı karşıya kalmasını sağlayabilirim diye zihnimde bir imgeleme yaratmak, antrenmanlarda üzerinde durduğum şeylerden biridir. Bu yüzden her maç öncesinde, her gece ve her gün yaptığım şey başka kimsenin düşünemeyeceği ve yapmadığı şeyleri düşünmeyi, oyun planını hayal etmeyi deniyorum ve pas atacağım her arkadaşımın en güçlü yönlerini zihnimde canlandırıyorum. Bu oyun planını zihnimde kurgularken takım arkadaşımın topu ayağına almayı mı yoksa koşu yoluna almayı mı daha çok istediğini, sağ ayağını mı yoksa sol ayağını mı kullandığını ya da hava topunda iyiye topu kafasına ne şekilde göndermemi istediğini de hesaba katıyorum. Bu benim işim,yaptığım şey bu. Oyunu zihnimde canlandırırım” ifadelerini kullanmıştır (www.nytimes.com, akt. Uğur, 2016).

İmgeleme çalışmaları doğru bir şekilde yapıldığında performansa şu katkılarda bulunabilir: İmgeleme becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına, duyguların kontrol edilmesine, öz farkındalığın gelişmesine, zor olan durumların atlatılmasına, yeni taktik ve stratejiler geliştirmeye destek olabilir (Konter, 1999).

II.1.7. İmgeleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Elçi, Ağbuğa, Işık, Öztıp, (2013), imgeleme çalışmasının 9 – 13 yaş aralığında yüzme branşındaki sporcularda beceri gelişimine etkisinin belirlenmesi amacı ile yapılan çalışma neticesinde elde edilen sonuçlara göre; 12 yaş ve altındaki çocuklarda imgeleme çalışmasının sportif beceri gelişimi üzerinde etkisinin sınırlı bir şekilde olduğu görüşü savunulmaktadır. Bu araştırmanın sonucunun da literatür ile benzerlik gösterdiği vurgulanmaktadır.

Fenker ve Lombiotte, (1987), yaptıkları çalışma verilerinin sonucunda; Amerikan kolej futbol takımına uygulanan imgeleme çalışmalarının bu takımın son 20 yıl içerisindeki durumundan çok daha başarılı sonuçlar ortaya koyduklarını belirtmişlerdir (Akt. Elçi ve Ark., 2013).

Ağılönü, (2014), farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi isimli çalışmasında; hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değerleri ile cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değerleri arasında, motivasyonel özel imgeleme değerleri ile spor yapma yılı ve bilişsel imgeleme değerleri arasında, bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme arasında, motivasyonel genel ustalık değerleri ile cinsiyet, spor yapma yılı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, motivasyonel genel imgeleme değerleri ile cinsiyet değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erdoğan'ın (2009), bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor türüne göre hayal etme puanları kıyaslandığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastladığını belirtmiştir.

Abma ve ark. (2002), yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine güvenen pist ve saha atletlerinin imgelem içeriği ve imgelem yeteneklerinde nasıl farklılaştıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya toplam 111 kişi katılmıştır. Profil analizleri yüksek derecede sporda kendine güvenen özelliğe sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgelem kategorisini (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık,

Motivasyonel Genel Uсталık, Motivasyonel Özel İmgelem, Genel Bilişsel ve Bilişsel İmgelem) anlamlı seviyede daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır (Abma, Fry, Li, Relyea, 2002).

Liu, (1999)' nun, voleybolcularla özel beceriler için grup ve bireysel hayal etmenin etkilerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmasında grup olarak hayal etme ile bireysel olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıkların olduğunu bulmuştur. Yapılan çalışma ile hayal etme antrenmanlarına bireysel olarak katılanların kişisel becerilerini geliştirdiği, grup olarak katılanların ise üyeler arasındaki koordinasyonu geliştirdiği görülmüştür.

Short, (2005), yüzücüler üzerine yapmış olduğu çalışmasının neticesinde; yüzücülerin 5 boyuttan en fazla motivasyonel genel uсталık alt boyutunu kullandıklarını ve yüzücülerin bu boyutta yer alan maddelerde daha güvenli olduklarını ortaya çıkarmışlardır.

Erdoğan, (2009), bireysel ve takım sporlarıyla uğrasın sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını ele aldığı çalışmasının neticesinde; bireysel ve takım sporlarıyla uğrasın sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışma ile tüm sporcuların hayal etme düzeyleri belirlenip, fiziksel gelişimlerinin yanında imgeleme düzeylerinin geliştirilmesi daha kaliteli ve başarılı sporcular yetiştirmek için gerekli olduğu sonucuna varıla bilinir.

Wilson ve ark. (2003), yılında öz-belirlenimde değişken egzersiz kuralları ile egzersiz imgelemi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile çalışma yapmışlardır. Kanadalı bayan üniversiteli egzersiz katılımcıları bir egzersiz sınıfının ardından egzersiz kuralları ve egzersiz imgelemi ölçümlemlerini tamamlamışlardır. Tanımlayıcı istatistikler katılımcıların tanımlı ve içsel egzersiz kurallarının daha fazla onaylanması şeklinde egzersiz katılımı için daha kararlı nedenler sunmalarının yanı sıra görünüşe ait egzersiz imgeleminin daha sık kullanımını ifade ettiklerini gösterdiği bulunmuştur. Tüm sonuçlar birlikte ele alındığında, bu veriler egzersiz imgelemenin içeriğinin motivasyonel temellerine dayalı olarak egzersiz teşvikinde farklı görüntülerin oynadığı fonksiyonel rolü netleştiren bir teorik çerçeve içinde anlaşılabilirdiğini ortaya koymuştur (Wilson, Rodgers, Hall, Gammage, 2003).

Nordin ve Cumming, (2008), estetik spor atletlerinin ve dansçıların imgelemleri karşılaştırılmış ve imgelem ile kendine güven arasındaki ilişkiyi bulmak amacı ile bu çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesinde; dansçıların rol ve hareket kalitesi imgelemi ve görünüşte genel olarak daha az imgelem ile ilgilendikleri bulunmuştur. Yüksek seviyedeki dansçılar daha düşük seviyedeki dansçılara göre daha fazla imgelemde bulunmakta ancak bu durumun atletler için geçerli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Vadoa ve ark. (1997), imgelem kullanımı, imgelem yeteneği, rekabet kaygısı ve performans arasındaki ilişkiyi belirlemek istemişlerdir. Araştırmaya; Elli Yedi Genç Kuzey Amerika Paten Şampiyonası yarışmacıları katılmıştır. Motivasyonel ustalık imgeleminin kendine güvenin bir öngörücüsü iken Görsel İmgelem yeteneği de bazı somatik durum kaygılarını öngörmüş olduğu söylenmektedir. İmgelem kullanımı ve imgelem yeteneği arasındaki bağ ile ilgili olarak, yüksek imgelem yeteneği daha fazla imgelem kullanımı ile ilişkilendirildiği görülmüştür (Vadoa, Hall, Moritz, 1997).

Kale, (2013), sporda imgeleme müdahalelerinin güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisini araştırdığı çalışmasının sonucunda; müdahale programının içsel güdülenmeyi, görev yönelimlerini ve ustalık iklimini arttırdığı; dışsal güdülenmeyi, ego yönelimlerini ve performans iklimini azalttığı bulunmuştur. Sonuç olarak; imgeleme müdahale programları atletlerin performans gelişimine katkı sağladığından antrenman programlarının bir parçası haline getirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Williams ve Cumming, (2011)'in, yaptıkları çalışmada da sporcuların cinsiyeti ve yarışma düzeylerinin imgeleme yeteneklerini etkileyip etkilemediği belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma neticesinde; imgeleme yeteneğinde cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Kale, 2013). Cumming ve Hall, (2002), Roberts ve ark., (2008), yapılan çalışmalarda, yarışma düzeyinin sporcuların imgeleme yeteneğini etkileyebileceği sonucuna varmışlardır.

Mendoza ve Wichman, (1978), araştırmalarında; imgeleme antrenmanlarının dart atışı performansına etkisini test etmek istemişlerdir. Çalışmalarında araştırmacılar, 6 hafta boyunca süren ve her gün iki defa 15 dakika uygulanan imgeleme antrenmanı

uygulamışlardır. Çalışma sonucunda deney grubunun kontrol grubundan daha iyi performans gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Munroe ve ark. (1998), sporcuların imgeleme kullanımlarını test etmek amacı ile çalışma yapmışlardır. Bu araştırmanın neticesinde; imgelemenin 5 türünü kullandıklarını ve özellikle yarışma sezonu yaklaştıkça kullanımlarının aşamalı bir şekilde arttığını bulmuşlardır (Munroe, Hall, Simms ve Weiberg, 1998).

Harwood ve ark., (2004), araştırmalarını 14- 20 yaşlarındaki elit sporcuların psikolojik beceri kullanımları ile hedef yönelimleri arasındaki ilişki test edilmek istenmiştir. Bu araştırmada yüksek görev ve orta düzeyde ego yönelimine sahip sporcuların gevşeme, imgeleme ve kendi kendine konuşma gibi becerileri diğer gruptaki sporculardan daha fazla kullandıkları sonucuna varmışlardır. Literatürdeki bulgulara bu çalışmayı destekleyecek niteliktedir.

Elçi, (2014), yapılan bu çalışma ile sekiz haftalık imgeleme çalışmasının 15 – 18 yaş aralığında voleybol branşındaki sporcularda beceri gelişimine etkisinin incelenmesidir. Sonuç olarak imgeleme çalışmasının; 15 – 18 yaş aralığındaki sporculardaki beceri düzeylerinde gelişme gösterdiği gözlemlendiği fakat diğer uygulamalara göre anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonuçları elde edilmiştir.

Cumming, (2008), yaptığı araştırmasında; farklı egzersiz yapanlar arasında imgelem kullanımı, boş zaman egzersizi ve egzersiz öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi belirlemek için çalışmıştır. Yüz altmış iki katılımcı bir egzersiz seansından hemen sonra yapılan Egzersiz İmgelem Envanteri, Boş Zaman Egzersiz Anketi ve bir egzersiz öz yeterlilik skalasını tamamlamış olduğu belirlenmiştir. Ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizleri görüntü - sağlık imgelemi anlamlı bir şekilde egzersiz davranışı ve başa çıkma yeterliliğini öngördüğünü ve teknik imgelemenin anlamlı düzeyde görev yeterliliğini öngördüğünü belirlediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, egzersiz yapanların görünüm-sağlık imgelemleri yaratma yetenekleri imgelem sıklığı ve boş zaman egzersizi, başa çıkma yeterliliği ve programlama yeterliliğini yönlendirmiş olduğu görülmüştür.

Giacobbi, (2007), egzersiz imgelemlerinin kullanımında yaş, cinsiyet ve aktivite seviyelerindeki farklılıkları değerlendirmek amacı ile yaptığı araştırmada, demografik değerlendirmeleri, boş zaman egzersizleri ve Egzersiz İmgelem Envanterini

tamamlamış olan 401 kişi katıldığı görülmüştür. Aktif olan bireyler görünüş/sağlık imgelemi daha az aktif olan bireylerden anlamlı bir seviyede fazla kullandıklarını gösterirken önemli bir yaş ve aktivite seviye etkileşimi de gözlenmiştir. İkili karşılaştırmalar daha fazla aktif olarak ifade edilen 18 ile 25 yaş arası kişilerin, aynı aktivite seviye sınıflandırmasında 45 ile 65 yaş arası kişilerden anlamlı bir biçimde egzersiz tekniklerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Anlamlı bir şekilde cinsiyet-yaş etkileşimi de 18 ile 25 yaş arası erkeklerin 45 ile 65 yaş arası erkeklere göre, teknik imgelemi anlamlı bir şekilde daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Weigand, (2007), açık ve kapalı beceri sporlarından toplam 83 İngiliz Atlet üzerinde yapılan araştırmada katılımcılardan, müsabaka bitiminden sonra 24 saati geçmeden Spor İmgeleme Anketini doldurmalarını istemişlerdir. Atletin imgelem kullanımında rekabet seviyesi (usta/acemi) ve beceri türünün (açık/kapalı) etkisini incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada, rekabet seviyesi ve beceri türünün etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Analizler sonucunda usta atletlerin Özel Bilişsel ve Genel Bilişsel imgelemelerini acemilere göre daha fazla kullandıklarını, açık becerili sporlardaki atletler, kapalı becerili sporlardan daha fazla Motivasyonel Genel Uyarılmışlık imgelemine kullandıklarını ortaya koydukları bulunmuştur.

Krista, vd., (2000), 7 farklı branştan, 7 erkek 7 bayan elit sporcu üzerinde yaptıkları araştırmada; sporcuların hayal etme antrenmanlarını nerede, niçin, ne zaman ve ne olarak kullandıklarını bulmaya çalışmışlardır. Çalışma neticesinde; sporcular hayal etmeyi beceri öğreniminden çok daha iyi performans sergilemek ve performanslarını geliştirmek için kullandıkları bulunmuştur. Buna ek olarak ise; sporcular hayal etmeyi, yarışma antrenmanının yanı sıra okul ve ev gibi yerlerde de kullandıklarını belirtmişlerdir (Krista, Giaccabi, Hall, Weinberg, 2000)

Aldemir ve Ark., (2014), elit sporcuların başarılarını artırmada imgeleme çalışmalarının problem çözme becerisi üzerine etkisini belirlemek istemişlerdir. Bunun için çalışma ve kontrol gruplarını oluşturmuşlardır. Çalışma grubuna, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika imgeleme çalışma programı uygulanmıştır. Çalışmalar neticesinde; imgeleme çalışma programına katılan futbolcuların problem çözme becerilerinde genel değerlendirmede ve tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı bir artış bulunurken, kontrol grubunun problem çözme becerilerinde bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda; imgeleme çalışma programlarının futbolcuların problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Aldemir, Biçer, Kale, 2014).

Kolayış ve ark., (2015), takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışma sonucunda; elde edilen bulgulara dayanarak, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. İçsel güdülenme ve bilişsel imgeleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde, spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da artış olduğu görülmüştür. Yüksek bilişsel imgeleme puanına sahip sporcuların ise içsel güdülenme puanlarının yüksek olabileceği söylenebilir (Kolayış, Sarı, Köle, 2015).

Akarpat, (2014), basketbolda imgeleme müdahalesi öncesi ve sonrası kadın basketbolcuların serbest atış performansına, özgüven gelişimine, yarışma kaygısının azaltılmasına ve imgeleme yeteneğinin gelişiminin farklı yaş gruplarındaki etkisini belirlemek amacı ile bu çalışma yapılmıştır. Araştırmada bireyler arası çoklu başlama düzeyi modeli kullanılmıştır. Başlangıç seviyesinden sonra beş hafta boyunca imgeleme müdahalesi uygulanmış ve uygulama sonrasında beş hafta daha tekrar serbest atış ölçümleri alınmıştır. Tüm katılımcıların serbest atış performansında bir artış olduğu görülmektedir. İmgeleme yeteneği (görsel ve kinestetik), sporsal özgüven (sürekli ve durumluk) ve yarışma kaygısı için alınan ölçümlerde görsel imgeleme yeteneği haricindekilerde anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır. Aynı şekilde, büyük takım ve genç takım kategorileri arasındaki farka bakıldığında anlamlı bir sonuç gözlenmediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda; görsel imgelemenin kinestetik imgelemeye göre daha çabuk gelişebildiği ortaya çıkmıştır. Psikolojik değişkenler açısından ise imgeleme müdahalesi sonrasında gelişme olmasına rağmen farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Shambrook ve Bull, (1996), 4 kadın basketbolcu ile yaptıkları bir çalışmada imgelemenin performans üzerindeki etkisine incelenmek istemişlerdir. On iki hafta boyunca süren bu çalışmanın sonunda elde edilen sonuçlara göre; bir sporcunun tutarlı bir şekilde performansında artış olduğu bulunmuştur.

Aslan, (2014), farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması isimli bu çalışmada; bilişsel imgeleme puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Motivasyonel imgeleme puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Uğur, (2016), imgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi incelenmek istenmiştir. Çalışmaya katılan tüm katılımcılar laboratuvar ortamında bir mini golf sahası aracılığıyla deneye tabi tutulmuştur. Ölçüm vuruşlarından önce yapılan deneme vuruşlarında katılımcıların profesyonel golf sopasıyla 5 kez çukura doğru vuruş yapmaları istenmiştir. Katılımcılar manipülasyonun başında koşulları ile ilişkili olan imgeleme oturumlarına katılmış ve sonrasında 5 kez vuruş yapmış oldukları gözlenmiştir. Performans golf topunun çukura olan uzaklığının ölçülmesi ile hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular katılımcıların imgeleme sonrası performans ortalamasının, imgeleme öncesi ortalama performanstan daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra; bulgular bilişsel imgeleme yapanların performans artışının, güdüsel imgeleme yapanların performans artışından daha iyi olduğunu göstermektedir. Tüm bunlara ek olarak; bilişsel-genel türde imgeleme yapanların ön vuruşlar ve son vuruşlar arasındaki performans farkı kontrol koşulunda yer alanların performans farkından daha fazla olduğu bulunmuştur. Son olarak ise, değişkenler arasında ortak etki bilişsel-genel türde imgeleme yapanların diğer koşullara göre en iyi performans gelişimine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Jones ve Stuth, (1997), imgelemenin hem tek başına hem de diğer bilişsel tekniklerle beraber kullanıldığında performans gelişimini artırdığını ancak diğer bilişsel yeteneklerle veya fiziksel antrenman ile birlikte kullanıldığında ise performans üzerinde daha da etkili sonuçlar verdiği sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Yine Jones ve Stuth (1997), imgelemenin performans artırımı için kullanımında genellikle katılımcılara beceri öğrenimi görevi verildiğinde daha etkili sonuçlar alınabileceğini savundukları sonucuna ulaşmışlardır.

Callow, Hardy ve Hall, (2002), tarafından badminton sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada, imgelemenin sporcuların güvenliğini yükselttiği sonucunu ortaya koymuşlardır.

Weinberg, Chan ve Jackson, (1983), yapılan bir çalışmada imgelemenin ve gevşeme egzersizinin ortak etkisinin basketbolda serbest atış yoluyla performansı artırmada temel etkilerinden daha güçlü olup olmadığını incelemiştirlerdir. Araştırmacılar, katılımcılara atış yapmaya başlamadan önce 10 sn zihinsel uygulama yaptırmışlardır. İmgelemenin kontrol grubuna göre daha iyi bir performans sergilediklerini fakat imgeleme, gevşeme ve imgeleme ile gevşeme koşulları arasında fark olmadığı sonucunu bulmuşlardır.

Taylor ve Shaw, (2002), olumsuz performans göstermeye odaklanan imgelemenin sporcuların hem performanslarını hem de inançlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyduklarını göstermişlerdir. Başarılı performanslara odaklanan imgeleme koşulunda yer alanların ise kontrol koşulunda yer alanlarla performans açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Smith, Wright ve Cantwell, (2008), golfte bunker vuruşları aracılığıyla imgelemenin, fiziksel antrenmanın ve her ikisinin performansa etkisini araştırmışlardır. Her üç grubun da son-test performanslarının ön-test performanslarından daha yüksek olduğunu ancak imgeleme ve fiziksel antrenman grubunun daha çok performans artışı gösterdiğini sadece imgeleme ve sadece fiziksel antrenman koşullarında yer alanlar arasında ise herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur.

II.2. Başarı Algısı

II.2.1. Başarı Algısı Tanımı ve Anlamı

TDK sözlüğünde başarı, “Kişinin yetenek ve yetiştirmeye bağlı olarak gösterdiği başarı ya da eylemsel etkinliklerinin olumlu ürünü” olarak geçmektedir (www.tdk.gov.tr).

Wolman, (1973), başarı kavramını; “istenilen bir sonuca ulaşma yönünde bir ilerleme” olarak tanımlamaktadır.

Keskin ve Yapıcı, (2008), başarıyı; genel olarak kişiler açısından anlamlı olan amaçların yapılmış günlük programlarla aşamalı bir şekilde gerçekleşmesi şeklinde ifade etmişlerdir.

Toros, (2001), başarı için; bireyin yapabildiği en iyi performans olarak adlandırırken; başarısızlık için ise en iyi performanstan daha az bir performans sergilemek tanımlamasını yapmıştır.

Spor ortamında başarının bir güdüleyici olarak ele alınmasının gereği gayet açıktır. Birçok spor etkinliği çeşitli başarı ölçütleri ile değerlendirilmekte, spor yaşamı zevk alma, yetenek geliştirme, sonuca erişme, yenme gibi başarıyı örnekleyen özelliklerle betimlenmektedir (Toros, 2001).

Bilim çevreleri özellikle spordaki başarının inanılmaz bir şekilde yükselmesinde birçok farklı yöntem üzerinde durmakta ve performansın gelişmesindeki değişkenleri ayrı ayrı deneyerek her birinin hangi ortamlarda hangi sıklıkla kullanılacağına ilişkin çalışmalar yapmaktadır (Mutlutürk, 2001).

Algı ise; “Bir olay ya da bir nesnenin varlığı üzerine duyular yoluyla edinilen yalın bilinç durumu. Bir şeye dikkati yönelterek, duyular yoluyla o şeyin bilincine varma. Bir nesne duyular aracılığı ile algılanır, ancak algı duysal izlenimlerden daha fazla bir şeydir, bilinçli bir farkına varmadır, duyuları bilince ileten bir olaydır” (www.tdk.gov.tr).

Bilinç yapımızda meydana gelen izlenimlerin bizim için ne anlam ifade ettiğini daha önce belirlediğimiz hedeflerimiz ortaya koymaktadır. Kendimizi başarılı olarak algılamamız hedeflerimizi gerçekleştirme durumunda meydana geldiğini düşünebiliriz (Nicholls, Cheung, Lauer ve Pastashnick, 1989).

II.2.2. Başarı Hedefleri Teorisi

Tiryaki, (2000)’e göre; hedef, bireyin sonuçlandırmak, başarmak istediği şeyin veya olayın ne olduğunu anlatır. Hedef belirleme ise; kişileri daha üretken daha verimli hale getiren, etkili bir şekilde enerji veren, bilişsel güdülenme durumu olarak ifade edilmektedir. Sporcunun performans olarak nerede olduğunu, hedefine ne kadar uzaklıkta

veya yakında bulunduğunu; hedef belirleme ortaya çıkarmaktadır (Toros, Akyüz, Bayansaldüz ve Soyer, 2010).

Başarı hedefleri; algılanan yetenek ve başarı davranışı, bireylerin güdülenmelerini belirlemede etkiletişim halindedir. Bireylerdeki güdülenmeyi anlayabilmek için başarısızlığın ve başarının birey için ne anlam ifade ettiğini ve bireyin başarı hedefini ve bu hedeflerin bireyin yetenek algısı ile etkileşiminin nasıl olduğunu anlamak gereklidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Duda ve Hall, (2001), hedefi gerçekleştirme teorisinde, başarı davranışını şahsi olarak anlamlandırma ve algılanan başarı ve başarısızlıkta bireysel bir saptamayı temel prensip olarak kabul etmişlerdir.

Hedef yönelim kuramına göre, insanlar, hedeflerine ulaştıkları zaman başarı hissine sahip olurlar. Ve bu başarı hisleri hedeflerin gerçekleşmiş olmasının sonucu olarak meydana gelir. Sporcu tarafından hedefin değeri başarılmış olup olmamasına göre verilir (Nicholls, Cheung, Lauer ve Pastashnick, 1989). Sporcunun hedef yönelimi başarının ve başarısızlığın ne anlama geldiğini belirler. Burada başarı, gerek kişi ile gerekse başkaları ile karşılaştırıldığında hedef yönelimi ortaya çıkar (Nicholls, 1984).

Nicholls ve arkadaşları, başarı durumlarında ilk hedef olarak yeteneğin sergilenmesi olduğunu belirtmişlerdir. Başarının ve başarısızlığın algılanması, öznel olarak yeteneğin sergilenmesi olarak tanımlamışlardır. Nicholls ortaya çıkan yeteneğin, iki kavramını öne sürer ve bu iki çeşit başarı hedefinin kişiler tarafından aktif hale getirilebildiğini belirtmiştir (Nicholls, 1984).

Duda ve Nicholls, 1992; Nicholls ve ark. (1989), iki bağımsız başarı düşüncesinin olduğunu göstermiştir. Bunlar; görev yönelimli hedefler ve ego yönelimli hedefler olarak adlandırılmaktadır.

Nicholls, Cobb, Yackel, Wood ve Wheatley, 1990, (Akt. Karabulut, 2010), birbirinden ayrı fakat birbirleriyle ilişkileri bulunan görev ve ego olarak adlandırılan bu iki hedef yönelimi, bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir.

II.2.2.1. Görev Yönelimli Hedefler

Hedef yöneliminin birinci boyutunu, görev yönelimli hedefler oluşturmaktadır. Sporcu başarıya ulaşmak için çok çalışmalı ve elinden gelen en iyi performansı sergilemelidir. Başarı ise bu süre içerisinde; zevk ile çalışmadır. Stephens ve Bredilmer, (1995), görev yönelimi yüksek olan sporcuların, kendilerini yetenekli gördüklerini ve sporda yer almaktan memnun olduklarını belirtmektedirler. Yüksek görev yönelimli hedeflere sahip sporcular, yetenek ve becerilerini geliştirmeye öncelik verip, kendi kişisel performansını geliştirmeye odaklanır (Toros, 2005).

Görev yönelimi yüksek olan sporcu, yarışmaları becerisini geliştirmek için bir fırsat olarak görür. Rakip ne kadar iyi olursa, gelişim göstermesi için bireysel becerisini geliştirmek o kadar büyüktür. Görev yönelimli hedeflere sahip sporcu için başarısızlık, en iyi performanstan daha azını yapmak olarak ifade edilir.

Görev katılımlı olan bir birey; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı göstermesi sıkı bir şekilde çalışması üzerinde odaklanmaktadır. Yeteneği gösterme, en üst çabaya dayandırılır ve birey referanslıdır (Canpolat ve Kazak, 2011).

Duda ve ark. (1995), görev ile ilişkili hedef yöneliminin doyum, zevk alma, sporla içsel olarak ilgilenme ile aralarında pozitif bir ilişki olduğundan bahsetmişlerdir.

Görev yönelimine sahip kişiler kendi performanslarından memnundurlar. Yaptıkları müsabakadan zevk alırlar ve göreve ilgi duyarlar. Bir önceki müsabaka da %60 olan sayı yüzdesini bu maçta %65'e çıkarmayı hedefleyen bir basketbolcu görev yönelimine sahip sporcuya örnek olarak gösterilebilir (Daşdan, 2006).

Eğitim ve öğretim alanında da görev yönelimli etkinlikler öğrenciler için olumlu sonuçlara yol açmıştır. Örneğin; görev yönelimli kişiler okulda arkadaşları ile birlikte işbirliği içerisinde hareket edip gruba uyum sağlarken aynı zamanda öğrenme ortamında ezbercilikten uzaklaşıp anlamayı daha çok tercih ederler (Yılmaz, 2002).

Spor açısından görev yöneliminde ise performans önemlidir. Takım içerisinde oyuncular önemli bir role sahip olduklarını benimserler. Takım içerisinde sadece gelişme

değil aynı zamanda birlikte çalışma pekiştirilir. Bir basketbol takımı içerisindeki işbirliğini buna örnek olarak gösterebiliriz. Yani oyuncular arkadaşlarına öğrenme konusunda yardımcı olurken bir yandan da performanslarını geliştirmeye çalışıyorlarsa burada görev yönelimli bir süreçten söz edebiliriz (Yılmaz, 2002).

II.2.2.2. Ego Yönelimli Hedefler

Ego yönelimli hedefler hedef yöneliminin ikinci boyutunu oluşturur. Ego yönelimde sporcunun başarı hissi bir başkasına üstünlük sağladığında meydana gelir. Burada sporcu en iyinin kendisi olmasını istemektedir (Karabulut, 2010).

Ego hedef yöneliminin temelini sosyal karşılaştırma oluşturur. Sporcu kendi becerilerini ve performanslarını başka sporcular ile kıyaslayarak, kendisi hakkında bir başarı veya başarısızlıktan söz edebilir. Başarısızlıkları durumunda duygusal çöküntüye uğrarlar (Cox, 2012).

Toros, (2001), bireyin benlik saygısını korumada, böyle bir yola başvurduğunu belirtmiştir. Yani kişi kendisini başkaları ile kıyasladığında özellikle başarısızlık durumunda suçu kendinde değil de dışarda aramaktadır. Bir başka çalışma da Toros (2001), yine ego yönelimli sporcuların üstünlük duygularını tatmin etmek için eşit düzeyde karşılaştırmalar yerine aşağı veya yukarı düzeyde karşılaştırma yollarına başvurduklarını belirtmiştir.

Walling ve Duda'nın, (1995, akt. Karabulut, 2010) yaptığı çalışmada, yüksek ego yönelimine sahip olan sporcular, kazanamayacaklarını hissettiklerinde yarışmada isteksiz olurlar. Bu tür sporcular için üstünlük taslamak çok önemlidir ve bunu başarmak için her türlü yola başvururlar.

Başarıyı ifade etmek için ego yönelimli sporcular, dışsal etkenler üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Şans onlar için önemli bir başarı belirleyicisidir. Onlar için yetenek, yoğun çalışma ve gayretten daha önemlidir. Ego yönelimli sporcular kazanmak için

gerekirse centilmen dışı davranışlar sergilemeye daha yatkındırlar (Toros ve Diğ. 2010, akt. Acet ve ark, 2016).

Ego yönelimli kişilerin, pozitif duygu durumlarından daha çok, negatif duygu durumlarına yatkın oldukları düşünülmektedir (Nicholls, 1989, akt. Ersöz, Çetinkalp, Eklund, 2015).

Yapılan çalışmalar, ego ile ilişkili hedef yöneliminin direnç eksikliğine, yüksek kaygı düzeyine, sportif etkinlikten daha az zevk almaya yol açtığına işaret etmektedir (Boyd, 1990; Duda, 1992; Duda ve Chi, 1989).

II.2.2.3. Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Karşılaştırılması

Görev yönelimli hedefler, bir görevin ustalık gerektirdiğini içerir ve kendi yeteneklerini geliştirmek isteyen bireylerde bulunurken; ego yönelimli hedefler ise, diğer kişilerden daha iyi olma düşüncesini içerir (Toros, 2004).

Görev yöneliminde; beceri gelişimi, yeni bir beceriyi öğrenme, görevde uzmanlaşma ve disiplinli bir şekilde çalışma üzerinde yoğunlaşırken; ego yönelimde ise, üstün yeteneği kanıtlama düşüncesi hâkimdir (Arsan, 2007).

Görev yönelimli bir kişi, disiplinli çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın başarıya giden yolda gerçekleştirmesi gerekenler olduğunu savunur ve bu doğrultuda hareket ederken; ego yönelimli olan kişi için elde edeceği başarısının temelini, daha az çaba göstererek rakibinden daha üstün olmayı benimsemektedir (Arsan, 2007).

Görev katılımlı olan bir kişi; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine yoğunlaşırken; ego katılımında ise, üstün yeteneği gösterme üzerinde yoğunlaşmaktadır (Duda, 1993).

Görev ve ego ile ilişkili hedeflerin belirli seviyelerde her sporcuda var olduğunu ve iki bağımsız başarı düşüncesinin kombinasyonunun sporcuyu betimlediği belirlenmiştir (Jagacinski, 1984).

Fox ve ark. (1994), görev ve ego yönelimin çocukların spor güdülenmesi üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada, görev yönelimli çocukların ego yönelimlilere göre daha fazla güdülenebildiğini belirlemişlerdir.

Küçük çocuklarda belirli şekilde var olan ilk kavram, yani görev ilişkili kişiler, yetenek kavramını olduğu gibi kullanma eğilimindedirler ve başarıyı, çaba olarak anlamlandırırken; ego ilişkili kişilerin, yeteneği; çaba yeteneğe denk olmadığı anlamında kullanma eğilimindedirler (Nicholls, 1984).

Bir sporcu stadyuma girdiğinde ve müthiş seyirci kalabalığı ile karşılaştığında şöyle düşünebilir: “Bu seyirciye ne kadar yetenekli olduğumu ispatlamam için ne kadar güzel fırsat”. Bir başkası ise farklı bir şekilde şöyle düşünebilir: “Bu seyirci kalabalığının önünde bir hata yaparsam ne kadar üzücü ve utandırıcı olacak”. Aynı olan bu saha da bir sporcu bu sahadaki seyirci kalabalığını pozitif olarak algıarken diğeri ise negatif olarak algılamaktadır (Konter, 1996).

II.2.3. Başarı Algısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Çetinkalp, Ada, Dinç, (2011), takım sporlarına katılan sporcuların başarı algıları ve durumsal güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına; yaşları 16 ile 29 arasında değişen toplam 267 sporcu katılmıştır. Çalışma neticesinde görev yöneliminin daha fazla hür iradeli durumsal güdülenme biçimleri ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ego yöneliminin ise; durumsal güdülenme biçimleriyle ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Oluşturulmuş hedef profilleri ile ilgili sonuçlar incelendiğinde; yüksek görev/düşük ego grubunun özdeşimle düzenleme düzeylerinin düşük görev/düşük ego grubundan anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yine yüksek görev/düşük ego grubunun güdülenme düzeylerinin düşük görev/düşük ego grubundan anlamlı biçimde düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, yüksek görev yöneliminin spor ortamında hür iradeli durumsal güdülenmeyi beslediğini ortaya koyduğu bulunmuştur.

Wang, Chatzisarantis, Spray, ve Biddle, (2002)'in, ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmaları neticesinde, fiziksel aktiviteye yönelik üst düzeyde güdülenmenin yüksek görev ve yüksek ego yönelimi ile karakterize edildiği sonucuna varmışlardır.

Canpolat ve Çetinkalp, (2011), ilköğretim ikinci kademe öğrenci-sporcuların öz-yeterlik ve başarı algısı düzeylerini belirlemek ve başarı algısının öz-yeterlik üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaya 431 öğrenci sporcu katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda; öğrencilerin öz-yeterlik ile başarı algısı alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra; görev yöneliminin öz yeterliğin pozitif ve anlamlı belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karabulut, (2010), ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin oyun tercihlerine ve spora katılımlarına göre kaygı düzeylerinin ve başarı algılarının incelenmesi adlı yaptığı çalışmada; öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spora katılma durumuna göre ego ve görev yönelimli olma alt ölçeği puanları karşılaştırıldığında, öğrencilerin spora katılım durumu ile ego ve görev yönelimi alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Spora katılan öğrencilerin ego yönelimi alt ölçek puan ortalamasının, spora katılmamış öğrencilerin ego yönelimi alt ölçek puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ekonomik gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ego yönelimi alt ölçek puan ortalaması, ekonomik gelir düzeyi yüksek öğrencilerin ego yönelimi alt ölçek puan ortalamasına göre, daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karaçam ve Pulur, (2016), beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerini farklı değişkenlere göre incelenmesi isimli çalışmalarına, 374 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Yapılan çalışma sonucuna göre; başarı algısı ve akademik iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre kadın beden eğitimi öğretmenleri lehine anlamlı bir şekilde değiştiği ortaya çıkmıştır. Yine beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeyleri ile yaş ve kıdemleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bulunmuştur.

Duda, (1989)'nın, bireysel ve takım sporları yapan, üniversiteli ve liseli sporcular üzerinde yaptığı araştırmada, erkek ve kız öğrencilerin hedef yönelimleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna göre,

bayanların daha çok görev yönelimli, erkeklerin ise ego yönelimli olduğu ifade edilmiştir (Akt. Acet, Canbaz, Yılmaz, Şahin, Işık, 2016).

Dağcılık sporu yapanlarda görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; görev yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığı, ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında da anlamlı bir korelasyonun çıkmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada, başarı güdülenmesinde hedef yönelimleri kuramlarını destekleyen önemli bulgular ortaya çıkmıştır. Birçok faktörün yaşam doyumu ve bireyin görev ve ego yönelimi arasındaki ilişkiyi etkileyebildiği sonucuna varılabilir (Toros, Akyüz, Bayansalduz, Soyer, 2010).

Çavdarlı, (2013), liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasını; 300 sporcu üzerinde yapmıştır. Çalışmasının sonucunda; Sporcuların görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında yapılan anova testi neticesinde “görev yönelimli başa çıkma” puanlarının grup (görev, ego) değişkenleri arasında anlamlı farklara rastlanırken; görev yönelimli sporcuların görev yönelimli başa çıkma puanları, ego yönelimli sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Byoung ve Gill, (1997), tarafından yapılan araştırmada , görev ve ego yönelim düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında; çalışmanın neticesinde katılımcıların cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşmadığını ileri sürdükleri görülmektedir.

Kristiansen, Roberts, Abrahamsen, (2008), Başa Çıkma Ölçeği (The Brief Cope) ve Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire)’ni kullanarak, elit güreşçilerin başarı hedefleri ve stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, görev yönelimli sporcuların aktif başa çıkmayı ve problem odaklı başa çıkmayı tercih ettiklerini; ego yönelimli kişilerin ise inkar, kabul ve din gibi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Görev yönelimli bireylerin müsabaka esnasında daha olumlu başa çıkmayı denediklerini kanıtlamışlardır.

Kavussanu ve Harnisch, (2000), yaptıkları bir araştırma sonucunda görev yönelimi yüksek olan sporcuların görev yönelimi düşük olan sporculara göre daha fazla kendine güvenli olduğunu bulmuşlardır.

Papaioannou ve Theodorakis, (1994), ego yaklaşım puanları yüksek olan kişilerin daha çok kabul görme, tanınma ve statü güdöleri ile motive olduğunu, görev yaklaşım puanları yüksek çıkan kişilerin ise daha çok öğrenme, kendini geliştirme, zevk alma gibi güdülerinin baskın olduğu ve daha çok içsel bir şekilde motive olduklarını ifade etmişlerdir (Akt. Bozkurt, 2014).

Duda ve arkadaşları, (1995), bir tenis sınıfı üyelerinin hedef yönelimlerini değerlendirdikleri araştırmalarında görev yaklaşımında bayanların erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Bozkurt, 2014).

Harwood, Cumming ve Fletcher, (2004), yaptıkları araştırma neticesinde erkeklerin kızlara göre daha yüksek ego yaklaşım, bireysel sporların takım sporlarına göre daha yüksek ego yaklaşım hedef puanlarına sahip olduklarından söz etmişlerdir (Akt. Bozkurt, 2014).

III. BÖLÜM

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümü içerisinde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanarak bilgi verilmiştir.

III.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010). Araştırmada demografik etkenlerin 11-15 yaş grubu erken dönem ergenlerin hayal etme becerileri ve başarı algı düzeylerinin araştırılmasıdır. Bu kapsamda demografik etkenlerin 11-15 yaş grubu erken dönem ergenlerin başarı algı düzeyi ve hayal etme becerilerinin nasıl ve ne oranda etkilendiğini ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda MANOVA ve ANOVA analizi uygulanmış olup ayrıca; çalışmada iki değişken seti arasındaki ilişkileri belirlemede kullanılan çok değişkenli istatistiksel analiz tekniği olan Kanonik korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analizin amacı; “iki değişken kümesi arasındaki ilişkileri, bahsedilen değişken kümesinin doğrusal fonksiyonları arasındaki maksimum korelasyonları bulmaya çalışarak analiz etmektir” şeklinde açıklanmıştır (Ünlükaplan, 2009).

III.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2017 yaz döneminde Konya Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü İl Spor Okulları kapsamında yer alan sportif rekreasyon etkinliklerine

katılan 11-15 yaş aralığında (kız ve erkek), 406 erkek ve 392 kız olmak üzere toplam 798 ergenden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; evren gurubundan tesadüfi yöntemle seçilmiş, 254 erkek ve 252 kız olmak üzere toplam 506 kişiden oluşmaktadır

III.3. Veri Toplama Araçları

Bu tez çalışmasında veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Roberts, Treasure and Balague, (1998), tarafından geliştirilen, Çetinkalp, (2006), tarafından Türkçeye çevrilen, Geçerlik ve Güvenirlik çalışması yapılan “Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu” ile; Hall ve arkadaşları, (1999), tarafından geliştirilen Kafkas, (2011)’in Türkçe’ye uyarlanması yaptığı “Çocuklar için Hayal Etme Envanteri” kullanılmıştır.

III.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu 9 sorudan oluşmaktadır. Bu formda yer alan; cinsiyet, yaş, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi, rekreatif spor faaliyetlerine katılım durumu, sahip olunan haftalık boş zaman süresi, sahip olunan boş zaman süresinin yeterli olup olmadığı, boş zaman etkinliklerinin tercih edilme nedenleri gibi hazırlanan sorular ile katılımcıların demografik özelliklerini ortaya çıkarmaya yönelik olacağı düşünülmüştür.

III.3.2. Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu (Thre Children's Version Of The Perception Of Success Questionnaire-POSQ-Ch)

Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu - BAE-Ç (The Children's Version of The Perception of Success Questionnaire-POSQ-CH), Roberts, Treasure and Balague

(1998), tarafından bu ölçek geliştirilmiştir. Ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre yapıldığı 6'sı görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 12 maddeden oluştuğu görülmekte ve iki alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçeklerden biri "Görev yönelimli" diğeri ise "Ego yönelimli" olarak adlandırılmaktadır.

Görev yönelimli maddelerine örnek verecek olursak: "Spor yaparken, gerçekten gelişme gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim." Ego yönelimli maddelerine örnek ise: "Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim" verilebilir.

Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu'nun yapı geçerliliğini ortaya çıkarmak için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi esas alınan verilerin bir başka ifade ile örneklemin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin ile belirlenmiştir. KMO örnekleme uygunluk katsayısının 0.86 ve verilerin çok değişkenli normal dağılımdan oluşup oluşmadığını kontrol etmek için kullanılan Barlett Sphericity testi χ^2 değerinin 1443,83 ($p < 0.001$) bulunması ölçek maddelerine verilen yanıtların faktörlenebileceğini göstermektedir.

Faktör analizinde, oblimin döndürme yöntemi kullanılarak faktör yükleri belirlendiği görülmüştür. Oblimin döndürme yöntemiyle yapılan temel bileşenler faktör analizi sonrası ölçeği oluşturan 12 maddenin orijinal ölçekteki gibi 2 faktör altında toplandığı ortaya çıkmıştır.

Oblimin döndürme sonrası ise, 1. alt ölçek varyansın 26.72'sini, 2. alt ölçek 22.62'sini açıkladığı bulunmuştur. Her iki altölçek toplam varyansın 49.34'ünü ifade etmektedir. Bu yüzdelerin yüksek olduğu ve sporcuların görev ve ego yönelim düzeylerini yeterince açıklandığını ifade etmek olasıdır.

Madde ayırt ediciliği için ise, bu altı alt ölçeğin her birindeki maddelerin madde-toplam test korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin pozitif ve yüksek olduğu bulunmuştur.

Cronbach alpha değerlerine bakıldığında, görev yönelimi altölçeği için .79 ve ego yönelimi altölçeği için ise .77 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayılarının ego yönelim için 0.88 ve görev yönelimi için 0.61 olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu Envanter, Çetinkalp, (2006), tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için, temel bileşenler faktör analizi kullanıldığı görülmüştür.

Madde ayırt ediciliği için ise; bu altı alt ölçeğin her birindeki maddelerin madde-toplam test korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin pozitif ve yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara baktığımızda; “Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu” bu çalışmada güvenilir bir araç olarak kullanılacağı söylenebilir.

III.3.3. Hayal Etme Envanteri (Çocuk Versiyonu)

Araştırmada Hall ve arkadaşları (1999), tarafından geliştirilen Kafkas, (2011), Türkçe’ye uyarlanması yapılan Sporda Hayal Etme Envanteri SIE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) kullanılmıştır.

Ölçek; 21 madde ve beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek alt boyutları şöyledir:

- Özel bilişsel boyut (ÖBB, $\alpha = .77$); 4 maddeden oluşan ve öğrencilerin veya sporcuların yaptıkları sportif branşın temel tekniklerini sergilemeden önce yapılacak olan o tekniğin hayal edilmesi durumunu ölçmektedir.

- Genel bilişsel boyut (GBB, $\alpha = .62$); 4 maddeden oluşan ve öğrencilerin veya sporcuların yaptıkları sportif aktivitelerin genel manada planlamasını ölçmektedir.

- Özel motivasyon boyutu (ÖMB $\alpha = .70$); 4 maddeden oluşan ve öğrencilerin veya sporcuların yaptığı sportifaktivitelerde kendini genel anlamda motive edebilme durumunu ölçmektedir.

- Genel motivasyon-canlandırma boyutu (GMCB, $\alpha = .77$) 4 madde ve öğrencilerin veya sporcuların uğraştığı fiziksel aktivitelerde bir beceriyi yapmadan önce yapacağı o beceriyi önceden hayal etmesi durumunu ölçmektedir.

- Genel motivasyon-üstünlük boyutu (GMÜB, $\alpha = .70$) 5 madde ve öğrencilerin veya sporcuların yaptığı sportif amaçlı bir beceriyi sergilemeden önce yapacağı aktiviteyi en iyi şekilde hayal etme durumunu ölçmektedir.

Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerini belirlemek amacı ile bu çalışmamızda Sporda Hayal Etme Envanteri SIE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) 'nin güvenilir bir araç olarak kullanıldığı söylenebilir.

III.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi ve değerlendirilmesi aşamasında; veriler Microsoft Excel 2003 programında düzenlenmiş Spss 20.0 for windows paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Her iki ölçeğin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile Kolmogrov-smirnov testi yapılmış ve bunun sonunda hayal etme ölçeği ve başarı algısı ölçeğinin tüm alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre temel farklılıkları tespit etmek için Manova ve ANOVA analizi, iki değişken seti arasındaki ilişkileri bulmada ise; Kanonik korelasyon analizi yapılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisinin incelenmesine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Başarı Algısı Düzeyi MANOVA Tablosu

		<i>F</i>	<i>Hipotez df</i>	<i>Hata df</i>	<i>Sig.</i>
Cinsiyet	Pillai's Trace	.69	2.00	461.00	.50
	Wilks' Lambda	.69	2.00	461.00	.50
	Hotelling's Trace	.69	2.00	461.00	.50
	Roy's Largest Root	.69	2.00	461.00	.50
Yaş	Pillai's Trace	1.66	2.00	461.00	.19
	Wilks' Lambda	1.66	2.00	461.00	.19
	Hotelling's Trace	1.66	2.00	461.00	.19
	Roy's Largest Root	1.66	2.00	461.00	.19
Aile gelir düzeyi	Pillai's Trace	1.48	6.00	924.00	.18
	Wilks' Lambda	1.48	6.00	922.00	.18
	Hotelling's Trace	1.48	6.00	920.00	.18
	Roy's Largest Root	2.94	3.00	462.00	.03
Boş zaman yeterlimi	Pillai's Trace	1.69	4.00	924.00	.15
	Wilks' Lambda	1.69	4.00	922.00	.15
	Hotelling's Trace	1.69	4.00	920.00	.15
	Roy's Largest Root	2.91	2.00	462.00	.06
Cinsiyet * Yaş * Aile gelir düzeyi * Boş zaman yeterli mi	Pillai's Trace	1.40	6.00	924.00	.21
	Wilks' Lambda	1.40	6.00	922.00	.21
	Hotelling's Trace	1.39	6.00	920.00	.21
	Roy's Largest Root	1.82	3.00	462.00	.14

Katılımcıların cinsiyet, yaş, aile gelir durumu ve sahip olunan boş zaman yeterli mi değişkenlerine göre MANOVA tablosunda değişkenler arasında etkileşim bulunamamıştır ($F(6,922)= 1.40, p<.05$).

Tablo 2: Katılımcıların Başarı Algısı Düzeyi ANOVA Tablosu

	<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>df</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Cinsiyet	Görev yönelimi	1	.63	1.29	.26
	Ego yönelimi	1	.36	.62	.43
Yaş	Görev yönelimi	1	1.59	3.24	.07
	Ego yönelimi	1	1.05	1.82	.18
Aile gelir düzeyi	Görev yönelimi	3	.66	1.34	.26
	Ego yönelimi	3	.07	.12	.95
Boş zaman yeterlimi	Görev yönelimi	2	1.37	2.80	.06
	Ego yönelimi	2	.98	1.70	.18
Toplam	Görev yönelimi	506			
	Ego yönelimi	506			

Bağımsız değişkenler arasında etkileşim bulunmadığı için ana etkiler incelenmiştir. ANOVA tablosuna göre cinsiyet, yaş, aile gelir durumu ve sahip olunan boş zaman yeterli mibağımsız değişkenlerine göre başarı algısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p<.05$).

Tablo 3: Katılımcıların Hayal Etme Düzeyi MANOVA Tablosu

		<i>F</i>	<i>Hipotez df</i>	<i>Hata df</i>	<i>Sig.</i>
Cinsiyet	Pillai's Trace	.39	3.00	460.00	.76
	Wilks' Lambda	.39	3.00	460.00	.76
	Hotelling's Trace	.39	3.00	460.00	.76
	Roy's Largest Root	.39	3.00	460.00	.76
Yaş	Pillai's Trace	2.50	3.00	460.00	.06
	Wilks' Lambda	2.50	3.00	460.00	.06
	Hotelling's Trace	2.50	3.00	460.00	.06
	Roy's Largest Root	2.50	3.00	460.00	.06
Aile gelir düzeyi	Pillai's Trace	1.04	9.00	1386.00	.41
	Wilks' Lambda	1.04	9.00	1119.67	.41
	Hotelling's Trace	1.04	9.00	1376.00	.41
	Roy's Largest Root	1.94	3.00	462.00	.12
Boş zaman yeterlimi	Pillai's Trace	2.28	6.00	922.00	.04
	Wilks' Lambda	2.28	6.00	920.00	.03
	Hotelling's Trace	2.28	6.00	918.00	.03
	Roy's Largest Root	3.67	3.00	461.00	.01
Cinsiyet * Yaş * Aile gelir düzeyi * Boş zaman yeterli mi	Pillai's Trace	1.82	9.00	1386.00	.06
	Wilks' Lambda	1.83	9.00	1119.67	.06
	Hotelling's Trace	1.83	9.00	1376.00	.06
	Roy's Largest Root	3.76	3.00	462.00	.01

Katılımcıların cinsiyet, yaş, aile gelir durumu ve sahip olunan boş zaman yeterli mi değişkenlerine göre MANOVA tablosunda değişkenler arasında etkileşim bulunamamıştır ($F(9,1119.67)= 1.83, p<.05$).

Tablo 4: Katılımcıların Hayal Etme Düzeyi ANOVA Tablosu

	<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>df</i>	<i>Ortalama</i>		
			<i>Kare</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Cinsiyet	Özel bilişsel-motivasyonel	1	.45	.50	.48
	Genel bilişsel	1	.00	.00	.99
	Genel motivasyon-üstünlük	1	4.61	.00	1.00
Yaş	Özel bilişsel-motivasyonel	1	.09	.10	.76
	Genel bilişsel	1	2.40	1.97	.16
	Genel motivasyon-üstünlük	1	1.74	1.46	.23
Aile gelir düzeyi	Özel bilişsel-motivasyonel	3	1.02	1.14	.33
	Genel bilişsel	3	1.64	1.34	.26
	Genel motivasyon-üstünlük	3	.50	.42	.74
Boş zaman yeterlimi	Özel bilişsel-motivasyonel	2	.13	.15	.86
	Genel bilişsel	2	1.94	1.59	.21
	Genel motivasyon-üstünlük	2	1.84	1.55	.21
Toplam	Özel bilişsel-motivasyonel	506			
	Genel bilişsel	506			
	Genel motivasyon-üstünlük	506			

Bağımsız değişkenler arasında etkileşim bulunmadığı için ana etkiler incelenmiştir. ANOVA tablosuna göre cinsiyet, yaş, aile gelir durumu ve sahip olunan boş zaman yeterli mibağımsız değişkenlerine göre hayal etme düzeyi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p < .05$).

Kanonik Korelasyon Bulguları

Tablo 5: Hayal etme düzeyi ve başarı algısı değişkenleri arasındaki korelasyonlar, standardize edilmiş eş varyanslar, kanonik korelasyonlar ve varyans yüzdeleri tablosu

	Kanonik Variate	
	Korelasyon	Coefficient
Hayal etme değişkenleri		
Özel bilişsel-motivasyonel	.99	1.04
Genel bilişsel	.59	-.06
Genel motivasyon-üstünlük	.69	-.01
Varyans yüzdesi	.61	
Redundancy	.04	
Başarı Algısı Değişkenleri		
Görev yönelimi	-.83	.08
Ego yönelimi	-.99	-1.07
Varyans yüzdesi	.84	
Redundancy	.05	
Kanonik korelasyon	.25	

Bu çalışmada hayal etme düzeyi alt boyutları (Özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) ve başarı algısı alt boyutları (Görev yönelimi ve ego yönelimi) arasındaki ilişki incelenmiştir. Kanonik korelasyon katsayısı (r_c) .25 olarak tespit edilmiştir. Bu değer hayal etme düzeyi alt boyutları ile başarı algısı alt boyutları arasında düşükama anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Analizlere göre ilk kanonik değişken .61 olarak bulunmuştur. Analizin ikinci kanonik değişkeni .84 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre ilk kanonik değişken hayal etme değişkenlerinin %61'ini açıklarken ikinci kanonik değişken başarı algısı değişkenlerinin % 84'ünü açıklamaktadır. Ayrıca hayal etme değişkenleri başarı algısı değişkenlerinin toplam varyansının % 4'ünü açıklamaktadır. Başarı algısı değişkenleri ise hayal etme değişkenlerinin % 5'ini açıklamaktadır.

İlk kanonik değişkene göre hayal etme düzeyi ile başarı algısıdeğişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki kurulmuştur ($X^2(6)=6.29$, $p=.00$).

İlk değişken setinde yer alan özel bilişsel-motivasyonel (.99), genel bilişsel (.59), ve genel motivasyon-üstünlük (.69) kritik değer olan .30 ve üzerinde bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2012). İkinici kanonik değişkende ise görev yönelimi (-.83) ve ego yönelimi (-.99) negatif yönlü olsa da kritik değer olan .30 ve üzerinde bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2012).

Bulgulara göre birinci değişken seti olan hayal etme düzeyi alt boyutlarının ikinci değişken seti olan başarı algısı alt boyutlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisinin incelenmesi ele alınmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre; katılımcıların başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, cinsiyet değişkenine göre başarı algısı alt boyutlarında anlamlı farkın olmaması, katıldıkları sportif rekreasyon faaliyetinde başarı algısının kız veya erkek katılımcılar için benzer şekilde gerçekleşmesinden kaynaklı olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Sportif rekreasyon faaliyetinde başarı algısının katılınan aktivitede haz ve mutluluk almak, bulunduğu ortamda sosyal ilişkiler içerisinde bulunmak, kaliteli zaman geçirmek ve katıldıkları spor branşında temel yeterliliği sağlamak ile gerçekleşebilmektedir. Bu bağlamda kız ya da erkek erken dönem ergenlerin katıldıkları sportif rekreasyon faaliyetinde başarı algısının aynı doğrultuda gerçekleşmesi anlamlı farklılığın bulunmamasına sebep olduğu şeklinde açıklanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde BAÖ’ inin alt boyutundan olan “Görev yönelim” ve “Ego yönelim” alt boyutunu içeren çalışmalara rastlamak mümkündür.

Canpolat ve Çetinkalp, (2011), yapılan çalışma ile paralellik gösteren, ilköğretim ikinci kademe öğrenci-sporcuların öz-yeterlik ve başarı algısı düzeylerini belirlemek ve başarı algısının öz-yeterlik üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında; başarı algılarının cinsiyetler açısından istatistiksel olarak bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yine yapılan literatür araştırmasında, görev yönelim ve ego yönelim hakkında yapılmış çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Li, Hammer ve Acock, (1996, akt. Canpolat, Çetinkalp, 2011), cinsiyete göre ego yönelim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu neticesini bulurken, görev yöneliminde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Çalışmamızla farklı olarak araştırmalarında; erkeklerin ego yönelim puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Bir başka çalışma da, Bortoli ve Robazza, (2005, akt. Canpolat, Çetinkalp, 2011) erkeklerin kızlara göre daha ego yönelimli olduğunu bulmuşlardır. Hanrahanand Biddle (2002, akt. Canpolat, Çetinkalp, 2011) ise araştırmamız ile aynı olarak; görev yönelimi açısından cinsiyet farklılığının olmadığını belirtmişlerdir. Kızların ise görev yönelimi alt boyutunda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksek bir puana sahip olduklarını bulmuşlardır.

Çalışmamızla benzerlik gösteren bir araştırma olan, Karabulut, (2010), “İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin oyun tercihlerine ve spora katılımlarına göre kaygı düzeylerinin ve başarı algılarının incelenmesi” adlı yaptığı çalışmada; öğrencilerin cinsiyetlerine göre ego yönelimi ve görev yönelimi yönelimli olması arasın da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yine benzer şekilde, Byoung ve Gill, (1997, Akt. Acet, Canbaz, Yılmaz, Şahin, Işık, 2016) tarafından yapılan çalışmada da, görev ve ego yönelim düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını belirtmişlerdir.

Çavdarlı, (2013), liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonucunda; ego yönelimli puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan test sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre; katılımcıların hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, cinsiyet değişkenine göre hayal etme düzeyi alt boyutlarında anlamlı farkın olmaması, kız ya da erkek erken dönem ergenlerin bu aktivitelere katılmalarında ki birincil amacının eğlenme,

arkadaşları ile birlikte olma ve kaliteli zaman geçirme olması nedeniyle daha iyi bir ortamı hayal etmelerine gerek duymadan var olan anı yaşamaktan mutluluk duyması ve aslında hayallerini o an yaşadığı ve kendince hayallerine ulaşmada yeterlilik sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durumun cinsiyete göre bir farklılığın oluşmasına sebep olmadan kız ergenler için de erkek ergenler için de benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

İlgili Litertür incelendiğinde hayal etme becerisini cinsiyet değişkeni açısından ele alan çalışmalara rastlamak mümkündür.

Çalışmamızdan farklı olarak; Kızıldağ, (2007), “Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri” adlı yaptığı araştırmasın da, kız ve erkek sporcuların almış oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Erdoğan’ın (2009), araştırmamızdan farklı olarak, bireysel ve takım sporu ile uğrasan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyetlerine göre puanları kıyasladığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir farkın olduğunu bulmuştur.

Ağılönü, (2014), farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi isimli çalışmasında Hayal etme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını bulmak için yaptığı test analizleri sonucunda hayal etme ölçeğinin üç alt boyutu; Bilişsel İmgeleme motivasyonel genel ve motivasyonel genel ustalık boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçları da çalışmamızdan farklılık göstermektedir.

Araştırma sonucumuzdan farklı olarak; Gammage, Hall ve Roger, (2000, akt. Erdoğan, 2009)’ın yaptıkları çalışma da egzersiz hayal etme anketini dolduran 577 denekle egzersiz türünün, sıklığının ve cinsiyetin hayal etme de nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymak istemişlerdir. Çalışma neticesinde hayal etme egzersizlerinde cinsiyet, egzersizin türü ve çeşidi ne olursa olsun kişilerin hayal etme tekniği ve enerjisinin önemli rol oynadığı görülmüştür. Buna göre erkeklerin bayanlara göre daha fazla teknik

kullandıkları ifade edilmiştir. Buna karşın, bayanların ise erkeklere göre daha fazla görünümsel hayalleri kullandıkları bulunmuştur.

Yaş değişkenine göre; katılımcıların başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, yaş değişkenine göre başarı algısı alt boyutlarında anlamlı farkın olmaması, 11-15 yaş aralığında sportif rekreasyon etkinliğinde bulunan erken dönem ergenlerin bu dönemlerde gelişimlerinin hızla devam etmesinin, bu yaş aralığındaki her yaştan kişide farklı gelişimsel özellikleri meydana getirmesi, ve bireyin bu değişimlere göre katıldığı sportif rekreasyon etkinliklerini tercih etmesi ve yaşına uygun fiziksel etkinliklerde bulunması buna paralel olarakta başarı algılarında herhangi bir farklılığın olmaması şeklinde ifade edilebilir. Yani, sportif rekreasyon etkinliğinde bulunan bireylerin yaşına uygun oyunları seçmesi, aynı yaş grubundaki arkadaşları ile aynı fiziksel aktivitelere katılması başarı algılarında doğru orantıda gelişeceği söz konusu olabilir.

Örnekleme grubumuzda oluşturan yaş grubunun içinde bulunduğu bir çalışma olan; Wankel ve Kreisel, (1985), yaptıkları çalışmada, başkalarını memnun etmek, ödül ve oyunu kazanmak gibi nedenlerin çok popüler olmasına rağmen örnek olarak aldığı 7-14 yaş aralığındaki 822 genç sporcunun bu nedenleri çok az önemsediklerini bulmuşlardır. Daha çok, spordan duydukları heyecan, kişisel başarı, becerilerini geliştirmek ve başkalarına karşı becerilerini test etmek olduğu ortaya konulmuştur (Yılmaz, 2002 ,akt. Bozkurt, 2014).

Yine aynı şekilde; Saap ve Haubenstricker, (1978), Michigan' da çok geniş çaplı bir araştırma yapmışlardır. Okul dışı sportif aktivitelere katılan yaş dağılımları 11 ve 18 yaş arasında olan 1000 erkek ve kızın yer aldığı spora katılıma ilişkin sebepler üzerinde durmuşlardır. Sonuçlara bakıldığında sporcuların asıl hedeflerinin eğlence, becerilerini geliştirmek, fiziksel uygunluk, arkadaşları ile birlikte olma ve yeni arkadaşlar edinme olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2002, akt. Bozkurt, 2014).

Morris, Clayton, Power ve Jin-Song, (1996, akt. Aycan ve Yıldız, 2016), 13-18 yaş grubunu oluşturan 1472 kız ve erkek ile yapmış olduğu araştırmasında, erkeklerin daha çok “yarışma” ve “ statü” faktörleri, kızların ise “sağlık” ve “sosyal bağlılık” faktörleri tarafından motive olduklarını ileri sürdükleri görülmektedir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, yaş değişkenine göre hayal etme düzeyi alt boyutlarında anlamlı farkın olmaması, 11-15 yaş aralığı bireylerin somut düşünmeden soyut düşünmeye geçiş aşaması olduğundan dolayı, sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunan ergenler bu süre içinde, yaşlarına uygun yaptıkları fiziksel aktivitelerde gerekli olan teknik, taktik ve oyun stratejilerini hayal etmelerini (imgelemelerini) profesyonel bir sporcu gibi değilde sadece o an için amatör bir düşünce içinde olmalarının, anlamlı farkın olmamasında etkin olduğu düşünülmektedir. Sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunan erken dönem ergenlerin bulundukları yaş dilimine uygun olarak gerçekleştirdikleri fiziksel performanslarını hayal etme (imgeleme) becerilerini buna göre şekillendirdikleri için anlamlı farklılığın olmadığı şeklinde açıklanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde; hayal etme becerisini yaş değişkeni açısından ele alan çalışmalara rastlamak mümkündür.

Kolayış, Sarı ve Köle, (2015), çalışmamızdan farklı olarak, yaptıkları araştırmaların da yaş ile bilişsel imgeleme ve güdüsel genel ustalık boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulunmuşlardır.

Yakın zamanda yapılan bir diğer çalışma olan; Sarı, (2015, akt. Uğur, 2016), tarafından yapılan bir araştırma da yaşın ve cinsiyetin imgeleme becerisi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı fakat imgelemenin öz-yeterlik ve içsel motivasyonu etkileyen bir değişken olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.

Araştırmamızla farklı bir sonuç elde eden bir çalışma olan; Munroe-Chandler ve Hall, (2004, akt. Uğur, 2016), küçük yaşlarda 14 kadın futbolcu üzerinde yaptığı çalışmada Güdüsel Genel imgelemenin takım performansı üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir artış sağladığı sonucunu elde etmişlerdir.

Yaş değişkeni açısından çalışma yapan Aslan, (2014), farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması isimli araştırmasında; 21 ve 24 yaş aralığındaki sporcuların bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme düzeyleri 20 yaş ve altındakilerden daha yüksek olduğunu ortaya

koymuştur. Benzer bir çalışma olan Parker ve Lovell, (2012, akt. Kolayış ve ark. 2015), farklı yaş gruplarında imgeleme biçimlerinin farklı olduğunu elde ettikleri bulgulara ispatlamışlardır.

Kolayış, Sarı, Köle, (2015), takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkisini incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Aile gelir değişkenine göre; katılımcıların başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, aile gelir değişkenine göre başarı algısı alt boyutlarında anlamlı farkın olmamasında; aile gelir durumları farklı olan bireylerin sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunduklarında ortak amaçlarının yapılan sportif faaliyette başarılı olmak, birlikte güzel zaman geçirmek, algısı içerisinde olmaları ve bunuda gerçekleştirebildikleri için kendilerini başarılı olarak algıladıkları olacağı düşünülmektedir. Sportif rekreasyon etkinlikleri, ailelerin gelir durumları ne olursa olsun her kesimi kapsayan türden sportif faaliyetler olduğundan dolayı, aile gelir düzeyinin başarı algısının alt boyutlarının farklı olmasında bir etki yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde başarı algısı ile aile aylık gelir değişkenini veya başarı algısı ile aile sosyo ekonomik durumu değişkenini inceleyen sınırlı sayıda çalışmalara rastlanmıştır.

Çalışmamızdan farklı olarak, Bozkurt, (2014), Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi isimli yaptığı çalışmasının sonucunda; erkek sporcularda sosyo-ekonomik düzey ile başarı algısı ve öz yeterlik değişkenleri incelendiğinde, gruplar arasında sadece başarı algısının görev yönelimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, ego yönelim ve öz yeterlik değişkenleri açısından sosyo-ekonomik düzey gruplarında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine aynı çalışmada yer alan kız sporcularda sosyo-ekonomik düzey ile başarı algısı ve öz yeterlik değişkenleri incelendiğinde, gruplar arasında sadece başarı algısının ego yönelimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu neticesine varmışlardır.

Çalışmamız ile paralel olarak; Karabulut, (2010), ilköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi adlı yaptığı araştırmasının sonucunda; öğrencilerin ekonomik düzeylerine göre ego yönelimi ve görev yönelimi alt ölçeği puanları karşılaştırılması sonucunda da öğrencilerin ekonomik düzeyleri ile görev yönelimi alt ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Fakat diğer yandan öğrencilerin ekonomik düzeyleri ile ego yönelimi alt ölçeği karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yani ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin ego yönelimi alt ölçek puan ortalamasının ekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin ego alt ölçek puan ortalamasına göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Aile gelir değişkenine göre katılımcıların; HEÖ' inin alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon) boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, aile gelir değişkenine göre; hayal etme düzeyi alt boyutlarında anlamlı farkın olmamasında, aile gelir durumu ister birbirine yakın isterse birbirinden farklı olsun bireylerin; yaptıkları sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunduklarında, ortak amaçlarının yapılan fiziksel etkinlikte başarılı olmayı hayal etmelerinin asıl hedefleri olduğundan dolayı, anlamlı farklılığın oluşmamasına neden olduğu düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde aile aylık gelir değişkeninin hayal etme alt boyutları ile ilgili yapılan çalışmalara rastlanmamıştır.

Sahip Olunan Serbest Zaman Sürelerinin yeterli olup olmadığına göre katılımcıların; başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin sahip olunan serbest zaman sürelerinin yeterli olup olmadığı değişkenine göre başarı algısı alt boyutlarında anlamlı farkın olmamasında, erken dönem ergenlerin sahip oldukları serbest zaman dilimini yeterli, kısmen yeterli veya yetersiz bulma durumlarının etkili olmadığı, sportif rekreasyon aktivitesine sadece katılım göstermiş olmasıyla bile kendini başarılı algılayabileceğinin yanı sıra aktivite esnasında oynanan bir oyundan veya kendisinden gerçekleştirmesi beklenen bir performansı sergilemesinden dolayı kendisini başarılı olarak algılaması için yeterli olacağı şeklinde açıklanabilir.

Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin; sahip olunan serbest zaman sürelerinin yeterli olup olmadığına göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) üzerinde anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin sahip olunan serbest zaman sürelerinin yeterli olup olmadığı değişkenine göre; hayal etme düzeyi alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmaması, sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunan bireylerin, kendi yaşantıları doğrultusunda sahip oldukları serbest zamanlarını belirlemek konusunu hayal ettikleri için zaten bu süreye sahip oldukları anlamlı farklılığın olmaması şeklinde olacağı düşünülmektedir. Sportif rekreasyon aktivilerinde bulunan ergenler; sahip oldukları serbest zamanı en iyi şekilde geçirmeyi hayal ettiklerinden dolayı ayrıca bir serbest zaman süresine gerek duymamalarında, anlamlı farklılığın oluşmamasında etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisinin anlamlı çıkmasında; hayat etmenin başarı algısı üzerindeki olumlu etkisinin sadece profesyonel anlamda yapılan spor branşlarında değil, aynı zamanda eğlenme, sosyalleşme ve kaliteli zaman geçirme amaçlı yapılan rekreasyon aktivitelerinde de etkisini gösterdiği söylenilebilir.

Sportif rekreasyon etkinliklerinde erken dönem ergenlerin yaptıkları fiziksel aktivitelerde, başarılı olmak, arkadaş ortamı içerisinde değer görmek, kendini iyi hissetmek, oynanan oyun hakkında strateji geliştirmek, kendilerini yenilemek ve yaratıcılıklarını geliştirmek gibi özelliklere sahip olmalarında hayal etmelerinin önemli bir yer tutacağı ve bu sayede daha etkin ve özgüvenli bir şekilde kendilerini başarılı olarak algılamalarına neden olabilecektir.

Ayrıca; rekreasyon etkinliklerinin herhangi bir spor branşına hobi olarak başlayıp, gelecekte mesleğe dönüşmesine imkan tanınması gibi olumlu etkisini göz önüne alacak olursak, sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman aktivitesi olarak katıldıkları spor branşını meslek haline dönüştürmeleri halinde, başarıya ulaşmak adına önemli olumlu etkileri olan hayal etme yeteneğini erken yaşlarda kazanmış olmaları açısından büyük önem taşımaktadır. Bu kazanım, bireyin ileride özgüveni yüksek bir kişilik yapısına sahip olmasında ve başarıya ulaşmak adına neler yapabileceği konusunda kendini yetiştirmesine imkan tanıyacaktır.

Çalışmanın sonucunda; sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme (imgeleme) düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi; cinsiyet, yaş, aile gelir durumu, sahip olunan boş zaman süresi, değişkenleri açısından araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda:

Cinsiyet değişkenine göre; katılımcıların hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) ve başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Yaş değişkenine göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) ve başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Aile gelir durumuna göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) ve başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Sahip olunan boş zaman süresine göre; hayal etme düzeyi alt boyutları (özel bilişsel-motivasyonel, genel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük) ve başarı algısı alt boyutları (görev yönelimi ve ego yönelimi) arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Sonuç olarak; ergenlik döneminde bulunan bireylerin sportif rekreasyon aktivitelerinde bulunarak, sağlıklı bir kişilik yapısına sahip olmalarının yanı sıra ileride yapacakları üst düzey fiziksel performanslarının gelişimi açısından bir takım motor beceriler kazanmaları ve bunu yaparkende aynı zamanda bilişsel düşünme düzeylerini etkili olarak kullanmaları için bu tarz rekreasyon etkinliklerinin bir fırsat olarak görülmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca kritik bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminin; en iyi şekilde geçirilmesi için sportif rekreasyon aktivitelerine daha fazla yer verilmelidir. Yaptığımız bu çalışmanın rekreasyon alanının da bu konu başlıkları ile yapılacak diğer çalışmalara kaynak olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öneriler:

- Ergenlik çağındaki ergenleri daha iyi anlayabilmek için onların kendilerini rahatlıkla ifade edebileceği ortamlar yaratılmalıdır.
- Sporun bütünleştirici, geliştirici ve sosyalleştirici etkisi göz önünde bulundurularak sportif etkinliklerin sayısı artırılmalıdır.
- Spor ve rekreasyon alanları çok amaçlı olacak şekilde planlanmalıdır. Birden fazla spor türünün, değişik branşların, farklı sosyal etkinliklerin uygulaması yapılabilecek şekilde olmalıdır.
- Rekreasyon ortamları, erken dönem ergenlerin rahatlıkla ulaşabileceği yerlerde olmalıdır. Rekreasyon etkinliklerine katılacak kişiler ulaşım konusunda sorun yaşamamalıdır.
- Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme ve başarı algılarının yükseltilmesi için alanında uzman kişilerin görev alması gereklidir.
- Kritik bir dönem olan ergenlik dönemindeki kişilerin, hayal etme ve başarı algılarını belirlemeye yönelik çalışmaların sayısı ve saatlerinin artırılması, bireyleri daha iyi anlamamıza yol açacaktır.
- Yapılan sportif rekreasyonun saatlerinin ve çeşitlerinin artırılması sonucunda erken dönem ergenlerin ilerde sporu hayatının bir parçası haline getirmesinde faydası olacağı düşünülmektedir.
- Sportif rekreasyon etkinliklerinde hayal etmeye yönelik çalışmaların olması bireylerin hayatlarının diğer alanlarında da imgeleme yapmalarında faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bir kişinin herhangi bir durum karşısındaki algısını bilmemiz onu anlamamız konusunda bize yardımcı olacağını söyleyebiliriz. Bu başarının birey için ne anlama geldiğini ve başarı veya başarısızlık durumunda kendini nasıl algıladığını bilmemiz karşımızdakine koyacağımız bir sonraki hedefimizi belirleme konusunda bize ışık tutmalıdır.

- Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve veliler işbirliği içerisinde çalışarak sportif rekreasyon etkinliklerinde bulunan sporcu öğrencilerin doğru hedef yönelimlerine ulaşmasına imkan sağlamalıdır.

- Antrenörlerin veya ilgili kişilerin sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin istedikleri sporu yapabilmeleri için onlara tercih hakkı tanınmalı ve kendi hedeflerini belirleyebilmeleri için birer yol gösterici olabilmelidirler. Bunun için onlara uygun spor programları oluşturulabilir.

- Daha küçük yaş gruplarında yapılacak çalışmalar ile bu yaş grubundaki erken dönem ergenlerin imgelemeye vereceği tepkiler ölçülebilir.

- Başarı Algısı ile ilgili daha fazla çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abma, C.L., Fry, M.D., Li, Y., Relyea, G., (2002), “*Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes*”, Journal Of Applied Sport Psychology, The University of Memphis.
- Aceti,, M., Canbaz M.,Yılmaz, T.,Şahin, M.,Işıklı, U.(2016). *Tekwando Hakemleri ile Antrenörlerinin Ego, Kişilik ve Saldırganlık Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi*. International Journal of Science Culture and Sport August: 4 (Special Issue 1) ISSN:2148-1148.Copyright©IntJSCS (www.iscsjournal.com) - 156 -162.
- Ağlönü, Ö., (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Ahsen, A., (1984).“*ISM:The Triple Code Model for imagery and psychophysiology*”. Journal of Mental Imagery,8(4),15-42.
- Akkarpat, İ., (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda imgelemenin serbest Atış Performansı,özgüven Ve Kaygı Üzerine Etkisi*. Haccettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve teknolojisi Programı,Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Aldağ, H., Sezgin, M., (2003). *Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 11(11): 121-135.
- Aldemir, G.Y., Biçer, T., Kale, E., (2014). *Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi .
- Arsan, N., (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, V., (2014). *Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Aycan, A.,Yıldız, K., (2016). *11-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi*. International Journal of Social Science Research, www.ijssr.net, ijssresearch@gmail.com. ISSN: 2146-8257.
- Aydın, B., (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, Nobel Basım, İstanbul.

- Bahadır, T.K., (2010). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Başaran, Z., (1998). *Türk Spor Örgütlenme Sürecinde Rekreasyon Anlayışı ve Bugünkü Uygulanabilirliği*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1-54, 38-96.
- Bayraktar, F., (2007). *Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn Akran İlişkilerinin Önemi*, Çocuk ve Gençlik Ruh sağlığı Dergisi, Ankara.
- Binbaşıoğlu, C., (2004). *İlk okuma ve yazma öğretimi*, , Nobel Yayın Dağıtım, s.s.61. Ankara.
- Birol, S.Ş., Karaküçük, S., (2014). *Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma. KMU Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16(27):80-86.ISSN:2147-7833.www.kmu.edu.tr, Karaman.
- Birol, S.Ş., (2014). *Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları üzerine Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi,Ankara.
- Bortelli, L., Robazza C., (2005). *Italian version of the Task and Ego Orientation in physical education questionnaire*. Perception Motor Skills, 101(3) : 901-910.
- Boyd, M.P., (1990). *The effects of participation orientation and success-failure on post-competitive affect in young athletes*. University of Southern California.
- Bozkurt, Ş., (2014). *Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Büyüköztürk, Ş., (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Blair, A., Hall, C. and Leyshon, G., (1993). *Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players*. Journal of Sports Science, 11(2): 95- 101.
- Byoung, J.K., Gill, D.L., (1997). *A cross-cultural extension of goalper spective theory to Korean youth sport*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 19, 142-155.
- Callow, N., Hardy, L., Hall, C., (2002). *The Effect of a Motivational-Mastery Imagery Intervention on the Confidence of High-Level Badminton Players*, Research Quarterly for Exercise and Sport, 72, pp. 389–400.
- Canpolat, A.M., Çetinkalp, Z.K., (2011). *İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 13(1):14-19.

- Cox, R.H., (2012). *Goal perspective theory. Sport Psychology. Concepts and Applications.* 7th ed.NY: New York: Mc Graw-Hill; p.79-97.
- Cumming, J., Hall, C., (2002). *Deliberate imagery practice: Examining the development of imagery skills in competitive athletes.* Journal of Sport Sciences, 20, 137-145.
- Cumming, J., (2008). *Investigating the Relationship between Exercise Imagery, Leisure-Time Exercise Behavior, and Self-Efficacy,* Journal Of Applied Sport Psychology, 20, 184–198.
- Chase, A., (1996). *Recreation and leisure programming.* Eddie Bowers Publishing, Inc. Dubuque, Iowa. p, 16.
- Çavdarlı, Ş., (2013). *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki.* Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Çetinkalp, Z.K., (2006). *The Validity and Reliability Study of “The Children's Version of the Perception of Success Questionnaire-POSQ-CH” For Turkish Athletes; 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı; 1325.*
- Çetinkalp, Z.K, Ada, E.N, Dinç, Z., (2011). *Durumsal GÜdülenme Düzeyi ve Başarı Algısı Arasındaki İlişki: Takım Sporları Üzerinde Bir Çalışma.* Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi.13(3):305-310.
- Çuhadaroglu, F., (2000). *Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri.* Katkı Pediatri Dergisi. 21:863-868.
- Daşdan, E. N., (2006). *Beden Eğitimi Derslerindeki Öğrencilerin Algıladıkları GÜdüsel İklimleri: Ölçek Uyarlama Çalışması.* Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Deniz, U., (2017). *Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzeylerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi.* Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimleri Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Derman, O., (2008). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim,* İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi, No:63, istanbul. 19–21.
- Duda, J. L., (1992). *Motivation in sport setting: A goal perspective approach.* In Roberts, G. C. (Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Duda, J.L., (1993). *Goals: a social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport* In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds), *Handbook on research on sport psychology*, New York: Macmillan, pp. 421-436.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., ve Catley, D., (1995). *Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duda, J.L. & Hall, H., (2001). *Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions*. *Handbook of Sport Psychology*. 417- 443.
- Duda, J.L. & Chi, L., (1989). *The effect of task and ego involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball*. Makale Uygulamalı Spor Psikoloji Birliği, University of Washington, Seattle, WA, Eylül'de sunulmuştur.
- Elçi, G., (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin incelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., Öztop, E., (2013). *İmgeleme çalışmasının 9-13 Yaş Yüzme Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Pamukkale Journal of Sport Sciences. ISSN:1309-0356.
- Erdoğan, P.D., (2009). *“Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Ersöz, G., Çetinkalp, Z.K., Eklund, R., (2015). *Kadın ve Erkek Sporcularda Başarı Hedeflerini Öngormede Kendini Fiziksel Algılama ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Spor Bilimleri Dergisi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 26 (2), 65–76.
- Erkal, M., (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Filiz Kitapevi, İstanbul, 119, 120, 129, 135-137.
- Erkuş, A., (1994). *“Psikolojik Terimler Sözlüğü”*, İngilizce-Türkçe, Doruk Yayınları, Ankara.
- Fox, K. R., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. & Armstrong, N. (1994). *Children's task and ego goal profiles in sport*.
- Gammage, K.L., Hall, C.R., Rodgers, M., (2000). *More About Exercise Imagery*, The Sport Psychologist.
- Gander, M. J., Gardiner, H. W., (2004). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Onur, B. (Yayına hazırlayan), İmge Kitabevi.

- Gentile, A.M. (2000). *Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes*. In *Movement Science, Foundations for Physical Therapy, 2nd ed.*
- Giacobbi, P.R., (2007). *Age and Activity-Level Differences in the Use of Exercise Imagery*, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19:487–493.
- Gökmen, H. ve Diğerleri, (1985). *Yüksek Öğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerini Gerçekleştirme Düzeyleri*. MEGSB Yayını, s.25, Ankara.
- Gül, S.K., Güneş, İ.D., (2009). *Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet*. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 6-1: 79-90.
- Hacıoğlu, N., Gödeniz, A., Dinç, Y. (2003). *Bos Zaman & Rekreasyon Yönetimi (Örnek Animasyon Uygulamaları)*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hall, C.R., (2001). “*Imagery in sport and exercise*. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*”, (2nd Ed.). R N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York, John Willy & Sons, 538.
- Hall, C.R. Mack, D., Paivio, A. and Hausenblas H., (1999). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hale, B.D., (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. A.A. Sheikh and E.R. Korn (Ed.), *Imagery in Sports and Physical Performance* (s. 75-96). Amityville, NY: Baywood Publishing.
- Hanrahan, S.J. and Biddle, S.J.H., (2002). *Measurement of achievement or ientations: Psychometric measures, gender, and sport differences*. *European journal of Sport Science*, 25: 1-12.
- Hardy, L, Jones, G. Gould, D., (1997). *Understanding psychological prepaton for sport*, John Willey & Sons.
- Harwood, C., Cumming, J., Fletcher, D., (2004). *Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318 – 332.
- Holmes, P.S, ve Collins. D., (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functionan equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 60-83.
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.598f62e7832260.88130809.(Erişim tarihi:12.08.2017,saat 23:27).
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.596e5bcb2cd48.75287510.(Erişim tarihi:21.07.2017).

- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5994b097d755a7.1501717 (Erişim tarihi:16.08.2017).
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=hayal%20etmek&esit=1&guid=TDK.GTS.52ec31b4b1d440.46155614(Erişim tarihi:16.08.2017).
- İkizler, H.C., Karagözoğlu, C. (1997). “*Sporda Başarının Psikolojisi*”, 3. Baskı, S. 93-95, Alfa Basım Yayım, İstanbul.
- Jagacinski, (1984). CM,Nicholls JG, “*Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement*” *Journal of Educational Psychology*, 5.pp. 909.
- Jones, L.,Stuth, G., (1997). *The Uses of Mental Imagery in Athletics: An Overview. Applied and Preventive Psychology*, 6, 101-115.
- Kafkas, M.E., (2011). *Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi. Cilt 5,sayı 2.*
- Kale, E., (2013). *İmgeleme Müdahale programlarının güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdusel İklim Üzerine Etkisi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Mersin.*
- Karabekiroğlu, K., (2014). *Ergenin Ruhsal Gelişimi. 1. Baskı, Say Yayınları, İstanbul.*
- Karabulut, G., (2010). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.*
- Karaçam, A., Pulur, A., (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerini Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3(1),1-23.*
- Karaküçük, S., (2005). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme), Gazi Kitabevi, Ankara.*
- Karaküçük, S., (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma, Seren Matbaacılık Yayınları, s.5-6, Ankara.*
- Karaküçük, S., (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Geliştirilmiş ikinci Baskı, Seren Ofset, s. 55-59, Ankara.*
- Kavussanu, M., Harnisch, DL., (2000). *Self-esteem in children: goal or ientations matter? British Journal of Educational Psychology, 70 (2), 229-242.*

- Keskin, H., Kağan., Yapıcı, S., (2008). “*Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle İlgili Öğretmen ve Veli Görüşleri*”,*Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 1, s.20-32.
- Kızıldağ, E., (2007). “*Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*”, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Kızıldağ, E.,Tiryaki, M.Ş., (2012). *Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması*. Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe J.of Sport Sciences, 23(1),13-23.
- Koçer, H.A., (1980). *Eğitim Tarihi 1 (İlk Çağ)*, Ankara Üniversitesi Yayını, s. 18-22, Ankara.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö., (2015). *Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.*”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 13 (2), 129-136.
- Konter, E., (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. İmgeleme ve Doruk Performans. Nobel yayınevi, Ankara.
- Konter, E., (1996). *Sporda Stres ve Performans (kuramlar ve kontrol etme teknikleri*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, Ankara.
- Kraus, R.Ç., (1985). *Recreation Progame Planning Today*, Scoot, Foresman and Company, London.
- Krista, J.M., Giaccabi, P.R., Hall, C., ve Weinberg, R.S., (2000). *The four ws of imagey use: where, when, why and what*. The Sport Psychologist.
- Kristiansen, E., Roberts, G.C., Abrahamsen, F.E., (2008). *Achievement involvement and stres coping in elite wrestling*. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport. 18(4): 526-538.
- Li F, Harmer, P., Acock A., (1996). *The task and ego orientation in sport questionnaire: construct equivalence and mean difference among gender*. Res Q Exerc Sport, 67:228–39.
- Liu, C.K., (1999). “*The effect of group imagery training on special skills for volleyball*”, Asian-elite level athletes, Acase study, The Sport Psychologist.
- Martens, R., (2004). *Successfulul Coaching*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Mendoza, D., Wichman, H., (1978). “Inner” darts: Effects of mental practice on performance of dart throwing. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 1195–1199.
- Mirzeoğlu, N., (2003). “Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- Morris, T., Spittle, M.P., Watt, A., (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics*.
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Jin-Song, H., (1996). *Motives for participation in selected physical activities in Australia*. Technical Report to the Australian Sports Commission. Canberra: ASC., 4:275-291.
- Mutlutürk, G., (2001). *Sportif başarının yükseltilmesin de kulüp ikliminin rolünün araştırılması*. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana bilim dalı. Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Munroe, C., Krista J. ve Hall, C., (2004). “Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery”. *Imagination, Cognition and Personality*, 24(1), 51-67.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P., Hall, C. R., & Weinberg, R. M., (2000). *The four W's of imagery use: where, when, why, and what*. *The Sport Psychologist*, 14,; 119-137.
- Munroe, K. J., Hall, C. R., Simms, S., & Weiberg, R., (1998). *The influence of type of sport and time of season on athlete' use of imagery*. *The Sport Psychologist*, 12, 440- 449.
- Murphy, S.M., and Martin, K.A., (2002). *The Use of Imagery in Sport*. In *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed., Champaign, IL: *Human Kinetics*. 405-439.
- Nicholls, J.G., (1984). *Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance*. *Psychological Review*, 91, 329-346.
- Nicholls, J.G., Cheung, P.C., Lauer, J. & Pastashnick, M., (1989). *Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values*. *Learning and Individual Differences*, 1, 63-84.
- Nordin, S.M., Cumming, J., (2008). “Exploring Common Ground: Comparing the Imagery of Dancers and Aesthetic Sport Performers”, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20: 375–391, The University of Birmingham.
- Özerkan, K.N., (2004). “*Spor Psikolojisine Giriş*”, Nobel Yayın Dağıtım, s.s.83, Ankara.
- Pala, A., Kolayış, H., (2012). *Farklı bölgelere göre 11-15 yaş grubu çocukların rekreatif faaliyetlerinin karşılaştırılması*, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* . Cilt:9 Sayı:1.

- Paivio, A., (1985). "Cognitive and motivational functions of imagery in human performance". *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Papaioannou, A., Theodorakis, Y., (1996). A Test of Three Models For The Prediction of Intention For Participation In Physical Education Lessons; *International Journal Of Sport Psychology*; 27(4), 383-399.
- Parker, J.K., Lovell, G.P., (2012). Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. *J Imagery Res Sport Phys Activ*. 7(1), 1-13.
- Perry, C. and Morris, T., (1995). Mental imagery in sport. T. Morris and J. Summers (Eds.). In *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues* (p. 339- 385), Brisbane, Australia: Wiley.
- Rice, F. P. ve Dolgin, K. G., (2005). *The adolescent: development, relation ships, cultures*. Boston: Allyn and Bacon.
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., Bringer, J., (2008). Movement imageryability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 200–221.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., Ballague, G., (1998). Achievement goals in sport; The Development and Validation of the Perception of Success Questionnaire; *Journal Of Sport Sciences*; 16 (4), 337-347.
- Saban, A., (2002). "Öğrenme - Öğretme Süreci, Yeni Teoriler ve Yaklaşımlar", Nobel Yayınevi, Ankara.
- Sarı, İ. (2015). "An Investigation of Imagery, Intrinsic Motivation, Self-efficacy and Performance in Athletes". *Anthropologist*, 20(3), 675-688.
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim, Öğrenme, Öğretim*, Ertem Matbacılık, Ankara.
- Shambrook, C. ve Bull, S., (1996). The use of a single-case research design to investigate the efficacy of imagery training, *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 27-43.
- Short, S.E., Short, M.W., (2005). "Difference sBetween High- and Low-Confident Football Players on Imagery Functions: A Consideration of the Athletes' Perceptions", *Journal Of Applied Sport Psychology*, 17:197–208, University of North Dakota.
- Smith, D., Wright, C.j., Cantwell, C., (2008). "Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 385– 391.

- Stephens, D.E. & Bredemeier, B.J.L., (1995). *Moral atmosphere and judgements about aggression in girls' soccer: Relationship among moral and motivation variables*. J Sport Exer Psychology, 18, 158-173.
- Steinberg, L., (2007). *Ergenlik*, İmge Kitabevi, Ankara.
- Şahin, N., (2014). *Ergenlik Problemleri Ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Şahin, H., (1997). *Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Adana, 25-43.
- Şentürk, H., (2011). *Ergenlik Dönemi ve Özellikleri*, *Çağın Polisi Dergisi*, Sayı:112, ss. 32-37.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S., (2012). *Using Multivariate Statistics 6th edition* Pearson Education.
- Taşçı, Y., (2013). *Ergenlik Döneminde Bulunan (12–15 yaş) Öğrencilerin Akademik Başarılarında Okulun Rolü*. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
- Taylor ve Shaw, (2002). *The effects of out come imagery on golf-putting performance*. J. Sports Sci. Aug; 20(8):607-13.
- Temel, F., Aksoy, B., (2001). *Ergen ve Gelişimi*. 1. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Tezcan, M., (1982). *“Boş Zamanların Değerlendirilmesi”*, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Tiryaki, Ş., (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60.
- Toros, T., (2001). *Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklim Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*; Mersin.
- Toros, T. (2004). *Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği-“SGEYÖ”- nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 15(3), 155-166.
- Toros, T., (2005). *Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri ile Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki*. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 16 (2), 50-63.

- Toros, T. & Akyüz, U. & Bayansaldüz, M. & Soyer, F., (2010). *Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma)*. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi. 1303-5134. Cilt: 7 Sayı: 2.
- Uğur, Y., (2016). *İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Genel Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Üney, B.M., (2014). *Ergenlik Dönemi Obezitesinde Ruhsal İşleyişin Değerlendirilmesi*. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Ünlükaplan, İ., (2009). *Avrupa Birliği Üyesi Ülkelerde İktisadi Kalkınma, Rekabetçilik ve İnovasyon İlişkilerinin Kanonik Korelasyon Analizi ile Belirlenmesi*, Maliye Dergisi (157), 235-250.
- Vadova, E., Hall, C.R., Moritz, S.E. (1997). "The Relationship Between Competitive Anxiety and Imagery Use", Journal Of Applied Sport Psychology, 9, 24 1 253, University of Western Ontario.
- Vurgun, N., (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar A.B.D., Doktora Tezi, İzmir.
- Wakefield, C., ve Smith, C., (2009). *Impact of differing frequencies of PETTLEP Imagery on Netball hooting performance*. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 4 (1), 1-12.
- Wang, CKJ, Chatzisarantis NLD, Spray CM, Biddle SJH., (2002). "Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity" British Journal of Educational Psychology, 72. pp. 433-445.
- Weigand, D.A., Thomas, S., Barrow, M.A., Hemmings, B., and Walley, M. (2007). *Elite and Novice Athletes" Imagery Use in Open and Closed Sports*, Journal of Applied Sport Psychology, 19: 93–104.
- Weinberg, R.S., Gould, D., (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: HumanKinetics, s. 280- 283.
- Weinberg, R., Chan, R., Jakson, A., (1983). "Mental preparation strategies and performance: is a combination of techniques better than a single technique?". Journal of Sports Sciences, 1(3), 211-216.
- Weinberg, R.S., ve Gould, D., (2007). *Imagery. Foundations of Sport ad Exercise Psychology* (4. Baskı) içinde (296-317). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Wilson, P.M., Rodgers, W. M., Hall, C.R., Gammage, K.L. (2003). “*Do Autonomo us Exercise Regulations Underpin Different Types of Exercise Imagery?*” *Journal Of Applied Sport Psychology*.
- Wolman, B. (1973). *Dictionary of behavioral science*. New York: Van Nostr and Reinhold.
- Yavuzer, H., (1993). *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yörükoğlu, A., (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. 5.Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, İstanbul.
- Yörükoğlu, A., (2000). *Gençlik Çağı*, Özgür Yayınları, İstanbul.
- Yılmaz, V., (2002). *Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?* *Atletizm ve Bilim*; 46 (2) 26-39.
- Zorba, E., Bakır, M. (2004). *SerbestZaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1* (Ed: Ramazanoğlu F.). Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106-108

EKLER

EK:1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Bu kişisel bilgi formu ve ekteki sorular, sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin, hayal etme düzeylerinin başarı algılarına olan etkisinin belirlenmesine ilişkin bilimsel bir çalışmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz bilgiler araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacak ve açıklanmayacaktır. Vereceğiniz cevaba ait boşluğu “X” ile işaretleyiniz. Lütfen adınızı hiçbir yere yazmayınız. Vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar, tezin daha güvenilir ve doğru sonuçlara ulaşmasını sağlayacaktır. Bu araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Yüksek lisans öğrencisi: **Leman ELMAS**

1.Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2.Yaşınız (Lütfen belirtiniz).....

3. Babanızın Eğitim Düzeyi

() Okur-yazar değil() Okur-yazar () ilkokul mezunu () Ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Fakülte veya yüksekokul mezunu () Lisansüstü uzmanlık vb.

4. Annenizin Eğitim Düzeyi

() Okur-yazar değil() Okur-yazar () ilkokul mezunu () Ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Fakülte veya yüksekokul mezunu () Lisansüstü uzmanlık vb.

5. Ailenizin gelir düzeyi

() 0-1000 TL () 1001-2000TL() 2001-3000 TL() 3001 TL ve üstü

6. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi rekreatif spor faaliyetlerine katılım durumunuzu en iyi ifade eder?

() Her gün birkaç kez () Her gün () Haftada birkaç kez () Ayda birkaç kez

BOŞ ZAMAN: Yemek yeme, uyuma ve çalışma (iş/okul) gibi yapmakla zorunlu olduğumuz işler dışında kalan zaman süresidir.

7. Sahip olduğunuz haftalık boş zaman süresi?

- () 1-3 saat arası () 4-7 saat arası () 8-11 saat arası
() 12-15 saat arası () 16 ve üzeri

8. Sahip olunan boş zaman süresi yeterli midir?

- () Yetersiz () Kısmen yeterli () Yeterli

9.Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleriniz nelerdir? (Sadece bir şık işaretleyiniz.)

- ()Yeteneklerime uygun olduğu ve alışkanlık kazandırdığı için
()Sosyal bir ortam sağlamak için
()İstediğim etkinlik alanıyla ilgili tesis ve araç-gereçler yeterli olduğu için
()Sağlık nedeniyle
()Fazla para harcamamı gerektirmediği için
()Diğer

EK:2. Başarı Algısı Envanteri**BAŞARI ALGISI ENVANTERİ (ÇOCUK VERSİYONU)**

Size en uygun gelen cevabı “x” işareti ile belirleyiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
2. Spor yaparken, belirgin bir biçimde daha iyi olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
3. Spor yaparken, en iyi ben olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
4. Spor yaparken, gayret ettiğim/ büyük çaba gösterdiğim/ zoru denediğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
5. Spor yaparken, gerçekten gelişme gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
6. Spor yaparken, diğerlerinden daha iyi yaptığım/oynadığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
7. Spor yaparken, kendim için belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
8. Spor yaparken, zorlukların üstesinden geldiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
9. Spor yaparken, daha önce yapmadığım şeyi başardığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
10. Spor yaparken, diğer sporcuların yapamadığı şeyleri yapmayı başardığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
11. Spor yaparken, diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
12. Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					

EK:3. Hayal Etme Envanteri

ÇOCUKLAR İÇİN SPORDA HAYAL ETME ÖLÇEĞİ

No	Bu ankette yapmış olduğunuz spor branşını hayal etme durumunuz ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyup size en uygun gelen seçeneği “ Daire ” içine alınız.	HİÇ	BAZEN	SIK SIK	ÇOĞUNLUKLA	HER ZAMAN
1	Genellikle bir becerinin neye benzediğini kafamda canlandırabilirim.	1	2	3	4	5
2	Kendimi bir beceriyi yaparken hayal ettiğimde, o beceriyi her zaman mükemmel yaptığımı görürüm.	1	2	3	4	5
3	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5
4	Yeni bir şey öğrenirken, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5
5	Kafamda yeni oyun planları tasarlarım.	1	2	3	4	5
6	Eğer oyun planlarım işe yaramazsa ne yapabileceğimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
7	Oyun planım yolunda gitmese bile yapmaya devam ettiğimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
8	Yarışmalarda kendimi oyun planlarını uygularken hayal ederim.	1	2	3	4	5
9	Kendimi en iyi performansımı sergilerken hayal ederim.	1	2	3	4	5
10	Başkalarının bana iyi bir iş çıkardığımı söylediğini hayal ederim.	1	2	3	4	5
11	Seyircilerin bana tezahürat ettiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5
12	Kendimi bir şampiyon olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5
13	Aklımda yarışmadan önce ne kadar soğukkanlı olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5

14	Yarışmalarda soğukkanlılığımı muhafaza ettiğimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
15	Bir yarışmayı düşünürken, kendimi heyecanlı hayal ederim.	1	2	3	4	5
16	Bir yarışmada olmanın ne kadar heyecan verici olacağını hayal ederim.	1	2	3	4	5
17	Yarışmada kendinden emin biri olarak kendimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi zihinsel olarak güçlü hayal ederim.	1	2	3	4	5
19	Zor bir durumda dikkatimi toplamış olarak kendimi hayal ederim.	1	2	3	4	5
20	Dikkat isteyen şaşırtıcı bir durumda kontrolümü kaybetmemiş olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5
21	Kendimi zor durumlardan başarılı sonuçlarla çıkmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5

EK:4. Anket Çalışması için Enstitü Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 01/08/2017-E.17607



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 31205401-730.08.03-E.17607
Konu: Anket Çalışması

01/08/2017

İLGİLİ MAKAMA,

İlgi: 01/08/2017 tarihli ve bila sayılı yazı.

İlgi yazı ile istenen Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı 150481202 numaralı öğrencisi Leman ELMAS, KONYA ilinde bulunan Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde katılan ergenlerle görüşmelerde bulunmak ve "Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Ergenlerin Hayal Etme (İmgeleme) Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi" konulu tez çalışması için anket düzenlemek istemektedir. Adı geçen öğrencinin düzenleyeceği anket çalışmasının Enstitümüz açısından bir sakıncası bulunmamakta olup öğrenciye gerekli kolaylığın sağlanması hususunda bilgilerinizi rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Sefa USTA
Müdür Yardımcısı

Bu belge öğrencinin isteği üzerine verilmiştir.



01/08/2017 Enstitü Sekreteri V.

: Ayşe Alperay ÇAKMAK

Mevcut Elektronik İmzalar

SEFA USTA (Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü - Müdür Yardımcısı) 01/08/2017 14:50

Evrak Doğrulamak İçin : http://dogrulama.kmu.edu.tr/enVision-Sorgula/validate_doc.aspx?V=BEL5SEDE

Yunus Emre Yerleşkesi 70100/ KARAMAN

Tel: 0 338 226 2000-3743 Belgegeçer : 0 338 226 2120

E-Posta : sbe@kmu.edu.tr Elektronik Ad : <http://sbe.kmu.edu.tr>

Ayrıntılı Bilgi için İrtibat: Ayşe Alperay Çakmak

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 0 338 226 2000-3743

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

EK:5. Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Anket çalışması İl Onayı



Sayı : 41109026-
Konu : Anket Çalışması

T.C.
KONYA VALİLİĞİ
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

T.C. GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI
Kayıt No: 219793
04.08.2017 11:40:28 tarihinde
Hüseyin GÖRGÜLÜ giden evrak
kayıtlı yapılmıştır.



03/08/2017

KARAMANOĞLU MEHMET BEY ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

İlgi:01.08.2017 tarihli ve 31205401-730.08.03-E17607 sayılı yazınız.

Enstitünüzün Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı 150481202 numaralı öğrencisi
Leman ELMAS'ın İl Müdürlüğümüzde ilgi yazınızda konusu belirtilen anket çalışmasını
yapmasında sakınca bulunmamaktadır.
Bilgilerinizi arz ederim.


Ömer ERSÖZ
İl Müdürü