



Çocuklarda Hayal Etme Algısının Sportif Etkinlikler Açısından İncelenmesi

Seçkin DOĞANER¹, Halil Erdem AKOĞLU², Melek Seray TÜRKES³

¹Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. ORCID:0000-0001-9475-8338

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. ORCID:0000-0002-0818-7143

³Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. ORCID:0000-0002-0655-1597

Öz

Araştırmada, çocukların sporda hayal etme becerilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri Ankara'daki aile yaşam merkezlerine aktif olarak devam eden çocuklarından elde edilmiştir. Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek Hall ve ark., (2009) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye Kafkas (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, toplam 21 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Araştırma grubunu, Ankara ili içerisinde Aile Yaşam Merkezlerinde, jimnastik, badminton ve karate branşlarından en az birine aktif olarak devam eden 617 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada normallik dağılımı sonrası, ikili gruplar için t-Testi, çoklu gruplar için ise One-Way Anova testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet açısından kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilirken, antrenman süresi ve spor branşı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Spor yapma süresi açısından ise ölçeğin alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Sonuç olarak hayal etme algısının, kız öğrencilerde daha fazla kullanıldığı, spor yapma süresinin, hayal etme becerisi üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu ancak spor branşının hayal etme yeteneği üzerindeki etkilerinin değişken olduğu ve araştırılmaya açık olduğu görülmüştür.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:28.05.2020

Kabul Tarihi: 23.06.2020

Online Yayın Tarihi: 24.06.2020

Anahtar kelimeler: Çocuk, Sporda Hayal etme, Fiziksel Aktivite.

Investigation of The Perception of Imagination in Children in Sports Activities

Abstract

In the study, it was aimed to determine children's imagination skills in sports. The research was provided with the participation of children actively attending Family Life Centers in Ankara province. In the research, quantitative method was preferred from scientific research methods. The scale used in the research was created by Hall et al. (2009) and adapted to Turkish by Kafkas (2011). The scale consists of 21 items and 5 sub-dimensions. There is no reverse coded item in the scale. The research group consists of 617 students that actively attending at least one of the branches of gymnastics, badminton and karate in Family Life Centers in Ankara. After the normality distribution, t-Test was used for binary groups and One-Way Anova test was used for multiple groups. According to the research findings, while a significant difference was found in favor of female students in terms of gender, there was no statistically significant difference in terms of training time and sport branch variable. In terms of the duration of doing sports, significant differences were observed regarding the sub-dimensions of the scale. As a result, it was observed that, the perception of imagination in children was more used in girls. The duration of doing sports had positive effects on the ability to imagine, but the effects of the sports branch on imagination were variable and open to research.

Original Article

Article Info

Received: 28.05.2020

Accepted: 23.06.2020

Online Published: 24.06.2020

Keywords: Children, The Sport Imagery, Physical Activity.

GİRİŞ

Günümüzde spor alanındaki gelişmelere bakıldığında sportif becerilerin gerek eğitsel gerekse müsabaka amaçlı olsun, çeşitli faktörlerin etkisi altında kalarak değişim geçirdiği görülmektedir (Hall ve ark., 2009; Williams ve Cumming, 2011). Beden kuvvetinin yaş ve fiziksel aktiviteler ile birlikte zamanla artması ve bu doğrultuda daha fazla efor gerektiren aktivite yapabilme kapasitesine ulaşması, hareketli bir yaşam döngüsünün bilinen gerçekleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Gök ve ark., 2018). Beden kuvvetindeki bu artış zaman içerisinde, sportif anlamda rekabet ortamının da artış göstermesine ve doğal olarak bu rekabet ortamında, insandaki fiziksel sınırların rakip ile mücadele edebilme amacıyla, aşılmaya çalışılmasına neden olmuştur (Süleymanoğulları ve ark., 2019). İnsandaki fiziksel sınırların aşılmaya çalışıldığı bu dönem ise psikolojik faktörlerin incelenmesi ve bu doğrultuda bedensel kuvvetin yanında ruhsal kuvvetin de artırılmasına yönelik incelemelerin başladığı bir yönde ilerleme göstermiştir (Kafkas, 2011; Süleymanoğulları ve ark., 2019). Hayal etme becerisi ile elde edilen bu psikolojik desteğin, sporcularda motor beceri öğrenimi, motivasyon artırımı ve oyun içerisinde farklı kararlar alabilme yeteneğini de arttırdığı ve özellikle sportif beceri gerektiren stratejilerin artışı sonucunda da oyun planının daha profesyonelce kurulmasına olanak tanımıştır (Adegbesan, 2010).

Hayal etme kavramı, psikoloji biliminde kişinin psikolojik ruh hali ile ilişkili olarak olumlu ve olumsuz duygu durumlarını yansıtan bir olgu olarak görülmektedir (Owen, 2010). Yapıcı düşünceler geliştirebilmek ve bunun sonucunda da başarılı bir performans ortaya koymak amacıyla bireylerin uygulayabilecekleri davranış tekniklerinden biri olarak görülen hayal etme kavramı, kişiye kazandırdığı olumlu duygu ve beceri davranışları olarak bilinmektedir (Kızrak ve ark., 2017). Ancak fiziksel aktivite içerisinde hayal etme becerisini, bireyin zihninde canlı görüntüler oluşturarak, gerçekleştireceği fiziksel aktivitenin bir tür ön görünümünü ortaya çıkarması ve bu sayede daha fazla performans göstermesi olarak düşünebiliriz (Williams ve Cumming, 2011). Hayal etme becerisi, bu yönüyle antrenörler tarafından tüm seviyedeki sporcular için kullanılan bir araç olmasının dışında, yaratıcılık isteyen ve üzerinde fazladan çalışılması gereken bir olgu olarak görülmektedir (Kafkas, 2011). Özellikle ilgili branşa özgü teknik ve motorik hareketlerin sporcunun zihninde tekrar edilmesi hem antrenman düzeyini artırmakta hem de yarışma potansiyelini güçlendirmektedir. Bu nedenle antrenman süresi kadar tekrara ve yaratıcı beceriye sahip olunması gerekmektedir (Gök ve ark., 2018). Sporcularda hayal etme becerisi ile birlikte istenen duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçların elde edilebilmesi için, çeşitli stratejik işlevler de tanımlanmıştır (Anuar ve ark., 2017). Bu işlevlere bakıldığında, kişide bilişsel beceri ve stratejileri geliştirme, hedefe yönelik motivasyonu artırma ve geliştirme tarzında araçlar olduğu görülmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018). Bu tip araçların kullanılmasının ana nedeni, sporcularda hayal etme yeteneğinin etkili kullanılmasının amaçlanmasıdır (Anuar ve ark., 2017). Dolayısıyla hayal etme davranışı sportif performans ya da fiziksel beceriler için gerekli bir olgu olarak düşünülebilir.

Hayal etme kavramının incelendiği araştırmalarda, bu durumu sportif etkinlik içerisinde uygulayan sporcuların daha yüksek beceri seviyesine sahip olduğu görülmüş (Filgueiras ve Hall, 2017; Watt ve ark., 2018) ancak, çocuklar üzerinde bu kavram çok fazla araştırılmamıştır. Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘‘ocuklarda Hayal Etme leği’’ ile birlikte, bu durumun çocuklar üzerinde incelenebilmesinin n açılmıştır. Özellikle genç sporcuların öğrenme süreçleri ve fiziksel aktivite eğilimleri dşnldğnde, var olan yeteneklerini geliştirebilmek ve hayal etme becerisi ile birlikte bu yeteneği sistematik olarak sportif beceriler içerisine dahil edebilmek, fiziksel gelişimleri için oldukça yararlı görülmektedir. Ayrıca ocuklarda yaş ilerledikçe, hayal etme becerisinin daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu durum, erken yaşlarda bu becerinin kazanılması açısından önemli görülmektedir (Simonsmeier ve Buecker, 2017). Çocuklarda hayal etme kavramı sportif becerilerin yanında ikinci bir dil öğrenme ya da matematik becerisini geliştirme gibi konularda da olumlu etkiler gösteren bir yöntem olarak görülmektedir (Filgueiras ve Hall, 2017). nk hayal etme kavramı kişide; alternatif bir düşünce yöntemi ortaya çıkartarak, yaratıcılığı teşvik etme, stresi bastırma ve içsel prova tekrarı gibi ekstra beceriler kazandırmaktadır (Owen, 2020). Fiziksel güç ve beceri gerektiren aktivitelerde kişinin karşısındaki olaylara daha doğrusu uyarılara karşı bir tür tepki vermesi gereklidir. Bu tepki, motor aktivite becerisi olarak düşünülebilir. Dolayısıyla hayal etme becerisi bu tepki ile uyaran arasında gelişen iletişimi en st noktaya çıkarabilmektedir (McNeil ve ark., 2019). Hayal etme yeteneği çocuklarda olduğu gibi birçok yaş grubunda fiziksel aktivite için bir strateji olarak görülmektedir. Özellikle spor psikolojisi alanında bu becerilerin kullanılması birden fazla duyunun harekete geçirilmesi amacına dayanmaktadır. Sporcular bu beceriler ile birlikte öğrenme ve öz-yeterlilik gibi duyarlarını artırırken (Gregg ve ark., 2011), çocuklarda bu tekniğin erken yaşlarda oturtulması, antrenörler tarafından son dönemlerde artık sıklıkla tercih edilen bir yöntem olarak görülmektedir.

YÖNTEM

Sporla hayal etme becerisinin araştırmacılar tarafından son zamanlarda sıklıkla kullanılmaya başlanması bu konu üzerindeki ilginin artmasına neden olmuştur. Hayal etme becerisinin özellikle profesyonel ve amatör sporcular üzerinde çalışılması, araştırmacıları çocuklar ile ilgili araştırmalar yapmaya yönlendirmiştir. Çocuklarda sporda hayal etme becerisi leğinin geliştirilmesi ile birlikte bu konuda yapılacak olan araştırmaların da n açılmıştır. Bu nedenle söz konusu araştırma ile, fiziksel aktivite yapan çocuklar üzerinde hayal etme becerisinin kazandırabileceği olumlu duyarların incelenebilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Modeli:

Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup, nicel araştırmalar içerisinde belli bir davranışın tanımlanması, sınıflanması ve diğer davranışlarla olan ilişkilerin belirlenmesine yönelik oluşturulan yöntemleri içeren (anket, test, ölçek vb.) betimsel yöntem ile analizler yapılmıştır. Nicel araştırmalar, sayısal verilerin toplandığı ve sonuçlarının veriler altında analiz edilerek yorumlandığı bir yöntem olarak bilinmektedir. Nicel araştırmalarda kullanılan betimsel istatistikler sayesinde elde edilen veriler organize edilerek, tablolar yardımı ile yorumlanabilmektedir (Büyüköztürk, 2016, s:2-

5). Nicel araştırmalarda elde edilen veriler belli bir popülasyonun örneğini inceleyerek, o popülasyonun eğilimlerini, tutumlarını ya da görüşlerini sayısal bir yöntem ile sunmaya çalışmaktadır (Creswell, 2009, s:145).

Veri Toplama Araçları:

Araştırmada öncelikle katılımcıların kişisel bilgilerini ölçen, demografik sorular kullanılmıştır. Söz konusu sorular, ilgili literatür taranarak elde edilmiş ve derlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek ise Hall ve ark., (2009) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye Kafkas (2011) tarafından uyarlanmış olan “Çocuklar için Sporda Hayal Etme” ölçeğidir. Ölçek, toplam 21 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla “özel bilişsel”, genel bilişsel”, özel motivasyon”, genel motivasyon/uyanma” ve “genel motivasyon/üstünlük” olarak adlandırılmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, 5’li Likert tipte puanlanmaktadır. Ölçeğin kullanım izni ölçek sahibinden mail yolu ile alınmıştır. Araştırma grubu, Ankara ilinde yerel yönetimlere ait aile yaşam merkezlerinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve yaşları 10 ile 11 arasında değişen toplam 617 çocuktan oluşmaktadır (Tablo 1). Çocuklar, kasti (kararsal/yargısal/amaçlı) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu örnekleme yönteminde araştırmacı; katılımcıların daha önceden araştırma için belirlenen şartlar dahilinde, yapılacak olan araştırmaya en uygun kişilerden oluşmasına dikkat etmektedir (Aslan, 2019, s:96). Dolayısıyla tüm katılımcıların cimmnastik, badminton ve karate branşlarından en az birine belirli bir süre devam edenler olmasına dikkat edilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdelerle dağılımları

Değişken		f	%
Yaş	10	358	58,0
	11	259	42,0
Cinsiyet	Erkek	277	44,9
	Kız	340	55,1
Spor Branşı	Cimmnastik	214	34,7
	Karate	191	31,0
	Badminton	212	34,4
Spor Yapma Süresi	0-6 ay	175	28,4
	7-12 ay	308	49,9
	13 ay ve üzeri	134	21,7
Haftalık Antrenman Süresi	1-3 gün	333	54,0
	4-7 gün	284	46,0
Branşımızı Seviyor musunuz?	Evet	572	92,7
	Hayır	45	7,3
TOPLAM		617	100

Verilerin Analizi:

Veriler elde edildikten sonra, SPSS programı yardımı ile verilerin doğru bir şekilde programa girişı yapılmış ve bu esnada veri bütünlüğünü bozan eksik ya da yanlış doldurulmuş veriler değerlendirmeye alınmamıştır. Verilerin doğruluğu sağlandıktan sonra analizlere geçmeden önce elde edilen verilerin iç tutarlık katsayıları ve normallik dağılımlarına bakılmıştır.

Normallik dağılımı ölçümlerinde, verilerdeki Çarpıklık (Skewness) değerlerinin -2 ve +2 arası, Basıklık (Kurtosis) değerlerinin ise -2 ve +2 arasında olduğunda, verilerin normal dağıldığı belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010). Tablo 2’de yer alan verilere bakıldığında, verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testlerden ikili gruplar için t-Testi, çoklu gruplar için ise One-Way Anova Testi tercih edilmiştir. One-Way Anova testi sonucunda gruplar arasındaki farkların belirlenebilmesi için varyansların homojen olup olmadığına bakılmış ve post hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. Tablo 2’de gösterilen ve hesaplanan verilerin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, Cronbach’s Alfa (α) katsayısına ilişkin verilerin sayısal değerlerinin, Kayış (2006) tarafından verilen değer aralıklarına göre güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Verilere ait çarpıklık basıklık değerleri ve cronbach’s alpha sonuçları

Alt Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	α
Özel Bilişsel	617	-,852	,199	,73
Genel Bilişsel	617	-,697	-,113	,77
Özel Motivasyon	617	-,638	,099	,69
Genel Motivasyon-Uyanma/Canlanma	617	-,593	,273	,59
Genel Motivasyonu-Üstünlük	617	-,807	,522	,73
TOPLAM				,83

BULGULAR

Ölçekten elde edilen veriler çeşitli değişkenler ile birlikte tekli ve çoklu gruplar halinde analiz edilmiştir. Analizleri yapılan değişkenlere ait tablolar ve yorumlar aşağıda verilmiştir. Veriler içerisinde homojen dağılım göstermeyen gruplar analizlere dâhil edilmemiştir.

Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	t	p*
Özel Bilişsel	Erkek	277	3,76	,832	4,22	,008*
	Kız	340	3,93	,767		
Genel Bilişsel	Erkek	277	3,55	,950	,125	,834
	Kız	340	3,57	,980		
Özel Motivasyon	Erkek	277	3,68	,906	6,55	,016*
	Kız	340	3,84	,776		
Genel Motivasyon-Uyanma/Canlanma	Erkek	277	3,54	,810	2,12	,002*
	Kız	340	3,74	,761		
Genel Motivasyonu-Üstünlük	Erkek	277	3,81	,802	2,22	,065
	Kız	340	3,93	,745		

(P* < 0,05)

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre ölçeğe ait “Özel Bilişsel” ($X_{kadın}=3,93$; $p < 0,05$), “Özel Motivasyon” ($X_{kadın}=3,84$; $p < 0,05$), ve “Genel Motivasyon-Uyanma/Canlanma” ($X_{kadın}=3,74$; $p < 0,05$), alt boyutlarında kız öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin özel bilişsel, özel motivasyon ve genel motivasyon-uyanma/canlanma algılarına ait ortalama

puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Genel Bilişsel ve Genel Motivasyon/Üstünlük algı puanlarında ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4: Antrenman süresi değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Antrenman Süresi	N	\bar{x}	S	t	p*
Özel Bilişsel	1-3 gün	333	3,81	,811	-1,40	,159
	4-7 gün	284	3,90	,788		
Genel Bilişsel	1-3 gün	333	3,57	,968	,247	,805
	4-7 gün	284	3,55	,965		
Özel Motivasyon	1-3 gün	333	3,72	,856	-1,35	,175
	4-7 gün	284	3,82	,820		
Genel Motivasyon- Uyanma/Canlanma	1-3 gün	333	3,61	,791	-1,12	,263
	4-7 gün	284	3,69	,787		
Genel Motivasyon- Üstünlük	1-3 gün	333	3,87	,743	-,231	,817
	4-7 gün	284	3,88	,807		

(P* < 0,05)

Tablo 4 incelendiğinde haftalık antrenman süresi değişkenine ait t-testi sonuçları göre, ölçeğe ait alt boyutlara ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür.

Tablo 5: Spor yapma süresi değişkenine göre one-way anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Süresi	N	\bar{x}	S	f	p*	Fark
Özel Bilişsel	0-6 ay	175	3,77	,806	2,24	,107	-
	7-12 ay	308	3,92	,749			
	13 ay ve üzeri	134	3,80	,897			
Genel Bilişsel	0-6 ay	175	3,55	,941	7,36	,001*	7-12ay>0-6ay>13ay ve üzeri
	7-12 ay	308	3,68	,954			
	13 ay ve üzeri	134	3,30	,980			
Özel Motivasyon	0-6 ay	175	3,75	,806	,160	,852	-
	7-12 ay	308	3,78	,832			
	13 ay ve üzeri	134	3,74	,907			
Genel Motivasyon- Uyanma/Canlanma	0-6 ay	175	3,60	,765	3,05	,048*	7-12ay>0-6ay>13ay ve üzeri
	7-12 ay	308	3,72	,784			
	13 ay ve üzeri	134	3,54	,820			
Genel Motivasyon- Üstünlük	0-6 ay	175	3,86	,743	,349	,706	-
	7-12 ay	308	3,90	,761			
	13 ay ve üzeri	134	3,83	,837			

(P* < 0,05)

Tablo 5 incelendiğinde ölçeğe ait iki alt boyutta anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İlk olarak öğrencilerin spor yapma süresi ile “Genel Bilişsel” algı düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını tespit etmek için yapılan LSD testi sonucunda 7-12 ay boyunca spor yapma süresine sahip öğrencilerin, diğer gruplara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($X_{7-12ay} = 3,68$; $p < 0,05$).

İkinci olarak öğrencilerin ölçeğe ait “Genel Motivasyon-Uyanma/Canlanma” algı düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını tespit etmek için yapılan LSD testi sonucunda 7-12 ay boyunca spor yapma süresine sahip öğrencilerin, diğer gruplara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($X_{7-12ay} = 3,72$; $p < 0,05$).

Spor yapma değişkeni açısından ölçeğe ait “Özel Bilişsel”, “Özel Motivasyon” ve “Genel Motivasyon-Üstünlük” alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6: Spor branşı değişkenine göre one-way anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	\bar{x}	S	f	p*	Fark
Özel Bilişsel	Cimnastik	214	3,87	,786	1,56	,211	-
	Karate	191	3,77	,817			
	Badminton	212	3,91	,800			
Genel Bilişsel	Cimnastik	214	3,53	,983	,678	,508	-
	Karate	191	3,63	,804			
	Badminton	212	3,53	1,07			
Özel Motivasyon	Cimnastik	214	3,77	,905	,515	,515	-
	Karate	191	3,81	,760			
Genel Motivasyon-Uyanma/Canlanma	Badminton	212	3,72	,843	1,64	,193	-
	Cimnastik	214	3,61	,805			
	Karate	191	3,60	,703			
Genel Motivasyon-Üstünlük	Badminton	212	3,73	,842	1,20	,300	-
	Cimnastik	214	3,86	,808			
	Karate	191	3,82	,724			
	Badminton	212	3,94	,777			

($P^* < 0,05$)

Tablo 6 incelendiğinde aktif olarak devam edilen spor branşı değişkenine ait one-way anova testi sonuçlarına göre, ölçeğe ait alt boyutlara ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre; özel bilişsel, özel motivasyon ve genel motivasyon algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Atletizm branşı ile ilişkili benzer bir araştırmada, bilişsel ve motivasyon algısı açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu durum, branşa katılan öğrencilerin birincil amaçlarının eğlenme ve sosyalleşme olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Gök ve ark., 2018). Sporda hayal etme ölçeğinin psikometrik analizinin incelendiği bir araştırmada ise erkek öğrenciler lehine farklılık tespit edilmiştir (Watt ve ark., 2018). Benzer bir sonuç ise, Portekizli basketbol oyuncularını ile yapılan bir araştırmada görülmüştür. Mendes ve ark. (2015) tarafından yapılan söz konusu araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla daha iyi hayal etme kapasitesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Yine çocuklar üzerine yapılan benzer bir araştırmada ise literatürdeki sonuçlara paralel olarak, erkeklerde hayal etme becerisinin, kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Süleymanoğulları ve ark., 2019). Hayal etme becerisi üzerine 260 katılımcıya uygulanan bir araştırmada ise diğer araştırmalardan ve bizim araştırmamızdan farklı olarak, cinsiyet değişkeni açısından

anlamli bir fark bulunmadığı raporlanmıştır (Filgueiras ve Hall, 2017). Bir önceki araştırmaya yakın katılımcı sayılarına sahip bir başka araştırmada ise, hayal etme becerisinin ikili karşılaştırmalarda kadınlar lehine sonuçlar verirken, çoklu ve farklı değişkenler içeren testlerde erkekler lehine sonuçlar verdiğini göstermektedir (Veraksa ve ark., 2014). Literatürdeki bu tip sonuçlar araştırma sonuçlarımız ile farklılık göstermekte ve aktif olarak uygulanan spor branşının, hayal etme algısı üzerinde cinsiyete dair farklılıklar gösterebildiğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, haftalık antrenman süresinin ve spor branşı değişkeninin, hayal etme algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer bir araştırmada, hayal etme becerisinin amatör ve profesyonel sporcularda istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği ancak dövüş sporlarında daha çok hayal etme sıklığı gözlenirken, yüzme, futbol ve plaj voleybolu gibi branşlarda ise orta derecede hayal etme sıklığı görüldüğü tespit edilmiştir (Filgueiras ve Hall, 2017). Hayal etme düzeyinin farklı değişkenler ile ilişkisinin incelendiği benzer bir araştırmada ise 6 saat ve üzeri fiziksel aktivitede bulunan öğrencilerin puanlarının, 2 saat ve altı fiziksel aktivite yapan öğrencilere oranla anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür (Süleymanoğulları ve ark., 2019). Özellikle performans, motivasyon ve beceri gelişimi gibi konularda hayal etme becerisinin çocuklarda ve sporcularda strateji oluşturma ve amaç belirleme gibi işlevlerde olumlu artış göstermesi açısından önemli olduğu benzer araştırmalarda vurgulanan bir konudur (Williams ve Cumming, 2011). Bu durumda farklı spor branşlarının hayal etme becerisi üzerinde farklı etkiler gösterdiği düşünülebilir. Örneğin jimnastik branşına ait sporcular ve hayal etme becerisi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, rekabet gerektiren ve performansın etkili olduğu durumlarda bilişsel ve motivasyonel algıların, sporcuların becerilerini ilerlettiği ve performanslarını artırdığı vurgulanmaktadır (Simonsmeier ve Buecker, 2017). Farklı branşlarda spor yapan kişilere uygulanan bir araştırmada, hayal etme ölçeği test edilerek, yaş grupları arasındaki hayal etme beceri düzeyi incelenmiş ve sonuç olarak yaş grupları değişse bile hayal etme becerisinin sporcularca sıklıkla kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu durum ilerleyen yaşlarda küçük bir azalma gösterse de farklı branşlar içerisinde bu yöntemin sporcularca kullanılmaya devam edilmesi bakımından önemli görülmektedir (Veraksa, 2014). Hayal etme becerileri ile ilişkili araştırmalarda spor branşına dair farklı sonuçların elde edilmesi bu konu üzerindeki verilerin farklı araştırmalar ile desteklenmesi gerekliliğini zorunlu kılmaktadır. Nitekim çocuklar ile ilişkili sonuçlarda anlamlı farklar görülmezken, amatör ve profesyonel sporcularda farklılıklar tespit edilmesi, çocukların bu tür aktivitelere bir oyun ve eğlence aktivitesi ile baktıklarını düşündürmektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada çocuklarda ilerleyen yaş ile birlikte, yaptıkları fiziksel aktivitelerin, oyun türünden çıkarak daha profesyonel spor türlerine dönüşebileceği vurgulanmaktadır (Yıldız ve Çetin, 2018). Bu sonuçlar ile birlikte hayal etme becerisinin ilgili spor türüne göre daha etkili bir şekilde deneyimlenebileceği öngörülebilir.

Araştırmada spor yapma süresi ile hayal etme algısı arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Hayal etme tekniği, sporcularda motivasyonu ve farklı stratejileri artırmasının yanında bu stratejileri spor alanında etkili kullanabilmesi olarak görülmektedir. Bu durum uyarılma süresinin artması ile doğru orantılıdır. Sporda hayal etme tekniğinin kullanım sıklığı

artıkça, zihinsel netlik, performans artışı ve motor öğrenme aşamasında yaşanan taktiksel planlama yeteneği de artmaktadır (Filgueiras ve Hall, 2017). Futbolcular üzerinde yapılan benzer bir araştırmada, sporcuların hayal etme tekniğini kullandıkları süre boyunca oyun türü için gerekli olan sportif performansın arttığı ve bilişsel gelişmenin sağlanarak, sporcularda güven duygusu türünden olumlu duygu kazanımları gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu kazanımların, onlarda oyun içerisinde görülebilen kaygı ve stres gibi olumsuz durumları da engellediği gözlemlenmiş ve bununla beraber zihinsel dayanıklılığı da arttırdığı vurgulanmıştır (Adegbesan, 2010). Araştırma sonuçlarımızda genel bilişsel ve genel motivasyon algılarında anlamlı farklılıklar görülse de bu farkların antrenman süresi daha az olan grupta olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, çocuklarda hayal etme becerisinin, amatör ve profesyonel sporcuların algı düzeyinden farklı olarak, sportif becerilerin daha çok oyun tarzında algılandığı ile ilişkili olduğu tezini güçlendirmektedir.

SONUÇ

Son zamanlarda yapılan araştırmalara bakıldığında amatör ya da profesyonel spor branşlarında hayal etme yeteneğinin kullanılabilir olup olmadığının test edildiği ve elde edilen veriler sonucunda, bu yöntemin antrenörler tarafından kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Erken yaşlarda fiziksel aktiviteye başlayan çocuklarda bu durum son zamanlarda yapılan yeni incelemeler ile birlikte popüleritesini artırmaya başlamıştır. Özellikle küçük yaşlarda gelişen beceri öğrenimi ve sportif kazanımların, hayal etme yeteneği ile birlikte ortak bir gelişme gösterebileceği gerçeği, araştırmacıların ilgisini bu alana yöneltmektedir. Çocuklarda bu becerinin, fiziksel aktiviteler dışında farklı bilim dallarına da olumlu katkılar sağlaması, literatürdeki benzer araştırmaların da en önem verdiği sonuçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle motivasyon, stratejik düşünme, yeni yöntemler keşfetme, oyun planları yapabilme ve rutin işlemlerin dışında alternatif işlemler ortaya koyabilme becerisi, çocuklarda beklenen bir davranış olarak görülebilir. Elde edilen sonuçlara göre, fiziksel becerilerin zihinde tekrar edilerek canlandırılması, beklenen beceriyi artırabilecektir. Ancak söz konusu nedenlerle spor alanında antrenörler tarafından antrenman programına dahil edilen bu yöntemin, çocuklarda kayda değer bir etki göstermesi açısından erken olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, çocuklarda hayal etme becerisi aktif olarak devam ettikleri branşa dair istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu durum elbette çocukların bu becerileri gösterirken oyun ve eğlence amaçlı hareket ettiklerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak ilerleyen yaşlarda profesyonel anlamda devam eden spor aktivitelerinde bu durumun değişebileceği yapılan farklı araştırma sonuçlarında görülmüştür. Dolayısıyla çocuklarda bu becerinin erken yaşlarda branş ayrımı yapılmaksızın öğretilmeye başlanması, gelecek yaşlar için olumlu etki gösterebilecektir. Literatürde yaş, cinsiyet ve branş değişkeni açısından farklı branşların bulunması, bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerekliliğini de göstermektedir.

ÖNERİLER

- Spor kurumları ve üniversiteler başta olmak üzere hayal etme becerisi kazanma ve bu konuda teknik geliştirme eğitimlerinin gerek ders programları gerekse kurumsal eğitimler ile antrenörlere verilmesi önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda sporda hayal etme becerisi üzerine farklı örneklem grupları kullanılarak daha geniş sonuçlar elde edilebilir.
- Antrenörler ile yapılacak nitel görüşmeler ile birlikte, sporda hayal etme kavramının kullanılması hakkındaki görüşleri incelenebilir.
- Özellikle çocuklarda eğitsel oyunlar ile sportif oyunlar arasındaki farkların hayal etme becerisi ile birlikte incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adegbesan, O.A. (2010). Analysis of imagery use as predictors of football players' sport confidence. *World Journal of Sport Sciences*, 3(1), 53-58.
- Anuar, N., Williams, S. E. & Cumming, J. (2017). Do the physical and environment PETTLEP elements predict sport imagery ability? *European journal of sport science*, 17(10), 1319-1327.
- Aslan, Ş. (2019). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, nicel, nitel ve karma tasarımlar için bir rehber, Konya: Eğitim Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum, Ankara: Pegem Akademi.
- Creswell, J.W., (2009). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*, Third Edition, London: SAGE Press.
- Filgueiras, A., ve Hall, C. R. (2017). Psychometric properties of the brazilian-adapted version of sport imagery questionnaire. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(1), 22.
- George, D., & Mallery M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gök, A., Birol, S.Ş. & Aydın, E. (2018). Farklı değişkenlere göre atletizm kros sporcularının başarı algısı ve hayal etme düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Gregg, M., Hall, C., McGowan, E. & Hall, N. (2011). The relationship between imagery ability and imagery use among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 129-141.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K.J., Fishburne, G. J. & Hall, N. D. (2009). The sport imagery questionnaire for children (sıq-c), *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13:2, 93-107, DOI: 10.1080/10913670902812713.
- Kafkas, M.E. (2011). Çocuklar için sporda hayal etme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 101-109.
- Kayış, A. (2006). Güvenirlilik analizi (reliability analysis), spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri, 2.Baskı, Editör: Kalaycı Ş., Ankara: Asil Yayınları.
- Kızrak, M., Bıçakçı, P.S., & Basım, H. N. (2017). Öz-liderlik becerilerinde psikolojik sermayenin rolü: kamu çalışanları üzerine görgül bir araştırma, 1. *Business and Economics Research Journal*, 8(4), 797-813.
- McNeil, D.G., Spittle, M. & Mesagno, C. (2019). Imagery training for reactive agility: Performance improvements for decision time but not overall reactive agility. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-17.
- Mendes, P., Marinho, D. & Petrica, J. (2015). Comparison between genders in imagery ability in Portuguese basketball practitioners, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 15(3), Art 58, pp. 391 - 395, 2015.
- Owen, D.W. (2010). Spontaneous and guided imagery in counseling: putting fantasy to work. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(33).
- Simonsmeier, B.A. & Buecker, S. (2017). Interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 32-43.
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E. & Dursun, M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 12(68).
- Veraksa, A., Gorovaya, A., Grushko, A., Bayanova, L., Melyausha, G. & Dinara, G. (2014). Development and reliability of the Russian version of "the sport imagery questionnaire". *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 44(1), 45-54.

- Watt, A. P., Klep, D. & Morris, A. (2018). Psychometric analysis of the sport imagery ability measure. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 138-148.
- Williams, S. E. & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416-440.
- Yıldız, E. & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66.