

## SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN HAYAL ETME GÜCÜ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN IMAGINATION LEVEL AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS

Gönderilen Tarih: 23/10/2020  
Kabul Edilen Tarih: 12/11/2020

Yasin YILDIZ

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye  
Orcid: 0000-0003-3230-5717

## Spor Lisesi Öğrencilerinin Hayal Etme ve Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu araştırmada 2012 yılında yapılan düzenlemeler sonucu 4+4+4 eğitim sisteminin ilk dokuzuncu sınıf öğrencilerinin hayal etme güçlerinin ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2020-2021 eğitim öğretim yılı, Aydın İli İncirliova Spor Lisesinde eğitim öğretim gören 167 dokuzuncu sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler, nicel araştırma yöntemlerinde tarama modeline uygun olarak Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Kesici ve ark. (2003) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ)" ile ve Hall ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan "Sporda Hayal Etme Ölçeği (ÇİSHEÖ)" aracılığıyla sağlanmıştır. İstatistiksel açıdan güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılarak veriler arasındaki ilişkiyi belirlemede korelasyon analizi ve öğrencilerde hayal etmenin psikolojik yeterliliğinin tespitinde doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda hayal etme ile temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyut değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda psikolojik ihtiyaçlar üzerinde bir birimlik artışın çocuklar için sporda hayal etme düzeylerini arttıracakı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, hayal etme, psikolojik ihtiyaç, öğrenci

## Examination of The Relationship Between Imagination and Basic Psychological Needs of Sports High School Students

### ABSTRACT

In this study, it has been aimed to examine the relationship between imagination and basic psychological needs of the first ninth grade students of the 4 + 4 + 4 education system as a result of the regulations made in 2012. The sample of the study consists of 167 ninth grade students from Incirliova Sports High School in Aydın in the 2020-2021 academic years. The data required for the study was collected by means of the model developed by Deci and Ryan (2000) in accordance with the scanning model in quantitative research method and "Basic Psychological Needs Scale (BPNS) adapted to Turkish by Kesici and others, " the scale of imagining in sports for children (TCOISFC) " developed by Halk and others (2009) and adapted to Turkish by Kafkas (2011). In terms of Statistical reliability, parameter calculations were made and correlation analysis and regression analysis were applied on the data in order to determine the psychological competence of dreaming in children. As a result of the findings obtained in the research, a significant and positive relationship was found between sub-dimensions of the imagining and basic psychological needs. In this context, it can be said that one-unit increase on psychological needs can increase the imagination level of children in sports.

**Key Words:** Sports, imagination, psychological need, student

## GİRİŞ

Sürekli değişen ve gelişen ülkelerin seviyelerine ulaşabilmek için eğitimin önemi yadsınamaz. Eğitim, sadece bireye değil, toplumun tamamına etki eden bir faktördür. Mevcut eğitim sistemimiz olan 4+4+4 eğitim Sistemi 2012-2013 eğitim öğretim yılından itibaren Türkiye’de uygulanmaya başlanan ve kesintisiz eğitime son veren eğitim sistemidir<sup>1</sup>. 2012 yılında 222 sayılı İlköğretim ve Eğitim kanunu ile 1739 sayılı Milli Eğitim Temel kanununun arasında paralellik sağlanarak yapılan değişiklikle sekiz yıl olan kesintisiz eğitim 4+4+4 şeklinde kesintili olarak on iki yıla çıkarılmıştır<sup>2</sup>. Etkili bir eğitim-öğretim sürecinin oluşabilmesinde zihinsel durumlar ile fiziki koşullar tek başına yeterli etkenler değildirler. Bu zihinsel ve fiziki koşulların yanı sıra insanların bazı psikolojik etkenlerle de başa çıkabilmesi gerekmektedir. Bireyin içinde bulunduğu bazı psikolojik durumlar, etkili bir eğitim-öğretim faaliyeti için oldukça önemlidir<sup>3</sup>. Bu psikolojik durumların başında gelen bazı duygu durumları bireylerin içinde bulunduğu ruh halini en iyi şekilde yansıtan bir kavramlardır<sup>4</sup>.

Hayal etme durumu antrenörler tarafından bütün seviyedeki sporcular için performansı etkileyen ve destekleyen mental bir antrenman aracı olarak kabul edilmektedir<sup>5</sup>. Hayal etme, tüm duyuları kullanarak bir deneyimi zihinde yaratmaktır. Yani dışsal uyaranlar olmadan zihinde bir imgenin yaratılması, en az bir, mümkünse tüm duyuları içeren bir imge olması gerekmektedir<sup>6</sup>. Diğer bir deyişle ise hayal etme, aslında bir tür taklit ve benzeştirme. Gerçek hayatta yaşanmış duygusal bir deneyime benzer (görmek, hissetmek veya duymak gibi) fakat deneyimin tamamı zihinde yaşanır<sup>7</sup>. 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<sup>8</sup>. Hayal etme becerisi, bu yönüyle antrenörler tarafından tüm seviyedeki sporcular için kullanılan bir araç olmasının dışında, yaratıcılık isteyen ve bireylerin diğer psikolojik ihtiyaçları ile ilişkilendirilerek üzerinde fazladan çalışılması gereken bir olgu olarak görülmektedir<sup>9</sup>. Deci ve Ryan (2000)<sup>10</sup>’a göre temel psikolojik ihtiyaçlar insanların temelde sahip olduğu özerklik, yeterlik ve ilişki gibi kuramları içeren ihtiyaçlardır<sup>11</sup>. Temel psikolojik ihtiyaçlar yaşamın her döneminde olduğu gibi eğitim ve fiziksel performans gerektiren yerlerde de sürekli devam etmekte ve farklılıklar gösterebilmektedir. Kişilerin bu ihtiyaçları gerçekleştirilmesi yaşam kalitelerini arttırıp daha iyi bir eğitim ve belki de yaşam imkânı sağlamanın yanı sıra; bir insanın her ihtiyacını karşılamış olsa bile, kendini gerçekleştirme-tamamlama ihtiyacını karşılamadığı takdirde hiçbir zaman diğer ihtiyaçlarını karşılamış sayılmayacağını ifade etmek gerekmektedir. Özetle bir kişi temel psikolojik ihtiyaçlarının hepsini karşılama ihtiyacı duyar ancak bu ihtiyaçlardan en önemlisi kendini gerçekleştirme ve kendini tamamlama olduğu kaçınılmaz bir gerçektir<sup>12</sup>.

İnsandaki fiziksel sınırların aşılmasına çalışıldığı günümüzde psikolojik faktörlerin incelenmesi ve bu doğrultuda bedensel kuvvetin yanında ruhsal kuvvetin de artırılmasına yönelik incelemeler ilerlemeye başlamıştır<sup>9,13</sup>. Bu bağlamda, sporda hayal etmenin sportif performansa yararları hakkında antrenör, beden eğitimi öğretmenleri ve sporcuların aydınlatılması önemli bir konudur. Sporun içerisinde olan bireylerin hayal etme gücü ile psikolojik ihtiyaçları birlikte ele alınarak değerlendirildiğinde bireylerin sportif performanslarında gelişim sağlayacaktır<sup>14</sup>. Bu araştırmada, 4+4+4 eğitim sisteminin dokuzuncu sınıf öğrencilerinin hayal etme güçleri ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.



## MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

### Araştırma Modeli

Araştırmamızın amacı olan spor lisesi öğrencilerinin hayal etme ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi için çalışmamızda ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır<sup>15</sup>.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılı Aydın İncirliova ilçesinde bulunan spor lisesinde öğrenimine devam eden dokuzuncu sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Anketler katılımcılara yüz yüze uygulanmış ve araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 180 kişiye ulaşılmış olup eksik ya da hatalı bulunan 13 anket formu değerlendirmeye alınmamıştır.

### Verilerin Toplanması

Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte katılımcıların hayal etme güçlerini belirlemede kullanılan Hall ve ark. (1998)<sup>16</sup> geliştirdiği, Kafkas (2011)<sup>9</sup> tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Çocuklar için sporda hayal etme ölçeği (ÇİSHEÖ)” kullanılmıştır. ÇİSHEÖ 21 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları;

- 1- Özel bilişsel boyut 4 maddeden oluşmakta ve öğrencilerin yaptıkları sportif branşın temel tekniklerini sergilemeden önce sergilenecek olan o tekniğin hayal edilmesi durumunu ölçmektedir.
- 2- Genel bilişsel boyut 4 maddeden oluşmakta ve öğrencilerin yaptıkları sportif etkinliklerin genel anlamda planlamasını ölçmektedir.
- 3- Özel motivasyon boyutu 4 maddeden oluşmakta ve öğrencilerin yaptığı sportif etkinliklerde kendini genel anlamda motive etme durumunu ölçmektedir.
- 4- Genel motivasyon canlandırma boyutu 4 maddeden oluşmakta ve öğrencilerin uğraştığı sportif etkinlikte bir yeteneği yapmadan önce yapacağı yetenekleri önceden hayal etmesi durumunu ölçmektedir.
- 5- Genel motivasyon-üstünlük boyutu 5 maddeden oluşmakta ve öğrencilerin yaptığı sportif etkinliği sergilemeden önce yapacağı etkinliği en iyi şekilde hayal etme durumunu ölçmektedir.

Katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarını belirlemede Deci ve Ryan (2000)<sup>10</sup> geliştirdiği Kesici ve ark. (2003)<sup>17</sup> Türkçeye uyarladığı 21 maddelik “Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği (TPİÖ)” kullanılmıştır. Maddeler 1-5 arasında, 5’li likert tipi puanlama esasına göre değerlendirilir. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren ölçek maddeleri: Çok doğru: 5, doğru: 4, biraz doğru: 3, doğru değil: 2, hiç doğru değil: 1 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bireyin bir boyuta giren maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her bir birey için 3 alt boyutta ölçek puanı elde edilmektedir. Bu üç boyut sırasıyla: Özerklik ihtiyacı (1, 4, 17, 20, 8, 11, 14. maddeler), yeterlik ihtiyacı (3, 5, 10, 19,13, 15 maddeler) ve ilişki ihtiyacıdır (2, 12, 16, 18, 21, 6, 7, 9. maddeler).

## Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel açıdan güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca Pearson Korelasyon analizi ve (çocuklarda hayal etmenin psikolojik yeterliliğinin belirlenmesi amacıyla) doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Çalışmamızda çocuklarda hayal etme ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri ,891 ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği Cronbach's Alpha değeri ,739 olarak bulunmuştur.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların hayal etme gücü ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler arası korelasyon analizi

	Özerklik	Yeterlilik	İlişki	Özel Bilişsel	Genel Bilişsel	Özel Motivasyon	Genel Motivasyon
Özerklik	r 1						
	p -						
Yeterlilik	r ,573**	1					
	p ,000	-					
İlişki	r ,545**	,591**	1				
	p ,000	,000	-				
Özel Bilişsel	r ,328**	,395**	,378**	1			
	p ,000	,000	,000	-			
Genel Bilişsel	r ,343**	,398**	,312**	,514**	1		
	p ,000	,000	,000	,000	-		
Özel Motivasyon	r ,287**	,354**	,294**	,576**	,414**	1	
	p ,000	,000	,000	,000	,000	-	
Genel Motivasyon	r ,377**	,456**	,409**	,493**	,347**	,471**	1
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000	-
Üstünlük	r ,381**	,396**	,356**	,539**	,377**	,536**	,492**
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

\*p<.05; \*\* p<.01

Tablo 1'e göre özel bilişsel hayal etme; ile özerklik (r =,328) yeterlilik (r =,395) ilişki (r =,378) arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Genel bilişsel hayal etme; ile özerklik (r =,343) yeterlilik (r =,398) ilişki (r =,312) arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Hayal etmede özel motivasyon ile özerklik (r =,287) yeterlilik (r =,354) ilişki (r =,294) arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Hayal etmede genel motivasyon ile özerklik (r =,377) yeterlilik (r =,456) ilişki (r =,409) arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Son olarak da hayal etmede üstünlük ile özerklik (r =,381) yeterlilik (r =,396) ilişki (r =,356) arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 2.** Temel psikolojik ihtiyaçların aldıkları puanların özel bilişsel hayal etme üzerine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
	Sabit	,613	,498	-	1,230	,220	-				
Özel Bilişsel	Özerklik	,145	,145	,091	1,004	,317	1,649	12,857	0.000*	,178	1,648
	Yeterlilik	,355	,147	,228	2,415	,017	1,784				
	İlişki	,360	,172	,193	2,094	,038	1,704				

\*p<.05

Tablo 2’de yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3.** Temel psikolojik ihtiyaçların aldıkları puanların genel bilişsel hayal etme üzerine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Genel Bilişsel	Sabit	,424	,542	-	,783	,435	-	11,837	0.000*	,165	2,046
	Özerklik	,256	,157	,149	1,626	,106	1,649				
	Yeterlilik	,454	,160	,271	2,843	,005	1,784				
	İlişki	,141	,187	,070	,756	,451	1,704				

\* $p<0.05$

Tablo 3’te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.** Temel psikolojik ihtiyaçların aldıkları puanların hayal etmede özel motivasyona etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Özel Motivasyon	Sabit	1,277	,525	-	2,434	,016	-	8,867	0.000*	,126	2,046
	Özerklik	,154	,152	,095	1,013	,312	1,649				
	Yeterlilik	,381	,155	,240	2,461	,015	1,784				
	İlişki	,191	,181	,101	1,055	,293	1,704				

\* $p<0.05$

Tablo 4’te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Temel psikolojik ihtiyaçların aldıkları puanların hayal etmede genel motivasyona etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Genel Motivasyon	Sabit	,030	,484	-	,062	,951	-	17,517	0.000*	,232	1,649
	Özerklik	,188	,141	,118	1,339	,182	1,649				
	Yeterlilik	,443	,143	,283	3,102	,002	1,784				
	İlişki	,332	,167	,177	1,985	,049	1,704				

\* $p<0.05$

Tablo 5’te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 6.** Temel psikolojik ihtiyaçlar puanlarının hayal etmede üstünlük etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Üstünlük	Sabit	,947	,474	-	2,000	,047	-	13,549	0.000*	,187	1,960
	Özerklik	,291	,138	,192	2,118	,036	1,649				
	Yeterlilik	,313	,140	,211	2,239	,027	1,784				
	İlişki	,226	,164	,127	1,383	,169	1,704				

\* $p<0.05$

Tablo 6’da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).



## TARTIŞMA

Spor lisesi öğrencilerinin hayal etme ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, mental açıdan iyi oluşun elde edilen bulgular doğrultusunda hayal etme ile temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyut değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre psikolojik ihtiyaçlar üzerinde bir birimlik artışın çocuklar için sporda hayal etme düzeyini arttıracığı, dolayısıyla önceden tespit edilen psikolojik ihtiyaçların bireylerin hayal gücünü olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir. Araştırmamızı destekler nitelikte olan Ille ve Cadopi (1999)<sup>18</sup> yapmış oldukları çalışmada bilişsel imgelemeyi kullanan genç cimnastik sporcuların, cimnastik performansına ilişkin bellek aralığını arttırdıklarını ve böylece performanslarını daha doğru uyguladıklarını bulmuşlardır. Bu tür hayal etme eylemleri fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında zirve performans için etkili olmaktadır<sup>19</sup>.

Tablo 2 incelendiğinde; bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında Özerklik ihtiyacının ( $t=1.004$   $p>0.05$ ), özel bilişsel hayal etme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülürken; yeterlilik ihtiyacı ( $t=2.415$   $p<0.05$ ) ve ilişki ihtiyacının ( $t=2.094$   $p<0.05$ ), özel bilişsel hayal etme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Özel Bilişsel Hayal Etme üzerindeki değişimin %17.8'ini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.178$ ). Yeterlilik ihtiyacındaki 1 birimlik artış özel bilişsel hayal etme üzerindeki 0.355'lik artışa ( $\beta=0.355$ ); ilişki ihtiyacındaki 1 birimlik artış özel bilişsel hayal etme üzerinde 0.360'lık artışa ( $\beta=0.360$ ) neden olmaktadır. Mattie ve Munroe-Chandler (2012)<sup>20</sup> araştırmalarında bilişsel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki bu çalışmada elde edilen bulguları desteklerken, yapılan bir başka çalışmada Marshall ve Gibson (2017)<sup>21</sup> imgeleme kullanımının bilişsel süreçlerin kontrol edilmesinde etkin rol oynayarak rekabette kullanılabilir bir strateji olduğunu ve sporun sürekli kendine güveni arttırdığını ortaya koymuştur.

Değişkenlere ait beta katsayı değeri, t değeri ve anlamlılık seviyesi incelendiğinde (Tablo 3) özerklik ihtiyacının ( $t=1.626$   $p>0.05$ ) ve ilişki ihtiyacının ( $t=0.756$   $p>0.05$ ) genel bilişsel hayal etme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülürken; yeterlilik ihtiyacı ( $t=2.843$   $p<0.05$ ) genel bilişsel hayal etme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Genel bilişsel hayal etme üzerindeki değişimin %16.5'ni açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.165$ ). Yeterlilik ihtiyacındaki 1 birimlik artış genel bilişsel hayal etme üzerindeki 0.454'lik artışa ( $\beta=0.454$ ) neden olmaktadır. Feltz ve Riessinger'ın (1990)<sup>22</sup> yaptığı bir çalışmada da bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların yeterlilik ihtiyaç algılarının arttığı saptanmıştır. Bu da çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tablo 4'e göre; bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında özerklik ihtiyacının ( $t=1.013$   $p>0.05$ ) ve ilişki ihtiyacının ( $t=1.055$   $p>0.05$ ) hayal etmede özel motivasyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülürken; yeterlilik ihtiyacı ( $t=2.461$   $p<0.05$ ) hayal etmede özel motivasyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Hayal Etmede özel motivasyon üzerindeki değişimin %12.6'sını açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.126$ ). Yeterlilik ihtiyacındaki 1 birimlik artış genel hayal etmede özel motivasyon üzerindeki 0.381'lik artışa ( $\beta=0.381$ ) neden

olmaktadır. Paivio (1985)<sup>23</sup> motivasyonel özel imgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) sürdürmede daha iyi olduklarını söylemiştir.

Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında (Tablo 5) özerklik ihtiyacının ( $t=1.339$   $p>0.05$ ) ve ilişki ihtiyacının ( $t=1.985$   $p>0.05$ ) hayal etmede genel motivasyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülürken; yeterlilik ihtiyacı ( $t=3.102$   $p<0.05$ ) hayal etmede genel motivasyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Hayal etmede genel motivasyon üzerindeki değişimin %23.2'sini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.232$ ). Yeterlilik ihtiyacındaki 1 birimlik artış genel hayal etmede özel motivasyon üzerindeki 0.443'lük artışa ( $\beta=0.443$ ) neden olmaktadır. Kartal ve ark. (2017)<sup>24</sup> yapmış oldukları bir araştırmada imgeleme çalışmasını kullanım durumları açısından baktığımızda hayal etme (imgeleme) çalışmasını kullanan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutları ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda çalışmamızı destekler nitelikte hayal etme (imgeleme) gücünü kullanan bireylerin motivasyonlarının daha yüksek olabileceği söylenebilir.

Tablo 6'da ilişki ihtiyacının ( $t=1.383$   $p>0.05$ ) hayal etmede üstünlük üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülürken; özerklik ihtiyacı ( $t=2.118$   $p<0.05$ ) ve yeterlilik ihtiyacının ( $t=2.239$   $p<0.05$ ) hayal etmede üstünlük üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Hayal etmede genel üstünlük üzerindeki değişimin %18,7'sini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.187$ ). Özerklik ihtiyacındaki 1 birimlik artış hayal etmede üstünlük üzerindeki 0.291'lik artışa ( $\beta=0.291$ ); yeterlilik ihtiyacındaki 1 birimlik artış hayal etmede üstünlük üzerindeki 0.313'lük artışa ( $\beta=0.313$ ) neden olmaktadır. Bu bağlamda Gregg ve ark. (2011)<sup>25</sup> imgelemenin bir kaç farklı yönden değerlendirilmesini, çünkü imgelemenin bir kaç farklı kullanımı ve biçimi olduğunu belirtmişlerdir. Bireyler belli bir imgeleme davranışında daha iyi oldukça, o imgeleme davranışını daha fazla kullanacaklardır, imgelemeyi kullanmak bir beceridir, bu yüzden deneme yaparak birey imgelemesinin kontrol edilebilirliğini ve canlılığını artırabilir<sup>26</sup>. Bu bağlamda literatüde, imgeleme sürekli farklı alanlarda araştırmaları yapılan bir konu olmuştur. MacIntyre ve ark. (2013)<sup>26</sup>, sporda imgelemenin, imgeleme yeteneği yüksek sporcuların üzerine yoğunlaşarak araştırılması gerektiğini söylemişlerdir. Bu bağlamda, imgeleme konusunda daha fazla araştırma yapılmasına, performans açısından daha fazla verim alınması açısından bu tür araştırmalar yapılarak alana katkı sağlayabileceği söylenebilir<sup>7</sup>.

Araştırma kapsamında incelenen spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin hayal etme ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri farklı değişkenler kapsamında incelenerek bu özelliklerin spor lisesi öğrencilerinde farklı değişimlere sebep olup olmadığı araştırılabilir. İki özelliğinde farklı psikometrik testlerle ölçülen farklı parametreler ışığında ilişkileri incelenebilir. Hem öğrencilerin hayal kurma düzeyleri hem de temel psikolojik ihtiyaçlar farklı regresyon modelleri kurularak bu özellikleri yordayan değişkenler incelenebilir. Çalışma sonuçlarından yola çıkarak, öğrencilerin aktif olarak spora katılım durumlarının psikolojileri için önemli bir etken olduğu göz önünde bulundurulduğunda beden eğitimi ve spor dersine farklı politikalar eşliğinde düzenlemeler getirilmesi ve ders saatlerinde güncellemeler yapılması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

1. Yalçın Z. (2019). Eğitim sistemi paydaşlarının 4+4+4 sisteminin ortaokul düzeyine yönelik algı ve yaklaşımlarının sistem teorisi çerçevesinde değerlendirilmesi: Adıyaman İli örneği. Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Adıyaman.
2. İlköğretim ve eğitim kanunu ile bazı kanunlarda değişiklik yapılmasına dair kanun. (2012). T. C. Resmî Gazete, 6287, 11 Nisan 2012.
3. Dokuzoğlu G., Yıldız SM. (2019). Investigation of middle school parents' attitude towards extracurricular sports activities according to some demographic characteristics. *Journal of Human Sciences*. 16(4), 1156-1163.
4. Kahya S. (2019). Tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygularını ile sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
5. Munroe-Chandler KJ., Hall CR. (2007). Psychological interventions in sport. İçinde: Crocker P. (editör). *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective*. ON: Pearson. Toronto, 184-213.
6. Kaya F. (2010). Performans için imgeleme. <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr> [Erişim tarihi: 28.12.2018]
7. Weinberger RS., Gould D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. *Human Kinetics*. 6. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara, 77,280,296, 298,302.
8. Kızrak M., Bıçakçı PS., Basım HN. (2017). Öz-liderlik becerilerinde psikolojik sermayenin rolü: Kamu çalışanları üzerine görgül bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*. 8(4), 797-813.
9. Kafkas ME. (2011). Çocuklar için sporda hayal etme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 101-109.
10. Deci EL., Ryan RM. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11, 227-268.
11. Yıldırım O. (2019). Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
12. Ekici S., Öntürk Y., Karafil AY. (2016). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 13(3), 3885-3894.
13. Süleymanoğulları M., Tozoğlu E., Dursun M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Social Research*. 12(68), 957-965.
14. Karademir T., Türkçapar Ü., Açak M., Eroğlu H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(3), 92-102.
15. Karasar N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. 25. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
16. Hall C., Mack D., Paivio A., Hausenblas H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 29, 73-89.
17. Kesici Ş., Bozgeyikli H., Üre Ö., Sünbül AM. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Malatya. Türkiye.

18. Ille A., Cadopi M. (1999). Memory for movements equences in gymnastics: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior*. 31(3), 290-300.
19. Hall CR. (2001). Imagery in sport and exercise. İçinde: Singer RN., Hausenblas HA. (Editör). *Handbook of research on sport psychology*. 2. Baskı. John Willy&Sons. New York. 538.
20. Mattie P., Munroe-Chandler K. (2012). Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*. 24(2), 144-156.
21. Marshall EA., Gibson A. (2017). The Effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics - a pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 12(1), 1-45.
22. Feltz DC, Riessinger CA. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12, 132-143.
23. Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. 10(4), 22-28.
24. Kartal Z., Güvendi B., Türksoy A., Altıncı EE. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 7(1), 41-53.
25. Gregg M., Hail C., McGovvan E., Hail N. (2011). The relationship between imagery ability and imagery use among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 23, 129-141.
26. MacIntyre T., Moran A., Collet C., Guillot A. (2013). An emerging paradigm: A strength-based approach to exploring mental imagery. *Frontiers in Human Neuroscience*. 12, 1-13.

