



Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Analysis Of The Relationship Between The Imagery Skills And Sportive Self-Confidence Levels Of Students Participating In School Sports

Mikail SAVAŞ², Mehmet YAZICI³

Öz

Sporcunun performansını geliştirmede, sportif imgeleme ve sportif kendine güven gibi zihinsel süreçler etkili uygulamalar olarak kabul edilmektedir. Bu becerilerin, erken yaşta kazanılması önem arz etmektedir. Okullarda sportif faaliyetler, okul sporları vasıtasıyla erken yaşta başlamaktadır. Bu sebeple okul sporlarında öğrencilerin imgeleme becerileri ve sportif kendine güven düzeyine etkisinin araştırılması düşünülmüştür. Bu çalışmada, okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerisinden yararlanma ve sportif imgeleme düzeyleri ile sportif güven arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Erzincan ilinde ortaöğretim seviyesinde eğitim gören, 16-17 yaş ortalamaya sahip, farklı spor branşlarında okul sporları yapan 484 erkek ve 226 kız olmak üzere toplam 710 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Sporda İmgeleme Envanteri ve Sportif Sürekli Kendine Güven Envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sonuçlar SPSS istatistik paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sportif imgeleme algısının, sportif sürekli kendine güven algısına etkisini görmek amacıyla yapılan Regresyon analizi sonucuna göre; sportif imgeleme algısının sportif sürekli kendine güven algısını % 95 oranda etkilediği belirlenmiştir. Sportif imgeleme ve sportif güven arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda sportif imgeleme becerisi arttıkça sportif sürekli kendine güven algısının da arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: okul sporları, sportif imgeleme, sportif kendine güven

Abstract

Cognitive processes such as sports imagery and sportive self-confidence are accepted to be effective practices in developing an athlete's performance. It is important that these skills are obtained at earlier ages. Sports activities at schools start at an early age via school sports. Therefore, the effects of students' imagery skills and sportive self-confidence levels on school sports are investigated. This study aims to explore the benefits of secondary students participating in school sports from imagery skills and to specify the relationship between sports imaging levels and sportive self-confidence. 484 male and 226 female, with a total number of 710 students who receive the secondary school education in the city of Erzincan with an average age of 16-17 years participated in the research. Imaging at Sports Inventory, Continuous Sportive Self-Confidence Inventory and personal information forms are used in the study. The results are analyzed by conveying to SPSS statistics package software. According to the result of the Regression analysis done with an aim of finding out whether the sports imagery perception of the students that participated in the research has an effect on the continuous sportive self-confidence, it was observed that the sports imagery perception affects the continuous sportive self-confidence perception at a rate of 95%. As a result of the correlation analysis between sports imagery and sportive self-confidence, it was detected that as sports imagery skill improves continuous sportive self-confidence perception improves, as well.

Keywords: school sports, sports imagery, sportive self-confidence

1. Birinci yazarın ikinci yazarın danışmanlığında hazırlanmış olduğu yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2. Milli Egemenlik Anadolu Lisesi, Erzincan, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-7248-357X>

3. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzincan, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-3210-714X>

Atf / Citation: Savaş, M. & Yazıcı, M. (2019). Okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(5), 2347-2354. doi:10.24106/kefdergi.3769

Extended Abstract

Introduction: Sports is defined as a science that is derived from the natural movements of humans and that is made worthy by establishing specific rules (Kaplan and Akkaya, 2014). Cognitive processes are accepted to be effective practices in developing the performance of an athlete. Among these cognitive processes, it is important that imagery and sport-confidence skills be developed at an early age. Imagery is one of the outstanding research fields in sport psychology. Imagery practices contribute to the development of athletes in many fields by combining and using techniques, tactics and physical trainings. The practice has an important place in observing the performance improvements of athletes. Besides providing an athlete with a positive sense of self, imagery in sports activities contribute to coping with anxiety and developing psychological factors such as self-confidence (Aldemir, Biçer, and Kale, 2014). With imagining, mental work or imagery, athletes could develop the skill to produce more effective and beneficial solutions to problems that they face in their lives and the skill to discover new and complicated problems that are required to be solved (Dinçer, 2016). Schools are important stakeholders besides parents and local administrations that guide students to do physical activities. In addition to Physical Education lessons, extracurricular sport activities that cover school sports are an important means of motivation for students to develop an active life habit. School sports which bear all the academical aims of physical education include the competition feature of sport and educational feature of physical education simultaneously. Such activities enable the development of team spirit and fair play, and the increase of self-confidence and self-regulation. In addition, it is observed that students who take part in school sports, as opposed to students who do not, are more prone to having academic success, not dropping out of school, and not undergoing discipline problems (NFHS, 2002). Sports activities at schools start at an early age via school sports. Therefore, the effects of students' imagery skills and sport-confidence levels on school sports are considered a significant topic to be investigated.

Aim: This study aims to specify the benefits of secondary students participating in school sports from imagery skills and the relationship between sport imaging levels and sport-confidence.

Method: Descriptive method is used in the study. In this respect, the research is a correlational survey model included in general survey model. 484 male and 226 female, with a total number of 710 students who receive the secondary school education in the city of Erzincan with an average age of 16-17 years and who take part in various school sport branches participated in the research. Imaging at Sports Inventory, Continuous Sport Self-Confidence Inventory and personal information forms are used in the study. The Personal Information Form created by the researchers and Sport Imagery Questionnaire – SIQ which was developed by Hall, et al. (1998) and which was adapted to Turkish by Vurgun (2010) are used. Moreover, we have also used the State Sport Confidence Inventory – SSCI which was developed by Vealey in 1986, first adapted to Turkish in 2006 by Engür and his fellows and whose another adaptation was done by Yıldırım in 2013 to specify the self-confidence levels of high school and university students. The results are analysed by conveying to SPSS statistics package software.

Findings: In the study where the analysis of sport imagery total scores of student athletes with respect to their years of experience in sports is done, it has been identified that as the years of experience in sports increase, students' imagery skills increase too according to the Sport Imagery Total Score with respect to the years of experience variable. In the analysis regarding Continuous Sport Self-Confidence total scores of student athletes according to the years of experience variable, it has been concluded that Continuous Sport Self-Confidence scores of students who do sports for 5-6 years and 9 years or above are higher than that of students who do sports for 1-2 and 3-4 years. Correlational analysis is applied to specify the relationship between Sport Imagery and Continuous Sport Self-Confidence and as a result of the analysis it has been identified that there is a direct, intermediate statistically significant relationship in the $r = 0,482$ level between Sport Imagery and Continuous Sport Self-Confidence. This situation shows that as Sport Imagery increases, Continuous Sport Self-Confidence increases parallelly.

Conclusions and Recommendations: In conclusion, in the study which was done in order to specify whether sport imagery perception has an effect on continuous sport self-confidence it has been identified that use of imagery increases continuous sport self-confidence level. It has been observed that, as years of experience in sports increase, use of imagery and continuous sport self-confidence increase, as well. When it is considered that use of imagery affects continuous sport self-confidence positively, it can be suggested that Physical Education teachers and trainers should have students who participate school sports to practise sport imagery. Since it is observed that years of experience in sports has a positive effect on sport imagery and continuous sport self-confidence, it can be recommended that sport imagery should be used at early ages so that athletes can lift their performances higher and improve themselves earlier. As a future research, it is suggested that the effects of socio-economical, cultural and demographical differences on imagery and continuous sport self-confidence should be investigated.

1. Giriş

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik onun zihinsel süreçlerini davranışlarına yansıtarak bir değerler bütünü oluşturabilmesi ve bunu diğerleri ile paylaşabilmesidir. Spor, insanların doğal olarak yaptıkları hareketlerden türetilen ve belirli kurallar konularak değer sahibi haline getirilen bilim olarak açıklanmaktadır (Kaplan ve Akkaya, 2014). Günümüzde bireylerin fiziksel, duygusal ve toplumsal açıdan gelişimini, grup çalışmalarının yaygınlaştırılmasını, karşılıklı dayanışmanın sağlanmasını ve toplum üyeliğinin kazanılmasını sağlayan en kolay yollarından biri spordur. Spor, fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanında; kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vererek, bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade etmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Düzenli olarak spor yapan çocukların, ileriki yaşlarda da aktif bir fiziksel yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Bu yönden ele alındığında, toplumsal yaşam kalitesinin artırılmasında çocukluk dönemi fiziksel aktivite eğitiminin önemli olduğundan söz edilebilir (Kaya, 2016). Spor, büyüme çağındaki çocuklar için, hem fiziksel gelişim hem de iyi bir kişilik ve ruh sağlığı kazanması açısından yararlı ve gerekli bir unsurdur (İbiş, Gökdemir, ve İri, 2004). Ayrıca sportif aktivitelere katılım, çocukların gelişimi açısından da oldukça önemlidir (Özyürek, Özkan, Begde, ve Yavuz, 2015).

Çağımızın salgın hastalığı olarak adlandırılan durgun hayat tarzı teknolojinin gelişmesi, eğitimin yozlaşması ve politik duyarsızlıklar nedeniyle sürekli artmaktadır. Bu olgu milletlerin ekonomik ve sosyal hayatları açısından önemli bir iç tehdit olarak görülmelidir. Bireyleri kalp ve damar hastalıklarından (McCarley ve Salai, 2007) ve obeziteden (U.S Department of Health and Human Service, 1996) korumak için onları düzenli olarak fiziksel aktivitelere yönlendirmek, halk sağlığı kurumlarının öncelikleri arasında yer almalıdır.

Ebeveynlerin ve yerel yönetimlerin dışında okullar da öğrencileri düzenli fiziksel aktivite yapmaya yönlendiren önemli paydaşlardan biridir. Beden eğitimi dersinin yanında okul sporlarını da kapsayan ders dışı spor etkinlikleri, öğrencilerin aktif yaşam alışkanlığı kazanmalarında önemli bir motivasyon aracıdır. Beden eğitiminin tüm akademik amaçlarını taşıyan okul sporları, sporun müsabaka özelliğini ve beden eğitimi dersinin eğitimsel özelliğini aynı anda içinde bulundurmaktadır. Bu tür aktiviteler takım ruhunun ve sportmenliğin gelişmesine, öz güvenin ve öz düzenlemenin artmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayanlara göre akademik başarıda, okula devam etme alışkanlığı geliştirmede, okulu bırakmama ve disiplini problemleri yaşamama-konularında daha olumlu bir tablo çizdikleri görülmektedir. (NFHS, 2002). Bir sporunun performansı, içerisinde bulunduğu psikolojik durumdan etkilenmektedir. Kişinin psikolojisi ise ortama, kişinin kendine olan inancına, aldığı desteğe, önceki deneyimlerine, karşısına çıkan fırsatlara, rakibin durumuna, ortamda kendisini konforlu hissetmesine ve pek çok değişkene bağlı olarak değişmektedir. Bu nedenle sporunun kendisini her koşul için hazırlayabilmesi, zihnini yönlendirebilmesi ve kendisini başarıya inandırabilmesi gerekmektedir. Bu anlamda sporcu ve antrenörlerin fiziki antrenmanlarının yanı sıra zihinsel çalışmalar da yapmaları gerekmektedir. Düşleme, zihinsel çalışmalar ya da imgeleme ile sporcular, yaşamlarında karşılaştıkları problemler ile daha etkili ve yararlı çözümler üretme becerisi ve çözümlenmesi gerekli yeni ve karışık yapıdaki sorunları keşfetme becerilerini geliştirebilmektedirler (Dinçer, 2016). Sporcu performansının geliştirilmesinde zihinsel çalışmalardan en önemlisi ise imgeleme çalışmaları olarak değerlendirilmektedir.

İmgeleme, spor psikolojisinde öne çıkan çalışma alanlarından biridir. Tekniksel, taktik ve fiziksel çalışmaların birleştirilip kullanılmasıyla imgeleme uygulamaları sporcuların pek çok alanda gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu uygulama sporcuların performansında artışlar görülmesinde önemli bir yere sahiptir. Spor faaliyetlerinde imgeleme, sporunun kendisi ile alakalı pozitif benlik algısı oluşturmasını sağlamanın yanı sıra, kaygı ile baş edebilmesinin ve özgüven gibi psikolojik etkenlerin de gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Aldemir, Biçer, ve Kale, 2014). İmgeleme, bir spor müsabakasının içerisindeki bütün performansın ilerlemesi adına önemli bir araçtır. İmgeleme ile sporcuların kendilerini bir yarışma içerisinde uygulama yapıyor gibi görmeleri ve hissetmeleri sağlanabilmektedir. Bir jimnastikçinin kendisini yer seri uygulamasını yaparken imgelemesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bir yarışma öncesi sporunun performansını imgelemesi, yarışmada göstereceği başarı için gereken fiziksel ve tekniksel yeteneklerin sağlıklı bir biçimde sergilenmesine katkı sağlamaktadır (Elçi, 2014). Sporcuların içerisinde bulunduğu ruhsal durumlar, yarışmalarda kişisel başarısına etki etmektedir. Bu sebepten dolayı sporcu ve çalıştırıcıların fiziki antrenmanlarının yanı sıra zihinsel ve ruhsal çalışmalarının verimliliği de önem kazanmaktadır. Düş kurma ve zihinsel çalışmalar imgeleme aracılığıyla sporcuların yaşamlarında karşılaştıkları problemleri çözmeleri ve becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. İmgeleme uygulamaları sporcuların performanslarını geliştirmekte, zihinsel çabalar arasında en önemli etkenlerinden biri olarak kabul görmektedir (Aldemir vd., 2014).

Spor yaparken kişinin kendine güvenini nasıl sağlayacağı ve bununla ne tür avantajlara sahip olabileceğini araştırma- dan önce kendine güvenin ne olduğunu açıklamak gerekmektedir. Kendine güven konusunda alan yazınında uzlaşma sağlanmış olan bir açıklama mevcut değildir. Ama tüm açıklamaların ortak noktası kişinin kendisine bir işi yapabileceğine dair olan inancıdır. Birey kendisindeki yetenek, güç ve potansiyelin farkına vardığında hangi konularda başarılı

olabileceğine dair bir görüş de geliştirmiş olacaktır ve buna 'kendine güven' adı verilmektedir. Bandura (1997) kendine güveni, kişinin belirlenmiş bir çıktıya erişebilmek için gereken faaliyetleri gerçekleştirebileceğine dair inancı olarak açıklamaktadır. Spor yaparken kişinin başarılı olabilmesi, onun bedensel ve zihinsel performansı ve bunların birbiri ile koordinasyonu ile yakından ilişkilidir. Performansın yüksek olması ise fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik iyilik haline bağlı olabilmektedir (Miçoğulları ve Kirazcı, 2010).

İmgeleme ile sporcunun stres düzeyini azaltmak mümkün olabilmektedir. 2002 yılında Jones ve arkadaşları yaptıkları bir araştırmada, imgeleme konusunda iyi çalışmış sporcuların maç öncesinde stres düzeylerinde anlamlı derecede bir düşüşün olduğunu tespit etmişlerdir. İmgeleme yapan sporcuların öz yeterlilik düzeylerinde bir artış olduğu ve bu durumun spor müsabakası esnasında performans üzerinde iyi bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır (Uğur, 2016). Elbette imgeleme fiziksel becerilerin artırılması için tek başına yeterli değildir. Bir sporcunun fiziksel becerileri için antrenman yapması şarttır. Ancak imgeleme ile bunların desteklendiğini söylemek de yanlış olmayacaktır. İmgelemenin bir avantajı da her spor dalında ve hatta hayatın her alanında kişinin kendi kendine olan inancını pekiştirmesi ve güçlendirmesi için kullanılabilir olmasıdır. Ayrıca imgeleme ile sporcu kendi fiziksel hareketleri için modeller geliştirebilmekte ve bu durum performans üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabilmektedir. Sporcu eski başarılı performanslarını imgeleyerek kendisini fiziksel olarak motive edebilmekte, bu görüntüleri imgelerken hangi hareketleri iyi yaptığını ve hangi fiziksel stratejilerin kendisini başarıya ulaştırdığını çözümlenebilmektedir. Bu sayede fiziksel olarak becerileri ve performans düzeyi artabilmektedir (Aslan, 2014).

Driskell, Copper ve Moran'ın (1994) yaptıkları araştırmada imgeleme yapan sporcuların performanslarının büyük oranda arttığı görülmüştür. Deney grubunun bir bölümüne performans öncesinde bilinçli olarak imgeleme yapmaları önerilmiş ve sonrasında testler uygulanmıştır. İmgeleme yapan grubun, yapmayanlara göre daha yüksek sportif performans gösterdikleri tespit edilmiştir (Uğur, 2016).

Araştırmanın amacı, okul sporlarına katılan öğrencilerin spor yapma süresine göre imgeleme becerileri ile sportif güven düzeylerini incelemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Öğrencilerin spor yılına göre imgeleme becerisi ile sportif kendine güven düzeyi anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin sportif imgeleme düzeyi sportif güven düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. Yöntem

Ortaöğretim öğrencileri ile ilgili olarak yapılan bu çalışma tarama modelinde planlanmış bir çalışmadır. Köse'ye (2013) göre tarama modelleri geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

Çalışmaya Erzincan ilinde ortaöğretim seviyesinde eğitim gören, 16-17 yaş ortalamaya sahip, farklı spor branşlarında okul sporları yapan 484 erkek ve 226 kız olmak üzere toplam 710 öğrenci katılmıştır. Örneklem seçiminde Kasti(kararsal) örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte, örneği oluşturan elemanlar araştırmacının araştırma problemine cevap bulacağına inandığı kişilerden oluşur (Altunışık, Coşun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2005).

Veri Toplama Aracı

Çalışmada okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişki durumunu belirlemek amacıyla betimsel yöntem kullanılmıştır. Bu bakımdan araştırma, genel tarama modelleri içinde yer alan ilişki tarama modelidir. Araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Hall vd. (1998) tarafından geliştirilmiş olan ve Vurgun (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Sporda İmgeleme Envanteri-SiE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) kullanılmıştır. Ayrıca Vealey tarafından 1986 yılında geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlanması ilk olarak 2006 yılında Engür ve arkadaşları tarafından yapılmış, Yıldırım tarafından da 2013 yılında, lise ve üniversite öğrencilerinin kendine güven düzeylerini belirlemek için, Türkçeye uyarlanması yapılmış olan Sportif Sürekli Kendine Güven Envanteri-SSKGÖ (State Sport Confidence-SSGÖ) kullanılmıştır.

Tablo 1. Çalışmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları

Boyut	Madde sayısı	Cronbach's Alpha	
		Türkçe uyarlama	Mevcut çalışma
Sportif İmgeleme Envanteri (SİE)	30	0,93	,880
Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ)	13	0,89	,887

Katılımcıların Sporda İmgeleme (Si) becerilerini tespit etmek için Sporda İmgeleme Envanteri (SİE), sportif sürekli kendine güven becerilerini tespit etmek için ise Sportif Sürekli Kendine Güven (SSKG) ölçeği kullanılmıştır.

Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Vurgun (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan SİE, yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. SİE'de yedili tamamen katılıyorum ile tamamen katılmıyorum arasında değişen 7'li derecelendirme kullanılmıştır. Ölçeğin dört alt ölçeği bulunmakla birlikte, bu çalışmada toplam puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Tamamı 30 maddeden oluşan SİE'nin mevcut çalışma için tespit edilen iç tutarlık (Cronbach's Alpha) katsayısı ,88'dir.

Vealey tarafından (1986) geliştirilen SSKG'nin Türkçe uyarlaması ilk olarak 2006 yılında Engür ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Kocakş, 2010). SSKG envanteri tek boyutlu olup, tamamı 13 maddeden oluşmaktadır. SKG için yapılan bu çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayısı ,89'dur. Her iki ölçek için hesaplanan iç tutarlık katsayıları ölçeklerin yeterince güvenilir olduğunu ve mevcut çalışma için kullanılabilirliğini göstermektedir.

Verilerin Analizi

Birinci araştırma sorusunu cevaplamak için bağımsız gruplar t-testi ile tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı fark bulunan durumlarda farkın kaynağını belirlemek için Tukey testinden yararlanılmıştır. İkinci araştırma sorusunu cevaplamak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Spor yılına göre imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 2. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin Sİ Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Spor Yılı	N	X	Ss	F	p	Tukey
1-2 Yıl (1)	250	141,528	24,75116	9,131	,000*	3 > 1
3-4 Yıl (2)	194	147,2474	22,54898			4 > 1
5-6 Yıl (3)	134	150,9403	24,53255			5 > 1
7-8 Yıl (4)	68	152,6176	20,40415			5 > 2
9 + (5)	64	158,5938	22,08908			
Toplam	710	147,4676	24,0335			

*p < 0,01

Tablo 2'de, spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, Sportif İmgeleme toplam puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme toplam puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (F = 9.131, p < 0,01). 5-6 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif İmgeleme puanının 1-2 ve 3-4 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Spor Yılına Göre Sporcu Öğrencilerin SSKG Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Spor Yılı	N	X	Ss	F	p	Tukey
1-2 Yıl (1)	250	74,2680	15,87312	9,589	,000*	3 > 1
3-4 Yıl (2)	194	77,0567	15,49099			5 > 1
5-6 Yıl (3)	134	81,5000	16,12347			5 > 2
7-8 Yıl (4)	68	80,1176	17,07274			
9 + (5)	64	86,4375	19,31680			
Toplam	710	78,0521	16,66136			

*p < 0,01

Tablo 3’de, spor yılına göre sporcu öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanlarına ilişkin analizde Sportif Sürekli Kendine Güven toplam puanında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (F = 9.589, p < 0,01). 5-6 yıl ile 9 yıl ve üstü spor yapan öğrencilerin Sportif Sürekli Kendine Güven puanının 1-2 ve 3-4 yıl spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	MÖİ	BÖİ	BĞİ	MGU	Si
Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ)	,518*				
Bilişsel Genel İmgeleme (BĞİ)	,504*	,693*			
Motivasyonel Genel Uсталık (MGU)	,509*	,649*	,693*		
Sportif İmgeleme (Si)	,789*	,828*	,826*	,804*	
Sportif Güven (SG)	,348*	,413*	,435*	,484*	,482*
Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ) N = 71					

*p < 0,01

Tablo 4’de, Sportif İmgeleme ile Sürekli Sportif Kendine Güven ilişkisi belirlemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda Sportif İmgeleme ile Sürekli Sportif Kendine Güven algısı arasında r = 0,482 düzeyinde (p < .01) doğru yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Sportif İmgeleme arttıkça Sportif Sürekli Kendine Güven algısının da arttığını göstermektedir.

Tablo 5. Sportif İmgeleme Düzeyinin Sportif Güveni Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		t	p	R2	F	p
	B	Std. Hata	Beta						
Sabit	3,099	0,127			24,500	0,000*	0,233	214,607	0,000*
Sportif Sürekli Kendine Güven	0,302	0,021	0,482		14.649	0,000*			

* p < 0,01 Bağımsız Değişken: Sportif İmgeleme

Sportif İmgeleme Düzeyinin Sportif Güveni yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir. Tek yönlü ANOVA testi sonuçları (F = 214.607, p < .01) kurulan regresyon modelinin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Basit doğrusal regresyon analizi sonuçları ($\beta = .482$, p < .01), Sportif İmgeleme Düzeyinin Sportif Güven Algısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, Sportif İmgeleme Düzeyinin Sportif Güven Algısının % 23.3’ünü açıkladığı görülmektedir. Sportif İmgeleme Düzeyi yükseldikçe Sportif Güven algısının da yükseldiği tespit edilmiştir.

4. Sonuçlar

Çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin Spor yılına göre sportif imgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, sportif imgeleme toplam puanında spor yılı değişkenine göre 5-6 yıl, 7-8 yıl ile 9 yıl ve üstü süredir spor yapan öğrencilerin sportif imgeleme puanının 1-2 ve 3-4 yıldır spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür (p < 0.01). Spor yapma yılının genel olarak imgeleme becerisini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Literatürde, futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde spor yılı arttıkça bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca spor geçmişleri 6-10 yıl arasında değişen futbolcuların 1-5 yıl arasında değişenlere oranla motivasyonel özel imgelemeyi anlamlı olarak daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Miçooğulları, Kirazcı ve Özdemir, 2009). Kız ve erkek, 7-8, 9-10, 11-12, 13-14 yaş grubunda genç atletler üzerinde yapılan başka bir çalışmada spor yılına göre imgeleme puanları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Munroe-Chandler, Hall, Fishburne ve Hall 2007). Spor yılına göre sporcu öğrencilerin sportif sürekli kendine güven toplam puanlarına ilişkin analizde sportif sürekli kendine güven toplam puanında spor yılı değişkenine göre, genel olarak spor yılı arttıkça sportif sürekli kendine güven düzeyinin de arttığı görülmüştür (p < 0.01). En yüksek güven düzeyi 9 yıl ve üstü sürede spor yapan öğrencilerde olduğu saptanmıştır. Profesyonel ve amatör sporcular üzerinde, spor yılının sportif sürekli kendine güven üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada spor yılının sportif sürekli kendine güvene pozitif etkisi olduğu görülmüştür (Işık, 2018).

Sporcuların lisans süreleri ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmanın bulgularına göre katılımcıların lisans süresi ile sportif sürekli kendine güven arasında anlamlı bir ilişki vardır (Çetinkaya, 2015). Başka bir deyişle lisans süresi, sportif sürekli kendine güvenin anlamlı bir yordayıcısı olabilir.

Sportif imgeleme ile sportif sürekli kendine güven arasında ki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda sportif imgeleme ile sportif sürekli kendine güven algısı arasında $r = 0.482$ düzeyinde doğru yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Bu durumda sportif imgeleme arttıkça sportif sürekli kendine güven algısının da arttığı görülmektedir. Sportif imgeleme algısının sportif sürekli kendine güven algısına bir etkisinin olup olmadığını görmek amacıyla Regresyon analizi yapılmış ve regresyon modeli anlamlı olarak açıklanmıştır ($F=214.60$; $p=0.000$). Bu regresyon modeline göre sportif imgeleme algısı sportif sürekli kendine güven algısını % 23.3 oranında açıklamaktadır. 11-14 yaş grubunda 122 kız ve erkek futbolcu üzerinde yapılan çalışmada sportif imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güveni ve başarıyı arttırdığını göstermiştir (Munroe-Chandler, Hall ve Fishburne, 2008). Başka bir çalışmada imgeleme kullanımının bilişsel süreçlerin kontrol edilmesinde etkin rol oynayarak rekabette kullanılabilir bir strateji olduğunu ve sportif sürekli kendine güveni arttırdığını ortaya koymuştur (Strachan, ve Munroe-Chandler, 2006). Yapılan bir diğer çalışmada akrobatik jimnastikçilerde imgelemenin sportif sürekli kendine güveni artırdığı, kaygı ve sportif başarı üzerine etki etmediği tespit edilmiştir (Marshall ve Gibson, 2017). Paten şampiyonası katılımcıları üzerinde yapılan bir çalışmada imgeleme kullanımının sportif özgüveni artırdığı yarışma kaygısını ise azaltmaya katkı sağladığı saptanmıştır (Vadocz, Hall, ve Moritz, 1997). Badminton oyuncuları üzerinde yapılan başka bir çalışma ise imgelemenin sporcuların güvenini artırdığını ortaya koymuştur (Callow ve Hardy, 2001).

Ortaöğretim düzeyinde okul sporları yapan öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada;

- Sportif imgeleme algısının ve sportif sürekli kendine güven algısının spor yılına göre incelenmesinde spor yılı arttıkça imgeleme ve kendine güven algısının arttığı görülmüştür.
- Ortaöğretim öğrencilerinin sportif imgeleme algısı arttıkça, sportif sürekli kendine güven algısının da yüksek düzeyde arttığı görülmüştür.

Sonuç olarak sportif imgeleme algısının, sportif sürekli kendine güven algısı üzerinde etkisinin anlaşılması için yapılan bu çalışmada imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güven düzeyini artırdığı görülmüştür. Spor yılı arttıkça imgeleme kullanımı ve sportif sürekli kendine güvenin de arttığı görülmüştür.

5. Öneriler

Okul sporları öncelikle öğrencilerin sportif yeteneklerinin keşfedilip spor yaşantılarının temellerinin atıldığı dönemdir. Araştırmada da imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güveni pozitif yönde etkilediği düşünüldüğünde, beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin sportif imgelemeyi okul sporlarına katılan öğrencilere sıklıkla uygulamaları önerilebilir. Spor yapma yılının sportif imgeleme ve sportif sürekli kendine güven üzerinde olumlu yönde etki ettiği görüldüğünden, imgelemenin erken yaşta kullanılması, gelecek yıllarda yetişecek sporcuların performanslarını daha yükseğe taşımaları ve kendilerini daha erken geliştirmeleri için tavsiye edilebilir. İleri bir çalışma olarak daha geniş ve farklı illerdeki öğrencilerin katılımı ile sosyoekonomik, kültürel ve demografik farklılıkların imgeleme ve sürekli sportif kendine güven üzerine etkilerinin araştırılması önerilebilir.

6. Kaynakça

- Aldemir, G.Y., Biçer, T. ve Kale, E. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5 (2), 37-45.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Aslan, V. (2014). Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. 219–226, New York: Freeman.
- Callow, N. ve Hardy, L. (2001). Types Of Imagery Associated With Sport Confidence İn Netball Players Of Varying Skill Levels. Journal of Applied Sport Psychology, 13, (1-17).
- Çetinkaya, T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Diñer, Ö. (2016). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin İmgeleme Yetilerinin Değerlendirilmesi. Eğitim Bilim Toplum Dergisi. 14 (55), 138-149.

- Driskell, J.E. Copper, C. ve Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.
- Elçi, G. (2014). İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Engür, M., Tok, S. ve Tatar, A. (2006). Durumluk ve Sürekli Sportif Güven Envanterinin Türkçeye Uyarlanması. *Performans*. 11(3).
- Hall, C., Mack, D., Paivio, A., ve Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73–89.
- İşık, U. (2018). Amatör ve Profesyonel Sporcu Lisanlarına Sahip Futbolcuların Sportif Kendine Güven Düzeyleri İle Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- İbiş, S., Gökdemir, K. ve İri, R. (2004). 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(1), 285-292.
- Jones, M.V., Mace, R.D., Bray, S.R. ve Stockbridge C. "The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers". *Journal of Sport Behavior* 2002, 25(1), 57.
- Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor Kültürü ve Türkiye’de Spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), 114-119.
- Kaya, Ç. (2016). Okul Öncesi Çağı Çocuklarının Fiziksel Aktivitelerinin Araştırılması. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kocaekşi S. (2010). Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlilik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Köse, E. (2013). Bilimsel araştırma modelleri. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (2. Baskı) içinde, (s. 99-124), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 211-223.
- Marshall, E. A. ve 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). January 2017.
- McCarley, P. ve Salai, P. (2007) Chronic kidney disease and cardiovascular disease: A Case Presentation, *Nephrology Nursing Journal*, 34, 187-189.
- Miçoğulları, B.O. ve Kirazcı, S. (2010). Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 21 (4), 154–163.
- Miçoğulları, O., Kirazcı, S. ve Özdemir, R.A. (2009). Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, (1-8).
- Munroe-Chandler, K. Hall, C. Fishburne, G.O.J. ve Hall, N. (2007). The content of imagery use in youth sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, (158-74).
- Munroe-Chandler, K. Hall, C. ve Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539-46.
- National Federation of State High School Association (2002). The case for high school activities. Retrieved April 21, 2002, from <http://www.nths.org/case.htm>
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z. ve Yavuz, N. F. (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 479-488.
- Strachan, L. ve Munroe-Chandler, K. (2006). Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1(1), 1-19.
- Uğur, Y. (2016). İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Vadocz, E., Hall, C. ve Moritz, S.E. (1997). The Relationship between Competitive Anxiety and Imagey Use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, (241- 253).
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.