



## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA İMGELEME VE GÜDÜLENME KONULU LİSANSÜSTÜ TEZLERİN SİSTEMATİK DERLEMESİ

Ebu Bekir Sıddık AKSOY<sup>1</sup>, Umut Can KARAKAYA<sup>2</sup>, Miraç MAKUL<sup>3</sup>,  
İbrahim DEMİRBAŞ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt/TÜRKİYE.  
e-posta: ebubekir.aksoy06@gmail.com Orcid: 0000-0001-6533-0957

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt/TÜRKİYE.  
e-posta: umutcanarakaya301@gmail.com Orcid: 0000-0003-2624-4436

<sup>3</sup>Uzman, Merkez / Trabzon /TÜRKİYE  
e-Posta: makul.mirac@gmail.com Orcid: 0000-0003-2647-2914

<sup>4</sup>Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Sakarya/TÜRKİYE  
e-Posta: idemirbas216@gmail.com Orcid: 0000-0002-5222-2487

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 07.06.2023

Kabul Tarihi: 27.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

### Öz

Bu araştırmada, sporcuları örneklem alan, imgeleme ve güdülenme konulu lisansüstü tezlerin incelenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ise imgeleme kullanımı sporcunun yaşantısına, sportif performansına ve daha pek çok değişkene etki etmektedir. Bu etkiler olumlu olarak nitelendirilebileceğimiz (güdülenme, zihinsel dayanıklılık gibi) değişkenlerde pozitif yönde seyrederken, olumsuz olarak nitelendirilebileceğimiz (kaygı, stres gibi) değişkenlerde ise negatif yönde seyretmektedir. Tüm bu etkiler sporcunun çeşitli durumları (teknik beceri, taktik, müsabaka koşulları gibi) zihninde canlandırması sonucunda gerçekleşmektedir. Elde edilen bu sonuçlar imgeleme kullanımının nedenli efektif bir psikolojik müdahale içerdiğini gözler önüne sermektedir. İmgelemenin psikiyatrik müdahalelerin yanı sıra spor alanında da kullanımı ile yalnızca teknik ve taktik geliştirme değil sporcuyla rehabilite etme, motivasyonel ustalık kazanımı gibi etkilerinin olduğu da bilinmektedir. Buna dayanarak sporcuların hem bireysel hem de takım olarak bu müdahale programlarına katılım sıklıklarının artırılması ve güçlük çektikleri durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kazanımlarının sağlanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi ve Spor, İmgeleme, Güdülenme

## A SYSTEMATIC REVIEW OF POSTGRADUATE THESES ON IMAGERY AND MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

### Abstract

In this research, it is aimed to examine and interpret the postgraduate theses on imagery and motivation, which take athletes as a sample. According to the results of the research, the use of imagery affects the athlete's life, sportive performance and many other variables. While these effects are positive in variables that we can define as positive (such as motivation, mental toughness), they are negative in variables that we can describe as negative (such as anxiety, stress). All these effects occur as a result of the athlete's visualization of various situations (such as technical skills, tactics, competition conditions). These results reveal that the use of imagery includes a reasoned effective psychological intervention. It is known that the use of imagery in the field of sports as well as psychiatric interventions has effects not only on technical and tactical development, but also on rehabilitating the athlete and gaining motivational mastery. Based on this, it is recommended to increase the frequency of participation of the athletes in these intervention programs, both individually and as a team, and to ensure their gains as a coping strategy in the face of difficulties

**Keywords:** Physical Education and Sports, Imagination, Motivation.



## GİRİŞ

**S**por tarihi boyunca performansı etkileyen etmenlerden olan fiziksel aktivitenin yanı sıra imgelemenin de spor performansı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Fiziksel performansın gelişimine etki eden çok sayıda psikolojik beceri vardır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılması gereken hareketin uygulaması olmaksızın yoğun olarak zihinde canlandırılması şeklinde tanımlanmıştır (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Bir diğer tanımı ise “hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir” (Başer, 1998). Yerli literatüre ek olarak yabancı kaynaklarda da imgeleme şu şekilde tanımlanmaktadır. İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir (Gawain, 2007).

İmgeleme, konsantrasyonun düzenlenmesine, kendine güvenin yapılandırılmasına ve duyuşsal yönden tepkilerin kontrol edilmesine, karar verebilme yeteneğinin kazanılmasına ve kazanımın geliştirebilmesine büyük katkı sağlamaktadır hem yardımlaşma hem de iş birliğinin gelişmesine yardımcı olur (Konter, 1999). İmgeleme, hiçbir eylem ve alıştırma yapmadan, sadece belirli bir plan çerçevesinde ve yoğun biçimde zihinde canlandırma yaparak kazanılması hedeflenen yeni hareketin veya daha önce bilinen bir kazanımın en iyi şekilde uygulanabilme sürecidir (Weinberg, 2008; Short vd., 2001). İmgeleme; gerçek yaşantının taklit edildiği bir yaşantı sürecidir. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzün farkına varabiliriz, imgeleme yaparken hareketleri hissedebiliriz veya gerçek yaşantılar olmadığında da seslerin, kokuların ve tatların imgelerini tecrübe edebiliriz (MacIntyre ve Moran, 2007). İmgelemeyle birlikte fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimi sağlanır. İmgelemeyle kazanılan becerilerin geliştirilebilmesi, hataların düzeltilebilmesiyle fiziksel düzeltmelerin sağlanılabileceği gibi, duyguların kontrol edilebilmesi, konsantrasyonun ve kendine güvenin geliştirilebilmesi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Ayrıca, sporcuların başarıya ulaşmaları ve imgelemeden yeteri düzeyde faydalanabilmeleri için zihinlerinde olumlu şekilde imgeler kurgulamaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu yönde imgele kurgulamak sporcuların eylemlerinin de olumlu şekilde neticelenmesini etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). Sporda ortaya çıkan becerilerin olumlu sonuçlar verebilmesi için en uygun zamanda ve yerde, uygun teknik seçilerek, doğru yöntemlerle, en iyi kararlar alınarak uygulamayı faaliyete dönüştürmek gerekmektedir. Sporcular doğru kararlar aldıktan sonra uygulamalarda bulunabilme yeteneklerinin gelişiminde, imgeleme çalışmalarının büyük ölçüde katkısı olacaktır (Konter, 1999).

Spor psikolojisinin başta gelen uygulama evrelerinden biri de imgelemedir. Teknik ve taktik beceri çalışmaları ile bir araya getirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları, sporcuların pek çok alanda gelişmelerini sağlar (Aldemir vd., 2014). Hem sporda hem de egzersizde imgeleme kullanımının en son modelleri, imgelemenin beceriyi öğrenme ve geliştirme sürecin de bireye yardımcı olmasının yanı sıra sporcuların imgelemeyi zihinsel, davranışsal ve etkili dışavurumların tamamını geliştirebilmek için kullandıklarını göstermiştir. Sporda imgeleme üzerine yapılan çalışmalar, sporcuların imgelemeyi bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001). İmgelemenin özel amaçlarına değinecek olduğumuzda bu amaçlardan ilki olan beceri öğrenimi ve uygulama evresinde birey bransa özgü veya kişisel bir beceriyi öznelştirerek öğrenmeye ve fiziki olarak uygulama yaparak pekiştirmeye çalışır. Diğer bir evre taktik ve oyun becerileri aşamasıdır. Bu evrede sporcu müsabakaya yönelik becerilerle ya da özel kullanım amacıyla öğrendiği beceri ile sergileyeceği performansına yönelik taktik stratejisini ve oyundaki becerilerini geliştirmeye çalışır. Bir sonraki evremiz yarışma ve performans



aşamasıdır. Bu evrede sporcu öğrendiği becerileri yarışma anında iken nasıl yapacağı ve performansını nasıl sergileyebileceği veya daha iyi performans sergileyebilmek için nereleri yapması gerektiğini zihninde imgeleme yaparak pekiştirmeye çalışır. Son evremiz ise psikolojik beceriler aşamasıdır. Bu evrede imgelemenin yalnızca fiziksel performans ve diğer etkilediği alanlar ile sınırlı olmadığı psikolojik ve duygusal açıdan da bireyi etkilediği ortaya konulmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Psikolojik ve duygusal açıdan sporcuların imgeleme kullanımıyla etki sağladığı pek çok değişken (örn. kaygı, stres, optimal duygu durumu gibi) mevcuttur (Boz, 2019; Seleciler, 2019).

İmgeleme kullanımı sonucunda geliştirilen en önemli değişkenlerden birisi güdülenme durumudur. Güdülenme (motivasyon) sözcüğü, Latince’de “movere” den gelmekte ve kelime anlamı olarak “hareket etmek” demektir. Belli olarak direkt şekilde harekete yönlendiren yoğun iç kuvveti tanımlamaktadır (Karageorghis ve Terry, 2015). Motivasyon veya güdülenme, herhangi bir dış uyarıcının etkisiyle veya devam etmekte olan şartlara bağlı olarak bir davranışa neden olan ya da bu davranışlara yol açan bir durumun devam ettiği süreç olarak tanımlanabilir. Ayrı olarak başka bir tanımda ise diğer psikolojik evreler gibi motivasyon olgusu da soyut varsayımlara dayanmaktadır (Özerkan, 2004). Güdülenme kavramsal olarak, herhangi bir durum, olgu ya da nesneyi amaç edinerek onu elde etme ve ulaşma çabası olarak tanımlanmaktadır (Kelecioğlu, 1992). Bu kavram sporcu performansı ile doğrudan ilişkili bir durum olarak sporcuların performanslarını belirleyici rol oynamaktadır. Güdülenme terimi kişinin performansını etkileyen en önemli etkenlerden birisidir. Güdülenme gerçekleşmeden yarışmaya psikolojik açıdan hazır hale gelmek hiçbir zaman mümkün olmaz (Demir, 2015). Güdülenme (motivasyon), bireylerin isteklerini doyuma ulaştıracak şekilde çalışabilme ortamı sağlayarak bireyin harekete geçebilmesi için motive olması ve ilgi duymasının ardından isteklendirilmesi sürecidir. Güdülenme hareketini başlatan veya geliştiren, devam eden bir hareketi belirli bir yöne doğru aktaran bir süreç olarak tanımlanabilir (Can, 2001). Bu bağlamda güdülenme kavramının türlerine değinecek olduğumuz da ise; Temel olarak iki tür güdülenme kaynağı vardır. Bunlar içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır. Dışsal motivasyon, diğer kişiler tarafından gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın sürekli olarak tekrarlama ihtimalini azaltıp arttırabilen maddi ve manevi yönden değerler alabilen güçlendirme ve pekiştirmelerdir. (Türkmen, 2005). İçsel motivasyon ise, kişinin içinde bulunduğu ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme ihtiyacı, yeterli olma isteği ve gelişme arzusu içsel güdülenmeye örnek gösterilebilir (Selçuk, 1996). Sporcuların bu güdülenme kaynaklarını kullanmasıyla birlikte performansları olumlu yönde etkilendiği gibi güdülenmeme durumlarında negatif yönde etkilendiği bilinmektedir (Urfa, 2017).

Sporcuların performansları üzerinde çeşitli yönde olumlu etkilere sahip olduğu bilinen imgeleme ve güdülenme arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde seyrettikleri görülmektedir. Kolayış, Sarı ve Köle (2015), takım sporcularıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda imgeleme kullanımı ile güdülenme arasında pozitif yönde, kaygı ile negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Dahası Atasoy ve Altun-Ekiz (2021) de sporcuların imgeleme kullanımı ile güdülenme düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğunu ve bu ilişkinin sporcuların sportif performanslarının yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Kouali, Hall ve Deck’in (2020) araştırma sonuçları ise bu verileri açıklar niteliktedir. Araştırmacılar, sporcuların belirli bir durumu ya da beceriyi



zihinlerinde imgelemeleri sonucunda edindikleri deneyimleri arttırmalarının o kişilerin güdülenme düzeylerini de arttırdığını ve bu güdülenmenin daha başarılı sportif performansa yol açtığı bulgusuna dikkat çekmişlerdir.

Yukarıda bahsi geçen veriler ışığında sporda imgeleme kullanımı ile güdülenme arasında ilişki olduğunu ve sportif performans açısından önem arz ettiğini söylemek mümkündür. Bu sebeple araştırmamızda, sporcuları örneklem alan, imgeleme ve güdülenme konulu lisansüstü tezlerin incelenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### **MATERYAL ve METOT**

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada faydalanılan modelden, araştırma grubuna ilişkin özelliklerden, veri toplama araçlarından ve verilerin analiz sürecinden söz edilmiştir.

#### **Araştırma Modeli**

Araştırmada sistematik derleme formatından yararlanılmıştır. Sistematik derleme, klinik bir araştırma sorusuna yanıt aramak veya probleme yönelik çözüm üretebilmek amacıyla, o alana özgü hazırlanan tüm araştırmaların geniş kapsamlı olarak taranması, farklı kriterlerin kullanılması ve araştırma kalitelerinin değerlendirilmesi, hangi çalışmaların araştırma kapsamında kullanılacağı gibi durumların belirlenmesi sonucunda elde edilen tüm verilerin bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Burns ve Grove, 2007). Sistematik derleme yoluyla nicel veriler kadar nitel verilerin de incelenmesi ve “karma metot” adı verilen derleme metodunun kullanımı da mümkündür. Sistematik derlemelerin genel manada bilimsel veriler içermesi ve tüm bu verileri tek bir çatı altında toplayarak daha güçlü kanıtların üretilmesine yardımcı olması sebebiyle alana önemli katkılar sunmaktadır. (Hemingway ve Brereton, 2009). Taramalar Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi (YÖKTEZ) veri tabanında , 2020 – 2022 yılları arasında yayımlanan güncel çalışmalar hedef alınarak iki temel anahtar kelime üzerinden taranmıştır.

1) İmgeleme\* 2) Güdülenme\*

#### **Araştırma Sınırlılıkları**

Araştırmaya sadece yüksek lisans ve doktora tezleri dâhil edilmiştir. Son üç yıl içerisinde yapılan güncel tez çalışmalarına odaklanılarak değişkenler imgeleme ve güdülenme alanları olacak şekilde tarama yapılmıştır. İlgili araştırmaların yayın tarihi 2020-2022 yılları arasındadır.

## **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.



Tablo 1. İmgeleme üzerine yapılmış yüksek lisans çalışmalarına ilişkin bilgiler.

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Demir (2020)	Güreşçiler	Ölçek	Kaygı	Güreşçilerin imgeleme kullanım durumları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Erdem (2021)	Bireysel Spor Branşları ile ilgilenen sporcular ( Güreş , Yüzme , Okçuluk , Atletizm)	Ölçek	-	Bireysel spor ile ilgilenen sporcuların yaş değişkeni alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur.
Yazıcı (2021)	Okçular	Ölçek	Sporda Hedef (Görev ve Ego) Yönelimi	Okçuluk branşı ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanım durumları ile sporda hedef yönelimleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Satılmış (2021)	Mücadele Sporcuyla İlgilenen sporcular	Ölçek	Güdülenme Kaygı	Mücadele sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımlarına ilişkin herhangi bir ilişkiye rastlanmazken , Katılımcıların güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Aktaş (2021)	Boksörler	Ölçek	Motivasyon	Boksörlerin imgeleme kullanım durumları ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Karabulutlu (2022)	Voleybolcular	Ölçek	Zihinsel Dayanıklılık	Voleybolcuların imgeleme kullanım durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Çil (2021)	Tekerlekli Sandalye Basketbol branşı ile ilgilenen sporcular	Ölçek	-	Tekerlekli sandalye basketbol branşı sporcularının lig , gelir elde etme ve spor yaşı 6 ve üzeri olan sporcuların imgeleme durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
Göktaş (2022)	Tenişçiler	Ölçek	Karar Verme	Tenis branşı ile ilgilenen sporcuların spor yaşının imgeleme alt boyutlarında farklılaştığı ve sporcuların tecrübesiyle ilişkili olduğu bu bağlamda daha az tecrübeye sahip sporcuların imgeleme kullanım durumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 2. İmgeleme üzerine yapılmış doktora çalışmalarına ilişkin bilgiler.**

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Bozlar (2020)	Futbolcular	Ölçek	Zihinsel Dayanıklılık Grup Çevresi Bütünlüğü	Futbolcuların imgeleme kullanım durumlarının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiği ve güçlendirme noktasında etkili bir strateji olduğu tespit edilmiştir.
Kulak (2020)	Futbolcular	Ölçek	Boy, Kilo ve Futbol Beceri Ölçümleri	Futbolcuların İmgeleme kullanım durumları ile 10 Haftalık zihinsel antrenman (şut, top sektirme) yönteminin futbolcularda teknik beceri performansını artırdığı belirlenmiştir

**Tablo 3. Güdülenme üzerine yapılmış yüksek lisans çalışmalarına ilişkin bilgiler.**

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Demir (2020)	Boksörler	Ölçek	Sporda Saldırganlık ve Öfke	Boks sporuyla ilgilenen bireylerin güdülenme düzeyleri ile saldırganlık ve öfke düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Satılmış (2021)	Mücadele Sporcuyla İlgilenen sporcular	Ölçek	İmgeleme Kaygı	Mücadele sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımlarına ilişkin herhangi bir ilişkiye rastlanmazken , Katılımcıların güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Gümüştay (2022)	Kick boksçular	Ölçek	Egzersiz Bağımlılığı	Kick boks ile ilgilenen bireylerin güdülenme düzeyleri arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de pozitif yönde artış sağladı tespit edilmiştir.
Sevmiş (2022)	Üniversite Öğrencileri	Ölçek	Kariyer Kararı	Üniversite öğrencilerinin akademik güdüleme düzeyleri ile kariyer kararı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Tokdemir (2021)	Spor yapan üniversite öğrencileri	Ölçek	Akademik Erteleme	Spor yapan üniversite öğrencilerinin bölümler arası farklılıkları, not ortalaması, gelir durumu (Akademik erteleme) ve yapmış oldukları spor branşlarına (Takım veya Bireysel olarak) göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.



Tablo 4. Güdülenme üzerine yapılmış doktora çalışmalarına ilişkin bilgiler.

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Taştan (2020)	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri	Ölçek	Genel Öz Yeterlik Spora Yönelik Tutum	Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda güdülenme ve öz yeterlik düzeylerinin, spora yönelik tutumu yordama gücünün cinsiyet ve sportif başarı durumuna göre farklılaştığı, yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 1 ve 2 'de İmgeleme üzerine yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmalara ilişkin bilgilerin taranması sonucunda edinilen veriler yer almaktadır.

Tablo 3 ve 4 'de Güdülenme üzerine yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmalara ilişkin bilgilerin taranması sonucunda edinilen veriler yer almaktadır.

Son üç yıl içerisinde yapılan güncel tez çalışmalarına odaklanılarak değişkenler imgeleme ve güdülenme alanları olacak şekilde tarama yapılmıştır. İlgili araştırmaların yayın tarihi 2020-2022 yılları arasındadır.

#### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerden elde edilen sonuçlara göre, imgeleme konulu çalışmalarda kaygı, sporda hedef (görev ve ego) yönelimi, güdülenme, motivasyon, zihinsel dayanıklılık ve karar verme değişkenleri ile imgeleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmalarda kaygı ile imgeleme kullanımı arasında hem negatif yönde hem de pozitif yönde ilişki olduğunu ifade eden araştırmalar mevcuttur (Demir, 2020; Satılmış 2021). Ancak literatürde yer alan çalışmaların büyük bir çoğunluğu sporcuların imgeleme kullanımı ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğunu savunmaktadır (Boz ve Kul, 2019; Kolayış vd., 2015). Sporda hedef yönelimi konulu çalışmalardan araştırma sınırlılığımıza uygun yalnızca bir lisansüstü teze rastlanmıştır (Yazıcı, 2021). Bahsi geçen çalışma gibi İmgeleme kullanımı ile sporda hedef (görev ve ego) yönelimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ifade eden çeşitli araştırma sonuçları da mevcuttur (Hocaoğlu, 2019; Elmas ve Birol, 2018). İmgeleme konulu lisansüstü tezlerde güdülenme ve motivasyon kavramlarının kullanımı ile aynı anlam ifade edilmiştir. İmgeleme ile bu kavramlar arasında çeşitli çalışmalarda pozitif yönde ilişki olduğunu ifade edilmiştir (Satılmış, 2021; Aktaş 2021). Bu çalışmalara paralel olarak aynı şekilde imgeleme ile bu kavramlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade eden çalışmalarda yapılmıştır (Sarı, 2015; Atasoy ve Ekiz, 2021).

Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ve imgeleme kullanımının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğine dair yapılmış çalışmalar mevcuttur (Karabulutlu, 2022; Bozlar, 2020). Hem yerli hem de yabancı çalışmalar da pozitif yönde ilişki olduğunu ve imgelemenin zihinsel dayanıklılığı desteklediğini ifade etmektedir (Mattie ve Munroe-Chandler, 2012; Uğur, 2021). İmgeleme kullanımı ile karar verme arasında ortalama puanlar lehinde paralel olarak artış gözlemlenmiştir (Göktaş, 2022). Diğer var olan literatür çalışmasında imgeleme kullanımı ile karar verme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Güvendi, Güçlü ve Işım, 2018).





Araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerden elde edilen sonuçlara göre, güdülenme konulu çalışmalarda sporda saldırganlık ve öfke, imgeleme, kaygı, egzersiz bağımlılığı, kariyer kararı, akademik erteleme, genel öz yeterlik ve spora yönelik tutum değişkenleri ile güdülenme arasındaki ilişki incelenmiştir. Güdülenme ile sporda saldırganlık ve öfke arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (Demir, 2020). Bu çalışmayla paralellik gösteren güdülenme ile sporda saldırganlık ve öfke arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma da yapılmıştır (Kaya, Çiçek ve İmamoğlu, 2020). Çalışmada güdülenme ve imgeleme arasında ilişkiye rastlanmazken güdülenme ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Satılmış, 2021). Güdülenme ve imgeleme ile kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma da mevcuttur (Kolayış ve Çelik, 2017). Güdülenme ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit eden çalışma yapılmıştır (Gümüşay, 2022). Güdülenme ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan başka bir çalışma da var olan ile paralellik göstererek güdülenme ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Oberle, Watkins ve Burkot, 2017). Akademik güdülenme ve kariyer kararı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (Sevmiş, 2022). Var olan bu çalışmayla paralellik gösteren bir başka çalışma da güdülenme ile kariyer kararı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir (Bilgin ve Efe, 2021).

Güdülenme ve akademik erteleme arasından ortalamalara göre farklılaşma olduğu ancak güdülenme ve akademik erteleme ile akademik güdülenme arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir (Tokdemir, 2021). Yerli kaynaklara ek olarak yabancı kaynaklarda da güdülenme ile akademik erteleme arasında pozitif yönde ilişkinin var olduğu sonucuna rastlanmıştır (Lee, 2005). Güdülenme ve öz yeterlik ile spora yönelik tutum arasında ortalama puanlar lehinde paralel olarak artış gözlemlenmiştir (Taştan, 2020). Güdülenme ile öz yeterlik ve spora yönelik tutum açısından aralarında pozitif yönde ilişki olduğu gösteren çalışma da mevcuttur (Sevilmiş ve Şirin, 2016).

Yukarıda değinilen araştırma sonuçlarına göre imgeleme kullanımı sporcunun yaşantısına, sportif performansına ve daha pek çok değişkene etki etmektedir. Bu etkiler olumlu olarak nitelendirebileceğimiz (güdülenme, zihinsel dayanıklılık gibi) değişkenlerde pozitif yönde seyrederken, olumsuz olarak nitelendirebileceğimiz (kaygı, stres gibi) değişkenlerde ise negatif yönde seyretmektedir. Tüm bu etkiler sporcunun çeşitli durumları (teknik beceri, taktik, müsabaka koşulları gibi) zihninde canlandırması sonucunda gerçekleşmektedir. Elde edilen bu sonuçlar imgeleme kullanımının nedenli efektif bir psikolojik müdahale içerdiğini gözler önüne sermektedir. İmgelemenin psikiyatrik müdahalelerin yanı sıra spor alanında da kullanımı ile yalnızca teknik ve taktik geliştirme değil sporcuyla rehabilite etme, motivasyonel ustalık kazanımı gibi etkilerinin olduğu da bilinmektedir. Buna dayanarak sporcuların hem bireysel hem de takım olarak bu müdahale programlarına katılım sıklıklarının arttırılması ve güçlük çektikleri durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kazanımlarının sağlanması önerilmektedir.

**Yayın Etiği:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

**Çıkar Çatışması:** Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.





**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %25, dördüncü yazarın katkı oranı %25'dir.

#### **KAYNAKLAR**

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60, 74.
- Atasoy, M., & Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların Güdülenme (Motivasyon) ve İmgeleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İstanbul: BSY Yayınları.
- Bilgin, Z., & Melek, E. (2021). Ebelik Öğrencilerinin Güdülenme Düzeylerinin Mesleki Kariyer Planlarına Etkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 44-52.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Boz, E., & Kul, M. (2020). Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 15(3), 1685-1697.
- Cumming, J. & Hall, C. (2002). Kasıtlı İmgeleme Uygulaması: Rekabetçi Sporcularda İmgeleme Becerilerinin Gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 137-145.
- Elmas, L., & Birol, S. Ş. (2018). The Effect of İmagery Level to the Perceptions of Achievement in Adolescents Participating Sportive Recreation Activities. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 249-259.
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Türksoy, A. (2018). Amerikan futbol sporcularında imgeleme ve karar verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 28. 67-68
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- Kelecioğlu, H. (1992). Güdülenme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 175-181
- Kolayış, H., Sarı, İ. & Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Kolayış, H., & Çelik, N. (2017). Examination of Motivation, Anxiety and İmagery Levels of Footballers from Different Leagues. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 23-27.
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5- 15.



- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the Relationship Between Mental Toughness and Imagery Use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144-156.
- Oberle, C. D., Watkins, R. S., & Burkot, A. J. (2018). Orthorexic Eating Behaviors Related to Exercise Addiction and Internal Motivations in a Sample of University Students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 67-74.
- Sarı, I. (2015). An Investigation of Imagery, Intrinsic Motivation, Self-Efficacy and Performance in Athletes. *The Anthropologist*, 20(3), 675-688.
- Selçuk, Ziya (1996), Eğitim psikolojisi, Pegem, Ankara.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Sevilmiş, A., & Şirin, E. F. (2016). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Akademik Başarı Üniversite Yaşam Kalitesi, Akademik Güdülenme ve Akademik Özyeterliğin Rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 31-44.
- Türkmen, Mustafa (2005), Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi, (İzmir-Manisa Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa
- Uğur, O. A. (2021). The Effect of the Imagination Levels of the Faculty of Sports Sciences Students on Mental Toughness. *African Educational Research Journal*, 9(2), 461-466.
- Urfa, O. (2017). *10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, Illinois, *Human Kinetics*.