

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

İMGELEMENİN YETİŞKİN SPORCULARIN
BAŞARISIZLIK KORKUSU, MÜCADELE VE TEHDİT
ALGILARINI YORDAMA GÜCÜ

Yüksek Lisans Tezi

Zübeyde CANKURTARAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Zübeyde CANKURTARAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : İmgelemenin Yetişkin Sporcuların Başarısızlık Korkusu, Mücadele ve Tehdit Algılarını Yordama Gücü

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 27.07.2021

Sayfa Sayısı : 180

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

Danışmanları

Dizin Terimleri : Spor, imgeleme, başarısızlık korkusu, tehdit ve mücadele, performans başarısızlığı

Türkçe Özet : Bu çalışmada, imgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarının yordama gücünün ortaya konulması amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Zübeyde CANKURTARAN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

İMGELEMENİN YETİŞKİN SPORCULARIN
BAŞARISIZLIK KORKUSU, MÜCADELE VE TEHDİT
ALGILARINI YORDAMA GÜCÜ

Yüksek Lisans Tezi

Zübeyde CANKURTARAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zübeyde CANKURTARAN

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zübeyde CANKURTARAN'ın İmgelemenin Yetişkin Sporcuların Başarısızlık Korkusu, Mücadele ve Tehdit Algılarını Yordama Gücü adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Alkan UĞURLU

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

(Danışman)

İmza

Üye

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Sportif performans alanı, doğası gereği rekabet olgusu üzerine inşa olmaktadır. Sportif rekabet ise, başarıyı ve başarılı olabilmek için mücadeleyi gerekli kılmaktadır. Sportif mücadele ortamlarında sporculardan üstün performans sergilemeleri beklendiği bilinen bir gerçek olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların, bu beklentiye yanıt verme çabası içerisinde mücadeleciler rekabet ortamlarında zaman zaman baskı, stres, korku, kaygı duyma ve durumları tehdit olarak algılama eğilimleri dikkat çekici bulunmaktadır.

Diğer yandan, günümüzde, sporcuların fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerinin yanı sıra zihinsel beceri ve yetkinliklerin artırılmasının önemine yapılan vurgunun yoğunlaştığı görülmektedir. Spor psikolojisi alan yazınında bu bağlamda zihinsel yapının farklı içeriklerinin ele alınıp incelenmekte olduğu, olumsuz durumların yönetilebilmesi için farklı psikolojik becerilerin işe koşulması üzerine yürütülen araştırmaların artış kaydettiği izlenmektedir. Bu bilgiler ışığında, sportif performansı arttırmak için kullanılan en uygun uyarılma biçimi olan imgeleme, sportif aktivite esnasında oluşan başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algısının anlaşılmasının, hem temel eğitim gruplarında, hem de elit düzeydeki sporlarda, performansı yükseltebilmenin açıklayıcı bir rolü olabileceği düşünülmektedir. Aktarılanlardan hareketle, bu çalışmada, sportif performans üzerinde belirleyici rol taşıdığı düşünülen imgelemenin, sporcuların başarısızlık korkusu ile mücadele ve tehdit algılarını yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin yanı sıra tanımlayıcı değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu futbol, taekwando, buz hokeyi, kickboks, voleybol ve okçuluk branşlarında performans gösteren, 309 yetişkin sporcu (155 erkek, 154 kadın) oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği, Sporda İmgeleme Envanteri ile Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde, betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, Anova testi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Yapılan analizlerde, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyutları ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile sporcuların milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yetişkin sporcuların, Performans Başarısızlığı Korkusu toplam puanları ve alt boyutları ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. yetişkin sporcuların, performans başarısızlığı korkusu ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkin sporcuların Performans Başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yaş ile tehdit algısı alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Tehdit ve Mücadele toplam puanları ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Tehdit ve Mücadele algıları ile milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yetişkin sporcuların Tehdit ve Mücadele toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sporda imgeleme ile performans başarısızlığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Sporda imgeleme toplam puanı ile sporda tehdit ve mücadele toplam puanı istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Performans başarısızlığı ile tehdit alt boyutu arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Son olarak, İmgeleme düzeyi performans başarısızlığı korkusu ile tehdit algısının negatif belirleyici iken mücadele algısının pozitif belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda; yetişkin sporcuların imgeleme düzeyindeki artışın performans başarısızlığı korkusu ve tehdit algısı üzerinde azaltıcı, mücadele algısı üzerinde arttırıcı bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, başarısızlık korkusu, tehdit ve mücadele, spor

SUMMARY

The sportive performance area is built on the phenomenon of competition by its nature. Sportive competition, on the other hand, requires success and struggle in order to be successful. It is regarded as a known fact that athletes are expected to exhibit superior performance in sportive combat environments. In an effort to respond to this expectation, athletes tend to feel pressure, stress, fear, anxiety from time to time and perceive situations as threats in competitive environments.

On the other hand, today, it is seen that the emphasis on the importance of increasing the physical, technical and tactical skills of athletes, as well as mental skills and competencies, is concentrated. In the literature of sports psychology, it is observed that different contents of the mental structure are examined and examined in this context, and there has been an increase in research on the use of different psychological skills to manage adverse situations. In the light of this information, it is thought that imagination, which is the most appropriate form of stimulation used to increase sportive performance, the fear of failure during sportive activity, understanding the perception of struggle and threat, can be an explanatory pioneer in increasing performance in both basic education groups and elite sports. In this study, it is aimed to reveal the predictive power of imagination, which is thought to have a determining role on sportive performance, on athletes' perceptions of struggle with fear of failure and threat. In addition to the relationships between research variables, another aim of the study is to examine the relationships between descriptive variables and research variables. The study group included 309 adult athletes (155 men, 154 women) who performed in football, taekwondo, ice hockey, kickboxing, volleyball and archery branches, and the data included the Performance Failure Assessment Inventory, Struggle and Threat Scale in Sports, Imagination Inventory in Sports and Personal Information. Collected through the form. In the analyzes, descriptive statistics, t-test for independent groups, Anova test, Pearson correlation and multiple regression analysis were used. Findings, no statistically significant difference was found between the imagination level total scores

and sub-dimensions of adult athletes and gender. A positive significant relationship was found between the imagination levels, total scores and sub-dimensions of adult athletes and age. A positive and significant relationship was found between the imagination levels, total scores and sub-dimensions of adult athletes and years of experience. There were statistically significant differences between the imagination level total scores and sub-dimensions of adult athletes and whether the athletes are national or not. Statistically significant differences were found between the imagination level total scores and sub-dimensions of adult athletes and sports branches. A statistically negative and moderately significant correlation was found between adult athletes' Fear of Performance Failure total scores and sub-dimensions and their ages. A statistically negative and strong significant relationship was found between adult athletes' fear of performance failure and years of experience. Statistically significant differences were found between the total scores and sub-dimensions of adult athletes in Performance Failure and sports branches. There was no statistically significant difference between adult athletes' perception of threat and struggle, their total scores and sub-dimensions, and their gender. Negative and moderately significant relationships were found between age and threat perception sub-dimension. A statistically negative and moderately significant correlation was found between the Threat and Struggle total scores and years of experience. A statistically significant difference was found between perceptions of threat and struggle and whether they were national or not. Statistically significant differences were found between the Threat and Struggle total scores of adult athletes and sports branches. A statistically negative and significant relationship has emerged between visualization and performance failure in sports. A statistically negative and significant relationship was found between the total score of imagination in sports and the total score of threat and struggle in sports. A statistically positive significant relationship was found between performance failure and threat sub-dimension. Finally, while the level of imagination is a negative determinant of fear of performance failure and perception of threat, it has been revealed that it is a positive determinant of the perception of struggle. In line with the findings of the research; The increase in the imagination level of adult athletes decreases the fear of performance failure and threat perception.

Keywords:Imagination, fear of failure, threat and struggle, sport

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
ÖNSÖZ.....	xv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE ÖNEMİ

1.1 Araştırmanın Amacı.....	2
1.2 Araştırmanın Önemi.....	2
1.3 Araştırmanın Problemi	4
1.3.1 Araştırmanın Alt Problemleri	6
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5 Araştırmanın Varsayımları	7

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 İmgeleme Kavramı.....	8
2.2 İmgeleme Üzerine Perspektifler	11
2.2.1 İçsel İmgeleme	11
2.2.2 Dışsal İmgeleme	11
2.2.3 Kinestetik İmgeleme	12
2.2.4 İçsel Kinestetik İmgeleme	12

2.2.5 Dışsal Kinestetik İmgeleme.....	12
2.3 İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar	13
2.3.1 İmgelemenin İlk Kuramları	13
2.3.1.1 Psiko-Nöro-Muskuler (psyconeuro-muscular) Kuram	13
2.3.1.2 Sembolik Öğrenme Kuramı	14
2.3.2 Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramı	15
2.3.3 İmgelemenin Bilişsel Kuramları.....	15
2.3.3.1 Bioinformational (Bilgisel Motor Süreç) Kuram (LSRT)	15
2.3.3.2 İkili Kodlama Kuramı	16
2.3.4 Psikolojik Durum Açıklamaları.....	17
2.3.4.1 Dikkat- uyarılma kuramı (Attention-Arousal Theory)	17
2.3.4.2 Yetkinlik kuramı (Self-Efficacy Theory).....	19
2.4 Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	21
2.4.1 PETTLEP Modeli	21
2.4.2 Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS).....	24
2.4.3 İmgelemenin 4'N Modeli.....	26
2.4.4 Sporda İmgelemenin Üç Seviye Modeli	29
2.4.5 Sporda imgeleme yeteneği modeli (SIAM).....	30
2.5 Sporda İmgeleme	33
2.5.1 Performansı Arttırmak İçin İmgelemenin Kullanımı.....	33
2.5.1.1 Fiziksel Becerilerin Gelişiminde İmgeleme.....	33
2.5.1.2 Sakatlanma, Ağır Antrenman ve İmgeleme	33
2.5.1.3 Algısal Becerilerin Gelişiminde İmgeleme	34
2.6. Duygu Kavramı.....	35
2.6.1 Bilişsel-Güdüsel-İlişkisel Duygu Kuramı	37

2.6.2 Optimal Performans Duygu Durumu	39
2.6.3 Duygusal Uyarılma	40
2.7 Korku Kavramı	42
2.7.1 Başarısızlık korkusu	43
2.7.1.1 Sporcularda Başarısızlık Korkusu	44
2.7.2 Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modelleri	45
2.7.2.1 Birney ve Meslektaşlarının Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modeli.....	45
2.7.2.2 Conroy ve Meslektaşlarının Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modeli.....	46
2.8 Mücadele ve Tehdit Algısı	48
2.8.1 Sporda Tehdit ve Mücadele	50
2.9 Biyopsikososyal Model	53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli	56
3.1.1 Evren ve Örneklemi	56
3.2. Veri Toplama Araçları	56
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu.....	56
3.2.2 Sporda İmgeleme Envanteri	57
3.2.3 Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri.....	57
3.2.4 Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği.....	58
3.3 Veri Toplama Tekniği	58
3.4 Verilerin Analizi	59

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Araştırmanın Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler	60
4.2 Sporda İmgeleme Düzeyleri Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Performans Başarısızlığı Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki	61
4.3 Sporda İmgeleme Düzeyleri Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Sporda Mücadele ve Tehdit Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki	62
4.4 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Sporda Mücadele ve Tehdit Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki	64
4.5 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki	66
4.6 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Milli Olup Olmamam Durumu Arasındaki İlişki	67
4.7 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Yarışma Kategorisi Arasındaki İlişki	68
4.8 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Spor Branşları Arasındaki İlişki	69
4.9 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Yaş Arasındaki İlişki	73
4.10 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Spor Deneyimi Arasındaki İlişki	74
4.11 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasındaki ilişki	75
4.12 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Milli Olup Olmama Durumu Arasındaki ilişki	77
4.13 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yarışma Kategorisi Arasındaki ilişki	78

4.14 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Spor Branşları Arasındaki İlişki	80
4.15 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yaş Arasındaki İlişki	82
4.16 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Deneyim Yılı Arasındaki İlişki	83
4.17 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki	84
4.18 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Milli Olup Olmama Durumu Arasındaki İlişki	85
4.19 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yarışma Kategorisi Arasındaki İlişki	85
4.20 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Spor Branşları Arasındaki İlişki	86
4.21 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yaş Arasındaki İlişki	89
4.22 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Deneyim Yılı Arasındaki İlişki	90
4.23 Sporda İmgeleme ile Performans Başarısızlığı Arasındaki Regresyon İlişkisi	91
4.24 Sporda İmgeleme ile Sporda Tehdit ve Mücadele Algısı Arasındaki Regresyon İlişkisi	91
4.25 Sporda İmgeleme ile Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi	92
4.26 Sporda İmgeleme ile Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi	92
4.27 Sporda İmgeleme ile Belirsiz Gelecek Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi	93

4.28 Sporda İmgeleme ile Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi.....	93
4.29.Sporda İmgeleme ile Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi	94
4.30 Sporda İmgeleme ile Tehdit Arasındaki Regresyon İlişkisi.....	94
4.31 Sporda İmgeleme ile Mücadele Arasındaki Regresyon İlişkisi.....	95

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1 Öneriler.....	121
KAYNAKÇA.....	123
EKLER.....	152
Ek A.1 Kişisel Bilgi Formu.....	152
Ek A.2 Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri	153
Ek A.3 Sporda İmgeleme Envanteri	154
EkA.4 Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	155
ÖZGEÇMİŞ.....	156
ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ.....	159

KISALTMALAR

AMIUS	:	Sporda İmgeleme Kuramının Uygulamalı Modeli
BPSM	:	Biyopsikososyal Meydan Okuma ve Tehdit Modeli
CG	:	Bilişsel Genel
CMRT	:	Bilişsel Motivasyonel İlişki Teorisi
CS	:	Bilişsel Özel
DCT	:	İkili Kodlama Teorisi
FF	:	Başarısızlık Korkusu
ISM	:	İmgelemenin Üçlü Kod Modeli
LSRT	:	Bioinfonnational Teori
MGM-A	:	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MG-M	:	Motivasyonel Genel Uсталık
MS	:	Motivasyonel Özel
PAC	:	Hipofiz Adrenal Modüller
SIAM	:	Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli
SAM	:	Sempatik Adrenal Modüller

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Tanımlayıcı istatistikler	60
Tablo 4.2. Sporda imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyutları ile performans başarısızlığı toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişki	61
Tablo 4.3. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyutları ile sporda mücadele ve tehdit toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişki.....	62
Tablo 4.4. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları puanları arasındaki ilişki.....	64
Tablo 4.5. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki	66
Tablo 4.6. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile milli olup olmama durumları arasındaki ilişki.....	67
Tablo 4.7. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile yarışma kategorileri ile arasındaki ilişki.....	68
Tablo 4.8. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile spor branşları arasındaki ilişki	70
Tablo 4.9. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki	74
Tablo 4.10. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile spor deneyim yılı arasındaki ilişki	74
Tablo 4.11. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki	76
Tablo 4.12. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile milli olup olmama durumları arasındaki ilişki.....	77
Tablo 4.13. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile yarışma Kategorisi ile arasındaki ilişki	78
Tablo 4.14. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile spor branşları ile arasındaki ilişki	80
Tablo 4.15. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile yaş arasındaki ilişki.....	82
Tablo 4.16. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile deneyim yılı arasındaki ilişki	83

Tablo 4.17. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki	84
Tablo 4.18. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile milli olup olmama durumları arasındaki ilişki.....	85
Tablo 4.19. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile yarışma kategorileri arasındaki ilişki.....	86
Tablo 4.20. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutlarının ile spor branşları arasındaki ilişki	86
Tablo 4.21. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile yaş arasındaki ilişki.....	89
Tablo 4.22. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile deneyim yılı arasındaki ilişki	90
Tablo 4.23. Sporda imgeleme düzeyinin performans başarısızlığını yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	91
Tablo 4.24. Sporda imgeleme düzeyinin sporda tehdit ve mücadele algısını yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	91
Tablo 4.25. Sporda imgeleme düzeyinin utanç ve mahcupiyet deneyimleme korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	92
Tablo 4.26. Sporda imgeleme düzeyinin birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	92
Tablo 4.27. Sporda imgeleme düzeyinin belirsiz gelecek korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	93
Tablo 4.28. Sporda İmgeleme düzeyinin önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	93
Tablo 4.29. Sporda imgeleme düzeyinin önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	94
Tablo 4.30. Sporda imgeleme düzeyinin tehdit algısını yordamasına ilişkin regresyon analizi.....	94
Tablo 4.31. Sporda imgeleme düzeyinin mücadele algısını yordamasına ilişkin regresyon analizi	95

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Motor İmgelemenin PETTLEP Modeli.....	24
Şekil 2. Spora İlişkin İmgeleme Modeli.	26
Şekil 3. İmgelemenin İçerik Modeli.....	29
Şekil 4. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli.....	30
Şekil 5. Spora İlişkin İmgeleme Yeteneği Modeli.....	32
Şekil 6. Birney vd. (1969) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli.....	46
Şekil 7. Conroy vd. (2002) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli.....	47



ÖNSÖZ

Sportif performans alanı, doğası gereği rekabet olgusu üzerine inşa edilmiştir. Sportif rekabet ise, başarıyı ve başarılı olabilmek için mücadeleyi gerekli kılmaktadır. Sportif mücadele ortamlarında sporculardan üstün performans sergilemeleri beklendiği bilinen bir gerçektir. İnsan dediğimiz varlığın bedensel ve ruhsal kökenlerini incelediğimizde, türün devamını sağlayan evrimsel bir gereklilik olduğu açık bir şekilde görülebilmektedir. Bu nedenle, spor olgusunu ve psikolojisini derinlemesine inceleyebilmek için çeşitli yollar aranmaktadır. Bilimin üretilmesi konusundaki eksiklerimizi tamamlama yolunda bu araştırmanın alana ufak bir katkısı olması benim için başarı sayılacaktır.

Alanda yansımaları olan bir çalışma olması dileğiyle yaptığım bu çalışmada, lisansüstü eğitimine başladığım günden itibaren, her an, her koşulda yardımlarını desteklerini, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyerek yol gösteren, hakkını ödeyemeyeceğim saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER'e teşekkür ederim. Tez sürecim boyunca her zaman aklıma takılan soruları yanıtlayan, fikirleriyle yönlendiren, verilerin analizi aşamasında desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen, her zaman yanımda olan kardeş bildiğim Öğr. Gör. Serkan ETİ'ye teşekkür ederim. Bugünlere gelmemde her zaman yanımda olan, ne olursa olsun sevgilerini, yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen, her zaman daha iyi yerlerde olmam için çabalayan, babam Nizami YANIK'a kardeşlerim İlyas YANIK ile Esar ŞEN'e, eşim Mehmet Tekin CANKURTARAN'a sonsuz teşekkür ederim. Motivasyonu, fedakarlığıyla bana her daim destek olan en değerli varlığım kızım Mira CANKURTARAN'a sonsuz teşekkürler.

Son olarak, içimdeki duygularımı, hislerimi anlatmaya kelimelerin kifayetsiz kaldığı, doyamadığım, görünmezler ülkesinde yaşayan annem GÜLPERİ YANIK'a ömür boyu teşekkür ederim. Bu çalışma, üzerimde en büyük emek ve fedakarlığı olan Anneme ve kızıma armağan olsun.

GİRİŞ

Spor tarih boyunca, avlanma, güç gösterisi ve savaşlarda kazanmak için yapılsa da zamanın ilerlemesi ile birlikte, insanlar tarafından eğlence hâline gelerek yarışmalara çevrilmiştir. Spor etkinlikleri bireyin algılarını, enerjisini, zihinsel becerilerini, kişilik gelişimini ve toplumsal niteliklerini kullanmasını sağlamaktadır (Doğan, 2005). Yarışma ortamında spor, galibiyet için zorlu mücadele ve rekabetin yer aldığı bir aktivitedir (Bayar, 2010). Sporcuların kendilerini kanıtlama çabaları, kulüp içinde veya kulüpler arasında başarılı olma, beğenilme, takdir görme, diğerlerinden üstün olma, kabul görme gibi hedefleri yaşamlarının merkezine yerleştirmeleri ve başkalarının üzerinde hakimiyet kurma isteklerine sıklıkla rastlanmaktadır. En iyi olma arzusu hayatının her alanında, bütün mesleklerde kendini göstermektedir. Özellikle spor alanında sürekli bir çaba harcama isteği yaratabilmektedir (Özbaydar, 1983). Sporcu olumsuz düşüncelerden sıyrılıp başarıya odaklanır ve çok iyi bir performans göstereceğine inanır ise, kaygı ve heyecan duygusundan uzaklaşır ve yaptığı spora odaklanabilir. Spor alanı, pek çok zorlu mücadele, korku, tehdit, stres gibi olumsuz duyguları da bünyesinde barındırmaktadır. Bu nedenle, sporcunun üstün bir performans gösterebilmesi ya da hızlı toparlanabilmesi için bu tür olumsuz duygu durumları karşısında, zihinsel beceri ve algısını mümkün olduğu kadar yüksek tutması gerektiğini söylemek mümkündür.

Günümüzde farklı spor branşlarında performans gösteren sporcular tarafından elde edilen başarılar, ülkelerin gelişmişlik düzeylerinin kriteri olarak görülebilmektedir. Spor olgusunun topluma aktarılması, çeşitli yönlerden yüksek seviyede jenerasyonların yetiştirilmesinde bir araç olarak görülmektedir. Yapılan sporlar, gösterişi, estetik görünüşü ve rekabeti ile birçok kitlenin dikkatini çekmektedir. Bu durum, uluslararası federasyonların kurulmasının önünün açılmasına, ülkelere büyük oranda maddi kazançlar sağlamasına ve sporcuların önem kazanmasına neden olmuştur (Yetim, 2000). Bu bağlamda, günümüz dünyasında spor branşlarına her yaşta ve cinsiyetten bireyler katılım göstermektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE ÖNEMİ

1.1 Araştırmanın Amacı

Sportif performans alanı, doğası gereği rekabet olgusu üzerine inşa olmaktadır. Sportif rekabet ise, başarıyı ve başarılı olabilmek için mücadeleyi gerekli kılmaktadır. Sportif mücadele ortamlarında sporculardan üstün performans sergilemeleri beklendiği bilinen bir gerçek olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların, bu beklentiye yanıt verme çabası içerisinde mücadeleciler rekabet ortamlarında zaman zaman baskı, stres, korku, kaygı duyma ve durumları tehdit olarak algılama eğilimleri dikkat çekici bulunmaktadır.

Diğer yandan, günümüzde, sporcuların fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerinin yanı sıra zihinsel beceri ve yetkinliklerin artırılmasının önemine yapılan vurgunun yoğunlaştığı görülmektedir. Spor psikolojisi alan yazınında bu bağlamda zihinsel yapının farklı içeriklerinin ele alınıp incelenmekte olduğu, olumsuz durumların yönetilebilmesi için farklı psikolojik becerilerin işe koşulması üzerine yürütülen araştırmaların artış kaydettiği izlenmektedir. Sporcuların performans sergileme süreçlerinde ortaya çıkan olumsuz durumları yönetmek amacıyla kullanabilecekleri etkin yöntemlerden birinin imgeleme becerileri olduğu düşünülmektedir. Aktarılanlardan hareketle, bu çalışmada, sportif performans üzerinde belirleyici rol taşıdığı düşünülen imgelemenin, sporcuların başarısızlık korkusu ile mücadele ve tehdit algılarını yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin yanı sıra tanımlayıcı değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Spor kavramı, yüzyıllardır toplumların etkinlikleri arasında yerini almış ve her geçen yıl varlığını daha da kuvvetlendirmiştir. Bu kavram içerisinde en önemli unsur doğal olarak insandır. İnsanın psikolojik dünyası ve sosyal ilişkiler yumağı içerisindeki kişiliği, onu tanımlamadaki en önemli unsurlardandır. İnsan dediğimiz varlığın bedensel ve ruhsal kökenlerini incelediğimizde, türün devamını sağlayan

evrimsel bir gereklilik olduğu açık bir şekilde görülebilmektedir. Bu nedenle, gelişimsel ve evrimsel ayrıntıların çok önemli bir hal aldığı günümüzde, spor olgusunu ve psikolojisini derinlemesine inceleyebilmek için çeşitli yollar aranmaktadır.

Bu noktada, spor psikolojisinde var olan önemli uygulama dallarından birisi de imgelemedir. Taktiksel, tekniksel ve motorik egzersizlerle birleştirilerek uygulanan imgeleme çalışmaları, sporcuların performans seviyesinin yükseltilmesinde önem arz etmektedir. Sporda imgeleme çalışmaları, sporcunun korkuyla mücadele edebilmesine yardımcı olduğu gibi sporcunun kendine olan güvenini de yükseltmektedir.

Başarısızlık korkusu, spor alanının içinde ve dışında bir takım olumsuz sonuçlarla ilişkili olan başarıya ilişkin bir yapı oluşturmaktadır. Sportif davranımları açıklamak için ortaya konan kuramlar içerisinde, sözü edilen yönelimi incelemek hayli ilginçtir. Sporcuların performansı, evrimleşme süreci içerisinde merak konusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor alanı içerisinde yeni bir kavram olan tehdit ve mücadele algısı ise, son bir kaç yıldır bilim insanlarının araştırma konusu olmuştur. Sporcuların antrenman ya da müsabaka ortamlarında karşılaştıkları durumları, mücadele ya da tehdit olarak algılamaları, performansları açısından büyük önem arz etmektedir. Araştırmacılar tarafından kullanılan ölçüm araçları genel olarak, stres ve kaygı durumlarının değerlendirilmesine yöneliktir. Ancak sporda "mücadele ve tehdit" ölçeği iki faktörlü yapısı itibari ile sporcuların spor alanı içerisindeki, mücadele etme ve tehdit algılarının boyutları hakkında bilgi vermektedir.

Bununla birlikte, sportif performansı arttırmak için kullanılan imgeleme ve sportif aktivite esnasında oluşan başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algısının anlaşılmasının, hem temel eğitim gruplarında, hem de elit düzeydeki sporlarda, performansı yükseltmek açısından gayet net bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan ulusal ve uluslararası alan yazın incelemesinde imgelemenin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordayıcı gücünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, çalışmanın gerekliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Bilimin üretilmesi

konusundaki eksiklerimizi tamamlama yolunda bu araştırmanın sonucunda; imgelemenin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını ne şekilde yordadığına dair güncel bir tablonun ortaya konulmasının bilim insanlarına, antrenörlere ve yöneticilere ışık tutacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ek olarak, araştırma sonucunda sunulacak önerilerin yeni araştırmacılara yol gösterici olacağı ve katkı sağlayacağı umut edilmektedir.

1.3 Araştırmanın Problemi

Müsabaka veya antrenman ortamında, sporcunun üstün bir performansa ulaşabilmesi, fizyolojik ve psikolojik yeteneğini geliştirebilmesine ve bu hedef ile orantılı bir şekilde yükselebilmesine bağlıdır (Konter 2003; Smith, Wright ve Cantwell, 2008; Erkan, 1998). Sporcunun fiziksel yeteneği ne kadar önemli ise psikolojik kapasitesi de önemli olmalıdır. Bu durumda, duygusal açıdan değişimler yaşayan sporcunun, fiziksel olarak hazır olmasına karşın beklenen sportif başarıya ulaşamaması bu sebeple açıklanmaktadır (Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman, 2015).

Performans sporu yapmakta olan bireylerin zihinsel yönlerine yönelik ilgi Norman Triplett'in (1898) bisikletçiler ile sosyal kolaylaştırma araştırması ile başlayarak günümüze kadar birçok bilim insanını bu konu hakkında çalışmaya doğru itmiştir (Triplett, 1898). Bazı araştırmacılar, sporcuların psikolojik yönden ilerlemesinin fiziksel performanslarını olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır (Erdoğan, Zekioğlu ve Doruk, 2014; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009; Mamassis ve Doganis, 2004). Günümüzde, spor alanı içerisinde yüksek performansa ulaşabilmek için, sporcunun fiziksel yetkinliğinin yanı sıra zihinsel yetkinliğinin de önemli olduğu kanıtlanmıştır (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001).

Sporcuların, performansını arttırmaya yönelik yapılan çalışma ve uygulamalar sonucunda sporcunun yetersiz olan yönlerini belirleyip, bilinçaltına yerleştirilmesi, geliştirmesi ve gerekli durumlarda kullanması "sportif beceri" olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, kendi kendine konuşma, imgeleme, düşüncenin yönünü değiştirebilme ve motive edici konuşmalar sporcuların performansını arttırmaya ve yükseltmeye yönelik olan zihinsel beceri unsurlarıdır (Konter 2003; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Smith, Wright ve Cantwell, 2008). Yarışmalarda ve sporda performans seviyesinin belirlenmesinde psikolojik ve fizyolojik faktörler önemli bir rol oynadığının bununla birlikte, rekabetçi sporlarda

psikolojik parametrelere büyük önem verildiği vurgulanmaktadır (Singh, Singh ve Yadav 2011; Knapen, Sommerijns, Vancampfort, Sienaert, Pieters, Haake ve Peuskens, 2009; Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin ve Choosakul, 2009; Akarçesme, 2004; Dunn ve Dunn, 2001). Sporcuların beceri düzeyleri ve fiziksel kondisyonları birbirlerine denk olduğunda, sporcunun uyguladığı zihinsel durumun kazananı kaybedenden ayırdığını, sporcunun potansiyelinin performansa karşılık verip vermeyeceği yıkıcı düşüncelere karşı gösterdiği dirence bağlı olduğunun altını çizmişlerdir (Karageorghis ve Terry 2015; Cankurtaran, 2020). Sporcular imgelemeye yalnızca kendilerini rahat hissetmek için değil, zihinsel olarak hareketlerini kontrol etme gücünü yükseltmek, taktik geliştirmek, psikolojik iyilik halini arttırmak, fiziksel olarak çalışmadıkları zamanları telafi etmek gibi nedenler ile de kullandıkları vurgulanmaktadır (Elçi, Ağbuğa, Işık ve Öztop, 2013). Bu bağlamda, imgeleme becerisi, sporcunun performansı ile potansiyeli arasında bir köprü oluşturmaktadır.

Başarısızlık korkusu, spor yapan bireylerin zaman zaman hissettikleri, başa çıkılması ve iyi bir şekilde yönetilmesi gereken önemli bir psikolojik olgudur. Başarısızlık korkusu kavramı, "başarısız olma sonucu ile birlikte oluşan utanç deneyimleme kapasitesi ve eğilimi" olarak ilk kez Atkinson tarafından tanımlanmıştır (Atkinson, 1957). Kaygı ve utanç kavramlarının özünde duygular yer almaktadır (Conroy, 2001). Başarısızlık korkusu, doğduğumuz anda itibaren var olan ve bireyin önemli konular üzerinde yetkin olabilme gayretinin bir parçasıdır (Vealey, 2008). Weiner (1986), kişi başarısız olduğunda utanç duygusu yaşandığını ve başarısızlığı yetenek eksikliğine bağladığını öne sürmüştür. Bazı teorisyenler, bir kişi kendisinin istenmeyen ya da korkulan benliği haline geldiğini hissettiğinde utanç yaşandığını öne sürmüşlerdir (Gilbert, 1998; Ogilvie, 1987). Utanç, yıkıcı bir duygu olarak kabul edilir çünkü, kişinin tüm benliğinin başarısız veya kötü olduğu, dolayısıyla küresel olarak kusurlu olduğu duygusunu gerektirir (Niedenthal, Tangney ve Gavanski, 1994). Başarısızlık korkusu, bireyin başarı durumlarında başarısızlığı nasıl tanımladığını, yönlendirdiğini ve deneyimlediğini etkileyen kendi kendini değerlendiren bir çerçeve olarak yorumlanabilir.

Sporcunun var olan durumu tehdit veya mücadele etme olarak algılaması, spor alanı içerisinde yoğun bir rekabet ortamıyla karşı karşıya kalmalarının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Arnold ve Fletcher, 2012). Gerçekten de, üstün bir

performansa ulaşma isteğinin getirdiği baskı ile sonuçların belirsiz olması bir araya geldiğinde spor stresli bir hal almaktadır.

Spor ortamı, algılanan kontrol düzeyi ile öz yeterliliği yüksek olan ve performansı yükseltmeyi hedefleyen bireylerin, mücadeleci bir yapısının ortaya çıktığı görülürken, kaçınma hedeflerinin daha belirgin, öz yeterliliği ile kontrol algılarının düşük olduğu durumlarda ise, tehdit algısının ortaya çıktığı görülmektedir. (Meijen, Turner, Jones, Sheffield ve McCarthy, 2020). Mücadele ve tehdit algısının yalnızca performans durumlarında ortaya çıktığını, belirsizlik, çaba ve tehlike duygusu ile karakterize edildiğinin unutulmaması gerekmektedir. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, bilişsel ve somatik kaygının tehdit durumu ile ilişkili olduğunu, mücadele durumuna kıyasla kaygı tepkilerinin zayıfladığı ortaya koymuştur (Quested, Bosch, Burns, Cumming, Ntoumanis ve Duda, 2011; Williams, Cumming ve Balanos, 2010).

Bu bilgiler ışığında, sportif performansı arttırmak için kullanılan en uygun uyarılma biçimi olan imgeleme, sportif aktivite esnasında oluşan başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algısının anlaşılmasının, hem temel eğitim gruplarında, hem de elit düzeydeki sporlarda, performansı yükseltebilmenin açıklayıcı bir öncü olabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızın amacı doğrultusunda, İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordayıcı gücü bu çalışmanın problem durumunu ortaya koymaktadır.

1.3.1 Araştırmanın Alt Problemleri

1. Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyut puanları ile başarısızlık korkusu toplam puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyut puanları ile mücadele ve tehdit algıları puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu toplam ve alt boyut puanları ile mücadele ve tehdit algıları puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Yetişkin sporcuların demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, branş, millilik durumu, yarışma kategorileri) ile imgeleme düzeyleri toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Yetişkin sporcuların demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, branş, millilik durumu, yarışma kategorileri) ile başarısızlık korkusu toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Yetişkin sporcuların demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, branş, millilik durumu, yarışma kategorileri) ile tehdit ve mücadele algıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilen maddelerden oluşmaktadır;

1. Araştırma, İstanbul ilinde yerleşik sporcular ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmada elde edilen bulgular, Kişisel Bilgi Formu, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği, Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Sporda İmgeleme Envanterinden elde edilen verilerle sınırlandırılmıştır.
3. Çalışmada elde edilen sonuçlar; analizlerle sınırlandırılmıştır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın uygulanmasına ilişkin varsayımlar aşağıda belirtildiği şekilde ele alınacaktır.

1. Araştırmaya katılan farklı branşlardaki sporcuların çalışma evreninin tamamını temsil ettikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan sporcuların ölçme araçlarında yer alan maddeleri gerçekçi bir yaklaşımla, içtenlikle, yansız ve doğru olacak şekilde doldurdukları varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 İmgeleme Kavramı

İmge kavramı, belleğin ve düşüncenin doğası hakkındaki spekülasyonlarda her zaman merkezi bir rol oynamıştır ve uzun yıllar yapısalcı araştırma programında içebakış incelemesinin ana nesnesi haline gelmiştir. İmgelem; toplam bilgi birikimimiz, belleğimiz ve bilincimizin zihinsel ve duygusal olarak ortaya koyduğu tüm tasarılar, ilişkiler, düşler, seziler, anlamsal görünüş ve görüntülerdir. Bilgilerin yoğunlaşarak anlamın derinliklerinde gezinilmesidir; düşlemin daha geniş alanıdır. Düş ve düşünme gücünün zihinde ortaya çıkardığı örüntüler evreni olarak da tanımlanabilir.

Gündelik dilde, "hayal kurma" olarak adlandırılan imgelemeye otistik düşünmede denilebilmektedir. Arzu ve duyguların düşünme üzerinde az çok etkisi bulunmaktadır. Duyguların, arzuların ve isteklerin kuvvetle etkilediği düşünce tarzı "otostik düşünme" olarak tanımlanmaktadır. Rüya görme, gündüz düşü veya hayal kurma otistik düşünmenin şekillerindedir. Bu türdeki zihin çalışmalarında istek ve arzu düşünme sürecini etkilemektedir. Gerçek anlamda hayal etmek ise, zihin ve beden ortak katılımıyla gerçekleşir. Zihnin katkısıyla birlikte beden kendisini yeni bir duruma hazırlamaktadır (Özerkan, 2012; Işıldak, 2008; Baymur, 1972).

Zihinde canlandırılan hareket, davranış ya da olay daha önce yaşanan gerçekliği taklit etme yönünde meydana gelir. O yüzden kavram; prova yapma, görselleştirme, sembolik veya gizli uygulama, zihinsel canlandırma gibi kelimelerin eş anlamı, karşılığı olarak da kullanılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

Sporcuların ruhsal durumunu, kişilik özelliklerini, psikolojik becerilerini geliştirmek için kullanılan strateji ve teknikler psikolojik hazırlığın içerisinde yer almaktadır (Gould ve Maynard, 2009; Aktepe, 2013). Sporcuların geliştirmesi ve pratik yapması gereken temel psikolojik becerilerin, zihinsel gücün kontrolü, zihinsel görüntüleme, dikkat, stres kontrolü, hedef belirleme ve konsantrasyon olduğu bildirilmektedir (Martens 1987; Weinberg ve Gould 1999; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens ve Sideridis, 2008; Williams ve Cumming, 2011; Smith, Ntoumanis, Duda ve Vansteenkiste, 2011). Bilindiği üzere, ileriye yönelik

planlamalar yapabilmenin ilk adımı, performans bileşenlerinin incelenmesi ve bu bileşenlerin kontrolünün nasıl yapılması gerektiğinin tespit edilmesidir (Karageorghis ve Terry, 2015; Williams, 2006; Bartholomew, Ntoumanis ve Thøgersen-Ntoumani, 2010). Sporda performans üç ana bileşenin bir araya gelmesiyle gerçekleşir bunlar; rekabet ortamına psikolojik hazırlık, beceri düzeyi ve fiziksel kondisyondur. Bu bileşenlerin önemi spor branşları arasında değişiklik göstermektedir. Hiç bir sporcu psikolojik beceri düzeylerini geliştirmeden yalnızca fiziksel gücünü kullanarak, rekabet ortamında başarı elde edememektedir. Bu noktada, spor psikolojisinde var olan önemli uygulama dallarından birisi de imgelemedir.

Morris, Spittleve Watt (2005) sporcunun ihlal kontrolü altında olan ve normal olarak gerçek deneyimle ilişkili gerçek uyaran öncüllerinin yokluğunda meydana gelebilen, yarı duyuşsal, yarı algısal ve yarı duygusal özellikleri içeren, hatıra bilgilerinden üretilen deneyimlerin yaratılması veya yeniden oluşturulmasıdır.

Zihinsel imgeleme, bir beceri performansını açık eylemler olmaksızın görüntüleme sürecidir (Chon, 1990). Weinberg ve Gould (2003), zihinsel imgelemeyi daha önce yapılmış çalışmalarda depolanmış bilgilerin geri çağırılması ve bu bilgilerden anlamlı bir bütün oluşturulması süreci olarak nitelendirmişler, bu anlamda aslen zihinde imgelemenin bir simülasyon olduğu yönünde görüş bildirmişlerdir. Ayrıca, Fisher (1986), imgelemenin gerçek anlamda beyin dili olduğunu açıklar; beyin, gerçek bir fiziksel olay ile aynı olayın canlı görselleştirilmesi arasındaki farkı gerçekten söyleyemez. Bu nedenle imgelem, beyin tarafından önemli atletik dizilerin ve becerilerin tekrarını, detaylandırılmasını, yoğunlaştırılmasını ve korunmasını sağlamak için kullanılabilir. White ve Hadry (1998)'e göre, duyu organlarınızı (hissetme, koklama, duyma, tat alma, görme) kullanarak, yeni bir çalışmanın öğrenilmesi ya da performansın çeşitli yönlerinin geliştirilmesi için zihninizde provasını yapmak anlamına gelmektedir. Sporcunun psikolojik performansını geliştirmede kullanılan, en yaygın bilişsel stratejilerden birisidir. (Weinberg, 2008; Özerkan, 2004). Bilişsel bir teknik olarak zihinsel imgeleme, atletik performansı iyileştirmek için uygun tedavi yöntemlerinden biridir (Cumming, Nordin, Horton ve Reynolds, 2006; Eddy ve Mellalieu, 2003). Tekniksel, taktiksel ve motorik egzersizlerle bütünleştirilerek uygulanan imgeleme çalışmaları sporcuların performans seviyesinin yükseltilmesinde önem arz etmektedir (Salmela,

2013; Sheard ve Golby, 2006; Thellwell ve Greenlees, 2003). Sporda imgeleme, çalışmaları sporcunun kaygıyla mücadele edebilmesine yardımcı olduğu gibi sporcunun kendine olan güvenini de yükseltmektedir (Vurgun, 2010; Williams ve Cumming, 2012). Mahoney (1977), sporcunun performansı üzerinde elzem olan dört bilişsel teknikten birinin zihinsel canlandırma olduğunu vurgulamıştır. Moris vd., (2005) ise, gerçek deneyimle ilgili gerçek uyaran öncüllerinin yokluğunda ortaya çıktığını savunmuşlardır.

Belirtmek gerekir ki, imgeleme yeteneği ile imgeleme kullanımını ayırt edebilmek önemlidir. Sporcunun, kontrol edilebilir canlı imgeler oluşturabilmesi ve bu oluşumla istenilen provayı gerçekleştirmek için yeterli bir süre muhafaza edebilme yeteneği "imgeleme yeteneği" imgelerin çeşitli duyuşsal, bilişsel, davranışsal değişiklikler elde edilmesi için kullanılması ise "imgelem kullanımı" olarak ifade edilebilir.

İmge çalışması, zihinde oluşturulan düşsel senaryolar ile nörolojik işlevin biçimlenmesini sağlamakta ve bedenin tüm sistemleri ile sinir sistemine etki etmektedir. Beynin sağ hemisferi imgeleme merkezidir. Bir kas ne kadar çalıştırılırsa o kadar güçlenir, aynı şekilde bir kas uzun süre çalıştırılmazsa güçsüzleşir, bu durum beynin sağ hemisferinde de gerçekleşmektedir. Sporcular imgeleme antrenmanı ile zayıflamış olan beynin sağ hemisferini kuvvetlendirebilmektedirler (Kızıldağ, 2007). İmgeleme, zihni pozitif performans sonuçları ile meşgul ederken, oluşabilecek negatif duygu ve düşünceler için harcanan zamanı azaltmaktadır (Weinberg ve Richardson, 2008).

Spor dallarında; koordinasyon, hedefe odaklanma, motivasyon, olumlu düşünme ve kendi kendine konuşma temel beceri özellikleri arasında yer almaktadır. Sporcular için yarışma ortamı, stres, tehdit, zorluk ve başarısız olma gibi durumları içerebilmektedir. Bu bağlamda, sporcuların yüksek performansa sahip olabilmeleri ve çabuk toparlanabilmeleri için, yaşayabilecekleri olumsuz durumlar karşısında imgeleme becerilerini olabildiğince yüksek tutmalıdırlar (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Crust, 2007).

Bu noktada, sporcunun fiziksel olarak yeterli seviyede olması, sportif başarıyı üst seviyelere yükseltmek için yeterli değildir. Sporcunun fiziksel yeteneği ne kadar önemli ise imgeleme kapasitesi de önemli olmalıdır. Duygusal açıdan değişimler

yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına karşın, istenilen sportif başarıya ulaşamamaları bu sebeple açıklanmaktadır (Erhan, Bedir, Güler, ve Ağduman, 2015). Bu bağlamda, imgeleme gücü ne kadar kontrol altında ve canlı tutabilirse, performans da bir o kadar kontrol altında tutabilir. Eğer sporcu görebilirse ortaya çıkarabilir, eğer onu hissedebilirse, uygulayabilir ve onu hayal edebilirse ancak o zaman onu elde edebilir.

2.2 İmgeleme Üzerine Perspektifler

Bireylerin özellikle de sporcuların imgelemeyi içsel, dışsal, kinestetik, içsel kinestetik ve dışsal kinestetik olmak üzere beş farklı şekilde kullandığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bu durumun bireylerin perspektiflerine göre değişkenlik gösterdiği de ifade edilmiştir.

2.2.1 İçsel İmgeleme

İmgelemede, görsel iç formda sporcu hareketleri sanki orada gerçekten uygulama yapıyormuş gibi izleyebilmesini kapsamaktadır. Bir slalom kayakçısını örnek vermek gerekirse, sporcunun gözleri sanki bir video kamerası gibi her türlü çarpma veya düşmeyi görmesini ve yukarıdan aşağıya doğru kayarken hayal etmesini ve manzaranın gözlerinde canlanmasını sağlamaktadır. Bu durumda, sporcu kendi bedeninin içindedir (Weinberg ve Gould, 2011; Karageorghis ve Terry, 2015). Pfurtscheller, Leeb, Keinrath, Friedman, Neuper, Guger ve Slater (2006) yaptıkları çalışmada, bir deneğin herhangi bir kas aktivitesi kullanmadan, ancak ayak hareketlerini hayal ederek sanal bir caddeden geçmesinin mümkün olduğunu altını çizmişlerdir.

2.2.2 Dışsal İmgeleme

Sporcu, kendisini kameradan izliyormuş gibi tarif edilebilir. Sporcu kendi performansını izlemek için kendi vücudundan bir anlık dışarı adım attığında oluşan üçüncü kişi görselleştirmesidir. Bu bağlamda, yukarıdaki örnekten hareketle, tepeden iniş yapmakta olan kayakçı kendisini bir televizyon programında izlemiş gibi oturmuş bir şekilde yüksekten aşağıya savrulmuş, keskin virajlardan dönmüş ve atlamış olarak görmektedir. Bununla birlikte, sporcu hâkimiyet ve kontrol becerilerini kazanmaktadır. Sporcu kendisinin, dışarıdan nasıl görüldüğünü imgelerken, nasıl olması gerektiği ile ilgili ilişki kurarak yeni deneyimler kazanabilmektedir. Bu imgeleme türü sporcular tarafından yaygın bir biçimde

kullanılan görselleştirme perspektifidir (Karageorghis ve Terry, 2015; Mahoney ve Avener, 1977).

2.2.3 Kinestetik İmgeleme

İmgelemenin kinestetik formu, performansın fiziksel hissinin yeniden oluşturmasını kapsamaktadır. Örneğin, bir kayakçı, tepeden aşağıya doğru iniş yaparken kendisini topukları ile geriye doğru bastırduğunda, kayak botları ile bacaklarını ileriye doğru ittirdiğini hissederek, darbeleri yere doğru vurduğunda dizlerindeki hissi fark ederek, bu uzun yolun sonunda uyluk kaslarının yanmaya başladığını hayal edebilecektir. Bir sporcu, ne kadar yetenekli olursa normal olarak o kadar "hissedici" hale gelmektedir (Henschen, 2005). Bu noktada, imgelemenin bir zihinsel eğitim tekniği olarak kullanılması, sporcuların performanslarını mükemmelleştirmek için hayal güçlerinden yararlanmalarını sağlayabilmektedir. Naito, Kochiyama, Kitada, Nakamura, Matsumura, Yonekura ve Sadato (2002) imgeleme sırasında deneklerin, hayali hareketle ilişkili kinestetik hisleri dahili olarak taklit ettiklerini bildirmişlerdir.

2.2.4 İçsel Kinestetik İmgeleme

İçsel imgeleme ile kinestetik imgelemenin birleşimidir. Sporcu, bedensel hissini tekrardan oluştururken, aynı zamanda gözleri ile kendi performansını oluşturabilmektedir.

2.2.5 Dışsal Kinestetik İmgeleme

Dışsal imgeleme ile kinestetik imgelemenin birleşimidir. Sporcu bedensel hissini tekrardan oluştururken, aynı zamanda performansını dışarıdan görebilmektedir.

Birçok sporcu bu üç imgeleme perspektiflerinden bir tanesine karşı doğal bir eğilime sahiptir. Fakat, her bir imgeleme tek bir duygusal mekanizmaya (görüş veya hissetme) bağlı olduğundan, sporcu tam olarak imgeleme üzerindeki gerçek potansiyelinden faydalanamamaktadır. İmgelemenin en iyi kullanımları, koku, duyma ve tat alma duyularının yanı sıra hissetme ve görme duyularından oluşan tam bir duygusal deneyimi kapsamaktadır. Bu bağlamda, beşinci ve dördüncü perspektifler sporcular için genellikle en etkili olanlarıdır. Henschen (2005), imgelemenin görselleştirme ile eşanlı olduğunu ancak bunun yanlış olduğunu belirtmiştir. Görselleştirme, yalnızca bir görüntü biçimidir. Çoğu sporcu hem görsel hem de

kinestetik duygulardan oluşan tam bir deneyim sağlamalıdır. Örneğin, bir atlet ne kadar yetenekli olursa, normal olarak o kadar "hissedici" hale gelmektedir. İmgelemenin bir zihinsel eğitim tekniği olarak kullanılması, sporcuların performanslarını mükemmelleştirmek için hayal güçlerinden yararlanmalarını sağlayacaktır.

2.3 İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar

2.3.1 İmgelemenin İlk Kuramları

2.3.1.1 Psiko-Nöro-Muskuler (psyconeuromuscular) Kuram

Canpenter (1873) tarafından ortaya atılan psikoneuromuscular kuram, bir kişinin zihninde herhangi bir kas hareketini yaptığını düşündüğü sırada, yaptığı hareketle ilgili kasların hareketi yapabilmek için etkileşim akımına girdiğini savunmaktadır (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2015; Özerkan, 2012). "Bir hareketi imgelerken, o hareketin gerçekte yapıldığı sırada ortaya çıkan elektrik akımı aynen görünür. Sadece imgelemek bile, o eylemi fiziksel olarak uygularken ortaya çıkan enerjiyi sağlar". Bu etki "Carpent etkisi" olarak bilinmektedir ve beden-zihin etkileşiminin en temel özelliğini oluşturmaktadır. Bu görüşü doğrulayan birçok araştırma bulunmaktadır (Özerkan, 2012). Örneğin, Jacobson (1930), bir bireyin zihninde kolunu büktüğünü canlandırdığında, kol kaslarında ölçülebilir küçük kasılmaların meydana geldiğini bildirmiştir. Ortaya atılan bu bulgu çeşitli araştırmacıların sonuçlarıyla desteklenmiştir (Williams ve Harris, 2001; Castle ve Buckler, 2009). Guillot, Collet, Nguyen, Malouin, Richards ve Doyon (2008) ise, sporcuların gerçekte halteri kaldırdığında üst kolda yer alan 9 kas hareketindeki elektromiyografik etkileşimin, halter kaldırıldığı imgelendiğinde meydana gelen kas hareketleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu teori, sporcuların spor hareketine girdiklerinde beyinlerinin hareketi gerçekleştirmek için sürekli olarak kaslara dürtü ilettiğini ve sporcular hareketleri gerçekten yapmadan hayal ettiklerinde, beyinde ve kaslarda da benzer dürtüler meydana gelmektedir. Böylece, psiko-nöro-kas teorisi, canlı hayali olayların kaslarımızda, olayın fiili fiziksel uygulamasıyla üretilenlere benzer yenilikler ürettiğini ileri sürmektedir. Sporcular, zihinsel imgelemenin hareketi fiilen gerçekleştirmeden kasın doğru sırayla yanıt vermesini sağlayarak kas hafızalarını güçlendirdiğini bilmelidirler (Williams, Cumming ve Balanos, 2010). İmge

provasına, hayal edilen göreve uygun iç organ ve motor tepkilerin küçük ama ölçülebilir aktivasyonlarının eşlik ettiği önermesine önemli ölçüde destek vardır (Anderson, 1981). Bu bulguyla örtüşen çalışmalar olsa da, söz konusu hareket fiziksel olarak yapıldığında, kaslarda meydana gelen elektriksel etkileşimin aynı olmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Slade, Landers ve Martin, 2002).

Psikonöromüsküler formülasyon, aleni motor eylemlerin imgelemesi sırasında, ilgili kasların desen olarak aynı, ancak büyüklük olarak daha zayıf olan çok küçük innervasyonlar olduğunu kabul eder. Zihinsel uygulama sırasında sporcu, motor performansta ayarlamalar yapmak için kullanılan görsel ve kinestetik geri bildirim almaktadır (Richardson, 1967).

2.3.1.2 Sembolik Öğrenme Kuramı

Sembolik öğrenme görüşü ilk olarak Sackett (1935) tarafından ortaya atılmış ve sembolik provanın, açık hareketlerin modellerini temsil eden sembollerin edinilmesi ve ardından provasının, bilişsel faktörlerin baskın olduğu becerilerin öğrenilmesini kolaylaştıracağını savunmuştur.

Bu teoride imgeleme, sporcuların hareket kalıplarını edinmelerine veya anlamalarına yardımcı olacak bir kodlama sistemi olarak işlev görebilmektedir. Yapılan tüm hareketler öncelikle merkezi dar sistemde kodlanmalıdır. Hareketler sembolik bileşenlere ayrılmalı böylece, hareket daha tanıdık ve daha otomatik hale getirilebilmektedir. Örneğin, bir judocu, teknik bir projeksiyonun yürütülmesine dahil olan zamansal ve mekansal bileşenlere işaret etmek için görüntüleri kullanabilir (Smith vd., 2011). Sembolik kodlama sayesinde sporcu, branşı ile ilgili zihinsel tasarımlar geliştirebilir. Taktik, teknik, oyunu okuma gibi strateji geliştirebileceği gibi; müsabaka ortamında oluşabilecek (stres, kaygı, korku, konsantrasyon) durumlara ilişkin kodlamaları da zihninde oluşturabilecektir (Williams 2006, Weinberg ve Gould, 2015). Bu bağlamda, sembolik öğrenme kuramına göre, imgelemenin sporcuya kazandırdıkları, kassal aktivitenin kendisinden çok, motor konularının sembolik birleşenlerinin çalışmasına olanak sağlamasıdır.

Sackett'e (1935) göre, öncelikle kas hareketi ile karakterize edilen görevler, sembolik provadan güçlü bir şekilde etkilenmeyecektir. Bir imgelem provası kuramı olarak, bu görüşün bazı ciddi sorunları bulunmaktadır. İlk olarak, zihinsel uygulamanın erken beceri kazanımını kolaylaştırdığı bulgusunu açıklayabilmesine

rağmen, sembolik öğrenme görüşünün iyi öğrenilmiş atletik becerilerin performans artışı hakkında söyleyecek çok az şeyi vardır. İkincisi, görevlerin bilişsel ve motor bileşenlere bölünmesinin yapay olduğu görülmektedir (Richardson, 1967).

2.3.2 Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramı

Hale (1994) ve Grouios (1992), imgelemenin performansa nasıl katkı sağlayacağına açıklık getiren Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramlarının, imgelemenin işleyişi noktasında birbiriyle ilişkili olduklarını savunmuşlardır. Max Wertheimer (1880-1941) tarafından geliştirilen kuramlar Gestalt psikolojisine dayanmaktadır (Morris vd., 2005).

Gestalt yaklaşımının amacı, bir kişinin kendi şeklini, modelini ve bütünlüğünü keşfetmesi ve deneyimlemesidir. Bu şekilde insanlar kendilerini tamamen hali hazırda oldukları ve potansiyel olarak olabilecekleri hale getirebilirler. Bu deneyim tamlığı, hem yaşamları boyunca hem de tek bir anın deneyiminde kişiler için kullanılabilir hale gelebilir (Daş, 2006). Bu bağlamda, Gestaltist'in yaklaşımı özellikle metafor, fantezi ve imgelemin kullanımı, vücut duruşu ve hareketi ile çalışma, canlandırma ve görselleştirme, zaman çarpıtması ve tüm vücudu harekete geçiren duyguların tam ifadesi ile karakterize edilebilir. Bu nedenle Gestalt yaklaşımı, insan yaşamının doğasını ister biyolojik ister ruhsal olsun anlamlı bütünler açısından tanımlamakla ilgilenmektedir.

Lawther (1968) "Bütüncül Yapı Kuramının" düşüncesel düzeyde bir motor beceriyi öğrenebilmek için gerekli olduğunu ifade etmiştir. Bir beceriyi öğrenen kişinin, sergileyeceği performansa dair görevi bir bütün olarak düşünmesi gerektiğini ve yapılan imgeleme antrenmanın bu noktada, öğrenme aşamasındaki kişinin dikkatini ilgili hareketle alakalı detaylardan çok, hareketin bütünü üzerinde toplamasına yardımcı olduğunu ileri sürmektedir (Lawther 1968; Morris ve vd., 2005).

2.3.3 İmgelemenin Bilişsel Kuramları

2.3.3.1 Bioinformational (Bilgisel Motor Süreç) Kuram (LSRT)

Bioinformational teori (LSRT), zihinsel görüntülerin beyin bilgi işleme kapasitesinin ürünleri olarak anlaşılabilirliğini öne süren Lang (1997) tarafından önerilmiştir. İmgeleme, uzun süreli bellekte saklanan önermeye göre kodlanmış bir bilgi ağının etkinleştirilmesini içermektedir (Lang, 1997). Fizyolojik ve davranışsal

tepkilerle ilgili önermeler, açık davranış için bir prototip sağlamakta ve yanıt bilgilerinin işlenmesi somatoviseral uyarılma ile ilişkilidir.

Bu teori, zihinsel bir görüntünün, beynin uzun süreli belleğinde depolanan organize bir önermeler veya özellikler dizisi olduğunu varsaymaktadır (Wrisberg, 2000). Bireyler imgelemeyle meşgul olduklarında, onlar için imgelemenin içeriğini tanımlayan uyarıcı özelliklerini ve bu durumda uyarılara verdikleri tepkilerin ne olduğunu tanımlayan tepki özelliklerini etkinleştirirler. Biyolojik bilgi teorisine göre, imgelemenin atletik performansı kolaylaştırması için tepki özelliklerinin etkinleştirilmesi, böylece değiştirilebilmesi, iyileştirilebilmesi ve güçlendirilebilmesi gerekmektedir. Belirli bir uyarıcı durumu için yanıt özelliklerine tekrar tekrar erişerek ve bu yanıtları bir becerinin mükemmel kontrolünü ve uygulamasını temsil edecek şekilde değiştirerek, imgelemenin performansı artıracığı tahmin edilmektedir (Burton ve Raedeker, 2008). Williams, Cooley ve Cumming (2013) LSRT'nin fiziksel uygulamadan daha etkili görüldüğünü göstermişlerdir. Örneğin, bir LSRT müdahalesi golf atma performansında ve golf atma görevini hayal etme yeteneğinde gelişmelere yol açmıştır (Williams vd., 2013).

2.3.3.2 İkili Kodlama Kuramı

İkili kodlama teorisi, hafızanın ve düşüncenin doğasına ilişkin farklı ve çelişkili görüşleri içeren iki geleneğe (imgeleme ve dil) dayanmaktadır. İkili Kodlama Teorisi (DCT), hem sözel hem de görsel olan kodlamanın, tek başına sözel bir kodlamadan daha etkili olduğunu ileri sürmektedir (Paivio, 1975; Reed, 2010). İkili kodlama teorisi (DCT), insan davranışını ve deneyimini, modaliteye özgü zengin bir sözlü ve sözel olmayan (imge) temsiller ağı üzerinde çalışan dinamik ilişki süreçleri açısından açıklamaktadır. DCT imgeleme ve çağrışım süreçlerinin çeşitli eğitim alanlarında önemli rol oynadığını göstermektedir (Clark ve Paivio, 1991). Bu noktada teori, beynin bir bilgiyi temsil etmek için hem sözel hem de görsel kodları kullandığını (Sternberg, 2003), bu sebeple bilginin insan zihnindeki iki ayrı kanal boyunca farklı şekilde işlenmesiyle her kanalın farklı temsiller oluşturduğunu, bilgiye ait sözel ve görsel kodların bu teoriyle birleştirildiğini ve bu birleşmeyle oluşan etkileşimin daha iyi bir hatırlamayı mümkün kıldığını savunmaktadır (Paivio, 1991; Al-Seghayer, 2001). Bu bağlamda, temsiller, sözel olmayan ve sözlü davranışa aracılık etmek için bağımsız veya işbirliği içinde işlev görebilmeleri için birbirlerine olduğu kadar duyuşal girdi ve yanıt çıktı sistemlerine

de bağlıdır. Temsili etkinlik, bilinçli olarak imge ve iç konuşma olarak deneyimlenebilir veya deneyimlenmeyebilir.

2.3.4 Psikolojik Durum Açıklamaları

2.3.4.1 Dikkat- uyarılma kuramı (*Attention-Arousal Theory*)

Uyarılma, tanımlanması zor bir terimdir. En basit biçimiyle, bir uçta 'uyku' ve diğer uçta 'uyanık' olan bir skala boyunca değişir, ancak ne üniter ne de pasif bir yapı olarak görülmemelidir. Dikkat ise, zihnin, aynı anda birkaç olası nesne veya düşünce dizisinden birini açık ve canlı bir biçimde ele geçirmesidir. Odaklanma, konsantrasyon, bilincin özünde vardır. Diğerleriyle etkili bir şekilde başa çıkmak için bazı şeylerden geri çekilmeyi ifade eder ve kafası karışmış, sersemlemiş, dağılmış durumda gerçek karşıtı olan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Çeşitli içsel ve/veya dışsal faktörlerle [yoğun duyuşal girdi (motivasyon)] etkileşime girerek, öznenin fizyolojik tepkiselliğini belirlemektedir (Eysenck, 1982; Robbins ve Everitt, 1995). Robbins (1984), noradrenerjik aktivasyonun, özellikle yüksek uyarılma koşulları altında, dikkat dağıtıcı uyarıların etkisini azaltarak görevle ilgili davranışlara odaklanmaya yardımcı olduğunu öne sürmüştür. Dorsal noradrenerjik demet, bu nedenle, uyarılmanın performans üzerindeki etkilerini kapatmak için stres veya yenilik zamanlarında etkinleştirilir ve bu da yanıt doğruluğunu korumaya yardımcı olur. Uyarılma seviyeleri düştükçe, locus coeruleus/dorsal noradrenerjik demet sisteminin dikkati odaklama yeteneği de düşebilir, çünkü bu yeteneğin kendisi yeterli uyarılma seviyelerine bağlıdır. Noradrenalinin uyarılma üzerindeki etkisi, bu nedenle nörokimyasal dikkat teorilerini formüle etmek için temel bir basamak taşıdır.

Pratto ve John (1991), bir stroop görevinde pozitif uyarılara kıyasla negatif için daha güçlü müdahale olduğunu ortaya koymuşlardır. Dikkati olumsuz olaylara ayırma tercihi, çoğunlukla organizma için potansiyel tehlikeler olarak olumsuz uyarıların yüksek alaka düzeyi ile açıklanmaktadır.

Bir dizi bilişsel model, dikkatin çeşitli yönlerinin yukarıdan aşağıya hareket ederek, tercihen uyarıların işlenmesini önyargılı hale getirdiğini öne sürmüştür. Yukarıdan aşağıya, uyarıların bilişsel ve motivasyonel tercihlerine dayalı olarak uyarıların işlenmesini modüle etmek için tek modlu görsel, işitsel ve somatosensoriyel korteksler üzerindeki heteromodal (posterior parietal ve prefrontal) ve limbik kortikal alanların etkilerini ifade eder. Yukarıdan aşağıya dikkat

modelleri, aydınlatılmış farklı ifade ile seçilmiş ögenin işlenmesini geliştiren bir tür zihinsel spot ışığı olarak da düşünülmüştür. Her iki model de varsayımsal beyin bölgeleri ve bilişsel süreçlerde dikkate değer bir benzerlik taşımaktadır (Gitelman, 2003).

Bu kuram, sembolik öğrenme kuramının bilişsel yönünü ile psikomöromuskuler kuramın fizyolojik yönünün birleşimidir. İmgeleme performansın gelişimine iki şekilde destek olmaktadır. Fizyolojik yönden, sporcuların en uygun performansı için, uyarılmışlık düzeyini ayarlamaya yardımcı olurken bilişsel yönden ise, sporculara yapılacak işe katılmada seçicilik sağlamaktadır (Özerkan, 2004; Vealey, 1987).

Feltz ve Landers (1983), imgelemenin ilk olarak kuvvet konularını, daha sonra ise, bilişsel ve sembolik öğeleri olan konuları kolaylaştırmada etkisinin olduğunu savunmuşlardır. Bilişsel olarak imgeleme, göreve ilişkin düşüncelere dikkat çekmeye ve performansı bozabilecek görevle ilgisiz olanlardan uzaklaşmaya yardımcı olabilir.

Abernethy (2001) dikkat, spor performansını ve öğrenmeyi çok çeşitli şekillerde etkileyen açıkça geniş ve çok yönlü bir psikolojik yapı olduğunu savunmuştur.

Abernethy (2001) ile Zaichkowsky ve Naylor (2004) bir sporcunun dikkatin yapısıyla ilişkili olarak uyarılma düzeyine ilişkin farkındalığındaki artışın, performansa göre psikolojik beceri eğitiminin temeli olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmacılar, dikkat ve uyarılma düzeyinin performans üzerinde artırıcı etkisinin olduğunu bildirmişlerdir (Nideffer, 1976; Janelle, Singer ve Williams, 1992; Zaichkowsky ve Baltzell, 2001).

Dikkat-uyarılma seti formülasyonu, imgeleme provasının hem bilişsel hem de fizyolojik yönlerini birleştirmeye çalışır (Vealey, 1987). Bu görüşe göre, imgeleme provası sırasında bir sporcunun fizyolojik uyarılışını optimal bir seviyeye ayarlamayı öğrenebileceği ileri sürülmektedir (Feltz ve Landers, 1983). Bilişsel olarak, imgeleme, dikkati görevle ilgili düşüncelere çekmeye ve performansı bozabilecek görevle alakasız olanlardan uzaklaştırmaya yardımcı olabilir (Feltz ve Landers, 1983). Dikkat-uyarılma seti formülasyonu ayrıntılı olarak açıklanmadığından, buna dayalı olarak önceden tahminlerde bulunmak zordur. Sezgisel olarak çekici olsa da (Feltz ve Landers, 1983), bu görüş ampirik olarak incelenmemiştir.

2.3.4.2 Yetkinlik kuramı (Self-Efficacy Theory)

Özgüven, sürekli olarak atletik performans üzerinde önemli bir etki olarak tanımlanmıştır (Jones ve Hanton, 2001; Vealey, 2001). Öz güven araştırmalarının çoğunluğu için benimsenen kavramsal paradigma öz-yeterlik teorisidir. Kişisel etkililik beklentilerini; sözlü ikna, performans başarıları, fizyolojik durumlar ve dolaylı deneyim olmak üzere 4 temel bilgi kaynağından türetilmiştir (Bandura, 1977). Bu bağlamda, öz-yeterlik teorisinin püf noktası, davranışların ve eylem tarzlarının başlatılmasının ve kalıcılığının, öncelikle davranışsal beceriler ve yetenekler ile çevresel talepler ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkma olasılığı ile ilgili yargılar ve beklentiler tarafından belirlenmesidir. Ayrıca, öz-yeterlik teorisi, aynı faktörlerin bir rol oynadığını da ileri sürmektedir. Psikolojik uyum ve işlev bozukluğunda ve duygusal ve davranışsal problemler için etkili terapötik müdahalelerde önemli rol oynamaktadır.

Öz yeterlik yargısının belirleyicileri ve süreçleri, bilginin etkin, dolaylı, ikna edici veya fizyolojik olarak nasıl aktarıldığı, nasıl seçildiği, nasıl ağırlıklandırıldığı ve öz yeterlik yargılarına nasıl entegre edildiği ile ilgilidir. Nedensel belirleme ile ilgili olarak, sosyal bilişsel teori, algılanan öz-yeterliği bir özellik benzeri bir varlık olarak ele almak yerine, öz-yeterlik yargısının insan eylemini, düşüncesini ve duygusunu nasıl etkilediğini açıklığa kavuşturmaya çalışmıştır. Bu değerlendirme prosedürü, kendi kendine algılanan öz yeterlilik modelini, gücünün ve üst sınırlarının belirlenmesi için tasarlanmıştır.

Bandura (1977; 1986), öz-yeterlik yargıları, seçim davranışı, çaba harcama ve sebat, kendi kendine engel veya kendi kendine yardım eden düşünce kalıpları ve çevresel taleplere yönelik duygusal ve nörofizyolojik tepkiler üzerindeki etkileri aracılığıyla insan işleyişini etkilediğini savunmuştur. Bir bireyin bir tepki verebileceğini ve performans için uygun teşviklerin olduğunu varsayarsak, öz-yeterlik teorisi, gerçek performansın bireyin kişisel yeterliliğe olan inancıyla tahmin edileceğini ileri sürmektedir. Bandura, kişisel yeterlilik duygularının diğer benzer performans durumlarına genelleme eğiliminde olduğunu iddia etse de, öz-yeterliği küresel bir kişilik özelliği olarak görmemektedir. Aksine, öz yeterlik beklentileri, duruma, göreve ve bireyin önceki deneyimine bağlı olarak değişebilir. Örneğin, bir tenis oyuncusu bir oyuncuya karşı yarışırken kendinden emin ve iyimser hissedebilir, ancak kendine güveni olmayabilir ve diğerine karşı yarışırken karamsar hissedebilir.

Performans geribildiriminden öz-yeterlik değerlendirmesi, sporcunun yeteneklerinin ne kadar iyi kullanılacağını birçok faktörün etkileyebileceği gerçeği nedeniyle karmaşıktır. Bu nedenle, geçmiş performansın algılanan öz-yeterlik ile basit bir eşdeğerliği bulunmamaktadır. Öz-yeterlik değerlendirmesi, yetenek ve olmama faktörlerinin performansa göreceli katkısının ne olduğu bilinmesi gereken çıkarımsal bir süreçtir (Hardy, Jones ve Gould, 2001). Sporcular, algılanan öz-yeterliklerini performans geribildirimi temelinde ne ölçüde değiştirecekleri, görevin zorluğu, harcadıkları çaba miktarı, aldıkları dış yardım miktarı, hangi durumsal koşullar gibi faktörlere bağlı olacağından, o anki ruh halleri ve fiziksel durumları ile performans göstermektedirler.

Esasen, kendini yeterli hisseden bireylerin daha yüksek bir seviyede performans gösterme, yeni davranışlar deneme, bu davranışlar için daha fazla çaba gösterme ve zorluklarla karşılaştıklarında daha uzun süre sebat etme olasılığı daha yüksektir. Bugüne kadar birçok çalışma, öz-yeterliğin spor ve beden eğitiminde aktivite seçimi, çaba harcama istekliliği, performans ve ısrarın önemli bir belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür (Feltz ve Mugno, 1983; Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack, 2000). Özellikle, daha yüksek öz-yeterlik, düşük öz-yeterlikten daha fazla sebat ve daha iyi performansa yol açacaktır.

Felzt (2007) kendine güvenin sporcuların başarısında kritik bir rol oynadığını, kendine güven eksikliğinin ise, atletik başarısızlıkla yakından ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Pajares, Miller ve Johnson (1999), Pajares ve Miller (1994) öz yeterliliğin performansı tahmin etme eğiliminde olduğunu, ancak görev değerlerinin öz-yeterlik ile birlikte test edildiğinde akademik performansa anlamlı bir varyans ekmediğini bildirmişlerdir.

Barling ve Beattie (1983) profesyonel tensçiler ile yaptıkları çalışmada, özyeterlilik inancı ile performans arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulandırmışlardır.

Cankurtaran ve Berisha (2021) farklı branşlarda görev alan antrenörlerle yaptıkları çalışmada, narsistik kişilik özellikleri ile öz yeterlilik inançları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Eccles, Wigfield ve Schiefele (1998), öz yeterlik ve görev değerleri arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Wigfield ve Eccles (2000), başarı beklentileri yapılarını Bandura'nın öz yeterlik yapısına daha çok benzer olarak değerlendirmişlerdir. Ayrıca, sonuç beklentisinin, görev değerleriyle aynı işleve sahip olabilecek teşvik sağlama rolünü oynayabileceğini iddia ederek, teşviklerin hem sonuç beklentisini hem de görev değerlerini içermesinin mümkün olabileceğini savunmuşlardır. Bu noktada, çok yönlü öz-yeterlik ölçümleri, herhangi bir beklenti inancının motivasyonun anlaşılmasına olası katkısını gizleyen karışık ilişkiler ve belirsiz bulgular yaratabilir.

Hem öz yeterlik hem de yetenekle ilgili inançlar, bireyin algılanan yeteneğiyle ilgili bakış açılarına atıfta bulunur. Öz yeterlik, geleceğe yönelik inançlar (uzun vadeli veya kısa vadeli) olarak tanımlandığı için başarı beklentileriyle de bazı özellikleri paylaşır. Bununla birlikte, öz-yeterlik, öz-yeterliğin duruma özgü olduğu ve bireylerin bir tür hedefe atıfta bulunarak öz-yeterliliği kullandığı şeklindeki beklentiyle ilgili inançlardan farklıdır (Bandura, 1986, 1989). Diğer yandan, beklentiyle ilgili inançlar, belirli bir bağlamda (örneğin, fiziksel, sosyal, akademik) kişinin algılanan yeteneğine ilişkin inançlar gibi daha bağlamsallaştırılmış inançlardır.

Yeterlik inançları ve performans arasındaki tutarsızlıklar, kişinin bir beceriyi öğrenirken olduğu gibi, yeterlilik yargılarını temel alacağı çok az bilgiye sahip olduğunda ortaya çıkması daha olasıdır (Bandura, 1977). Bu, becerilerin yokluğunda öz yeterliliğin hiçbir etkisi olmadığı anlamına gelmez. Aksine, insanların öğrenme yeteneklerine olan inançları, beceri gelişimini etkileyebilir. Zimmerman (1989), öğrenme stratejilerinin oluşturulmasında ve uygulanmasında yer alan kilit süreçlerden birinin öz yeterlik algısı olduğunu vurgulamaktadır.

2.4 Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

2.4.1 PETTLEP Modeli

Çok sayıda araştırma, imgelemenin çok etkili bir spor psikolojisi müdahalesi olabileceğini göstermiştir (Feltz ve Landers, 1983; Driskell, Copper ve Moran, 1994). Bununla birlikte, bazı araştırmacılar (Vealey, 1994; Goginsky ve Collins, 1996; Collins ve Hale, 1997) konuyla ilgili yürütülen bilimsel çalışmalar ve uygulamalı çalışmalar için, teorik ve ampirik bir temelin eksikliğini eleştirmişlerdir.

Holmes ve Collins (2001) bu tür eleştirilere yanıt olarak, PETTLEP modelini geliştirmiştir. Model, sinirbilim araştırma bulgularına, özellikle aynı nörofizyolojik süreçlerin imgelemenin ve gerçek hareketin altında yattığının keşfine dayanmaktadır (Decety ve Jeannerod, 1996; Fox, Pardo, Petersen ve Raichle, 1987). Holmes ve Collins'in (2001) PETTLEP modeli sinirbilimsel ve davranışsal işlevsel eşdeğerliklerden türetilen yedi unsuru (çevre, fiziksel, görev, duygu zamanlama, perspektif ve öğrenme) içermektedir. PETTLEP, fiziksel, çevre, zamanlama, görev, öğrenme, duygu ve bakış açısının kısaltmasıdır. Modelin münhasır olması amaçlanmasa da kavramsal geçerliliği güçlüdür ve iyi belgelenmiştir (Callow, Roberts ve Fawkes, 2006; Smith, Wright, Allsopp ve Westhead, 2007). Bu bağlamda, PETTLEP, sporculara işlevsel olarak eşdeğer zihinsel simülasyon üretmede yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Modelin Fiziksel bileşeni, sporcunun spor durumundaki fiziksel tepkileri ile ilgilidir (Cabral ve Crisfield, 1996; Williams ve Harris, 2001; Cumming ve Williams, 2012). Sporcular, tamamen rahat ve rahatsız edilmemiş bir durumda iseler, bir beceriyi veya hareketi en iyi şekilde hayal edebileceklerdir. Ancak, gevşeme ile birleştirilen imgeleme çalışmalarının çoğu, gevşeme kullanımından önemli bir fayda bulamamıştır (Gray, Haring ve Banks, 1984). İşlevsel eşdeğerlik yüksek olduğunda imgeleme en etkiliyse (Smith ve Collins, 2004; Smith ve Holmes, 2004), bu yaklaşımın belirli durumlarda yararlı olması olası görünmemektedir.

Nitekim, Holmes ve Collins (2002), performans gösteren atletin somatik durumuna tamamen aykırı görünen gevşemenin somatik etkilerini hesaba katmamış, gerçek performans sırasında devreye girecek tüm duyuları ve deneyimlenebilecek kinestetik hisleri içerdiğinde daha etkili olacağını bildirmişlerdir. Örneğin, kaslarda laktik asit birikiminin yanma hissini, kalp çarpıntısı hissini ve / veya çim sahasının kokusunu içeren görüntüler, sporcu için gerçek performansı çok daha iyi anımsatabilir.

Zamanlama, gerçek hareketin yürütülmesi ile ilgili olarak görüntülenen hareketin gerçekleştirilme süresini ve ikinci olarak, zaman / ardışık hareket arasındaki ilişki hareketinin farklı bileşenlerini açıklamaktadır. Öğrenme terimi görüntülerin mevcut öğrenme aşamasına uyarlanmasıyla ilgilidir. Duygu, gelişmiş bilgi işleme ve bilgi depolamaya yol açan, motor görüntülere duygusal duyuların dahil edilmesini tanımlamaktadır. Perspektif, imgeleme sırasında iç ve dış perspektif

arasındaki ayrımla ilgilidir. Çevre ögesi, imgelemenin, imgelenen senaryoyu yansıtan bir ortamda gerçekleştirilmesi gerektiğini önermektedir. Mekana erişim mümkün değilse video görüntüleri ve fotoğrafları kullanmayı tanımlar (Gregg, Hall ve Nederhof, 2005).

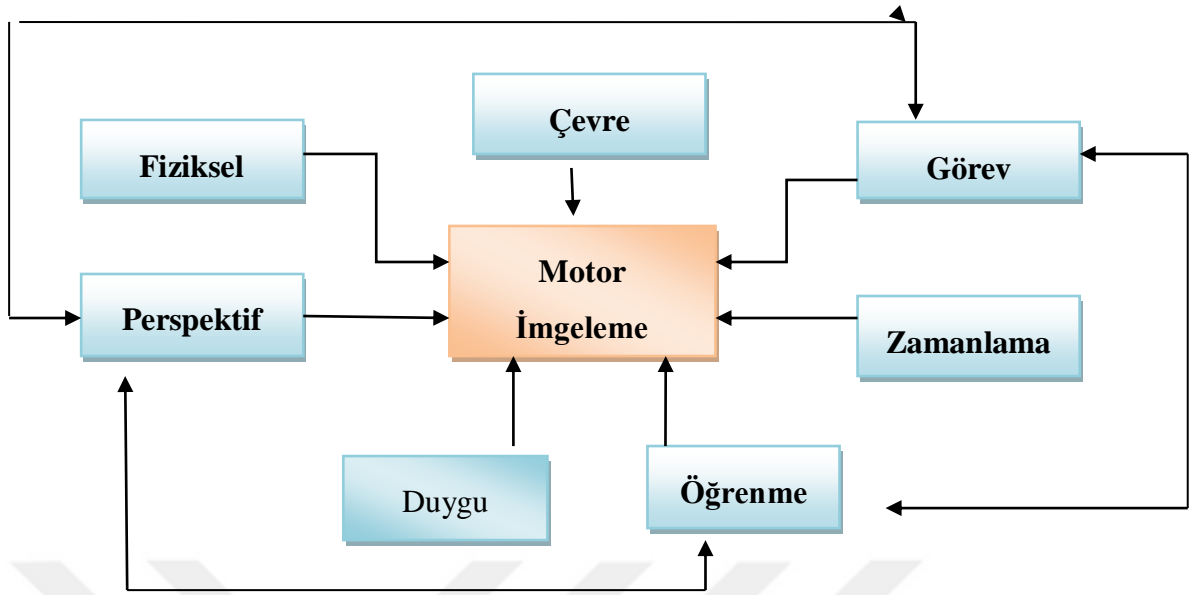
PETTLEP imgesinin etkililiği başlangıçta işlevsel eşdeğerlikle açıklanmıştır (Holmes ve Collins, 2001). Bu noktada, akılda yaratılan imge görevin gerçek icrasına karşılık gelmektedir.

Bununla birlikte, daha yeni araştırmalar, PETTLEP görüntülemesinin etkinliğinin davranışsal eşleştirme ile açıklandığını öne sürmektedir, çünkü "işlevsel eşdeğerlik" terimi, daha geniş kavramı açıklayan ve görüntü ile yürütme arasındaki benzerliğe odaklanmayan EMG modelleme ve motor benzerlikler çalışmalarında da kullanılmaktadır. Davranışsal eşleştirme, görüntü koşulları davranışları ile eylem hazırlama ve yürütme arasındaki benzerlik / eşleşme derecesini ifade etmektedir (Wakefield, Smith, Moran ve Holmes, 2013).

PETTLEP unsurlarını içeren imgelerin, güven, motivasyon, teknik beceri ve performansı geliştireceğini (Wakefield ve Smith, 2009; Wakefield ve Smith, 2012; Callow vd., 2006; Ramirez, Smith ve Holmes, 2010) göstermektedir.

İmgelemenin görev içeriği, icracının görevin fiziksel performansı sırasında olduğu gibi aynı düşüncelere, duygulara ve eylemlere odaklanmasıyla, icracıya özel olmalıdır. Örneğin, bir sporcu bir ağırlık çalışma makinesinde bir dizi pazı kıvrımı gerçekleştirirken görüntüleniyorsa, bir dizi pazı kıvrımını doğru makinede doğru ağırlık kullanarak tamamlarken görüntülenmesi daha faydalı olacaktır.

Gerçek spor koşullarında ve belirli becerilerin uygulanmasında kesin zamanlama genellikle çok önemlidir. Bu nedenle, eylemin gerçekleşmesi daha işlevsel olarak eşdeğer olacaktır. PETTLEP görüntülerini fiziksel uygulama ile birleştirmek en etkili müdahale olduğundan, sporcular eğitimlerini bir PETTLEP görüntü bileşenini dahil edecek şekilde uyarlayabilirler, hatta muhtemelen bazı gerçek kuvvet eğitimlerini görüntülerle değiştirebilirler.



Şekil 1. Motor İmgelemenin PETTLEP Modeli (Holmes ve Collins, 2001)

2.4.2 Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS)

AMIUS'un altında yatan önemli bir unsur, Paivio'nun (1985) imgelemenin davranış meditasyonu ile ilişkili işlevsel analizidir.

Kanada'nın önde gelen psikologlarından Allan Paivio, spor psikolojisinde ve pratisyenler arasında yaygın bir biçimde kullanılmakta olan bir imgelem modeli geliştirmiştir. Paivio imgelemenin iki merkezi fonksiyonu olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar, düşünce ile ilgili veya *kavramsal* fonksiyon, *motivasyona yönelik* enerji verici fonksiyondur.

Kavramsal fonksiyon, müsabakadan önce spor stratejilerini ve becerilerini tecrübe etmek için imgelemeyi kullanmayı kapsarken, motivasyona yönelik fonksiyon devam etmeyi, hedefleri, sporda uyarılma düzeylerini yönetmeyi ve amaca ulaşmada karşılaşılan durumları kapsamaktadır. Paivio, ayrıca imgelemenin ya genel ya da duruma özel olarak doğal biçimde kullanılabileceğini vurgulamıştır (Paivio,1985).

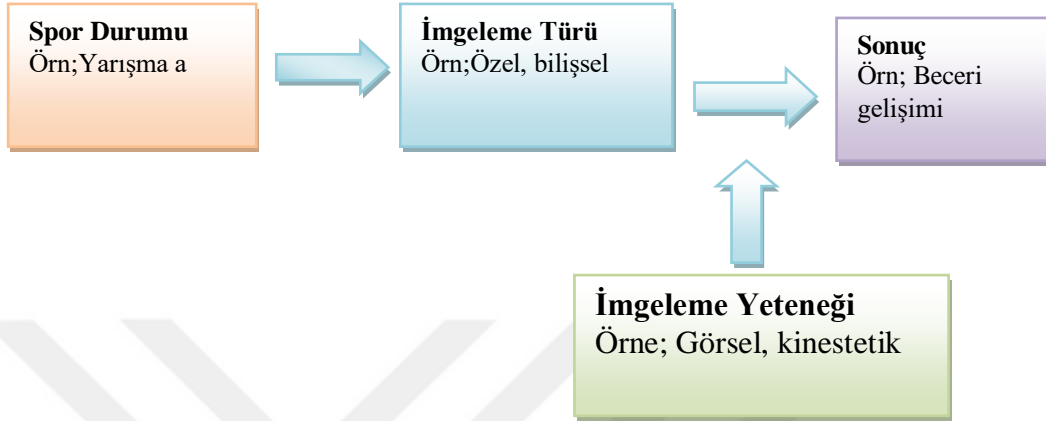
Paivio'nun modeline dayanarak Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998), sözü geçen bu boyutsal sınıflandırmaları spor odaklı olarak tanımlamışlardır (Hall 1998, 2001; Martin, Moritz ve Hall, 1999).

Sporcular birçok farklı amaç için görüntülere katılırlar. Görüntülerin yaygın kullanımları, kısmen çeşitli koşullardaki etkililiğine ve neredeyse herkesin imgeyi kullanmayı öğrenme potansiyeline bağlı olabilir (Hall, 1998). Martin vd. (1999), sporda imgeleme kullanımının uygulamalı bir modelini geliştirmişlerdir. Model için dört yapısı şu şekilde sınıflandırılmıştır; (a) spor durumu, (b) kullanılan imgenin işlevi, (c) imge kullanımıyla ilgili sonuçlar ve (d) imgeleme yeteneği. Model, çeşitli spor durumlarında, kullanılacak imgelemenin işlevinin istenen sonuca uyması gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, Martin ve arkadaşları, bireysel farklılıkların, özellikle de imgeleme yeteneğinin, imgeleme kullanımı ile sonuç arasındaki bağlantıyı hafifletebileceğini öne sürmüşlerdir. Bir dizi çalışma, uygulanan model ve tahminlerine destek sağlamıştır (Guillot ve Collet, 2008; Jones, Mace, MacRae ve Stockbridge, 2002; Callow, Hardy ve Hall, 2001; Vadoa, Hall ve Moritz, 1997)

Martin vd. (1999) modeli, imgelemenin sporda hizmet edebileceği çeşitli işlevlere odaklanmıştır. Paivio (1985) ve daha sonra Hall vd. (1998), sporda görüntü kullanımının beş işlevini tanımlamıştır. Paivio ve meslektaşları, imgelemenin davranışı etkilemede hem bilişsel hem de motivasyonel bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir. Her rol genel veya belirli bir düzeyde çalışmaktadır. Bilişsel genel (CG) imgeleme, zihinsel olarak yarış planlarını ve oyun stratejilerini prova etmeyi içerir. Bilişsel özel (CS) imgeleme, becerilerin zihinsel provasıdır. Motivasyonel cömertlik (MG-A) imgeleme, performansla ilişkili uyarılma ve kaygıyı görüntülemeyi içerir. Motivasyonel genel-ustalık (MG-M) imgesi, kontrolün elinde olduğunu ve kendinden emin hissetmek için kullanılır. Motivasyona özgü (MS) imgeleme, görüntüleme hedefine ulaşmayı ve başarıyı (örneğin, kazanma) gerektirir. MG-M görüntülerinin özgüven (Callow vd., 2001; Vadoa vd., 1997) ve kolektif etkililik (Beauchamp, Bray ve Albinson, 2002) ile önemli ölçüde ilişkili olduğu (Hall, 2001; Shearer, Thomson, Mellalieu ve Shearer, 2007) gösterilmiştir.

Driskell vd. (1994), imgeleme kullanımının motor beceri performansı üzerinde orta ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir. İmgeleme kullanımının sıklığı atletik performansla pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Hall vd., 1998). Ek olarak, çeşitli araştırmacılar (Cumming ve Hall, 2002; Hall vd., 1998), daha yüksek rekabetçi seviyelerdeki sporcuların, imgelemenin beş işlevini daha büyük ölçüde kullandıklarını rapor etmişlerdir.

Hall ve Martin (1997) ayrıca, atletik performansı imgeleme yeteneğindeki varyasyonlardan tahmin etmenin mümkün olabileceğini ileri sürmektedir. Sporcular görüntü kullanımlarını artırdıklarında, imgeleme yeteneklerini de geliştirmektedir (Rodgers, Hall ve Buckolz, 1991).



Şekil 2. Spora İlişkin İmgeleme Modeli (Martin vd., 1999).

Martin vd.'nin (1999) modelinde çeşitli imgeleme işlevleri belirli istenen sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Futbolcuların oyun provasları (Fenker ve Lambiotte, 1987), güreş stratejileri (Rushall, 1988) ve tüm kano slalom yarışları (McIntyre ve Moran, 1996) için CG görüntülerini kullanmanın performans faydaları bildirilmiştir. Araştırmacılar, MG-A boyutunun azalmış kaygı ile ilişkili olduğunu (Vadoa vd., 1997) ve MG-M boyutunun artan spor-güven ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Callow vd., 2001). Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000) ise, sporcuların MS boyutunu iki tür hedefi, (performans ve sonuç) imgelemek için kullandıklarını bildirmiştir. Araştırmalar ayrıca, CS boyutu performans iyileştirme ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu sürekli olarak göstermiştir (Driskell vd., 1994; Hall, 2001).

2.4.3 İmgelemenin 4'N Modeli

Munroe vd. (2000), sporcuların neyi, nerede, neden ve ne zaman kullanmaları gerektiğini daha ayrıntılı olarak açıklamıştır. Bu model, sporcuların sporla nasıl bütünleştirebileceklerini açıklayan altı aşamalı bir modele dayalı nitel bir yaklaşımdır. Antrenmanı rekabetten ayıran yer, spor faaliyeti sırasında görüntülerin kullanımını dışarıdaki uygulamalardan ve ayrıca bir yarışmanın öncesinde, sırasında ve sonrasında ayırdığında Neden imgeleme kullanıyor (CG, CS, MG-A, MG-M veya MS işlevlerinin kullanımına atıfta bulunarak) ve sporcuların hayal etmesi gerekenler

(MI'nın uzunluğu ve sıklığı, etkinliği, doğası, çevresi ve kontrol edilebilirliği) bir sonraki aşamadır. Son iki seviye, görüntü türü (örneğin görsel, kinestetik, işitsel), imge perspektifi (dış veya iç görsel imge) veya pozitif ve negatif zihinsel imgelerin kullanımı gibi diğer birçok temel bileşeni içermektedir. Sportif durum söz konusu olduğunda, bu eksiksiz ve sağlam model, etkili imgeleme müdahalelerinin geliştirilmesi için bir rehber görevi görebilir. Model, görüntü kullanımının önemli bir kısmının, çerçevelerini detaylandırmıştır.

İmgeleme Nerelerde Kullanılır?

Çalışmalar (Munroe vd., 2000; Hall, Rodgers ve Barr, 1990; Salmon, Hall ve Haslam 1994) sporcuların imgelemeyi en çok rekabetle bağlantılı olarak ve daha az ölçüde pratikle birlikte kullandıklarını belirtmişlerdir. Pratikte ve rekabette görüntüleri kullanan sporculara ek olarak, Salmon vd. (1994), sporcuların işte, evde ve okulda görüntüleri kullandıklarını bildirmişlerdir.

Barr ve Hall (1992), Munroe vd. (2000) sporcuların imgelemeyi yarışma sırasında ve sonrasında daha çok yarışma öncesi kullandıklarını bildirirken, Munroe vd. (2000) sporcuların antrenman sırasında imgelemeyi kullandıklarını bildirmişlerdir.

İmgeleme Ne Zaman Kullanılır?

Sporcular farklı zamanlarda görüntüleri kullanırlar, ancak yarışmadan hemen önce, yarışma sırasında daha az ve en azından yarışmadan hemen sonra kullandıklarını göstermiştir (Hall vd., 1990; Munroe, Hall, Simms ve Weinberg, 1998). Salmon vd. (1994), sporcuların antrenman öncesi veya sonrasına göre antrenman sırasında daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır. Sporcular, yarışma ve antrenmana ek olarak, günlük aktivitelerdeki molalarda ve özellikle geceleri uyumadan hemen önce imgelemeyi kullanmaktadır (Hall vd., 1998; Rodgers vd., 1991).

İmgeleme Neden Kullanılır?

"Neden" bileşeni, sporcuların imgelemeyi kullanma nedenini yansıtmak için önerilmiştir. Paivio'nun (1985) beş imgeleme işlevini özetleyen analitik çerçevesinden kaynaklanmıştır: (a) bilişsel özel, (b) bilişsel genel, (c) motivasyona özel, (d) motivasyon genel uyarılma ve (e) motivasyon genel-ustalık. Bilişsel özel, belirli spor becerilerinin provasını içermektedir (örneğin, basketbolda serbest atış

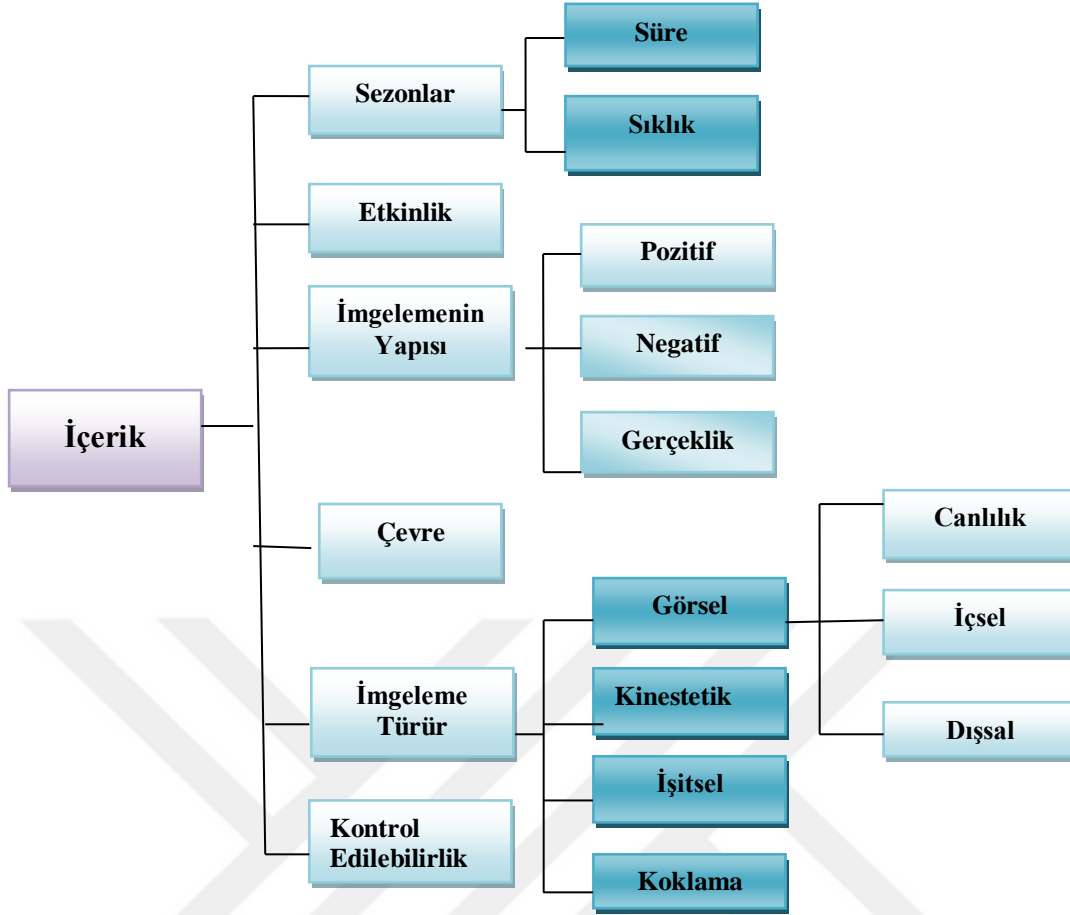
görüntüleme). Bilişsel genel, oyun planlarının, oyun stratejilerinin ve rutinlerinin provasıdır (örneğin, performans göstermeden önce yer rutinini hayal eden bir jimnastikçi). Ek olarak, imgeleme motivasyonel bir işlev de görmektedir. Motivasyona özel, hedef başarısını imgelemek için kullanılmaktadır (örneğin, altın madalya almak). Genel motivasyon, uyarılma ve ustalık olarak alt bölümlere ayrılmıştır (Hall vd., 1998). Motivasyonel genel uyarılma, genel fizyolojik uyarılma ve duygulanımla ilişkili görüntüleri içerir (örneğin, silahın ateşlenmesinden önce sakin ve kendinden emin olduğunu hayal eden bir koşucu). Motivasyonel genel-ustalık, zihinsel olarak sert, kontrollü ve kendine güvenen bir imajı temsil etmektedir. Hakemin zayıf bir çağrısından sonra sporcunun soğukkanlılığını duygusal sakinliğini koruduğunu imgelemesi örnek gösterilebilir.

Sakatlık sonrası bir sporcu, rehabilitasyon egzersizlerinin performansını iyileştirmek (CS) veya kaygıyı azaltmak (MG-A) için imgeleme kullanabilir (Cumming ve Williams, 2013). Bu, konuma, zaman dilimine ve bireysel özelliklere bağlı olarak imgelemenin farklı nedenlerle gerçekleştirilebileceği anlamına gelmektedir.

Strachan ve Munroe-Chandler (2006), spora özgü beceriler edinen sporcuların hedefe yönelik imgelemeyi kullanma eğiliminde olduklarını, sporcuların imgelemeyi gerçekleştirme nedenlerinin farkında olduklarını ve bu da onları bu işlevi yerine getirmek için imgelemenin içeriğini seçmeye yönlendirdiğini bildirmiştir.

Ne Tür İmgeleme

Bir bireyin görüntü kullanımının işlevlerini ele almak için kullandığı imgelemenin hem içeriğini hem de özelliklerini ifade etmektedir (Cumming ve Williams, 2013; Cumming ve Ste-Marie, 2001). Ribeiro, Madeira, Dias, Stewart, Corte-Real ve Fonseca (2015), rehabilitasyon amaçlı imgelemenin sporcuların becerilerini korumayı ve fiziksel performanslarının bozulmasını önleyebileceğini bildirmiştir. Bu bağlamda, imgelem bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmeli ve sporcular amaçlanan işlev ve sonuçlara ulaşmak için hangi görüntülerin en uygun olduğuna dikkat etmelidir.

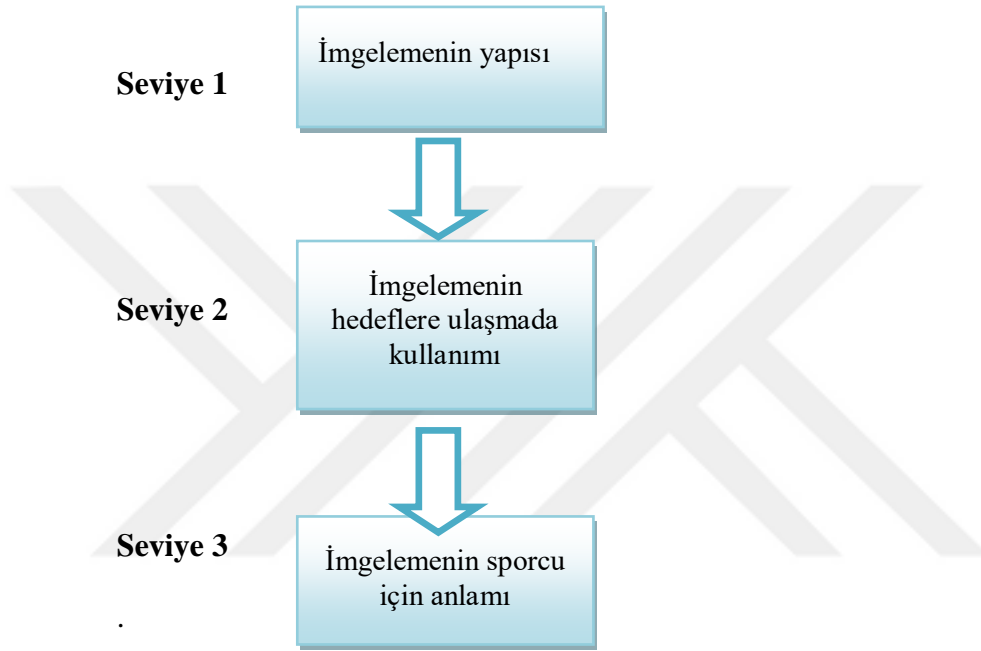


Şekil 3. İmgelemenin İçerik Modeli (Munroe vd., 2000)

2.4.4 Sporda İmgelemenin Üç Seviye Modeli

Anshen (1984), imgelemenin üçlü kod modeli (ISM) olarak bilinen bir model geliştirmiştir. Ona göre bir görüntünün üç temel parçası bulunmaktadır. İlk kısım, görüntünün kendisinin merkezi olarak uyandıran bir his olması gerektiğidir, bu yüzden daha çok gerçek dünyaya benzemektedir. Duyumun tüm niteliklerine sahiptir, tek farkı içsel olmasıdır. Bu imgeleme, imgeleyene o kadar gerçekçilik sağlar ki, zihinde yaratılan imge gerçek dünyaymış gibi etkileşime girmesini sağlayabilir. İkinci olarak somatik bir tepki bulunmaktadır. Bu durumda imgeleme eylemi, bedende psikofizyolojik değişikliklere neden olmaktadır. Son olarak, imgelemenin üçüncü kısmı, imgelemenin gerçek anlamıdır; her imgenin önemli bir anlamı vardır ve bu özel anlam, her birey için farklı bir şey ifade edebilir (Murphy, Nordin ve Cumming, 2008; Murphy ve Martin, 2002). Bu bağlamda, Her insanın kendine özgü bir geçmişi ve yetiştirilme tarzı olduğundan, gerçek iç imge, imgeleme talimatları aynı olsa bile her birey için oldukça farklı olabilir.

Bu noktada konuyla ilgili örnek vermek gerekirse, bir okçu final atışlarına kaldığını ve final atışlarında rakibinden daha iyi atış performansı sergileyerek şampiyon olduğunu imgelemesi, okçunun uyarılma düzeyini etkileyebilmektedir. Okçunun mücadele içerisinde başarılı atışlar yaptığını imgelemesi, uyarılma düzeyini artırır ve okçu uzun süredir rüyasını gördüğü başarıya ulaştırabilir. Ek olarak, okçu bu başarılı imgeleme ile kişisel onur hissini ve tatmin duygusunu tadabilir.



Şekil 4. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli (Murphy ve Martin, 2002).

2.4.5 Sporda imgeleme yeteneği modeli (SIAM)

Sporda imgeleme yeteneği modeli (SIAQ; Williams ve Cumming, 2011), imgeleme yeteneği değerlendirmesi ile ilgili boşlukları gidermek için tasarlanmıştır. Spora özgü bu imgeleme yeteneği ölçüsü, sporcuların, atlet görüntülerinin beş işlevine hizmet etmek için kullanılanları yansıtan farklı imgeleme içeriği türlerini imgeleme kolaylığını değerlendirir (Williams ve Cumming, 2011).

İmgeleme yeteneği, "canlı bir imgeleme yaratma, kontrol edilebilir imgeleme oluşturma ve bunları istenen imge provasını gerçekleştirmek için yeterli sürede tutabilme yeteneği" (Morris vd., 2005) olarak tanımlanmıştır. Hall'a (1998) göre, imge yeteneği, bir kişinin farklı imgeleme görevlerinde görüntüleri üretme, koruma

ve döndürme kapasitesine bağlıdır. Olgunlaşma ve bireyin görüntü üretme kapasitesi nedeniyle imgeleme yeteneğinin kısmen sabit ve uyarlanabilir olduğu öne sürülmüştür (Cumming ve Williams, 2012; Hall, 1998). Bu nedenle imgeleme yeteneğinin uygulama yoluyla geliştirilebilen bir beceri olduğu vurgulanmaktadır (Cumming ve Ste-Marie, 2001; Williams vd., 2013).

Bu bağlamda, imgelemenin çok yönlü doğası nedeniyle, insanlar arasındaki farklılıklar ve imgeleme yeteneğindeki gelişmeler, imgeleme yeteneğinin birçok farklı boyutu aracılığıyla yansıtılabilir. Bu nedenle görüntü yeteneği, spor ortamının ayrıntılarını oluşturmayı, onu istenen performansın uzunluğu boyunca korumayı ve farklı açılardan veya perspektiflerden gerçekleşen eylemi görmek için bakış açısını değiştirebilmeyi içermektedir.

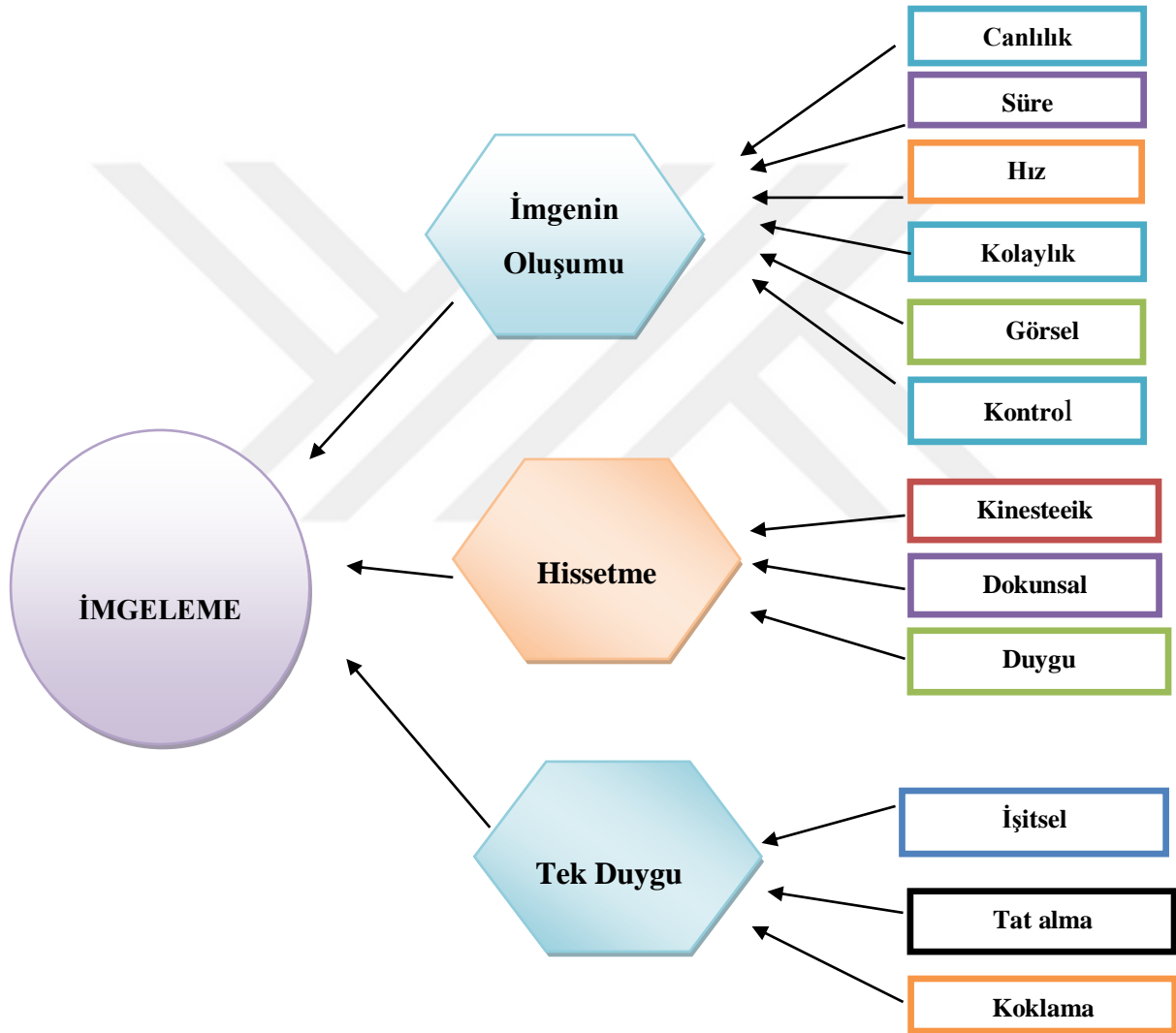
Spor bağlamında, en çok ilgi çeken görüntü yeteneğinin iki boyutu şunlardır: görüntülemenin kolaylığı ve görüntünün canlılığı. Bu nedenle, imgeleme süreci aşamalarını (imgelemeyi oluşturmak, incelemek, dönüştürmek ve sürdürmek için gereken çaba) gerçekleştirme yeteneğini yansıtmak için, imgeleme yeteneğini ölçmek adına standart boyut olarak imgelemenin kolaylığı önerilmektedir (Richardson, 1991; Roberts, Callow, Hardy, Markland ve Bringer, 2008; Williams ve Cumming, 2012). İmgelemenin canlılığı, görüntünün netliğini, duyuşal zenginliğini ve keskinliğini içeren oluşturulan görüntünün özelliğini temsil etmektedir (Baddeley ve Andrade, 2000; McLean ve Richardson, 1994).

Son birkaç yılda araştırmacılar, yaş, cinsiyet, rekabet düzeyi, güven ve deneyim gibi bireysel faktörlere bağlı olarak imgeleme yeteneğindeki farklılıkları giderek daha fazla araştırmışlardır (Cumming ve Williams, 2012; Murphy vd., 2008; Gregg, Hall ve Butler, 2010). Araştırmalar, yaşın yanı sıra erkekler ve kadınlar arasındaki imgeleme yeteneğindeki farklılıkları incelemiştir. İlk çalışmalar (Callow ve Hardy, 2004; Gregg ve Hall, 2006), erkek ve kadın sporcular karşılaştırılırken imgeleme yeteneğinde önemli bir farklılık bulunmadığını saptamışlardır. Ancak, Williams ve Cumming (2011), erkeklerin beceri imgelerinin kadınlara göre daha kolay imgelediklerini savunmuşlardır.

Rostami ve Rezaie (2013) çeşitli yarışmalara (lig ve ulusal seviye) katılan daha yüksek seviyeli sporcuların, düşük seviyeli sporculara kıyasla motivasyonel imgeleme yeteneğinde daha yüksek puan aldığını bildirmişlerdir.

Sinirbilim çalışmalarının, bireyin hafıza işlevinin imgeleme yeteneği için önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Kosslyn, Brunn, Cave ve Wallach, 1984; Paivio, 1985).

İmgeleme yeteneği değiştirilebilir bir beceri olduğu için sporcuların imgeleme becerilerini geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Yukarıda bahsedildiği gibi, araştırmalar, imge kullanımı ile imgeleme yeteneği arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir (Williams ve Cumming, 2011; Cumming ve Hall, 2002; Gregg vd., 2005; Moritz, Hall, Martin ve Vadocz, 1996).



Şekil 5. Spora İlişkin İmgeleme Yeteneği Modeli (Watt, Morris ve Andersen, 2004)

2.5 Sporda İmgeleme

2.5.1 Performansı Arttırmak İçin İmgelemenin Kullanımı

2.5.1.1 Fiziksel Becerilerin Gelişiminde İmgeleme

İmgelemenin en yaygın kullanım alanı, spor becerilerinin çalışılmasıdır. Bu becerilere birçok örnek verilebilir. Voleybolda, servis, blok ve smaç, futbolda, dripling, serbest atış, şut, basketbolda, serbest atış, blok vb. birçok örnek vermek mümkündür.

Fiziksel uygulamanın yerini imgelemenin almadığına dikkat etmek önemlidir. Hall (2001) zihinsel uygulamanın performansı hiç pratik yapmamaktan çok daha fazla geliştirdiğini ifade etmiştir. Karageorghis ve Terry (2015), zihinsel ve fiziksel uygulamanın birleşiminin tek başına fiziksel uygulamadan daha iyi olduğunu vurgulamıştır. Nordin ve Cumming'in (2005) ise, imgelemenin performansı kolaylaştırmanın yanı sıra, görüntülemenin performansı nasıl zayıflattığını da bildirmiştir. Çalışmalarında, katılımcılar yanlış görüntüleme yaparak dart fırlatma görevini yerine getirdiklerinde, performanslarında düşüş yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Bu nedenle, imgelemeyi, fiziksel uygulamaya ek olarak sporculara bir rekabet üstünlüğü sağlayabilecek bir vitamin takviyesi olarak düşünebiliriz. İmgeleme, fiziksel uygulamanın yerine geçmesi için değil, bedenin fiziksel eğitimi ile birlikte zihni eğitmenin bir yolu olarak değerlidir. Sporcular yorgun, aşırı eğitilmiş veya yaralı olduklarında, imgeleme fiziksel egzersiz için yararlı bir alternatif olabilir.

2.5.1.2 Sakatlanma, Ağır Antrenman ve İmgeleme

Yaralanma sonrası iyileşme ve geri dönüş döneminde sporcunun beyinde egzersiz yapmayı düşünmesi, uygulanan tedaviyi desteklediği için iyileşme sürecini olumlu yönde hızlandırmaktadır (Gardner ve Moore, 2006). Öngörülen egzersizlerin performans artışına olumlu katkılar sağladığı bilimsel araştırmalarla ortaya konulmuştur (Cumming, Olphin ve Law, 2007; Pesce, Cereatti, Casella, Baldari ve Capranica, 2007; Burton ve Raedeke, 2008). Düşünmek, hayali durumu tüm duyu organlarıyla deneyimlemeyi gerektirir. Zihinde yeterince net olarak tasavvur edilen olaylar beynimizde gerçeğe çok yakın uyarılar oluşturur (Williams, 2006). Bu

nedenle sporcular, yeni veya eski spor becerilerini güçlendirmek, detaylandırmak, yoğunlaştırmak, hatırlamak ve stratejiler, spor taktikleri ve teknikleri, spor rehabilitasyonu gibi amaçlar için öngörme egzersizlerinden yararlanabilirler (Cox, 2007).

2.5.1.3 Algısal Becerilerin Gelişiminde İmgeleme

Algılama, ışık ışınları, ses dalgaları ve nöral aktivasyon gibi çevrede akan çeşitli enerji biçimlerindeki değişiklikleri algılamayı ve yorumlamayı içerir (Bruce, Green ve Georgeson, 1996). Bu enerji akışlarından uzay ve zaman üzerinden algılanabilen çevresel değişiklikler, sporcunun hedefe yönelik hareketlerini desteklemek için kullanılmaktadır.

İki süreç arasındaki benzerlik üzerine çok sayıda araştırma yapıldığını belirtmek önemlidir. Örneğin, algıya dahil olan beyin bölgeleri ile zihinsel imgelemede yer alan beyin bölgeleri arasında neredeyse tam bir örtüşme vardır, bu da algıyı mümkün kılan zihinsel süreçlerin zihinsel imgelemeyi mümkün kılan aynı zihinsel süreçler olduğudur (Kosslyn, Thompson ve Ganis, 2006). Ayrıca, kortikal aktivasyon kalıpları da algı ve zihinsel imgelemede benzerdir (Page, Duhamel ve Crognale, 2011). Martin (2002) ise, zihinsel imgelemenin, algısal durumun olağanüstü özelliklerini miras aldığını öne sürmüştür.

Spor alanı içinde algı, öğrenme sürecini tamamlamada belirleyici rol oynamaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Özellikle elit seviyedeki sporcular, açık oyun durumlarında meydana gelen değişikliklere sürekli olarak hareketlerini uyarlamak zorundadır. Gelecekteki eylemleri planlarken, oyuncular ileriye dönük kontrol sürecine girebilirler. Bu, bilişsel beklenti süreciyle ilgilidir. Bununla birlikte, eylemin ileriye dönük kontrolü, ağırlıklı olarak, gelecekte harekete geçme fırsatlarını belirleyen ön bilginin algılanmasının eyleme nasıl hizmet edebileceğini ifade etmektedir (Adolph, Eppler, Marin, Weise ve Wechsler Clearfield, 2000). Stodden, Goodway, Langendorfer, Robertson, Rudisill, Garcia ve Garcia (2008) algı becerisinin, hareket becerisini geliştirdiğini bildirmişlerdir. Lubans, Morgan, Cliff, Barnett ve Okely (2010) ise, algılanan beceri ile gerçek hareket becerisi yeterliliği arasında tutarlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

2.6. Duygu Kavramı

İnsanlık tarihinin büyük bir bölümünde medeniyetler, olağanüstü atletik başarıların peşinde koşma ve bu başarılarla ulaşma konusunda sürekli olarak derin bir çaba göstermişlerdir. Sporcular başarıyı ararken, rekabete özgü fiziksel, bilişsel ve duygusal zorluklarla karşı karşıya kalmışlardır. Önemli bir zafer, mutluluk ve neşe ile sonuçlanırken, ezici bir yenilgi, umutsuzluk ve hayal kırıklığı ile sonuçlanabilmektedir. Sporcunun duygusal durumu, hem antrenman sırasında hem de yarışırken performansı etkileyerek bir yarışmanın sonucunu da etkileyebilmektedir (Butler, 2020). Bu bağlamda, duygular içsel olmakla birlikte, ihtiyaç ve güdülerin doyurulup doyurulmamasından kıvançlı ya da acılı duygular meydana gelebilir.

Temel olarak insan davranışı, davranışı şekillendiren bilinçli ve bilinçaltı kararlarını kolaylaştıran yaklaşım ve kaçınma güdülerinin karşılıklı etkileşimi ile düzenlenmektedir. Duygusal tepkiler, devam eden bilişsel, duyuşsal ve davranışsal dinamiklerde kritik rol oynamaktadır. Bu dinamikler arasındaki etkileşimler neredeyse sınırsızdır ve insan deneyiminin zenginliğine ve çeşitliliğine izin vermektedir. Bununla birlikte genel olarak, sonsuz motivasyon ve duygu kombinasyonları, hoş bir deneyim veya hoş olmayan sonuçlardan kaçınma arayışına hizmet etmektedir (Lang, 2000).

Deci (1980) duyguyu, gerçek ya da hayal edilebilen bir uyarıcıya verilen tepki olarak tanımlamıştır. Clore (1994) ise, duygunun bir nesnesi olmadıkça, bunun bir duygu değil, bir ruh hali olduğunu ve destekleyici olduğunu öne sürmüştür. Vallerand ve Blanchard (2000) Deci'nin tanımına dayanarak, duygunun fizyolojik değişiklikler, öznel deneyim ve eylem eğilimleri olmak üzere üç ana unsurdan oluştuğunu öne sürmüştür.

Araştırmacılar, çok çeşitli duyguların performans seviyelerindeki değişikliklerle ilişkili olduğunu göstermişlerdir (Jones, Mace ve Williams, 2000; Hanin, 2000a). Son zamanlarda araştırmacılar, duyguların performansı etkileyebileceğini vurgulamışlardır (Botterill, ve Brown, 2002; Hanin, 2000a; Lazarus 2000b; Vallerand ve Blanchard, 2000).

Duygu, spor performansında büyük bir rol oynar ve sporcular duyguyu iki temel yoldan düzenleme eğilimindedir: ya duygusal etkisini azaltmak için belirli bir

durum hakkında düşünme şeklini değiştirerek duyguyu yeniden değerlendirirler ya da devam eden baskıyı engellemeye çalışarak duyguyu bastırmaktadırlar (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009a; Gross ve Jazaieri, 2014; Uphill, Lane ve Jones, 2009b).

Duygusal tepkisellik ve düzenlemenin teorik yaklaşımları ve açıklamaları geniş ve çeşitli olmakla birlikte, genellikle boyutsal ve ayırık yapısal yaklaşımları tercih eden olarak kategorize edilebilirler. Ayırık açıklamaları destekleyen teoriler ailesi (Optimal Zone Theories, Hanin, 2000a; Bilişsel-motivasyonel-ilişkisel duygu teorisi, Lazarus, 2000a) birincil duyguların her birinin ve bunların ikincil alt duygularının niteliksel olarak benzersiz olduğu temel varsayımında birleşmiştir. Aksine, boyutsal yaklaşımları tercih edenler, duyguları, belirli duygular için farklı şekilde organize edilmiş temel bileşenlerden oluştuğunu savunmaktadırlar (Biphasic Theory; Lang, vd., 1997).

Lang ve Bradley (2010) duygusal bir olay sırasında yaşanan psikofizyolojik çağlayan, genellikle bedeni çevredeki uyaranlara katılmaya, algılamaya ve bunlara tepki vermeye hazırlayan sistemlerin aktivitesini arttırdığını vurgulamıştır.

Duygusal deneyim, spor performansında yer alan algısal, bilişsel ve motorik süreçler arasındaki mekanik ilişkileri destekleyen işlevsel olarak bağlı sinir ağlarını içermektedir (Coombes, Corcos, Pavuluri ve Vaillancourt, 2012; Frank, Dewitt, Hudgens-Haney, Schaeffer, Ball, Schwarz ve Sabatinelli, 2014; Keay ve Bandler, 2001; Kravitz, Saleem, Baker ve Mishkin, 2011; Ochsner ve Gross, 2014). Duygu deneyimi, birbirine bağlı çok sayıda fizyolojik tepki sistemi (sinir, dolaşım, solunum, bütüncül, endokrin, kas) arasındaki etkileşimleri içerir, bu nedenle bu değişiklikleri ölçmek için deneysel çalışmalarda kullanılan araçlar ve yöntemler, duygusal durumların insan vücudu üzerindeki çeşitli etkilerini yansıtmaktadır.

Rekabetçi spor ortamları, özellikle spora katılımın sonuçları istenen hedeflere ulaşılmasını etkilediğinde ve sporcu bir eksiklik algıladığında saha içi ve dışı stres faktörlerini hızlandırmaktadır (Vine, Moore ve Wilson, 2016; Wulf ve Lewthwaite, 2016). Bu tür tepkiler, bir sporcunun kritik çevresel ipuçlarını algılama, önemli bilgileri bilişsel olarak işleme, verimli ve etkili motor eylemler üretme yeteneğini etkileyebilecek sayısız duyguyu ortaya çıkarmaktadır. Kısacası duygular, performansı etkileyen temel psikolojik ve fizyolojik süreç ve mekanizmaları etkileyebilmektedir.

Sporda başarı, sporcunun niyeti eyleme etkili bir şekilde çevirmek için spor yarışmasının baskılarından kaynaklanan psikolojik sonuçları yönetme becerisine kritik olarak bağlıdır.

2.6.1 Bilişsel-Güdüsel-İlişkisel Duygu Kuramı

Clore'nin (1994) belirttiği gibi, insanlar bir şey için mutlu, bir şey yüzünden üzgün veya bir şeyden korkmaktadırlar. Duygusal bir tepkiyle sonuçlanan bir olayın veya nesnenin alaka düzeyini belirleyen bilişsel bir süreç bulunmaktadır. Bu, bireyin neden bir duyguyu deneyimlediğinin her zaman farkında olduğu anlamına gelmeyebilir, çünkü bu süreç bilinçaltında gerçekleşebilir (Lazarus, 1991).

Spor ortamlarında duygusal tepkilerde bilişin rolü bir dizi araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (Hanin, 2007; Botterill ve Brown, 2002; Cerin, Szabo, Hunt ve Williams, 2000). Duygu sürecinde bilişin önemli rolünü vurgulayan ve duygusal kontrol stratejilerinin dayandırılacağı bir çerçeve sağlamaya çok uygun görünen bir teorik yaklaşım Lazarus (1991, 2000a) tarafından sağlanmıştır. Lazarus'un bilişsel motivasyonel ilişkisel teorisi (CMRT), belirli duyguların üretilmesiyle ilgili bilişsel süreçlerin ayrıntılı bir tanımını sağlamaktadır. Ayrıca, bu yaklaşım son zamanlarda spor ortamlarında duyguları anlamak için de uygulanmıştır (Lazarus, 2000a). CMRT'de, birey çevre ile karşılaştığını, refah için olumlu veya olumsuz bir öneme sahip (ilişkisel anlam) olarak değerlendirdiğinde duygular ortaya çıkmaktadır. Lazarus duyguyu, değişen bir kişi-çevre ilişkisinin bir parçası olarak görür ve bu sürecin merkezinde yatan iki bileşen motivasyon ve değerlendirmedir. Lazarus motivasyon terimini hem bir bireyin hedeflerini (Olimpiyatlarda rekabet etme) hem de bir hedefe ulaşmak için zihinsel ve davranışsal tepkileri nasıl harekete geçirdiklerini kapsamak için kullanılmıştır. Bireysel hedefler ayrıca çevresel uyaranları kişisel zararlar ve faydalar açısından değerlendirmek için bir temel sağlamaktadır.

Lazarus, çevresel uyaranların değerlendirilmesini birincil ve ikincil değerlendirmeyi içerecek şekilde değerlendirmiştir. Birincil değerlendirme, bir uyarıcının hedefleri açısından bir kişinin refahıyla ilgisi ile ilgilidir. Uyarıcıların öncelikli olarak değerlendirildiği üç yol, hedef uygunluğunu (tehlikede olan herhangi bir şey var mı?), hedef uyumu veya tutarsızlığını (uyaran yararlı mı yoksa zararlı mı?) ve hedef içeriğini diğer deyişle söz konusu hedef türünü, örneğin ego kimliğini

geliştirmek gibi temsil etmektedir. Bir bireyin hedefleri hiyerarşik olarak düzenlenir ve hedef ne kadar güçlü ve önemli olursa duygu o kadar yoğun olmaktadır. Örneğin, seçkin bir yüzücü, sakatlanmaktan ve önemli bir kulüp yarışını kaçırmaktan hayal kırıklığına uğramayabilir, ancak bu sakatlık, yüzücünün kariyerinin en önemli olaylarından biri olan Olimpiyat Oyunlarını kaçırmakla sonuçlanırsa çok üzücü olabilmektedir (Monat, Lazarus, Reevy ve Duncan, 2007).

İkincil değerlendirme, Lazarus'un (2007) tanımladığı başa çıkma seçenekleriyle ilgilidir. Kişinin kaynaklarını vergilendiren veya aşan talepleri yönetmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabalar olarak, ikincil değerlendirmenin üç yönü arasında suçlama veya itibar (zarar veya yarar için sorumluluk alınabilir mi?), başa çıkma potansiyeli (kişi-çevre ilişkisini daha iyi etkilemek mümkün müdür?) ve gelecekteki beklentiler (bazı şeylerin iyileşir veya kötüleşir) bulunmaktadır.

Lazarus'un CMRT'sinin spora nasıl uygulanabileceğini göstermek için, 800 metrelik bir yarıştaki bir sporcunun rakibi tarafından darp edilmesi durumunda, bu uyarıcı, hedefiyle (yarışı kazanmak için) bir miktar alakalı olarak değerlendirilecektir. Sporcu bu engellemeyi ego kimliğine (hedef içeriği) yönelik bir tehdit olarak, kasıtlı olarak (suçlama) ve fiziksel bir yarışla (baş çıkma potansiyeli) başa çıkabileceğini düşünürse, bu olay Lazarus (2000a) tarafından tanımlanan öfke ile sonuçlanabilir. Bunun tersine, farklı bir sporcu da engellemeyi hedefiyle (yarışı kazanmak için) bir tehdit olarak değerlendirebilir ve ego kimliği (hedef içeriği), ancak genel olarak yarışın fiziksel hale geldiğine inanarak (belirli bir suçlama yok), fiziksel bir yarışla (baş çıkma potansiyeli) baş edebilecek kaynaklara sahip olmadıklarına inanmazlarsa ve sonuç olarak iyi koşabileceklerinden emin değillerse (gelecekteki beklentiler), belirsiz, varoluşsal tehdidi ile sonuçlanacaktır (Lazarus 2000b). Bu örnek, duygu sürecinde ortaya çıkabilecek bireyler arası farklılıkları göstermektedir.

Lazarus (2000b) ayrıca, eğer bir dizi farklı hedef ve sonuç içeriyorsa, aynı karşılaşmanın bir sonucu olarak bir dizi duygunun ortaya çıkabileceğini ve ayrıca, aynı bireyin benzer durumlara tepki verme biçiminde farklılıklar olabileceğini öne sürmüştür.

2.6.2 Optimal Performans Duygu Durumu

Optimal performans duygu durumuyla ilgili çalışmalar ilk olarak 1975 senesinde Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" kitabında görülmüştür. Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi'e göre (1975) optimal psikolojik durum şu şekilde tanımlanmaktadır; sporcuların performansı sergilediği esnada meydana gelen herhangi bir ters durum ve sporu yapan kişinin kendisinde bulundurduğu yetenek, beceriler arasındaki dengeye verilen isimdir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1975). Bu betimlemeden de anlaşılacağı üzere sürekli optimal performans duygu durumu sporcuların üst düzey performans sergilemesinde çok önemli bir psikolojik unsurdur (Jackson ve Eklund, 2002).

Bireysel farklılıklar, spor performansı bağlamında avantajlar ve dezavantajlar sunarken, optimum spor performansı için kişiselleştirilmiş duygusal profiller gerektirmektedir. Önceki teorilerdeki bireysel farklılıkların ihmal edildiğini kabul eden Yuri Hanin, 1990'ların sonlarında spor psikolojisi bilimini ve pratiğini güçlü bir şekilde etkileyen önemli bir teorik ilerleme sunmuştur. Hanin'in fikirlerinin özünde, duygusallıktaki bireysel tercihlere temel bir vurgu bulunmaktadır (Hanin, 1995, 1997, 2000b). Hanin'in optimal işlevselliğin başlangıç bölgeleri, bir sporcu için tercih edilen veya optimal durum kaygısı seviyesinin o sporcuya özgü olduğunu, bu nedenle kaygının performansı nasıl etkileyebileceğini en iyi şekilde tahmin etmek için bireysel odaklı bir stratejinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Hanin, belirli bir bireysel nokta yerine, bir bireyin yüksek düzeyde performans gösterebileceği bir dizi uyarılma veya kaygı seviyesi olabileceğini öne sürmüştür. Bir sporcunun en uygun bölgesini belirlemek, sporcunun geçmiş performanslarının, bu anlarda yaşanan duygusal uyarılma düzeyinin ve mevcut kaygı düzeyinin geriye dönük olarak değerlendirilmesini gerektirir. Hanin'in temel katkısı, optimum bölgenin bireyler içinde ve arasında değişeceği (Hanin, 1995, 1997, 2000b) ve aynı sporcu için optimum bölgenin değişkenliğinin sürekli olarak dinamik olduğu fikridir.

Zamanla, anksiyete odaklı ZOF, ayrı duygusal yapıları içerecek şekilde genişletilmiş ve "optimal işleyişin bireysel bölgeleri" (IZOF) olarak adlandırılmıştır (Hanin, 1995). Genel olarak, IZOF yaklaşımının literatürde güçlü bir desteği bulunmaktadır (Cottyn, De Clercq, Crombez ve Lenoir, 2012; Flett, 2015; Robazza, 2006; Woodcock, Cumming, Duda ve Sharp, 2012; Yao, 2016; Ruiz, Raglin ve Hanin, 2017). Ancak bazı sınırlamalar, bir bireyin ideal duygusal tepkisellik düzeyini

bulmak için önceki performanstan geriye dönük ölçülere aşırı güvenmeyi de içermektedir (Woodman ve Albinson, 1997). Çerçeve içinde ayrı duygusal yapıların ne derece detaylandırıldığına ilişkin eleştiriler de yapılmıştır. Bu sınırlamalar, modelle ilgili bazı endişeleri hafifleten son çabaların (Kamata, Tenenbaum ve Hanin, 2002; van der Lei ve Tenenbaum, 2012) odak noktası olmuştur. Spor psikolojisi bilim insanları topluluğu tarafından tam olarak benimsenmemiş olsa da (Woodman ve Hardy, 2001), IZOF, farklı spor dallarına ve özellikle bireysel sporculardaki esnek kullanımı nedeniyle spor psikologları arasında güçlü bir desteğe sahip olmuştur (Ruiz vd., 2017). Birincil gücü, bir diğer söyleyişle farklı sporlara ve farklı sporculara uygun hale getirilmeye hazır olması da ana kusuru olarak gösterilmiştir. Teoride bireysel farklılıklar yer alırken, bu bireysel farklılıkların altında yatan şeyin açıklanması anlaşılması güç bir konudur. Bu nedenle, mevcut literatür IZOF'de teorize edilen bireysel farklılıkların altında yatan varyansı yeterince açıklayamamıştır.

2.6.3 Duygusal Uyarılma

Tarihsel olarak, duygu ve performansla ilgili teorik çerçeveler tipik olarak duygusal deneyimin büyüklüğü veya yoğunluğunun bir göstergesi olarak fizyolojik uyarılmadaki değişikliklere odaklanmıştır. Farklılaşmamış uyarılmaya dayalı perspektifler, erken dönem deneysel çalışmaların çoğuna egemen olmuştur. Örneğin, Spence'in dürtü teorisi (1966), performansın işlevsel bir öngörücüsü olarak bireylerin fizyolojik aktivasyonunu, uyarılmalarını veya "dürtülerini" belirlemiştir. Dürtü teorisine göre, daha yüksek uyarılma seviyeleri performansı kolaylaştırırken, düşük uyarılma seviyeleri performansı engellemektedir. Dürtü teorisi 1960'larda ve 1970'lerde laboratuvar ortamlarında kapsamlı bir şekilde test edilmiştir, ancak insan denekleriyle yapılan deneysel destek azdır (Martens, 1971; Mellalieu, Neil ve Hanton, 2006). Sessizlik Teorisi, uyarılma azaldıkça performansın arttığını belirterek, geleneksel dürtü teorisi görüşlerine bir karşı nokta olarak ortaya çıkmıştır. Sessizlik Teorisi, stresli durumlarda uyarılmayı azaltmak için diğer ilgili müdahale tekniklerinin yanı sıra gevşemenin kullanılmasını önermektedir (Morgan ve Ellickson, 1989). Açıktır ki, birçok atletik alanda insan vücudunun ihtiyaç duyduğu gerekli fizyolojik çıktı göz önüne alındığında, bu yaklaşım sadece golf atma gibi azaltılmış fizyolojik uyarılma gerektiren spor görevlerinde uygulanabilir. Bununla

birlikte, bu tür ortamlarda bile, görevi yerine getirmek için yeterli uyarılma sağlanmalıdır.

Genel uyarılma teorilerinin dikkate değer eleştirileri arasında uyarılma veya dürtü için açık ve ölçülebilir tanımların bulunmaması, neredeyse yalnızca tanımlayıcı çalışmalardan elde edilen destek, aşırı basitleştirilmiş uyarılma-performans ilişkileri ve duygusal uyarılma-performans değişim mekanizmalarına açıklama getirmiştir (Gill, 1994; Hardy, 1990).

Dürtü teorileri, yeterli uyarılmadan yoksun olan ancak, seçkin seviyelerde bile birçok spor alanında son derece uyarıcı koşullar altında yaygın olarak bildirilen performans eksikliklerini açıklamakta güçlük çeken bireyler için performansın neden zarar görebileceğini açıklamaya yardımcı olmaktadır (Hill, Hanton, Matthews ve Fleming, 2010; Mesagno ve Hill, 2013; Otten, 2009).

Yerkes ve Dodson, fizyolojik uyarılmanın performansa fayda sağlayabileceğini, ancak yalnızca belirli bir noktaya kadar önemli olduğunu bildirmiştir (Yerkes ve Dodson, 1908). Yerkes ve Dodson hipotezi, uyarılmanın orta seviyelerde performansı iyileştirdiğini ve aşırı yüksek veya düşük seviyelerde performansı engellediğini gösteren kanıtlarla ortaya çıkmıştır. Performansı uyarılmanın bir fonksiyonu olarak temsil eden eğrinin şekli, "Ters-U" hipotezi terimine yol açan "baş aşağı bir u" oluşturur (Landers ve Arent, 2001). Ters-U'dan esinlenen araştırma, bu eğrinin şeklinin veya eğiminin birkaç faktöre bağlı olduğunu göstermiştir. Çevresel (ortam) ve görev kısıtlamaları (karmaşıklık) uyarılma taleplerinin kapsamını tanımlamaktadır. Örneğin, golf ve futbol, beceriye özgü motor hareketleri verimli bir şekilde gerçekleştirmek için gereken uyarılma düzeyine göre, muhtemelen spektrumun zıt uçlarında yer almaktadır. Dahası, bir bireyin beceri düzeyi, kişiliği ve fizyolojik profili uyarılmanın bir alanda nasıl deneyimlendiğini ve yorumlandığını belirleyecektir (Corcoran, 1965; Sonstroem ve Bernardo, 1982). Tersine Çevrilmiş-U'nun genel ilkeleri için bir miktar destek önerilmiş olsa da (Anderson, 1990; Arent ve Landers, 2003), büyük ölçüde açıklayıcı olmaya devam etmekte ve uyarılmanın beceri uygulamasını nasıl değiştirdiğine dair mekanik bir açıklama sunmamaktadır. Yalnızca makul deneysel destek mevcuttur ve çerçeveye ilişkin çok sayıda kavramsal ve metodolojik eleştiri sunulmuştur (Hüttermann ve Memmert, 2014; McMorris, Hale, Corbett, Robertson ve Hodgson, 2015).

Sporda uyarılma kontrolüne özellikle odaklanan bir diğer yaklaşım biofeedback'tir (Zaichkowsky ve Fuchs, 1988). Bu yaklaşım, sporcuların otonom sinir sistemi tepkisinin yönlerini ölçen bir aletten eşzamanlı geribildirim olarak uyarılma seviyelerini gönüllü olarak kontrol etmeyi öğrenebilecekleri ilkesine dayanmaktadır. Sporcu, uyarılmayı azaltmak veya artırmak için farklı düşünceler ve duygularla deneyler yapabilir. Daha sonra uyarılma seviyelerini kontrol etme yeteneğinin atletik alana aktarılması beklenir (Prapavessis, Grove, McNair ve Cable, 1992). Biofeedback ayrıca, otonomik esnekliğin bir ölçüsü olduğu önerilen Kalp Hızı Değişkenliğini (HRV) düzenlemek için bir strateji olarak da sıklıkla kullanılmıştır (Vaschillo, Lehrer, Rische ve Konstantinov, 2002; Hansen, Johnsen, ve Thayer, 2003; Bornas, Llabrés, Noguera, López, Barceló, Tortella-Feliu ve Fullana, 2005; Paul ve Garg, 2012). Açık deyişle, sempatik ve parasempatik arasındaki etkileşimin kalp atış hızını etkilediği ve duygusal tepki verme kapasitesini temsil ettiği öne sürülmüştür (Appelhans ve Luecken, 2006).

2.7 Korku Kavramı

Dışardan gelen tehlikelere karşı duyduğumuz duygusal tepki korku olarak tanımlanmaktadır (Rachman, 2004). Gullone, King ve Ollendick 'e (2001) göre korku, kişinin yaşamını sürdürebilmesi için bir tehlike anında verdiği normal tepki olarak tanımlanmıştır. King, Muris ve Ollendick (2005) korkuyu, gelişimin ayrılmaz ve uyarlanabilir bir yönü olarak kabul etmiştir. McCathie ve Spence'e göre (1991) korku, kişi tarafından algılanan tehdit edici uyarılara verilen karmaşık tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Özel (2021), "Nasıl ki tatlılar şekeriz olmuyorsa, tutkular da asla korku içermiyor olamaz" sözüyle insanın içinde her zaman var olan ilk ve tek tutkunun korku olduğunu açıkça ifade etmiştir.

Korkunun biyolojik süreçteki işlevi, organizmayı acı verici ya da zararlı durumlar karşısında korumak olduğu öne sürülmekle birlikte, korkunun normal gelişim sürecinin önemli bir parçası olduğu savunulmaktadır (Gullone, 2000). Bu bağlamda, korku duygusuyla başa çıkabilme durumu, bireyin gelişimine katkı sağlamaktadır. Korkuların güdüleyici bir güce sahip olduğu birçok araştırmacı tarafından kabul edilmiştir. Bu noktada, korkunun uyuma ve işleve yönelik bir duygu olduğunun altı çizilmiştir (Dökmen, 2003).

Basitçe söylemek gerekirse, insanlar korkuya sıkı sıkıya bağlıdır. Bu tür yatkınlıklar, motor performans hedefleriyle aynı hizaya gelebilir ve bu nedenle bunların uygulanmasını kolaylaştırabilir veya motor tepkilerini tehlikeye atan engeller görevi görebilir.

2.7.1 Başarısızlık korkusu

Başarısızlık korkusu kavramı, "başarısız olma sonucu ile birlikte oluşan utanç deneyimleme kapasitesi ve eğilimi" olarak ilk kez Atkinson tarafından tanımlanmıştır (Atkinson, 1957). Kaygı ve utanç kavramlarının özünde duygular yer almaktadır (Conroy, 2001). Utanç, kaçınma ve geri çekilme eğilimleri ile bütünsel olarak ilişkilendirilen oldukça caydırıcı bir duygusal deneyimdir (Mascolo ve Fischer, 1995). Başarısızlık korkusu, doğduğumuz anda itibaren var olan ve bireyin önemli konular üzerinde yetkin olabilme gayretinin bir parçasıdır (Vealey, 2008).

Klasik başarı motivasyon teorisyenleri, başarısızlık yaşama olasılığını azaltacak şekilde davranma eğilimine dayalı eğilimleri tanımlamak için başarısızlık yapısından kaçınmanın nedenini, başarısızlık üzerine utanç ve aşağılanma hissettiği için bireyleri başarı ortamlarında başarısızlıktan kaçınma arayışına yönlendiren bir eğilim olduğunu öne sürmüşlerdir (McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell, 1953). Bazı klasik başarı motivasyonu araştırmacıları ise, kaygısının daha uygun öz bildirim ölçümlerini kullanmışlardır (Atkinson ve Litwin, 1973). Daha sonra, Atkinson ve Litwin (1973) başarısızlık korkusunun "başarı stresi altında başarısızlık konusunda endişeli olma eğilimi" olduğunu belirterek, beklenen utancı ve başarısızlığı bir tehdit olarak görmektedir. Başarısızlık korkusu yüksek olan bireyler için başarı olayları, sadece öğrenme, kişinin yetkinliğini geliştirme veya başkalarına karşı rekabet etme fırsatları değildir. Bunun yerine, kişinin tüm benliğini tehlikeye atan (Crocker ve Wolfe, 2001; Kernis, 2003) ve kişinin ilişkisel güvenlik hissini tehdit eden, yargılama odaklı deneyimlerdir (Elliot ve Church, 2003). Kısacası, potansiyel olarak utanç verici olaylardır.

Başarısızlık korkusu (FF) ve kaygı yapıları, yetersizliğin değerlendirmelerinin ortaya çıkardığı varoluşsal tehditten kaçınmaya yönelik duygusal-motivasyonel bir yapıyı oluşturmuştur (Bedell ve Marlowe, 1995; Hagtvet ve Benson, 1997; Herman, 1990).

Elliot ve McGregor (1999), sürekli kaygı ile kendi kendine bildirilen başarısızlık korkusu ve projektif olarak ölçülen başarısızlık korkusu puanlarındaki ortak varyansın yarısından fazlasının tek bir faktör tarafından yakalanabileceğini saptamışlardır. Bu üç puan da hedefler ve performansla ilişkili olarak benzer tahmin örüntüleri sergilemiştir. Bu benzerliklere dayanarak, Elliot ve McGregor, başarısızlık korkusu ve sürekli test kaygısının kavramsal olarak eşdeğer yapılar olduğu sonucuna varmışlardır. Bu yapının nasıl etiketlendiğine veya hangi önlemlerin kullanıldığına bakılmaksızın, FF'nin kavramsal modellerinin çoğunun tek boyutlu olduğu unutulmamalıdır (Atkinson ve Litwin, 1960; McClelland vd., 1953)

2.7.1.1 Sporcularda Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık korkusu içsel olarak ilginç bir fenomendir. Bazı sporcular başarısızlık korkularının, onları yüksek performans düzeyine nasıl ulaştırdığını anlatır. Başarısızlık korkusu yüzünden paralize olarak tüm potansiyelini yansıtamayanlar olduğu gibi, tam tersi durumları yaşayanlar çok daha az bilinenlerdir.

Spor ortamı, bireyler için önemli bir başarı alanını temsil eder (Treasure, 2001) ve en iyi spor performanslarını elde etmek için artan baskı, atletler arasında başarısızlık korkusunda bir artışa neden olabilmektedir (Hosek ve Man, 1989). Smith ve Smoll (1990), rekabetçi spor ortamında durumsal stresin en belirgin kaynaklarının, performans başarısızlığı ile ilgili olduğunu öne sürmüşlerdir. Sporcular tarafından başarısızlığın, tehdit edici olarak algılandığı ve korkulduğu öne sürülmektedir (Conroy, Willow ve Metzler, 2002; Correia, Rosado, Serpa ve Ferreira, 2017; Correia ve Rosado, 2018; Sagar ve Jowett, 2012; Sagar, Lavalley ve Sprey, 2009). Başarısızlık korkusu, spor yapan bireylerin zaman zaman hissettikleri, başa çıkılması ve iyi bir şekilde yönetilmesi gereken önemli bir psikolojik olgudur. Bu bağlamda, başarısızlık korkusu, sporcunun performansını ve konsantrasyonunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Spor alanı içerisinde antrenörlerin mükemmeliyet talepleri, sporcunun başarısızlık korkusunu tetikleyebileceği gibi tam tersini söyleyebilmek de mümkündür (Silva, 2006). Başarısızlık korkusu, sporcunun başarı durumlarında başarısızlığı nasıl tanımladığını, yönlendirdiğini ve deneyimlediğini etkileyen kendi kendini değerlendiren bir çerçeve olarak yorumlanabilir.

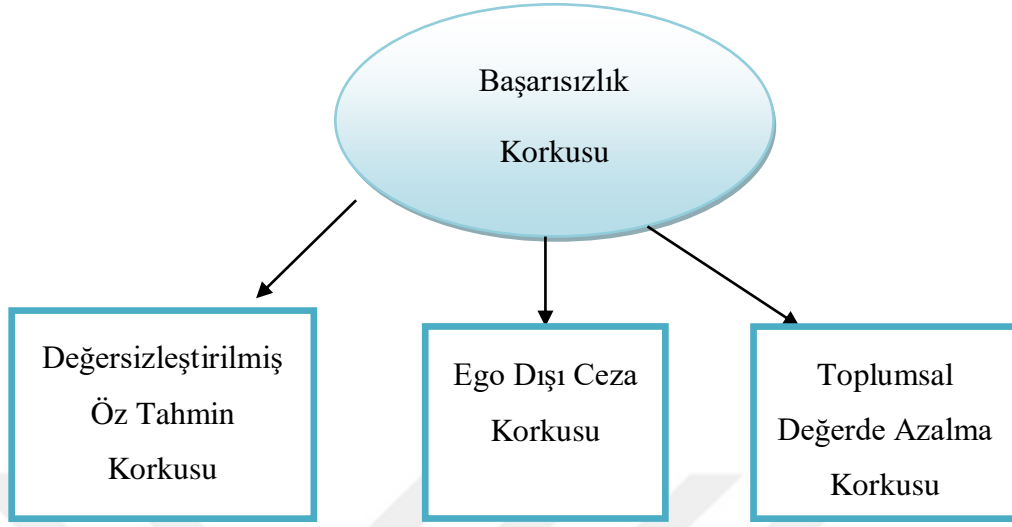
2.7.2 Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modelleri

Motivasyon teorisyenleri tarafından başarısızlık korkusu modelleri, tek boyutlu bir yapı olarak ele alınarak erken kavramsallaştırılmasından (Atkinson, 1957; McClelland vd., 1953), bazı araştırmacılar bu tek boyutlu yapıyı hiyerarşik çok boyutlu model olarak geliştirmişlerdir (Birney, Burdick ve Teevan, 1969, Conroy, 2001; Conroy vd., 2002).

2.7.2.1 Birney ve Meslektaşlarının Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modeli

Birney vd. (1969), başarı ve başarısızlık deneyimlerini kişilerarası bir bağlamda ele almışlar ve bir hedefe ulaşamama olasılığının korku üretebileceğini öne sürmüşlerdir. Toplumun yüksek başarılarla değer verdiğini ve insanların değerini kişisel başarılarıyla ölçtüğünü iddia etmişlerdir. Bu nedenle, insanlar başarısızlığın caydırıcı farklı ifade ile tehdit edici sonuçlarından korkmaktadırlar. Basitçe söylemek gerekirse, değer kaybetmekten korkuyor olabilirler. Başarısızlık bir hedefe ulaşamaması olarak tanımlanırsa, kendi başına caydırıcı olmadığını ve korkulu bir tepki üretmediğini, ancak ulaşamamanın sonuçlarının korkulabilecek bir şey olduğunu vurgulamışlardır. Bu anlayış, Birney vd.'nin (1969) çok boyutlu hiyerarşik başarısızlık korkusu modelini formüle etmelerine neden olmuştur. Birney vd. (1969) modeli, başarısızlığın sonuçlarıyla ilişkili aşağıdaki genel korku türlerini tanımlamaktadır: öz-tahminin değerini düşürme korkusu bir diğer anlatımla kişinin kendi hakkındaki inancını, tipik olarak aşağı doğru bir yönde değiştirme tehdidi, egosuz cezalandırma korkusu (maddi ödüllerin geri çekilmesi, zamanın boşa harcanması gibi kişinin kendi tahminine göre olmayan cezalandırılması) bir hedefe ulaşamama sürecinde çaba ve sosyal değerde azalma korkusu (başkalarının başarısızlıktan sonra oyuncuyu daha az düşüneceği inancı). Böylece, başarı bağlamlarında başarısız olan bireyler, kendini değersizleştirme, sosyal değersizleştirme ve cezalandırma olasılığıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bireylerin bu olası sonuçlardan ne ölçüde korkacakları farklılık göstermektedir. Dahası, her korku, bireylerin davranışlarında farklı şekilde ifade edilebilecektir. Bazıları için birincil korku, başkalarının gözünde öz-değeri düşürmek olabilirken, diğerleri için genellikle başarısızlığa eşlik eden ödüllerin kaybı olabilecektir. Bu nedenle, bu modele göre, başarı durumlarından kaçınma, başarısızlığın sonuçlarından korkan bireylerin karakteristik bir davranışı olacaktır. Başarısızlıktan kaçınma eğilimi motive eden, bireylerin benlik saygısının yitirilmesine, sosyal saygının yitirilmesine ve utanma

korkusuna karşı savunmasıdır. Bu iddia, korkunun kavramsallaştırılmasıyla uyumludur (McClelland vd., 1953; McGregor ve Elliot, 2005; Conroy, 2004).



Şekil 6. Birney vd. (1969) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli

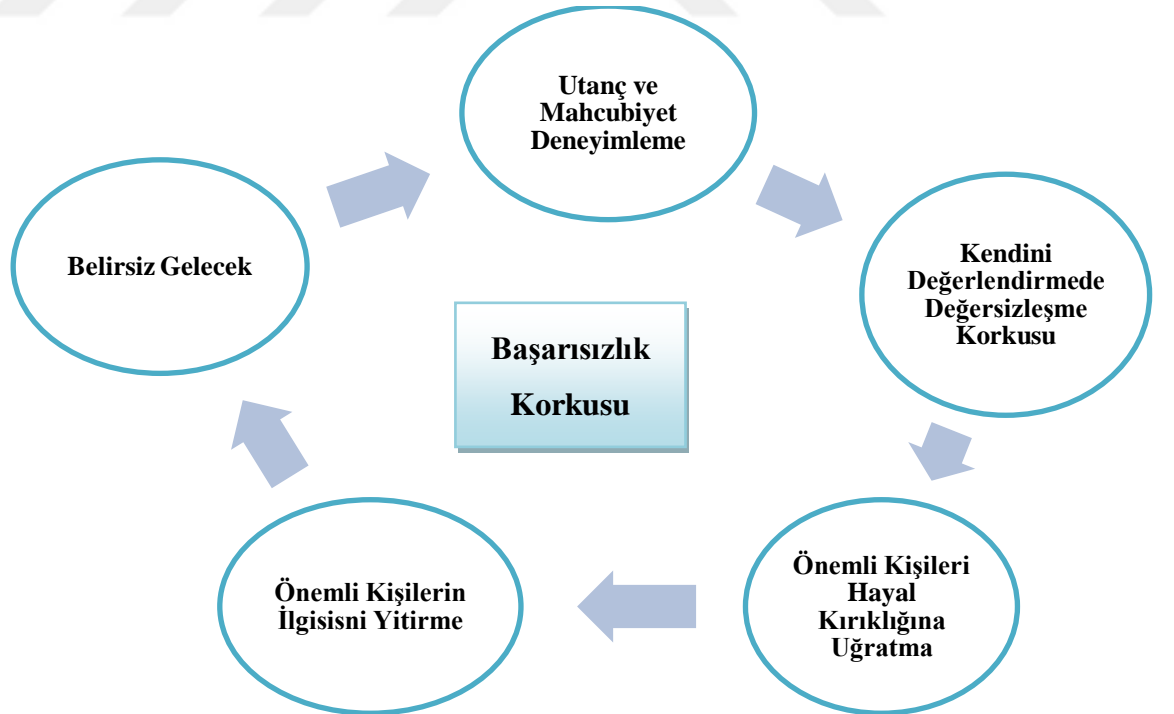
2.7.2.2 Conroy ve Meslektaşlarının Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modeli

Conroy vd. (2002), bilişsel-motivasyonel-ilişkisel duygu kuramına dayanan, başarısızlık eğilimi korkusuyla ilişkili başarısızlığın caydırıcı sonuçlarının çok boyutlu, hiyerarşik bir modelini geliştirmişlerdir (Lazarus, 1991). Bu teoriye göre, bir bireyin çevre ile karşılaşmasını, kişinin bireysel hedefleri açısından iyilik halini (ilişkisel anlam açısından) olumlu veya olumsuz bir öneme sahip olarak değerlendirdiğinde duygular ortaya çıkmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, başarısızlık korkusu, başarısız olma potansiyeli olan değerlendirici durumlarda tehdidi değerlendirmeyi içerir çünkü bu durumlar bilişsel inançları harekete geçirmektedir. Başarısızlığın caydırıcı sonuçlarının olasılığı hakkındaki inancının gücü, başarısızlık korkusundaki bireysel farklılıkları ölçmenin bir yolunu temsil etmektedir (Conroy vd., 2002), çünkü birey başarısızlığın caydırıcı sonuçlarla ilişkili olduğunu öğrendiğinden endişe ve kaygı yaşamaktadır (Conroy ve Elliot, 2004). Bu nedenle, başarısızlık korkusu bir eğilimi temsil etmektedir.

Conroy vd. (2002), spor alanındaki araştırmalara dayanan başarısızlık korkusu modeli, tehdit değerlendirmeleriyle ilişkili başarısız olmanın sonuçları hakkında (önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu, birisinin öz-yargısını değerini azaltma korkusu, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu, belirsiz gelecek korkusu utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu) beş inanç belirlemiştir. Başarısızlık,

başarı için belirli bir sonuca sahip olma fikrine yatırım yapmakta ve istenilen sonucu elde edilemezse caydırıcı olabilmektedir (Conroy, 2001). Böylece, sporcular başarıya giden yolda belirli sonuçları tahmin edebilirlerse, başarısızlığı ve arzu ettikleri hedefe ulaşmamayı caydırıcı olarak algılayabilirler. Örneğin, bazı sporcular başarının önemli kişileri memnun ettiğini ve onay getirdiğini tahmin etmeyi öğrenirler; bu nedenle, başarısız olduklarında ve başkaları zevk ve onay vermediğinde, değerli bir şeyin geri çekildiğini hissedebilir ve bunun sonucunda tehdit altında hissedebilirler.

Başarılı kişiler başarısızlık korkusunu (FF), onları yüksek bir performans seviyesine ulaşmaya motive edebilecek veya potansiyellerini gerçekleştirmekten alıkoyabilecek bir faktör olarak tanımlamışlardır. FF yapısı, birkaç psikolojik yapıyla paralel olarak, sosyal ve davranış bilimcilerine ve benzer şekilde sıradan kişilere nadir sezgisel bir çekicilik ve anlama sahiptir. Bilişsel-motivasyonel-ilişkisel duygu teorisine dayanan çok boyutlu bir modeldeki son gelişmeler, FF ile ilişkili kavramsal ve metodolojik sorunları azaltmıştır (Conroy, 2001a; Conroy, Poczwadowski ve Henschen, 2001). FF ile ilişkili bilişsel-motivasyonel-ilişkisel değerlendirmelerin çok boyutlu bir ölçüsünü rafine ederek bu ilerlemeye katkıda bulunmuşlardır (Conroy vd., 2002).



Şekil 7. Conroy vd. (2002), çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli

2.8 Mücadele ve Tehdit Algısı

Kişisel kaynakların algılanması, bir meydan okuma veya tehdit durumunun benimsenmesiyle sonuçlanan talep kaynağı değerlendirme sürecinde anahtar bir unsurdur. Özellikle, meydan okuma ve tehdit durumları, eş zamanlı nöroendokrin ve kardiyovasküler tepkilere sahip olduğu vurgulanmıştır (Blascovich, 2013). Bu bağlamda, mücadele ve tehdit durumları özellikle sporcuların zirveye ulaşmak için motive oldukları ve bu performanslar üzerinden değerlendirilecekleri spor senaryoları ile ilgilidir. Aslında, bir bireyin meydan okuma veya tehdit durumu sergileyebilmesi için durumu hedefle ilgili ve değerlendirci olarak algılaması gerekmektedir.

Duygusal değerliliğin bir işlevi olarak insanlarda savunmacı yanıt sistemleri korunmuştur (Bradley, Codispoti, Cuthbert ve Lang, 2001; Lang, Bradley ve Cuthbert, 1990). Savunma sistemi, bir organizmayı savaşmaya veya kaçmaya hazırlayarak çevredeki tehditlere yanıt verir. Tehdit algısıyla ilişkili fizyolojik değişiklikler arasında donma (Azevedo, Volchan, Imbiriba, Rodrigues, Oliveira, Oliveira ve Vargas, 2005; Fanselow, 1994), kavga (Eilam, 2005), korku (Bradley vd., 2001) bulunmaktadır. Ardından artan irkilme davranışsal tepkiler (Davis, 2000). Savunma aktivasyonu, tehdit edici uyarana yakın olarak artar ve genellikle kaçınma ile ilgili hareketlerle ilişkilendirilmiştir.

Tehditten kaçınmanın birincil önemi göz önüne alındığında, organizmalar tehlikeyle başa çıkmak için giderek daha etkili dikkat ve davranış mekanizmaları geliştirmişlerdir (Davis, 2006; Lang, 2000; Lang ve Bradley, 2010; Lang, Davis ve Öhman, 2000; LeDoux, 2003; Tovote, Fadok ve Luthi, 2015). Gerçekte, korku güdümlü eylemlerin altında yatan sinirsel devrelerin çoğu memeli beyinde evrimsel olarak korunmuştur (LeDoux, 2000). Bu nedenle, insanların “savaş ya da kaç” davranışlarına hızla girmeye yönelik sinirsel, dikkat, motivasyonel ve müteakip motor önyargılarda tezahür eden tehditlerden kaçınmaya biyolojik bir yatkınlığı bulunmaktadır (Öhman ve Mineka, 2001). Bu önyargılar, genetik varyasyon yoluyla aktarılmış ve deneysel pekiştirme yoluyla korunmuştur (Caspi, Sugden, Moffitt, Taylor, Craig, Harrington ve Poulton, 2003; Forbes, Hariri, Martin, Silk, Moyles, Fisher ve Dahl, 2009). Bir tehdide ilk yanıt, göreceli tehlike düzeyini değerlendirmek için uyarıcıya yönelik görsel yönelimdir. Bu dönemde, kalp atış hızında dalgalanmalar, cilt iletkenliğinde bir artış, yüz kası aktivitesinde değişiklikler ve

azalmış ağrı duyarlılığı meydana gelmektedir (Lang vd., 2000; Rhudy, Bartley ve Williams, 2010; Rhudy ve Meagher, 2000). Açık davranış değişiklikleri açısından, bireyler genellikle uzuv hareketinde ve postüral salınımda azalma ile kanıtlanan donmadır (Azevedo vd., 2005; Eilam, 2005; Facchinetti, Imbiriba, Azevedo, Vargas ve Volchan, 2006; Roelofs, Hagedaars ve Stins, 2010). Zararlı veya tehdit edici bir uyarıcının ilk teması ile hazırlandıktan sonra, çoğu zaman organizmalar bazen "irkilme" olarak adlandırılan abartılı bir davranışsal tepki göstermektedir (Grillon, 2008; Lang ve Bradley, 2010). Tehditten kaçınma eğilimlerinin varlığını destekleyen son meta-analitik bulgular, bireylerin tehdit edici uyaranlara kaçınma eğilimi gösterdiklerini bildirmişlerdir (Beatty, Cranley, Carnaby ve Janelle, 2015). Mendes, Blascovich, Hunter, Lickel ve Jost (2007), bir meydan okuma durumuna kıyasla, bir tehdit durumunun bir etkileşim görevi sırasında daha fazla donma, kaçınma duruşu ve daha az gülümsemeyi içeren daha az etkili hareketlerle sonuçlandığını bildirmişlerdir.

Tehdit edici uyaranların üst ekstremitelerde savunma veya geri çekilme hareketleri için kuvvet üretimini artırdığı da gösterilmiştir (Coombes, Cauraugh ve Janelle, 2006; Flykt, Lindeberg ve Derakshan, 2012; Puca, Rinkenauer ve Breidenstein, 2006). Bilişsel-motor görev kullanan son bulgular, P2, N2, LPP olayı ile ilgili potansiyel bileşenlerden kaydedilen olayla ilişkili potansiyellerden elde edilen verilerle desteklenen duygusal uyaranların hareket süresinden ziyade tepki süresini etkilediğini göstermektedir (Lu, Jaquess, Hatfield, Zhou ve Li, 2017).

Bir meydan okuma durumunu teşvik etmenin bir başka yolu, fiziksel uygulama yokluğunda olayları gerçekçi bir şekilde yeniden yaratabilmeyi içeren ve bir teknik olan imgelemenin kullanılmasıdır. İmgeleme, çeşitli amaçlar için kullanılabilir, ancak özellikle duyguları düzenlemede (Hecker ve Kaczor, 1988), kendine güveni artırmada (Callow vd., 2001) ve stres altında başa çıkmayı teşvik etmede etkilidir (Vadoo vd., 1997; Martin vd., 1999; Ramsey, Cumming, ve Edwards, 2008). Bu araştırmaların hepsi bir meydan okuma durumunun önemli yönleridir. Hale ve Whitehouse (1998), meydan okuma algılarını harekete geçiren imgelemeye dayalı bir videonun ve işitsel olarak kaydedilmiş manipülasyonun daha az bilişsel kaygı, daha az somatik kaygı, daha fazla özgüven ve semptomların kolaylaştırıcı olduğu algılarıyla sonuçlandığını bildirmiştir. Williams vd. (2010) kaynakları vurgulayan (değerlendirmelerle mücadele), yüksek öz yeterliliği, yüksek algılanan kontrolü ve

potansiyel kazancı teşvik eden zorlu bir görüntü senaryosu, daha düşük tehdit değerlendirmelerine, olumlu duygu algılarına ve daha yüksek güvene yol açtığını vurgulamışlardır.

2.8.1 Sporda Tehdit ve Mücadele

Sporcular zorlu bir durumu meydan okuma olarak değerlendirdiklerinde, yüksek sempatik-adrenomedüller aktivasyonu ve epinefrin ve norepinefrin gibi katekolaminlerin salınmasını tetiklemektedirler. Bu durumda, kardiyak aktivite artar (kalp debisindeki yükselmelerle kanıtlanır), kan damarları genişler (toplam periferik dirençteki azalmalarla indekslenir) ve daha fazla oksijenli kan beyne ve kaslara taşınmaktadır. Tersine, sporcular zorlu bir durumu bir tehdit olarak değerlendirdiklerinde bu hipofiz-adrenokortikal aktivasyonu ve sempatik adrenomedüller aktivasyonu zayıflatan kortizol salınımını çağrıştırmaktadır. Daha sonra, kardiyak aktivite azalır (çok az değişiklik veya kalp debisinde küçük düşüşler), kan damarlarının genişlemesi engellenir (çok az değişiklik veya toplam periferik dirençteki küçük artışlarla indekslenir) ve beyne ve kaslara daha az kan akışı gerçekleşmektedir. Bu nedenle, bir tehdit durumu ile karşılaştırıldığında, nispeten daha yüksek kalp debisi ve / veya daha düşük toplam periferik dirençten oluşan bir kardiyovasküler tepki oluşmaktadır. Bu kardiyovasküler indeksler kapsamlı bir şekilde doğrulanmıştır (Seery, 2011).

Bir sporcu, görevin taleplerini karşılamak için yeterli kaynaklara sahip olduğunu değerlendirdiğinde, bir meydan okuma durumu ortaya çıkmaktadır. Buna karşılık, sporcu görevin taleplerini karşılamak için gerekli kaynaklara sahip olmadığını değerlendirdiğinde, bir tehdit durumu ortaya çıkmaktadır (Seery, 2011). Bir meydan okuma durumunun olumsuz ve olumlu duygularla ilişkili olduğu belirtilirken, bir tehdit durumunun yalnızca olumsuz duygularla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Jones, Meijen, McCarthy ve Sheffield, 2009; Skinner ve Brewer, 2004). Bu bağlamda, meydan okuma durumlarının hem hoş hem de nahoş duyguları ifade ederken, tehdit tepkileri genellikle yalnızca hoş olmayan duygularla karakterize etmektedir. Örneğin, bir sporcu her ikisini de yaşayabilir.

Talep ve kaynak değerlendirmeleri sadece sporcunun müsabakada iyi performans gösterme becerisine, bilgisine ve yeteneklerine sahip olup olmadığından etkilenmez. Aslında, psikolojik ve fiziksel tehlike, aşinalık, belirsizlik, gerekli çaba

ve diğerlerinin varlığı dahil olmak üzere hem talep hem de kaynak değerlendirmelerini etkilemek için birkaç faktör bulunmaktadır (Eder, Elliot ve Harmon-Jones, 2013). Talep ve kaynak değerlendirmelerinin dinamik olduğu ve yeni bilgiler elde edildikçe bir görev sırasında dalgalandığı varsayılmaktadır (Blascovich, 2008; Jones vd., 2009; Quigley, Barrett ve Weinstein, 2002).

Bir dizi görev ve bağlamda psikolojide yapılan ampirik ve tahmine dayalı çalışmalar, bir meydan okuma durumunun performansı kolaylaştırdığını, ancak bir tehdit durumunun performansı engellediğini göstermiştir (Gildea, Schneider ve Shebilske, 2007; Mendes vd., 2007; Seery, Weisbuch, Hetenyi ve Blascovich, 2010).

Blascovich, Seery, Mugridge, Norris ve Weisbuch (2004) sezonun başlamasından 4-6 ay önce, sporla ilgili 3 dakikalık bir konuşma sırasında kardiyovasküler zorluk belirteçleri sergileyen beyzbol ve softbol oyuncularının, sonraki sezonda tehdit işaretleri gösteren oyuncularından daha iyi performans gösterdiğini bildirmişlerdir. Ayrıca, spora özgü bir konuşmaya, bir meydan okuma durumunu daha yansıtıcı bir kardiyovasküler tepki ile yanıt veren softbol ve beyzbol oyuncularının daha iyi performans gösterdiğini bulgulandırmışlardır. Moore, Wilson, Vine, Coussens ve Freeman (2013), bir golf müsabakasını bir meydan okuma olarak değerlendiren golfçülerin rekabeti bir tehdit olarak değerlendiren golfçülerden daha iyi performans gösterdiğini bildirmişlerdir.

Bir meydan okuma durumu, bir tehdit durumundan daha iyi performansa yol açmaktadır (Blascovich, 2008). Araştırmalar bu önermeyi çeşitli spor görevlerinde desteklemiştir (Moore, Vine, Wilson ve Freeman, 2012; Turner, Jones, Sheffield ve Cross, 2012; Turner, Jones, Sheffield, Slater, Barker ve Bell, 2013).

Yakın zamanda yapılan araştırmalar, bir tehdit durumunun, bir meydan okuma durumuna kıyasla daha fazla bilişsel ve somatik kaygı ve anksiyete tepkilerinin daha zayıflatıcı bir yorumuyla ilişkili olduğunu göstererek bunu desteklemiştir (Quested vd., 2011; Williams vd., 2010). Olumlu ve olumsuz duygular tipik olarak sırasıyla başarılı ve başarısız performansla ilişkilendirilirken, duyguların kolaylaştırıcı yorumları, zayıflatıcı yorumlara göre daha başarılı performansı öngörmektedir (Nicholls, Polman ve Levy, 2012; Thomas, Maynard ve Hanton, 2007). Moore vd. (2012) ayrıca, bir meydan okuma durumunun, bir tehdit durumundan daha düşük kaygı seviyeleriyle ve performans kaygısının daha kolaylaştırıcı bir yorumuyla

ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle, bir meydan okuma durumu, daha olumlu duygusal tepkileri başka bir ifade ile daha düşük olumsuz ve daha yüksek olumlu duyguları ve duyguların yorumlanmasını (performans için daha kolaylaştırıcı) teşvik ederek üstün performansla sonuçlanabilir.

Vine vd. (2016), sporcular hedefe yönelik bir meydan okuma durumu sporcuların dikkatlerini etkili bir şekilde kontrol etmelerine, görevle ilgili en belirgin ipuçlarına odaklanmalarına ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için gereken en uygun görsel bilgileri işlemelerine olanak tanıdığı karşılık, sporcular bir tehdit durumunda olduğunda, uyarıcı güdümlü sistem hedefe yönelik sisteme hakim olur ve sporcular potansiyel olarak tehdit edici uyarınlara dikkatlerinin dağılmasına neden olmakla birlikte sporcuların doğru bir şekilde gerekli olan en alakalı görsel bilgilerin işlenmesini engellediğini bildirmişlerdir.

Bir zorlama durumu, başarılı performansla dönüşme olasılığı daha yüksek olan görevle ilgili hareket kalıplarını teşvik ederek üstün performansla sonuçlanabilir. Ek olarak, araştırmacılar, bir tehdit durumunda kas gerginliğinin bir meydan okuma durumundan daha büyük olabileceğini öne sürmüşlerdir (Wright ve Kirby, 2003). Bununla birlikte, düşük kas aktivitesinin tipik olarak daha başarılı performansla ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Lay, Sparrow, Hughes ve O'Dwyer, 2002), bir meydan okuma durumu, görevle ilgili kasların daha düşük aktivasyonunu teşvik ederek daha iyi performans sağlayabilir. Bu bağlamda, sporcuların meydan okuma ve tehdit durumları sırasında duygusal tepkileri hakkında iki ana odak bulunmaktadır birincisi, duygusal durumun değerinin nasıl farklılaştığı ikincisi ise, duygusal durumun performans için yararlı mı yoksa yararsız mı algılandığıdır.

Bütünleştirici çerçeve tarafından önerilen ve bugüne kadar çok az ilgi gören üç geri bildirim döngüsü özellikle ilgi çekicidir. Birincisi, bir tehdit durumuna eşlik eden kardiyovasküler tepkinin, gelecekte sporcuların benzer görevleri bir tehdit olarak değerlendirme olasılığını daha da artıracığı, ikinci olarak, bir tehdit durumu sırasında görevle ilgisiz ve genellikle tehdit edici uyarınlara odaklanma eğiliminin, sporcuları gelecekte benzer görevleri bir tehdit olarak değerlendirmeye sevk edeceği, üçüncüsü ise, zorlu bir spor görevi sırasında kötü performans gösteren sporcuların gelecekteki görevleri bir tehdit olarak değerlendirmelerinin muhtemel olduğu tartışılmaktadır (Vine vd., 2016). Rekabet ortamı içerisinde mücadele etme algısı ve

tehdit durumları, dikkat, fiziksel işlevsellik ve güdülenme ile performansı etkileyebilmektedir.

2.9 Biyopsikososyal Model

Lazarus ve Folkman (1984), motive edilmiş performans durumlarının bir meydan okuma, bir tehdit olarak değerlendirilebileceğini kuramlaştırmışlardır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) çalışması, meydan okuma ve tehdidi iki karşıt ikili değerlendirme olarak tasvir etmekte ve bir bireyin stresli bir durumu aynı anda hem bir meydan okuma hem de bir tehdit olarak değerlendirebileceğini önermektedir. Bunun aksine, BPSM, meydan okuma ve tehdit durumlarının tekil bir sürekliliğin iki kutuplu ucunu temsil ettiğini, açık ifade ile bir bireyin az ya da çok zorlanabileceği ya da tehdit edilebileceği ve meydan okuma ve tehditteki göreceli farklılıkların olduğunu öne sürmektedir (Blascovich, 2008). Ek olarak, Lazarus ve Folkman (1984) meydan okuma ve tehdidi farklı birincil değerlendirme türleri olarak belirtirken, BPSM, meydan okuma ve tehdit durumlarının Lazarus'un birincil ve ikincil değerlendirme olarak adlandırdığı şeyin bir ürünü olarak ortaya çıktığını belirtmektedir (Seery, 2011).

Lazarus ve Folkman'ın çalışmasına dayanan, Obrist (1981) ve Dienstbier'in (1989) çalışmalarından yola çıkarak, BPS modelinde, bir durumun taleplerini karşılamak için yeterli kaynaklar algılandığında bir meydan okuma durumu yaşanırken, bir durumun taleplerini karşılayacak yetersiz kaynaklar algılandığında bir tehdit durumu yaşanmaktadır (Blascovich ve Mendes, 2000; Blascovich ve Tomaka, 1996). BPS modelinde, meydan okumaya, sempatik adrenal medüller (SAM) aktivitesini gösteren artmış katekolamin çıkışı (epinefrin ve norepinefrin) eşlik ettiği, tehdiye ise benzer şekilde, artmış SAM aktivitesi ile kortizol salınımının eşlik ettiği artmış hipofiz adrenal kortikal (PAC) aktivitesi ile de karakterize edildiği ileri sürülmektedir (Dienstbier, 1989; Obrist, 1981). Bu bağlamda, Hem SAM hem de PAC aktivasyonu, potansiyel fiziksel aktivite için enerji rezervlerini harekete geçirmektedir.

Biyopsikososyal meydan okuma ve tehdit modeli (BPSM) (Blascovich, 2008), bireylerin kendileriyle ilgili hedeflere (motive edilmiş performans durumları; örneğin spor yarışması) ulaşmaya motive olduğu durumlarda performans değişikliklerini açıklayan teorik bir çerçevedir. Bireyler bu tür görevlerle meşgul olduklarında,

görevin taleplerini ve bu taleplerle etkin bir şekilde başa çıkabilmek için gerekli kaynaklara sahip olup olmadıklarını değerlendirmektedirler (Seery, 2011). Bu fizyolojik tepkiler hızlı bir şekilde, birkaç saniye içinde ortaya çıkarak kardiyovasküler sistemin işleyişini etkilemektedir. Bu, kardiyovasküler tepkileri ölçme ve onlara yol açan psikolojik durumları güvenilir bir şekilde çıkarma fırsatı sağlar, böylece insanların psikolojik deneyimlerine ilişkin değerli ve hatta benzersiz bir iç görü sağlamaktadır.

Durumun talepleriyle başa çıkmak için yeterli kaynağa sahip olduklarını algılayan sporcular, durumu bir meydan okuma olarak değerlendirir. Aksine, gerekli başa çıkma kaynaklarına sahip olmadıklarına karar veren sporcular, durumu bir tehdit olarak değerlendirirler (Seery, 2013). Bu talep ve kaynak değerlendirmelerinin görece otomatik (bilinçaltı) ve dinamik olduğu düşünülmektedir, ancak sporcular bir durumu başlangıçta bir meydan okuma olarak değerlendirebilseler de, bu değerlendirme yeni bilgiler ışığında geçmiş performans hızla dalgalanabilir (Blascovich, 2008).

Talep ve kaynak değerlendirmeleri bilinçli, bilinçsiz (otomatik olarak) veya her ikisinde birden (Blascovich, 2008) yapılabilir. Bununla birlikte, çoğu araştırmacı, bu değerlendirmelerin ağırlıklı olarak bilinçsiz ve otomatik olduğunu, bir kişinin değerlendirme sürecinden haberdar olmadan bir meydan okuma veya tehdit durumuna ulaştığını savunmaktadır (Blascovich ve Mendes, 2000; Seery, 2011). Bu nedenle, BPS'nin kritik bir bileşeni, meydan okuma ve tehdit durumlarının en iyi nöroendokrin ve kardiyovasküler yanıtların ayırt edici modelleri aracılığıyla nesnel olarak endekslenmesidir (Blascovich, 2008; Seery, 2011). Hem meydan okuma hem de tehdit durumlarının, katekolamin salınımına neden olan yüksek sempatik-adrenomedüller aktivasyona yol açtığı varsayılırken, bir tehdit durumunun da kortizol salınımına neden olan yüksek hipofiz-adrenokortikal aktivasyona yol açacağı tahmin edilmektedir (Seery, 2011). Sonuç olarak, bir tehdit durumu, bir tehdit durumuna kıyasla nispeten daha yüksek kalp debisi ve daha düşük toplam periferik direnç ile işaretlenmektedir (Seery, 2011). Bu kardiyovasküler belirteçler, literatürde iyi bir şekilde onaylanmıştır (Blascovich, 2008). Meydan okuma, arterlerde genişlemeye ve daha fazla kan pompalanmasına neden olurken, tehdit daralmaya ve daha az kan pompalanmasına neden olmaktadır (Seery, 2013).

Skinner ve Brewe (2004) için bir meydan okuma değerlendirmesinin, başarı, ustalık, öğrenme ve kişisel gelişim fırsatları ile karakterize edilebildiğinin, bir tehdit değerlendirmesinin ise, kişinin refahı veya öz saygısı için potansiyel ve öngörülen tehlike ve tehditle başa çıkma becerisine olan güveninin düşük olması ile karakterize edilebileceğini savunmuşlardır.

Skinner ve Brewer (2002) tarafından yapılan çalışma, meydan okuma durumlarının heyecan gibi daha hoş duygularla, tehdit durumlarının ise anksiyete gibi daha hoş olmayan duygularla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Meijen, Jones, Mccarthy, Sheffield ve Allen (2013), kırk sekiz üniversite sporcusu ile yaptığı çalışmada, bir tehdit durumunu benimseyen katılımcıların daha yüksek heyecan bildirdiklerini, ancak endişe, mutluluk ve duygusal durum algılarının, meydan okuma ve tehdit durumlarının kardiyovasküler göstergeleriyle ilişkili olmadığını bildirmişlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, imgelemenin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordayıcı gücünü ortaya koyabilmek adına, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli esas alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2018). İlişkisel araştırmalar, Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel'e (2017) göre, bağlantıları ve ilişkileri inceleyen araştırmalar olup, başlıca örnekleri nedensel karşılaştırma ve korelasyonel yöntemleridir. Nedensel karşılaştırma, incelemeye konu olan değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

3.1.1 Evren ve Örneklemi

Tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul ilinde gençler ve büyükler kategorilerinde (futbol, voleybol, buz hokeyi, okçuluk, kick boks ve taekwondo) performans gösteren 309 sporcu oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna katılımda sporcuların gönüllülük esasına bağlı kalınarak çalışmaya dahil edilmesi sağlanmıştır.

Katılımcıların 155'i erkek (%49,8), 154'ü kadın (%50,2) sporcudan oluşmaktadır. Yarışma kategorileri incelendiğinde 101 sporcu gençler (%32,7), 208 sporcu büyükler (%67,3) kategorisinde performans göstermektedir. Katılımcıların 76'sı milli (%24,6) 233'ü ise (%75,4), milli sporcu değildir. Sporcuların 56'sı (%18,1) futbol, 63'ü (%20,4) taekwondo, 40'ı (%12,9) buz hokeyi, 61'i (%19,7) okçuluk, 59'u (%19,1) kicksboks ve 30'u (%9,7) voleybol branşlarında performans göstermektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, hazırlanan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan sporcuların tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bu bağlamda, kişisel

bilgi formunun, çalışmaya katılan sporcuların; cinsiyet, yaş, spor branşı, spor deneyimi, milli olup olmama durumları, yarışma kategorisi gibi demografik özelliklerin belirlenmesine yönelik sorulardan oluşmuştur.

3.2.2 Sporda İmgeleme Envanteri

Hall vd. (1998) tarafından geliştirilen, Kızıldağ ve Tiryaki'nin (2012) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapılarak Türkçeye uyarladıkları Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ), motivasyonel özel imgeleme (3, 6, 8, 10, 20), bilişsel imgeleme (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15), motivasyonel genel ustalık (16, 18, 21) ve motivasyonel genel uyarılmışlık (11,12, 17, 19) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Motivasyonel özel alt boyutu Cronbach Alpha değeri .80, Bilişsel İmgeleme” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .81, motivasyonel genel ustalık alt boyutu Cronbach Alpha değeri .59, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu Cronbach Alpha değeri .71 olarak, “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” nin Cronbach Alpha değerini, .86 olarak saptandığı bildirilmiştir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

3.2.3 Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri

Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri (Performance Failure Appraisal Inventory – PFAI) Conroy vd. (2002) tarafından Lazarus'un Bilişsel - Güdüsel - İlişkisel Duygu Kuramı'na dayanarak geliştirilmiştir. Engür (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak Türkçe' ye uyarlanan Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri, utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu (10, 15, 18, 20, 22, 24, 25), birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu (1, 4, 7, 16), belirsiz gelecek korkusu (2, 5, 8, 12), önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu (13, 17, 21, 23) ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu (3, 6, 9, 14, 19) olmak üzere toplam 25 madde ve 5 alt boyut oluşmaktadır. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu alt ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0.72, birisinin öz-yargısını değerini azaltma korkusu alt ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0.53, belirsiz gelecek korkusu alt ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0.57, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0.81, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu alt ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0.60 olarak saptandığı bildirilmiştir (Engür, 2011)

3.2.4 Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği

Sporcuların, spor ortamındaki tehdit ve mücadele algılarını değerlendirmek amacıyla Rossato, Uphill, Swain ve Coleman (2018) tarafından geliştirilen, Türkyılmaz (2019) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak Türkçe'ye uyarlanan Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (Challenge and Threat in Sport), tehdit (1, 2, 3, 6, 9, 11, 12) ve mücadele (4, 5, 7, 8, 10) olmak üzere toplam 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Tehdit alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.90 iken, mücadele alt boyutunun alfa değeri 0.83 olarak saptandığı bildirilmiştir (Türkyılmaz, 2019).

3.3 Veri Toplama Tekniği

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak, literatürde geçerlilik ve güvenilirliği daha önceden test edilmiş olan ölçekler kullanılmıştır. Bu araştırmada, kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; araştırmaya katılan sporcuların tanımlayıcı özelliklerini (yaş, cinsiyet, branş, spor deneyimi, yarışma kategorisi ve milli olup olmama durumları) belirlemeye yönelik olarak Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümde; Rossato, Uphill, Swain ve Coleman (2018) tarafından geliştirilen, Türkyılmaz (2019) tarafından, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türk diline uyarlanan Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği, üçüncü bölümde; Conroy, Willow ve Metzler (2002) tarafından Lazarus'un Bilişsel - Güdüsel - ilişkisel Duygu Kuramı'na dayanarak geliştirilen, Engür (2011) tarafından, geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak Türkçe'ye uyarlanan Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri, dördüncü bölümde ise; Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak Türkçeye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Verilerin Toplanması Veri toplama işleminde ilk adım olarak, farklı branşlarda performans sergileyen sporcuların antrenörlerinden ayrı ayrı izinler alınmış olup, çalışmanın amacı ve gerekli olan detaylı bilgiler antrenörlere ve sporculara aktarılmıştır.

Pandemi süreci göz önüne alınarak anketler 10-15 sporcudan oluşan gruplar halinde uygulanmıştır. Ankette yer alan maddeler için sporculardan her maddeyi dikkate almaları ve kendilerine en yakın cevaplamaları işaretlemeleri istenmiştir. Bu araştırmada kullanılan verileri cevaplamaları için gerekli süre sporculara verilmiştir.

Gönüllü olarak katılan sporculardan cevapladıkları anketlerin toplanması işleminin pandemi koşulları çerçevesinde araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel testleri yapmak için, anket verileri lisanslı SPSS 25 paket programına aktarılmıştır. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce veri girişinin doğruluğu frekans analizi ile kontrol edilerek, her ölçüm aracı ve alt boyutlarına ait toplam puanları alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt ölçeklerinin güvenirlik katsayıları Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında T-testi/Mann Whitney U, üç veya daha fazla grupların karşılaştırılmasında Anova/Kruskal Wallis, Post Hoc Testleri, değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Pearson/Spearman Korelasyon analizi, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkideki sebep sonuç ilişkisini belirlemek amacıyla Regresyon analizinden faydalanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Araştırmanın Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Araştırmada yer alan çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 4.1'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	154	49,8
Erkek	155	50,2
Yarışma Kategorisi		
Büyükler	208	67,3
Gençler	101	32,7
Millilik durum		
Evet	76	24,6
Hayır	233	75,4
Branşlar		
Futbol	56	18,1
Taekwando	63	20,4
Buz Hokeyi	40	12,9
Okçuluk	61	19,7
Kick boks	59	19,1
Voleybol	30	9,70

Katılımcıların 155'i erkek (%49,8), 154'ü kadın (%50,2) sporcudan oluşmaktadır. Yarışma kategorileri incelendiğinde 101 sporcu gençler (%32,7), 208 sporcu büyükler (%67,3) kategorisinde performans göstermektedir. Katılımcıların 76'sı milli (%24,6) 233'ü ise (%75,4), milli sporcu değildir. Sporcuların 56'sı (%18,1) futbol, 63'ü (%20,4) taekwando, 40'ı (%12,9) buz hokeyi, 61'i (%19,7) okçuluk, 59'u (%19,1) kickboks ve 30'u (%9,7) voleybol branşlarında performans göstermektedir.

4.2 Sporda İmgeleme Düzeyleri Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Performans Başarısızlığı Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyut puanları ile başarısızlık korkusu toplam puanı ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucu Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Sporda imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyutları ile performans başarısızlığı toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
PERFORMANS BAŞARISIZLIĞI	1										
SPORDA İMGELEME	-,814**	1									
Ütanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	,890**	-,735**	1								
Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	,832**	-,701**	,650**	1							
Belirsiz Gelecek Korkusu	,822**	-,701**	,647**	,691**	1						
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	,651**	-,444**	,523**	,366**	,439**	1					
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	,936**	-,746**	,777**	,742**	,736**	,579**	1				
Motivasyonel Özel İmgeleme	-,819**	,954**	-,748**	-,724**	-,715**	-,431**	-,729**	1			
Bilişsel İmgeleme	-,796**	,963**	-,725**	-,702**	-,690**	-,446**	-,712**	,918**	1		
Motivasyonel Genel Uсталık	-,776**	,924**	-,691**	-,638**	-,635**	-,444**	-,744**	,863**	,871**	1	
Motivasyonel Genel Gyarılmışlık	-,368**	,599**	-,315**	-,281**	-,326**	-,180**	-,383**	,457**	,411**	,488**	1

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, sporda imgeleme ile performans başarısızlığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,814$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi yükseldikçe performans başarısızlığı korkusunun azaldığını söylemek mümkündür.

Sporda imgeleme ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ($r=-0,73$; $p<0,01$), birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu ($r= -0,701$; $p<0,01$), belirsiz gelecek korkusu ($r=-0,701$; $p<0,01$), önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ($r=-0,444$; $p<0,01$), önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ($r= -0,746$; $p<0,01$) arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Benzer şekilde, performans başarısızlığı ile motivasyonel özel imgeleme ($r=-0,819$; $p<0,01$), bilişsel imgeleme ($r=-0,796$; $p<0,01$), motivasyonel genel ustalık ($r=-0,776$; $p<0,01$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($r=-0,036$; $p<0,01$) arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

4.3 Sporda İmgeleme Düzeyleri Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Sporda Mücadele ve Tehdit Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyut puanları ile mücadele ve tehdit toplam puanı ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucu Tablo 4.3'de gösterilmektedir.

Tablo 4.3. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri toplam puanları ve alt boyutları ile sporda mücadele ve tehdit toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
SPORDA İMGELEME	1							
SPORDA TEHDİT VE MÜCADELE	-,416**	1						
Motivasyonel Özel İmgeleme	,954**	-,483**	1					
Bilişsel İmgeleme	,963**	-,449**	,918**	1				
Motivasyonel Genel Ustalık	,924**	-,443**	,863**	,871**	1			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	,599**	0,057	,457**	,411**	,488**	1		
TEHDİT	-,645**	,891**	-,685**	-,670**	-,640**	-,123*	1	
MÜCADELE	,684**	-,226**	,654**	,680**	,626**	,359**	-,643**	1

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, sporda imgeleme toplam puanı ile sporda mücadele ve tehdit toplam puanı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,416$; $p<0,01$).

Sporda İmgeleme düzeyi ile tehdit alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,645$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi yükseldikçe, tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür. Sporda imgeleme ile mücadele alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,684$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Motivasyonel özel imgeleme ile tehdit algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,685$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyi yükseldikçe tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür.

Bilişsel imgeleme ile tehdit algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,670$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyi yükseldikçe tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür.

Motivasyonel genel ustalık ile tehdit algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,640$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyi yükseldikçe tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür.

Motivasyonel genel uyarılmışlık ile tehdit algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,123$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi yükseldikçe tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür.

Motivasyonel özel imgeleme ile mücadele algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,654$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının arttığını söylemek mümkündür.

Bilişsel imgeleme ile mücadele algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,680$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının arttığını söylemek mümkündür.

Motivasyonel genel ustalık ile mücadele algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,626$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının arttığını söylemek mümkündür.

Motivasyonel genel uyarılmışlık ile mücadele algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,359$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının arttığını söylemek mümkündür.

4.4 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Sporda Mücadele ve Tehdit Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlık korkusu toplam ve alt boyut puanları ile mücadele ve tehdit algıları puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucu Tablo 4.4'de gösterilmektedir.

Tablo 4.4. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları puanları arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPORDA TEHDİT VE MÜCADELE	1								
PERFORMANS BAŞARISIZLIĞI	,514**	1							
Utanch ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	,468**	,890**	1						
Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	,429**	,832**	,650**	1					
Belirsiz Gelecek Korkusu	,413**	,822**	,647**	,691**	1				
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	,271**	,651**	,523**	,366**	,439**	1			
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	,456**	,936**	,777**	,742**	,736**	,579**	1		
TEHDİT	,891**	,703**	,616**	,600**	,614**	,312**	,660**	1	
MÜCADELE	-,226**	-,642**	-,533**	-,564**	-,621**	-,211**	-,647**	-,643**	1

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, performans başarısızlığı ile tehdit alt boyutu arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0,703$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu yükseldikçe tehdit algılarının da yükseldiğini söylemek mümkündür. Performans başarısızlığı korkusu ile mücadele alt boyutu arasında istatistiksel açıdan

negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=-0,642$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Utanc ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,616$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların utanc ve mahcubiyet deneyimleme korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Birisinin öz yargısını değeri azaltma korkusu ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,600$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların birisinin öz yargısını değeri azaltma korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Belirsiz gelecek korkusu ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,614$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların belirsiz gelecek korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,312$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,660$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Utanc ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ile mücadele algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,533$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların utanc ve mahcubiyet deneyimleme korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Birisinin öz yargısını değeri azaltma korkusu ile mücadele algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,564$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların birisinin öz yargısını değeri azaltma korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Belirsiz gelecek korkusu ile mücadele algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,621$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların belirsiz gelecek korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ile mücadele algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,211$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ile mücadele algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,647$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

4.5 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T-Testi istatistik sonuçları Tablo 4.5'te gösterilmektedir.

Tablo 4.5. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Sporda İmgeleme	Kadın	154	4,97	1,35	0,72	0,46
	Erkek	155	4,86	1,32		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	154	4,87	1,55	0,66	0,5
	Erkek	155	4,75	1,57		
Bilişsel İmgeleme	Kadın	154	5,22	1,426	0,83	0,4
	Erkek	155	5,083	1,52		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	154	5,39	1,74	0,79	0,42
	Erkek	155	5,24	1,64		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	154	4,21	1,47	0,09	0,99
	Erkek	155	4,21	1,17		

Yapılan T-test analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($t=0,72$; $p=0,46$). Cinsiyet ile motivasyonel özel imgeleme ($t=0,66$; $p=0,46$), bilişsel imgeleme ($t=0,83$; $p=0,40$),

motivasyonel genel ustalık ($t=0,79$; $p=0,42$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($t=0,09$; $p=0,99$) arasında da anlamlı farklılık saptanmamıştır.

4.6 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Milli Olup Olmama Durumu Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların Sporda İmgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutlarının milli olup olmama durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T testi istatistik sonuçları Tablo 4.6'da gösterilmektedir.

Tablo 4.6. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile milli olup olmama durumları arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Millilik durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Sporda İmgeleme	Evet	76	5,9	0,53	8,18	0,00
	Hayır	233	4,59	1,36		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	76	6,06	0,89	9,02	0,00
	Hayır	233	4,4	1,51		
Bilişsel İmgeleme	Evet	76	6,4	0,61	9,65	0,00
	Hayır	233	4,74	1,45		
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	76	6,62	0,81	8,61	0,00
	Hayır	233	4,89	1,68		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	76	4,06	1,02	-1,06	0,28
	Hayır	233	4,25	1,41		

Yapılan T-test analizi sonucunda, yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ile sporcuların milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=8,18$; $p<0,01$). Buna göre milli sporcuların ($\bar{x}=5,90$) milli olmayan sporculara göre ($\bar{x}= 4,59$) imgeleme düzeyleri daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile motivasyonel özel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=9,02$; $p<0,01$). Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri ($\bar{x}=6,06$) milli olmayan yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinden ($\bar{x}=4,40$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile bilişsel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=9,65$; $p<0,01$). Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri ($\bar{x}=6,40$) milli olmayan yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeylerinden ($\bar{x}=4,74$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=8,61$; $p<0,01$). Buna göre milli olan yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri ($\bar{x}=6,62$) milli olmayan yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeylerinden ($\bar{x}=4,89$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile motivasyonel genel uyarılmışlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($t=-1,06$; $p>0,05$).

4.7 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Yarışma Kategorisi Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutlarının yarışma kategorisine göre, değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T testi istatistik sonuçları Tablo 4.7'de gösterilmektedir.

Tablo 4.7. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile yarışma kategorileri ile arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Yarışma Kategorisi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Sporda İmgeleme	Büyükler	208	5,33	1,06	8,75	0,00
	Gençler	101	4,05	1,46		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Büyükler	208	5,33	1,28	9,45	0,00
	Gençler	101	3,75	1,55		
Bilişsel İmgeleme	Büyükler	208	5,66	1,13	10,15	0,00
	Gençler	101	4,09	1,53		
Motivasyonel Genel Ustalık	Büyükler	208	5,87	1,37	9,32	0,00
	Gençler	101	4,17	1,72		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Büyükler	208	4,17	1,3	-0,63	0,524
	Gençler	101	4,27	1,38		

Yapılan T-test analizi sonucunda, yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ile yarışma kategorisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=8,75$ $p<0,01$). Buna göre büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların sporda imgeleme düzeyleri ($\bar{x}=5,33$) gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan ($\bar{x}= 4,05$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile motivasyonel özel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=9,45$; $p<0,01$). Buna göre büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri ($\bar{x}=5,33$) gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan ($\bar{x}=3,75$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile bilişsel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=10,15$; $p<0,01$). Buna göre büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri ($\bar{x}=5,66$) gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan ($\bar{x}= 4,09$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=9,32$; $p<0,01$). Buna göre büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri ($\bar{x}=5,87$) gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan ($\bar{x}= 4,17$) daha yüksektir.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ($t=-0,63$; $p>0,05$).

4.8 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Spor Branşları Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutlarının spor branşlarına göre, farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi istatistik sonuçları Tablo 4.8'de gösterilmektedir.

Tablo 4.8. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile spor branşları arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Branşlar	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P	Pos-Hoc (Tukey)
Sporda İmgeleme	Futbol	56	4,22	1,7	13,9	0,00	1<2 ,1<3, 1<6
	Taekwando	63	5,34	1,19			2>4, 2>5, 2>1, 2<6
	Buz Hokeyi	40	5,07	0,52			3>4, 3>5, 3>1, 3<6
	Okçuluk	61	4,64	1,21			4<6, 4<2
	Kickboks	59	4,61	1,32			5<6, 5<2
	Voleybol	30	6,25	1,32			6>1, 6>2, 6>3, 6>4, 6>5
Motivasyonel Özel İmgeleme	Futbol	56	4,09	1,96	14,86	0,00	1<2, 1<6
	Taekwando	63	5,26	1,38			2<6, 2>1, 2>3, 2>4, 2>5
	Buz Hokeyi	40	4,63	0,62			3<2, 3<6
	Okçuluk	61	4,52	1,29			4<2, 4<6
	Kickboks	59	4,54	1,63			5<6
	Voleybol	30	6,6	0,24			6>1, 6>2, 6>3, 6>4, 6>5
Bilişsel İmgeleme	Futbol	56	4,3	1,84	17,53	0,00	1<2, 1<3, 1<6
	Taekwando	63	5,52	1,17			2>1, 2<6
	Buz Hokeyi	40	5,36	0,78			3>1, 3<6
	Okçuluk	61	4,88	1,23			4<6
	Kickboks	59	4,82	1,50			5<6
	Voleybol	30	6,88	0,12			6>1, 6>2, 6>3, 6>4, 6>5
Motivasyonel Genel Uсталık	Futbol	56	4,68	2,17	9,15	0,00	1<2, 1<6
	Taekwando	63	5,75	1,56			2>1, 2>4, 2<6
	Buz Hokeyi	40	5,39	0,89			3<6
	Okçuluk	61	4,86	1,63			4<2, 4<6
	Kickboks	59	5,11	1,67			5<6
	Voleybol	30	6,80	0,16			6>1, 6>2, 6>3, 6>4, 6>5
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Futbol	56	3,83	1,55	5,59	0,00	1<2, 1<6
	Taekwando	63	4,73	1,44			2>1, 2>5, 2>6
	Buz Hokeyi	40	4,75	0,93			3>1, 3>5, 3>6
	Okçuluk	61	4,10	1,48			
	Kickboks	59	3,86	1,11			5<2, 5<3
	Voleybol	30	4,00	0,00			6<2, 6<3

1. Futbol, 2. Taekwando, 3.Buz Hokeyi, 4. Okçuluk, 5. Kickboks, 6. Voleybol

Yapılan tek yönlü varyans (One Way Anova) analizi sonucunda, yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, tekvando, buz hokeyi ve

voleybol branşlarından daha düşük imgeleme düzeyine sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri, okçuluk ve kickboks branşlarında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan ise, daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri, okçuluk, futbol ve kickboks branşlarında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri, taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyleri, taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi alt boyutları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri futbol, buz hokeyi ve okçuluk branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri voleybol ve taekwando branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri taekwando, buz hokeyi ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri futbol branşında performans gösteren sporculardan yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri futbol branşında performans gösteren sporculardan yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Teakwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri, teakwando ve okçuluk branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri futbol, kickboks ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri futbol, kickboks ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri taekwando ve buz hokeyi branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri taekwando ve buz hokeyi branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

4.9 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Yaş Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların Sporda İmgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.9'da gösterilmektedir.

Tablo 4.9. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki

Yaş	Sporda İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uсталık	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
p	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	
r	0,45	0,51	0,49	0,43	-0,03

**p<0,01

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yetişkin sporcuların, sporda imgeleme düzeyleri ile yetişkin sporcuların yaşları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=0,45; p<0,01).

Yetişkin sporcuların yaşları ile motivasyonel özel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=0.51; p<0,01). Bu durumda yaş arttıkça motivasyonel özel imgelemenin de artacağı söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile bilişsel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=0.49; p<0,01). Bu durumda yaş arttıkça bilişsel imgeleme de artacağı söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile motivasyonel genel ustalık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (r=0.43; p<0,01).

4.10 Sporda İmgeleme Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanları ile Spor Deneyimi Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile spor deneyi arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.10'da gösterilmektedir.

Tablo 4.10. Yetişkin sporcuların sporda imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile spor deneyim yılı arasındaki ilişki

Deneyim Yılı	Sporda İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uсталık	Motivasyonel Genel Uсталık
p	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
r	0,70	0,73	0,70	0,66	0,66

**p<0,01

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yetişkin sporcuların, sporda İmgeleme düzeyleri ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak pozitif ve güçlü yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,70$; $p<0,01$). Yetişkin sporcuların deneyim yılları arttıkça sporda imgeleme düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Deneyim yılı ile motivasyonel özel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0.73$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların deneyim yılları arttıkça motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Deneyim yılı i ile bilişsel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0.70$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların deneyim yılları arttıkça bilişsel imgeleme düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Deneyim yılı ile motivasyonel genel ustalık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0.66$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların deneyim yılları arttıkça motivasyonel genel ustalık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Deneyim yılı ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0,66$; $p<0,01$). Bu durumda, yetişkin sporcuların deneyim yılları arttıkça motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

4.11 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasındaki ilişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T testi istatistik sonuçları Tablo 4.11'de gösterilmektedir.

Tablo 4.11. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Performans Başarısızlığı	Kadın	154	-0,32	0,75	-1,93	0,54
	Erkek	155	-0,16	0,74		
Utanc ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Kadın	154	-0,37	0,83	-0,73	0,46
	Erkek	155	-0,3	0,81		
Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Kadın	154	-0,24	1,01	-0,57	0,56
	Erkek	155	-0,17	0,99		
Belirsiz Gelecek Korkusu	Kadın	154	-0,18	0,93	-1,7	0,08
	Erkek	155	-0,01	0,84		
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Kadın	154	-0,33	0,72	-3,16	0,00
	Erkek	155	-0,07	0,76		
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Kadın	154	-0,46	1,09	-2,26	0,02
	Erkek	155	-0,19	1,04		

Yapılan T-test analizi sonucunda, performans başarısızlığı toplam puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($t=-1,93$; $p=0,54$).

Performans başarısızlığı alt boyutlarında ise, cinsiyet ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ($t=-0,73$; $p=0,46$), birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu ($t=-0,57$; $p=0,56$), belirsiz gelecek korkusu ($t=-1,70$; $p=0,08$) arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ($t=-3,16$; $p=0,00$) ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Buna göre, kadın sporcuların ($\bar{x}=-0,33$) önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu erkek sporculardan ($\bar{x}=-0,07$) daha yüksektir. Benzer şekilde, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ($t=-2,26$; $p=0,02$) ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, kadın sporcuların ($\bar{x}=-0,46$) önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu erkek sporculardan ($\bar{x}=-0,19$) daha yüksektir.

4.12 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Milli Olup Olmama Durumu Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutlarının milli olup olmama durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T testi istatistik sonuçları Tablo 4.12'de gösterilmektedir.

Tablo 4.12. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile milli olup olmama durumları arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Millilik durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Performans Başarısızlığı	E	76	-0,92	0,38	-10,68	0,00
	H	233	-0,01	0,7		
Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	E	76	-0,84	0,54	-6,53	0,00
	H	233	-0,17	0,83		
Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	E	76	-1,04	0,51	-9,37	0,00
	H	233	0,06	0,99		
Belirsiz Gelecek Korkusu	E	76	-0,98	0,58	-11,94	0,00
	H	233	0,18	0,77		
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	E	76	-0,61	0,51	-5,77	0,00
	H	233	-0,06	0,77		
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	E	76	-1,25	0,64	-9,83	0,00
	H	233	-0,03	1,01		

Yapılan analizde, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ile sporcuların milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($t=-10,68$; $p<0,01$). Buna göre milli sporcuların ($\bar{x}=-0,92$) milli olmayanlara göre ($\bar{x}=-0,01$) performans başarısızlığı korkusu daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-6,53$; $p<0,01$). Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ($\bar{x}=0,84$) milli olmayan yetişkin sporcularından ($\bar{x}=-0,17$) daha düşüktür. Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-9,37$; $p<0,01$). Buna göre, milli sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu ($\bar{x}=-1,04$) milli olmayan yetişkin sporculardan ($\bar{x}=-0,06$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile belirsiz gelecek korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-11,94$; $p<0,01$). Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların belirsiz gelecek korkusu ($\bar{x}=-0,98$) milli olmayan yetişkin sporculardan ($\bar{x}=0,18$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-5,77$; $p<0,01$). Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ($\bar{x}=-0,61$) milli olmayan yetişkin sporculardan ($\bar{x}=-0,06$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-9,83$; $p<0,01$). Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ($\bar{x}=-1,25$) milli olmayan yetişkin sporculardan ($\bar{x}=-0,03$) daha düşüktür.

4.13 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yarışma Kategorisi Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutlarının yarışma kategorisine göre, değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T testi istatistik sonuçları Tablo 4.13'de gösterilmektedir.

Tablo 4.13. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile yarışma Kategorisi ile arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Yarışma kategorisi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p																																																				
Performans başarısızlığı	Büyükler	208	-0,48	0,67	-9,02	0,00																																																				
	Gençler	101	0,25	0,67			Utanc ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Büyükler	208	-0,6	0,69	-8,91	0,00	Gençler	101	0,19	0,81	Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Büyükler	208	-0,47	0,92	-6,93	0,00	Gençler	101	0,32	0,99	Belirsiz Gelecek Korkusu	Büyükler	208	-0,33	0,85	-7,15	0,00	Gençler	101	0,37	0,75	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Büyükler	208	-0,34	0,68	-4,79	0,00	Gençler	101	0,08	0,81	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Büyükler	208	-0,61	1	-7,27	0,00	Gençler
Utanc ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Büyükler	208	-0,6	0,69	-8,91	0,00																																																				
	Gençler	101	0,19	0,81			Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Büyükler	208	-0,47	0,92	-6,93	0,00	Gençler	101	0,32	0,99	Belirsiz Gelecek Korkusu	Büyükler	208	-0,33	0,85	-7,15	0,00	Gençler	101	0,37	0,75	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Büyükler	208	-0,34	0,68	-4,79	0,00	Gençler	101	0,08	0,81	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Büyükler	208	-0,61	1	-7,27	0,00	Gençler	101	0,25	0,96								
Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Büyükler	208	-0,47	0,92	-6,93	0,00																																																				
	Gençler	101	0,32	0,99			Belirsiz Gelecek Korkusu	Büyükler	208	-0,33	0,85	-7,15	0,00	Gençler	101	0,37	0,75	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Büyükler	208	-0,34	0,68	-4,79	0,00	Gençler	101	0,08	0,81	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Büyükler	208	-0,61	1	-7,27	0,00	Gençler	101	0,25	0,96																			
Belirsiz Gelecek Korkusu	Büyükler	208	-0,33	0,85	-7,15	0,00																																																				
	Gençler	101	0,37	0,75			Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Büyükler	208	-0,34	0,68	-4,79	0,00	Gençler	101	0,08	0,81	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Büyükler	208	-0,61	1	-7,27	0,00	Gençler	101	0,25	0,96																														
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Büyükler	208	-0,34	0,68	-4,79	0,00																																																				
	Gençler	101	0,08	0,81			Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Büyükler	208	-0,61	1	-7,27	0,00	Gençler	101	0,25	0,96																																									
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Büyükler	208	-0,61	1	-7,27	0,00																																																				
	Gençler	101	0,25	0,96																																																						

Yapılan T-test analizi sonucunda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ile sporcuların yarışma kategorileri arasında istatistiksel olarak

anlamli farklılıklar saptanmiştir ($t=-9,02$; $p<0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların ($\bar{x}=-0,48$) gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan ($\bar{x}=0,25$) performans başarısızlığı korkusu daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-8,91$; $p<0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu ($\bar{x}=-0,60$) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=0,19$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-6,93$; $p<0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu ($\bar{x}=-0,47$) gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan ($\bar{x}=0,32$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile belirsiz gelecek korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-7,15$; $p<0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların belirsiz gelecek korkusu ($\bar{x}=-0,33$) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=0,37$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-4,79$ $p<0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ($\bar{x}=-0,34$) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=0,08$) daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($t=-7,27$; $p<0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ($\bar{x}=-0,61$)) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=0,25$) daha düşüktür.

4.14 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Spor

Branşları Arasındaki ilişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutlarının spor branşlarına göre, farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi istatistik sonuçları Tablo 14'de gösterilmektedir.

Tablo 4.14. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile spor branşları ile arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Branşlar	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P	Pos-Hoc Tukey
Performans Başarısızlığı	Futbol	56	-0,03	0,91	,36	,00	1>6
	Taekwando	63	-0,4	0,76			2>6
	Buz Hokeyi	40	-0,18	0,47			3>6
	Okçuluk	61	-0,11	0,68			4<6
	Kickboks	59	-0,11	0,76			5>6
	Voleybol	30	-0,89	0,25			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5
Utanc ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Futbol	56	-0,09	0,92	3,8	,00	1>6
	Taekwando	63	-0,46	0,76			2>6
	Buz Hokeyi	40	-0,15	0,47			3>6
	Okçuluk	61	-0,17	0,79			4>6
	Kickboks	59	-0,23	0,82			5>6
	Voleybol	30	-1,35	0,29			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5
Birisinin Öz yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Futbol	56	0,12	1,14	,71	,00	1>6
	Taekwando	63	-0,26	1,07			2>6
	Buz Hokeyi	40	-0,1	0,7			3>6
	Okçuluk	61	-0,11	0,9			4>6
	Kickboks	59	-0,22	1,08			5>6
	Voleybol	30	-1,02	0,54			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5
Belirsiz Gelecek Korkusu	Futbol	56	0,22	0,92	,92	,00	1>6
	Taekwando	63	-0,23	0,84			2>6
	Buz Hokeyi	40	-0,19	0,44			3>6
	Okçuluk	61	0,06	0,78			4>6
	Kickboks	59	0,05	0,96			5>6
	Voleybol	30	-0,99	0,84			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5
Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu	Futbol	56	-0,13	0,65	,36		-
	Taekwando	63	-0,33	0,8			-
	Buz Hokeyi	40	-0,3	0,74			-
	Okçuluk	61	-0,28	0,86			-
	Kickboks	59	-0,05	0,82			-
	Voleybol	30	-0,07	0,27			-
Önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu	Futbol	56	-0,15	1,29	,59	,00	1>6
	Taekwando	63	-0,56	1,16			2>6
	Buz Hokeyi	40	-0,29	0,78			3>6
	Okçuluk	61	-0,12	1,03			4>6
	Kickboks	59	-0,12	1,03			5>6
	Voleybol	30	-1,03	0,31			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5

1. Futbol, 2. Taekwando, 3.Buz Hokeyi, 4. Okçuluk, 5. Kickboks, 6. Voleybol

Yapılan tek yönlü varyans (One Way Anova) analizi sonucunda, yetişkin sporcuların Performans Başarısızlığı toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında branşın da performans gösteren yetişkin sporcuların voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların futbol, taekwando, buz hokeyi, okçuluk ve kickboks branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük performans başarısızlığı korkuna sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı alt boyutları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol, taekwando, okçuluk, buzhokeyi ve kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların (utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu, belirsiz gelecek korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu) voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

4.15 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Yaş Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.15'de gösterilmektedir.

Tablo 4.15. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile yaş arasındaki ilişki

Yaş	Performans Başarısızlığı	Utanc ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Belirsiz Gelecek Korkusu	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu
p	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
r	-0,47	-0,48	-0,4	-0,34	-0,25	-0,43

**p<0,01

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yetişkin sporcuların, performans başarısızlığı korkusu ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,47$; $p<0,01$). Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların performans başarısızlığı korkusunun düştüğü söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,48$; $p<0,01$). Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun düştüğü söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,40$; $p<0,01$). Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusunun düştüğü söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile belirsiz gelecek korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,34$; $p<0,01$). Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların belirsiz gelecek korkusunun düştüğü söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,25$; $p<0,01$). Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusunun düştüğü söylenebilir.

Yetişkin sporcuların yaşları ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,43$; $p<0,01$). Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun düştüğü söylenebilir.

4.16 Performans Başarısızlığı Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Deneyim Yılı Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile deneyim yılı değişkeni arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon sonuçları Tablo 4.16'da gösterilmektedir.

Tablo 4.16. Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ve alt boyutları ile deneyim yılı arasındaki ilişki

Deneyim Yılı	Performans Başarısızlığı	Utanc ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu	Belirsiz Gelecek Korkusu	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu
p	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
r	-0,72	-0,68	-0,63	-0,57	-0,35	-0,65

** $p<0,01$

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,72$; $p<0,01$). Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların performans başarısızlığı korkusu azalmaktadır.

Deneyim yılı ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,68$; $p<0,01$). Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu azalmaktadır.

Deneyim yılı ile Birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,63$; $p<0,01$). Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu azalmaktadır.

Deneyim yılı ile belirsiz gelecek korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,57$; $p<0,01$). Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların belirsiz gelecek korkusu azalmaktadır.

Deneyim yılı ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,35$; $p<0,01$). Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu azalmaktadır.

Deneyim yılı ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,65$; $p<0,01$). Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu azalmaktadır.

4.17 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların mücadele ve tehdit toplam puanları ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T-Testi istatistik sonuçları Tablo 4.17'de gösterilmektedir.

Tablo 4.17. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Tehdit ve Mücadele	Kadın	154	3,50	0,62	-1,73	0,08
	Erkek	155	3,64	0,69		
Tehdit	Kadın	154	2,73	1,39	-1,35	0,17
	Erkek	155	2,95	1,50		
Mücadele	Kadın	154	4,59	0,94	-0,01	0,99
	Erkek	155	4,60	0,94		

Yapılan T-test analizi sonucunda, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele alguları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($t=-1,73$; $p=0,083$). Benzer şekilde, tehdit ile cinsiyet ($t=-1,35$; $p=0,17$)

ve mücadele ($t=0-0,01$; $p=0,99$) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir

4.18 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Milli Olup Olmama Durumu Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların Tehdit ve Mücadele toplam puanları ve alt boyutlarının milli olup olmama değişkeni gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T-Testi istatistik sonuçları Tablo 4.18'de gösterilmektedir.

Tablo 4.18. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile milli olup olmama durumları arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Millilik durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Tehdit ve Mücadele	E	76	3,00	0,21	-9,77	0,00
	H	233	3,76	0,65		
Tehdit	E	76	1,30	0,53	-13,34	0,00
	H	233	3,34	1,29		
Mücadele	E	76	5,39	0,63	9,55	0,00
	H	233	4,34	0,88		

Yapılan T-test analizi sonucunda, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları ile milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=-9,77$; $p=0,01$). Buna göre milli sporcuların tehdit ve mücadele algısı ($\bar{x}=3,00$) milli olmayan sporculardan ($\bar{x}=3,76$) daha düşüktür. Benzer şekilde, tehdit ve mücadele alt boyutları ile sporcuların milli olup olmama durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t=-13,34$; $p=0,01$), ($t=9,55$; $p=0,01$). Buna göre, yetişkin milli sporcuların tehdit algıları ($\bar{x}=1,30$) milli olmayan yetişkin sporculardan ($\bar{x}=3,34$) daha düşüktür. Yetişkin milli sporcuların mücadele algıları ($\bar{x}=5,39$) milli olmayan yetişkin sporculardan ($\bar{x}=4,34$) daha yüksektir.

4.19 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yarışma Kategorisi Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları toplam puanları ve alt boyutlarının yarışma kategorisine göre, değişip değişmediğini belirlemeye yönelik yapılan T testi istatistik sonuçları Tablo 4.19'da gösterilmektedir.

Tablo 4.19. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile yarışma kategorileri arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Yarışma kategorisi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Tehdit ve Mücadele	Büyükler	208	3,40	0,62	-6,97	0,00
	Gençler	101	3,92	0,60		
Tehdit	Büyükler	208	2,37	1,38	-9,15	0,00
	Gençler	101	3,80	1,06		
Mücadele	Büyükler	208	4,84	0,86	6,98	0,00
	Gençler	101	4,09	0,91		

Yapılan T-test analiz sonucuna göre, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları toplam puanları ile yarışma kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. ($t=-6,97$; $p=0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları ($\bar{x}=3,40$) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=3,92$) daha düşüktür.

Tehdit ve mücadele alt boyutları ile yarışma kategorisi arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t=-9,15$; $p=0,01$), ($t=6,98$ $p=0,01$). Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları ($\bar{x}=2,37$) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=3,80$) daha düşüktür. Büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algıları ise ($\bar{x}=4,84$) gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan ($\bar{x}=4,09$) daha yüksektir.

4.20 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Spor Branşları Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların Tehdit ve Mücadele toplam puanları ve alt boyutlarının spor branşlarına göre, farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testi istatistik sonuçları Tablo 4.20'de gösterilmektedir.

Tablo 4.20. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutlarının ile spor branşları arasındaki ilişki

Araştırma değişkenleri	Branşlar	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p	Pos-Hoc Tukey
------------------------	----------	---	----------	----------------	---	---	---------------

Tehdit ve Mücadele	Futbol	56	3,53	0,43	24,82	0,00	1<3, 1> 6
	Taekwando	63	3,35	0,51			2<3, 2<4, 2>6
	Buz Hokeyi	40	4,31	0,69			3>1, 3>2, 3>4, 3>5, 3>6
	Okçuluk	61	3,69	0,70			4>2, 4<3, 4>6
	Kickboks	59	3,56	0,58			5<3, 5>6
	Voleybol	30	2,9	0,19			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5
Tehdit	Futbol	56	3,00	1,35	17,72	0,00	1>6
	Taekwando	63	2,46	1,24			2<3, 2<4, 2>6
	Buz Hokeyi	40	3,82	1,37			3>2, 3>5, 3>6
	Okçuluk	61	3,27	1,36			4>2, 4>6
	Kickboks	59	2,84	1,42			5<3, 5>6
	Voleybol	30	1,14	0,12			6<1, 6<2, 6<3, 6<4, 6<5
Mücadele	Futbol	56	4,27	1,05	9,05	0,00	1<3 1<6
	Taekwando	63	4,59	0,79			2<6
	Buz Hokeyi	40	5,00	0,70			3>1 3>4
	Okçuluk	61	4,29	0,90			4<3
	Kickboks	59	4,57	1,07			5<6
	Voleybol	30	5,36	0,39			6>1, 6>2, 6>3, 6>4, 6>5

1. Futbol, 2. Taekwando, 3.Buz Hokeyi, 4. Okçuluk, 5. Kickboks, 6. Voleybol

Yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) sonucunda, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi ve voleybol branşlarından daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi ve okçuluk branşlarından daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip iken, voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, voleybol ve okçuluk branşlarından daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando ve voleybol branşlarından daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip iken, buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip iken, voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, buz hokeyi ve okçuluk branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Yetişkin sporcuların tehdit alt boyutu ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algularından daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algularından daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol, taekwando ve kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algularından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol ve taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi ve performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit algısına sahip iken, voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek tehdit algısına olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, buz hokeyi ve okçuluk branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit algısına sahip olduğu tespit edilememiştir ($p<0,05$).

Yetişkin sporcuların mücadele alt boyutu ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, futbol

branşında performans gösteren yetişkin sporcuların Mücadele algıları voleybol ve buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algıları voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algılarından daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algıları futbol ve okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algıları buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algılarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, voleybol ve performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük Mücadele algısına sahip olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$).

Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, buz hokeyi ve okçuluk branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük Mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

4.21 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Yaş Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon sonuçları Tablo 4.21'e gösterilmektedir.

Tablo 4.21. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile yaş arasındaki ilişki

Yaş	Tehdit ve Mücadele	Tehdit	Mücadele
p	<0,01	<0,01	<0,01
r	-0,38	-0,46	0,34

** $p<0,01$

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yetişkin sporcuların, tehdit ve mücadele toplam puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,38$; $p<0,01$). Bu bağlamda, yaşın ilerlemesi ile birlikte tehdit ve mücadele algısının düştüğünü söylemek mümkündür.

Yaş ile tehdit algısı alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,46$; $p<0,01$). Bu bağlamda, yaşın artması ile birlikte tehdit algısının azaldığını söylemek mümkündür.

Yaş ile mücadele algısı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=0,34$; $p<0,01$). Bu bağlamda, yaşın artması ile birlikte mücadele algısının yükseldiğini söylemek mümkündür.

4.22 Sporda Tehdit ve Mücadele Toplam Puanları ve Alt Boyutları ile Deneyim Yılı Arasındaki İlişki

Yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile deneyim yılı değişkeni arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.22de gösterilmektedir.

Tablo 4.22. Yetişkin sporcuların sporda tehdit ve mücadele toplam puanları ve alt boyutları ile deneyim yılı arasındaki ilişki

Deneyim Yılı	Tehdit ve Mücadele	Tehdit	Mücadele
p	<0,01	<0,01	<0,01
r	-0,59	-0,729	0,55

** $p<0,01$

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yetişkin sporcuların, Tehdit ve Mücadele toplam puanları ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,599$; $p<0,01$). Bu bağlamda, yetişkin sporcuların deneyim yılı arttıkça Tehdit ve Mücadele algılarının düştüğünü söylemek mümkündür.

Deneyim yılı ile Tehdit algısı alt boyutu arasında negatif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=-0,72$; $p<0,01$). Bu bağlamda yetişkin sporcuların deneyim yılı arttıkça Tehdit algılarının düştüğünü söylemek mümkündür.

Deneyim yılı ile Mücadele algısı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=0,55$; $p<0,01$). Bu bağlamda, yetişkin sporcuların deneyim yılı arttıkça Mücadele algılarının da arttığını söylemek mümkündür.

4.23 Sporda İmgeleme ile Performans Başarısızlığı Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, performans başarısızlığını yordamasına ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.23'te gösterilmiştir.

Tablo 4.23. Sporda imgeleme düzeyinin performans başarısızlığını yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	p	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,81	-0,45	24,53	0,00	0,81	0,66	601,77	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin performans başarısızlığı korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Performans başarısızlığı korkusunun toplam varyansının %66'sının sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin performans başarısızlığı korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,81$; $R^2=0,66$; $F(601,77)$; $p<0,05$).

4.24 Sporda İmgeleme ile Sporda Tehdit ve Mücadele Algısı Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, tehdit ve mücadele algısını yordamasına ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.24'te gösterilmiştir.

Tablo 4.24. Sporda imgeleme düzeyinin sporda tehdit ve mücadele algısını yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,41	-0,20	34,94	0,00	0,41	0,17	64,08	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin tehdit ve mücadele üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Tehdit ve mücadele algısının toplam varyansının %17'sinin sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin tehdit ve mücadele üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,41$; $R^2=0,17$; $F(64,08)$; $p<0,05$).

4.25 Sporda İmgeleme ile Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusuna ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.25'te gösterilmiştir.

Tablo 4.25. Sporda imgeleme düzeyinin utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,73	-0,45	-18,99	0,00	0,73	0,54	360,77	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %54'ünün sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,73$; $R^2=0,54$; $F(360,77)$; $p<0,05$).

4.26 Sporda İmgeleme ile Birisinin Öz Yargısını Değerini Azaltma Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.26 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.26. Sporda imgeleme düzeyinin birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,53	-0,70	-17,24	0,00	0,70	0,49	297,37	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, Sporda imgeleme düzeyinin birisinin öz yargısını değerinin azaltma korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %49'unun sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin birisinin öz yargısını değerinin azaltma korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,70$; $R^2=0,49$; $F(297,37)$; $p < 0,05$).

4.27 Sporda İmgeleme ile Belirsiz Gelecek Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, belirsiz gelecek korkusuna ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.27 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.27. Sporda imgeleme düzeyinin belirsiz gelecek korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,70	-0,46	-17,24	0,00	0,70	0,49	297,29	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin belirsiz gelecek korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %49'unun sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin belirsiz gelecek korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,70$; $R^2=0,49$; $F(297,29)$; $p < 0,05$).

4.28 Sporda İmgeleme ile Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusuna ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.28 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.28. Sporda İmgeleme düzeyinin önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,44	-0,25	-8,69	0,00	0,44	0,19	75,53	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %19'unun sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,44$; $R^2=0,19$; $F(75,53)$; $p<0,05$).

4.29. Sporda İmgeleme ile Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusuna ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.29 'da gösterilmiştir.

Tablo 4.29. Sporda imgeleme düzeyinin önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	-0,74	-0,59	-19,62	0,00	0,74	0,55	384,97	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %55inin sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir ($R=0,74$; $R^2=0,55$; $F(384,97)$; $p<0,05$).

4.30 Sporda İmgeleme ile Tehdit Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, tehdit algısına ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.30 'da gösterilmiştir.

Tablo 4.30. Sporda imgeleme düzeyinin tehdit algısını yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
---	------	---	---	---	---	---------	---	---

309	-0,64	-0,69	-14,80	0,00	0,64	0,41	219,10	0,00
-----	-------	-------	--------	------	------	------	--------	------

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin tehdit algısı üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Tehdit algısı toplam varyansının %41'inin sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin tehdit algısı üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir (R=0,64; R²=0,41; F (219,10); p< 0,05).

4.31 Sporda İmgeleme ile Mücadele Arasındaki Regresyon İlişkisi

Sporda imgeleme düzeyinin, mücadele algısına ilişkin Çoklu Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.31 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.31. Sporda imgeleme düzeyinin mücadele algısını yordamasına ilişkin regresyon analizi

N	Beta	B	t	P	R	Dzt. R2	F	p
309	0,68	0,48	16,43	0,00	0,68	0,46	270,17	0,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda, sporda imgeleme düzeyinin mücadele algısı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi görülmüştür. Mücadele algısı toplam varyansının %46'sının sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin mücadele algısı üzerinde arttırıcı etki yarattığı tespit edilmiştir (R=0,68; R²=0,46; F (270,17); p< 0,05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, sportif performans üzerinde belirleyici rol taşıdığı düşünülen imgelemenin, sporcuların başarısızlık korkusu ile mücadele ve tehdit algılarını yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin yanı sıra tanımlayıcı değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın bir diğer amacını oluşturmuştur.

Araştırma grubuna dahil edilen sporcuların, 155'i erkek, 154'ü kadındır. Yarışma kategorileri incelendiğinde 101 sporcu gençler, 208 sporcu büyükler kategorisinde performans göstermektedir. Katılımcıların 76'sı milli 233'ü ise, milli sporcu değildir. Sporcuların 56'sı futbol, 63'ü taekwando, 40'ı buz hokeyi, 61'i okçuluk, 59'u kickboks ve 30'u voleybol branşlarında performans göstermektedir.

Araştırmada, cinsiyete göre yapılan t-testi analizine göre, imgeleme düzeyi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Cinsiyet ile motivasyonel özel imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel genel uyarılmışlık arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu bağlamda, kadın ve erkek sporcuların imgeleme kullanımında planların uygulanması, oyun stratejileri, beceri gelişimi, hareket serilerinin geliştirilmesi, yarışmaya hazırlanırken stres ve hazır bulunuşluk durumunun, benlik algılarının ve kendine güven duygularının eşit düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, cinsiyet farklılıklarının imgeleme becerisi ile bağlantılı olmadığını söylenebilir. Alanyazında araştırmanın bu yöndeki bulgusu ile paralellik gösteren bazı çalışmalar mevcuttur.

Karademir, Türkçapar, Açak ve Eroğlu (2018) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeni ile imgeleme düzeyi toplam ve alt puanları arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Elmas ve Birol (2018) yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır.

Erdem (2021) farklı spor branşlarında performans gösteren sporcuların imgeleme biçimlerini incelediği çalışmada, imgeleme düzeyi toplam puanları ve alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyet ile imgeleme düzeyi toplam puanları ile alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını rapor etmişlerdir.

Erdoğan (2009) kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırdığı çalışmada, kadın ve erkek sporcuların imgeleme beceri düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Erdoğan ve Erhan (2019) da çalışmalarında, imgeleme düzeyi ve alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulamışlardır.

Boz (2019) elit karate sporcuları ile yaptığı çalışmada ise, erkek ve kadın elit sporcular arasında imgeleme düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Seleciler (2019) yaptığı çalışmada, cinsiyet ile SİE'nin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuştur.

Bayköse (2014) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile imgeleme düzeyi alt boyutlarından olan motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme ve bilişsel imgeleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Alanyazında, araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla örtüşmeyen çalışmalar da mevcuttur.

Kızıldağ (2007) farklı branşlarda performans gösteren sporcularla yaptığı araştırmada, kadın sporcuların motivasyonel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında aldıkları puanların erkek sporculardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Demirel (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada, cinsiyet ile imgeleme alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Yarayan ve Ayan'ın (2018) araştırmalarına katılan erkek ve kadın sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri'nin alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin T-Testi sonuçları, kadın sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduklarını göstermiştir.

Bar ve Hall (1992), tarafından yapılan çalışmada kadın sporcuların imgelemeyi erkeklerden daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Williams ve Cumming (2011) ise erkeklerin imgeleme becerilerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve rekabet düzeyi yüksek sporcuların beş alt lğin tümünde alt düzeydeki meslektaşlarına göre daha yüksek imgeleme yeteneği sergileyeceğini bildirmişlerdir.

Araştırmada, yaş ile motivasyonel özel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumda, yaş arttıka motivasyonel özel imgelemenin de artacağı söylenbilir. Ayrıca, yaşın artması ile birlikte, sporcunun başarılan bir performans hedefini imgeleme düzeyinin arttığını da söylemek mümkündür. Yaş ile bilişsel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu durumda, yaş arttıka bilişsel imgelemenin de artacağı söylenbilir. Ayrıca, yaşın artması ile birlikte, sporcunun bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmelen bir şekilde yaptığına hayal edebilme düzeyi de artmaktadır. Yaş ile motivasyonel genel ustalık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumda, yaşın artması ile birlikte, motivasyonel genel ustalık düzeyinde arttığını söylemek mümkündür. Yaş ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır.

İlgili literatürde araştırmanın bu yöndeki bulgusu ile örtüşen çalışmalara da rastlanmıştır. Tekin (2018) yaptığı çalışmada yaş ile imgeleme düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu, imgeleme düzeyinin yükselmesi ile birlikte okçuların performanslarının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Cankurtaran (2020) okçuların kullandıkları zihinsel becerileri ve tekniklerin ok atışı skorlarına etkisini ortaya koymak amacıyla yaptığı çalışmada, sporcuların yaşları arttıka zihinsel beceri düzeylerinin yükseldiğini ve zihinsel becerilerdeki

artışın, yarışmacı okçuların müsabakalarda aldıkları ok atış skorları üzerinde artırıcı bir etki yarattığı sonucuna ulaşmıştır.

Mulder Hochstenbach, Van Heuvelen ve Den Otter (2007) sporcularla yaptığı çalışmada, imgeleme düzeyi ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Vurgun'un (2010) sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, yaşın artması ile birlikte, bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme düzeylerinin de arttığı ortaya konmuştur.

Yarayan ve Ayan (2018) farklı branşlarda performans gösteren sporcuların imgeleme biçimlerini incelediği çalışmada, yaş ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulgulamışlardır.

Durmaz (2019) farklı branşlarda performans gösteren sporcular ile yaptığı çalışmada, yaş ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamışlardır.

Parker ve Lovell (2012) çalışmalarında, yaşça büyük olan katılımcıların imgeleme düzeylerinin daha düşük yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.

Alanyazında bu araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla farklılık gösteren çalışmaların da olduğu görülmüştür. Demirel (2020) yaptığı çalışmada yaş ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Kartal vd. (2017) tarafından takım sporcuları üzerinde yapılan araştırmada, imgeleme düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Seleciler (2019) halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada, imgeleme düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır.

Araştırmada yetişkin sporcuların, sporda imgeleme düzeyleri ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak pozitif ve güçlü yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yetişkin sporcuların deneyim yılları arttıkça sporda imgeleme düzeyinin de arttığı

söylenbilir. Deneyim yılı ile motivasyonel özel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Deneyim yılı ile bilişsel imgeleme düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Deneyim yılı ile motivasyonel genel ustalık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Deneyim yılı ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Araştırmanın bu yöndeki bulgusu ile benzerlik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Demirel (2020) yaptığı çalışmada deneyim yılı ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Aslan (2014) spora yeni başlayan sporcuların daha deneyimli sporculara oranla imgeleme düzeylerinin daha düşük olduğunu bildirmiştir.

Miçoğulları, Kirazcı ve Özdemir (2009) çalışmalarında, imgeleme düzeyi ile sporcuların deneyim yılları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ağılönü (2014), tarafından yapılan çalışmada imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Martin vd. (1999), yapmış oldukları çalışmada deneyim yılının artması ile birlikte imgeleme beceri düzeyinin de arttığını bulmuşlardır.

Mellieu vd. (2009) çalışmalarında deneyim yılının artması ile birlikte imgeleme beceri düzeyinin de arttığını bildirmişlerdir.

Neil, Mellalieu ve Hanton (2006) yapmış oldukları çalışmada, deneyim yılı ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir.

Nordin, Cumming, Vincent ve McGrory (2006) yaptıkları çalışmada imgeleme türleri ile deneyim yılı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Erdoğan (2009) yapmış olduğu çalışmada, imgeleme düzeyi ve alt boyutları ile spor deneyimi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu raporlamıştır.

Miçoğulları vd. (2009) futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerini incelediği çalışmada, deneyim yılı ile imgeleme türleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu bildirmiştir.

Yamak, Mehmet, Çebi, Eliöz, Küçük ve Ceylan (2018) kadın basketbolcuların spor yılına göre imgeleme biçimini araştırdığı çalışmada deneyim yılı ile imgeleme türleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu rapor etmişlerdir.

Güvendi (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise, spor yaşı ile imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi toplam puanları ile sporcuların milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre imgeleme düzeyleri daha yüksektir. Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile motivasyonel özel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri milli olmayan yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinden daha yüksektir. Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile bilişsel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri milli olmayan yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeylerinden daha yüksektir. Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri milli olmayan yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeylerinden daha yüksektir. Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Bilindiği gibi, milli sporcular performanslarını geliştirmek adına imgelemeyi kullanmaktalar ve sporcuların imgelemeyi spor ve egzersizde nasıl ve neden kullandıklarına dair farkındalıkları gün geçtikçe gelişmektedir.

Araştırmanın bu yöndeki bulgu ile benzerlik gösteren bazı çalışmalar da vardır. Munroe vd. (1998), yaptıkları çalışmada sporcuların imgeleme kullarımlarını test etmiştir. Sonuç olarak imgelemenin 5 türünü kullandıklarını ve özellikle yarışma dönemi yaklaştıkça kullarımlarının dereceli olarak arttığını bulmuşlardır.

Demirel (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların milli olup olmama durumları ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulgulamış olup, milli sporcuların imgeleme düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının, milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Erdoğan (2009) tarafından yapılan çalışmada, milli olan sporcuların milli olmayanlara göre imgeleme puanları daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Erdoğan ve Erhan (2019) yaptıkları çalışmada, sporda imgeleme ve alt boyutları ile sporcuların milli olup olmama durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, milli olan sporcuların milli olmayanlara göre puan ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Cumming ve Hall (2002), milli sporcular ile milli olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinin karşılaştırdığı çalışmada, milli olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinin, milli olan sporculardan daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Salmon vd. (1994) tarafından yapılmış bir çalışmada ise, elit olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinin, elit sporculara göre daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır.

Durmaz (2019) yaptığı çalışmada imgeleme düzeyi ve alt boyutları ile millilik durumu arasında anlamlı bir fark olduğunu bulgulandırmıştır.

Vurgun (2010) farklı branşlardaki sporcular ile yaptığı çalışmada, sporcuların imgeleme düzeyleri ile millilik durumları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmada, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi toplam puanları ile yarışma kategorisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların imgeleme düzeyleri gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha yüksektir. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile motivasyonel özel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel

olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha yüksektir. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile bilişsel imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha yüksektir. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha yüksektir. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Bu bağlamda, gençler ve büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların rakiplerinin karşısında eşit düzeyde kendilerine güvendiklerini hayal ettiklerini söylemek mümkündür. Araştırmanın bu yöndesi bulgusuyla benzerlik gösteren bazı çalışmalar da mevcuttur.

Tekin (2018) yarışma kategorisi ile imgeleme düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların, gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduğunu saptamıştır.

Cankurtaran (2020) yarışma kategorisi ile zihinsel beceri düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulandırarak, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların, gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha yüksek zihinsel beceri düzeyine sahip olduğunu, kullanılan zihinsel beceri ve tekniklerin ok atış performansı üzerinde arttırıcı etki yarattığı sonucuna ulaşmıştır.

Öner ve Cankurtaran (2020) yaptıkları çalışmada, sporcuların yarışma kategorisi ile zihinsel beceri düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, buz hokeyi ve

voleybol branşlarından daha düşük imgeleme düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri, okçuluk ve kickboks branşlarında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri, okçuluk, futbol ve kickboks branşlarında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri, taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların imgeleme düzeyleri, taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, imgeleme düzeyi ortalamalarına bakıldığında, en yüksek imgeleme düzeyine sahip branşın voleybol olduğu, buna karşın en düşük imgeleme düzeyine sahip branşın futbol olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri futbol, buz hokeyi ve okçuluk branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri voleybol ve taekwando branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri taekwando, buz hokeyi ve

voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri futbol branşında performans gösteren sporculardan yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri futbol branşında performans gösteren sporculardan yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Teakwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri, teakwando ve okçuluk branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek iken, voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri taekwando ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri futbol, kickboks ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri futbol, kickboks ve voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin

sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri taekwando ve buz hokeyi branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri taekwando ve buz hokeyi branşında performans gösteren sporculardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bu yöndeki bulgusuyla paralellik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Kızıldağ (2007) farklı branşlarda performans gösteren sporcular ile yaptığı çalışmada, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında voleybolcuların futbolculardan daha yüksek puanlara sahip olduklarını bulgulamıştır.

Yarayan ve Ayan (2018) farklı branşlarda performans gösteren sporcuların imgeleme biçimlerini incelediği çalışmada, sporcuların performans gösterdiği branşlar ile imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Durmaz (2019) farklı branşlarda performans gösteren sporcular ile yaptığı çalışmada, branş değişkeni ile imgeleme düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Erdoğan ve Erhan (2019) yaptıkları çalışmada, spor branşları ile imgeleme düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bildirmiştir.

Vurgun (2010) farklı branşlarda performans gösteren sporcularla yaptığı çalışmada, sporcuların branşları ile motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu rapor etmişlerdir.

Araştırmada, performans başarısızlığı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Cinsiyet ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu ve belirsiz gelecek korkusu arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, kadın sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu erkek sporculardan daha yüksektir. Benzer şekilde, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, kadın sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu erkek sporculardan daha yüksektir.

Araştırmanın bu yöndeki bulgusu ile paralellik gösteren bazı çalışmalara rastlanmıştır.

Correia, Rosado, Serpa ve Ferreira (2017) yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeni ile performans başarısızlığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olmadığını bulmuşlardır.

Sagar, Boardley ve Kavussanu (2011) genel başarısızlık korkusu açısından erkekler ve kadınlar arasında hiçbir fark olmadığını ortaya koymuşlardır.

Amiryan, Hejazi Dinan ve Rahimian Mashhadi (2018) sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumda, kadın sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun erkek sporculardan daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmanın bu yöndeki bulgusundan farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır. André ve Metzler, (2011) yaptıkları çalışmada cinsiyet ile başarısızlık korkusu arasında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamışlardır.

Alp (2020) cinsiyet değişkenine göre başarısızlık korkusu alt boyutlarından utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, öz yargısının değerindeki azalma korkusu, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığını buna karşın belirsiz gelecek korkusu ve genel başarısızlık korkusu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu bulgulamıştır.

Araştırmada, yetişkin sporcuların, performans başarısızlığı korkusu ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların performans başarısızlığı korkusunun düştüğü söylenebilir.

Yaş ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Yaş ile birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusunun azaldığı ifade edilebilir. Benzer şekilde, yaş ile belirsiz gelecek korkusu

arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların belirsiz gelecek korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Yaş ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Yaş ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumda, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla örtüşen çalışmalara da bulunmaktadır.

Correia vd. (2016) farklı branşlardaki sporcular ile yaptıkları çalışmada, yaş ile başarısızlık korkusu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır.

Michiel Westenberg, Drewes, Goedhart, Siebelink ve Treffers (2004) sporcular ile yaptığı çalışmada yaş ile başarısızlık korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu bulgulamışlardır.

Alp'in (2020) yaş değişkeni ile belirsiz gelecek korkusu, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu, utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ve genel başarısızlık korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu raporlamıştır.

Hazari ve Pathak (2016), ulusal seviyedeki küçük yaş grubundaki Mallakhamb oyuncularının, büyük yaş grubundaki erkek Mallakhamb oyuncularından daha fazla başarısızlık korkusuna sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Araştırmada, yetişkin sporcuların, performans başarısızlığı korkusu ile deneyim yılı arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların performans başarısızlığı korkusu azalmaktadır. Deneyim yılı ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu durumda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Deneyim yılı ile birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durumda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların

birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Deneyim yılı ile belirsiz gelecek korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu durumda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların belirsiz gelecek korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Benzer şekilde, deneyim yılı ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu durumda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusunun azaldığını söylemek mümkündür. Deneyim yılı ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu durumda, deneyim yılının artması ile birlikte sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusunun azaldığı söylenebilir. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ile sporcuların milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre performans başarısızlığı korkusu daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu milli olmayan yetişkin sporcularından daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu milli olmayan yetişkin sporculardan daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile belirsiz gelecek korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların belirsiz gelecek korkusu milli olmayan yetişkin sporculardan daha düşüktür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu milli olmayan yetişkin sporculardan daha düşük olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkin sporcuların milli olup olmama durumları ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, milli olan yetişkin sporcuların önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu milli olmayan yetişkin sporculardan daha düşüktür. Araştırmanın bu yöndeki bulgusunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ile sporcuların yarışma kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren sporcuların gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan performans başarısızlığı korkusu daha düşüktür. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşüktür. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile birisinin öz yargısının değerini azaltma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan daha düşüktür. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile belirsiz gelecek korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların belirsiz gelecek korkusu gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşüktür. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşüktür. Yetişkin sporcuların yarışma kategorileri ile önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların önemli kişileri

hayal kırıklığına uğratma korkusu gençler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşüktür. Araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla örtüşen çalışmaların olduğu görülmektedir.

Hazari ve Pathak (2016) gençler kategorisinde performans gösteren mallakhamb oyuncularının büyükler kategorisinde performans gösteren mallakhamb oyuncularından daha yüksek başarısızlık korkusu puanlarına sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Yıldız, Levent ve Yıldız (2019) güreşçiler ile yaptığı çalışmada, özellikle genç sporculara yapılacak eleştirilerin yapıcı olmasının yanı sıra onlar üzerinde tedirginlik ve korku yaratacak düzeye ulaşmamasının önemli olduğunu genç millî güreşçilerin müsabakalarda hata yapma korkusu, başarısızlık nedeniyle eleştiriler alacağı korkusu ve başarısızlık korkusu yaşadıklarını ortaya koyarak, gençler kategorisinde yarışan sporcuların büyükler kategorisinde yarışan sporculardan daha yüksek başarısızlık korkusu yaşadığını ortaya koymuşlardır.

Araştırmada, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu belirlenmiştir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu belirlenmiştir. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların voleybol branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu belirlenmiştir. Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların futbol, taekwando, buz hokeyi, okçuluk ve kickboks branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük performans başarısızlığı korkusuna sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yetişkin sporcuların performans başarısızlığı alt boyutları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol, taekwando, okçuluk, buzhokeyi ve kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu, belirsiz gelecek korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu voleybol branşında performans gösteren sporculardan daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt boyutu ile spor branşları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Sagar, Busch ve Jowett, (2010) yaptığı çalışmada, futbolcuların başarısızlık sonuçlarını hem kişilerarası ilişkilerine hem de içsel mücadelelerine bağladıklarını saptamışlardır.

Massey (2007) farklı branşlarda performans gösteren sporcular ile yaptığı çalışmada, spor branşları ile başarısızlık korkusu arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulgulamıştır.

Araştırmada, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde, tehdit ile cinsiyet ve mücadele alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Araştırmada, yetişkin sporcuların, tehdit ve mücadele toplam puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, yaşın ilerlemesi ile birlikte tehdit ve mücadele algısının düştüğünü söylemek mümkündür. Yaş ile tehdit algısı alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durumda, yaşın artması ile birlikte tehdit algısının azaldığını söylemek mümkündür. Yaş mücadele algısı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, yaşın artması ile birlikte mücadele algısının yükseldiği söylenebilir. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada, deneyim yılı ile tehdit algısı alt boyutu arasında negatif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bağlamda yetişkin sporcuların deneyim yılı arttıkça tehdit algılarının düştüğünü söylemek mümkündür. Deneyim yılı ile mücadele algısı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı

ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların deneyim yılı arttıkça mücadele algılarının da arttığı söylenebilir. Başka bir deyişle, deneyimli sporcuların mücadele algısı puanları tehdit algısı puanlarından daha yüksek olduğunu söylenebilir. Bu sonuç deneyimli sporcuların, rekabet ortamını daha çok mücadele ortamı olarak algıladıklarını göstermektedir. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları ile milli olup olmama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde, tehdit ve mücadele alt boyutları ile sporcuların milli olup olmama durumlarına göre anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Buna göre, yetişkin milli sporcuların tehdit algıları milli olmayan yetişkin sporculardan daha düşüktür. Yetişkin milli sporcuların mücadele algıları milli olmayan yetişkin sporculardan daha yüksektir. Başka bir deyişle, milli sporcuların mücadele algısı puanlarının tehdit algısı puanlarından daha yüksek olduğunu söylenebilir. Bu sonuç milli sporcuların rekabet ortamını daha çok mücadele ortamı olarak algıladıklarını göstermektedir. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları toplam puanları ile yarışma kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde, tehdit ve mücadele alt boyutları ile yarışma kategorisi arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgular, büyükler kategorisinde performans gösteren yetişkin sporcuların gençler kategorisinde performans gösteren sporculardan tehdit algıları daha düşük, mücadele algıları ise daha yüksektir. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada, yetişkin sporcuların mücadele ve tehdit toplam puanları ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi ve voleybol branşlarından daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi ve okçuluk branşlarından daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip iken, voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buz hokeyi branşında performans

gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, voleybol ve okçuluk branşlarından daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando ve voleybol branşlarından daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip iken, buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip iken, voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, buz hokeyi ve okçuluk branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit ve mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, voleybolcuların mücadele algısı puanları tehdit algısı puanlarından daha yüksek olduğunu söylenebilir. Bu sonuç voleybolcuların, rekabet ortamını daha çok mücadele ortamı olarak algıladıklarını gösterirken, futbolcuların tehdit olarak algıladıklarını göstermektedir. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkin sporcuların tehdit alt boyutu ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha yüksektir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algıları voleybol, taekwando ve kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarının voleybol ve taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, buz hokeyi ve performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit algısına sahip iken, voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporculardan daha yüksek tehdit algısına olduğu belirlenmiştir. Voleybol branşında

performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, buz hokeyi ve okçuluk branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük tehdit algısına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkin sporcuların mücadele alt boyutu ile spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, futbol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algılarının voleybol ve buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Taekwando branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algılarının voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algılarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algıları futbol ve okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların tehdit algılarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Okçuluk branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algıları buz hokeyi branşında performans gösteren yetişkin sporcuların mücadele algılarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kickboks branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, voleybol ve performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük mücadele algısına sahip olduğu saptanmıştır. Voleybol branşında performans gösteren yetişkin sporcuların, taekwando, futbol, kickboks, buz hokeyi ve okçuluk branşlarında performans gösteren yetişkin sporculardan daha düşük mücadele algısına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu yöndeki sonucunun, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada, sporda imgeleme ile performans başarısızlığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi arttıkça, performans başarısızlığı korkusunun düştüğünü söylemek mümkündür. İmgeleme ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birisinin öz yargısını değerini azaltma korkusu, belirsiz gelecek korkusu, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, performans başarısızlığı ile motivasyonel özel imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel genel uyarılmışlık arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Alanyazında araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Amiryan vd. (2018) yaptıkları çalışmada, sporcuların motivasyon düzeyleri ile başarısızlık korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir.

Langens (2002), imgelemenin başarısızlık korkusu üzerinde azaltıcı bir etki yarattığını ortaya koymuştur.

Heckhausen, Schmalt ve Schneider (1985) yaptığı çalışmada, tehdit algısı yüksek olan bireylerin imgeleme düzeyinin düşük olduğunu bulgulamışlardır.

Williams, Guillot, Di Rienzo ve Cumming (2015), imgeleme ile bireylerin kaygı, korku ve tehdit değerlendirme eğilimleri arasında negatif korelasyon olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Puca ve Schmalt (2001) imgeleme düzeyi ile başarısızlık korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu bildirmişlerdir.

Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier ve Cury (2002), motivasyon düzeyi düşük olan sporcuların başarısızlık korkusunun yüksek olduğunu, bu durumun sporcuların gelecekteki başarılarını da tehdit ettiğini bulgulamışlardır.

Holmes ve Collins (2001) tehdit algısı ile imgeleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Araştırmada, sporda imgeleme toplam puanı ile sporda mücadele ve tehdit algısı toplam puanı istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sporda imgeleme düzeyi ile tehdit alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi yükseldikçe, tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür. İmgeleme ile mücadele alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu durumda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda, rekabet ortamını imgeleme düzeyi ile kontrol hedefi yüksek olan sporcular mücadele edilecek durum olarak görürken, imgeleme düzeyi düşük, kaçınma duyguları daha belirgin ve kontrol algıları az olan sporcular ise, tehdit olarak algılamışlardır. Araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Deck ve Kouali (2018) atletler ile yaptığı çalışmada, çalışmada motivasyonun tehdit algısı üzerinde azaltıcı etkisi olduğunu bildirmişlerdir.

Stoeber, Stoll, Salmi ve Tiikkaja (2009) çalışmalarında motivasyonun tehdit algısı üzerinde azaltıcı etkisi olduğu ortaya koymuşlardır.

Quinton, Cumming ve Williams (2018) yaptıkları çalışmada, tehdit ve mücadele ile imgeleme düzeyi arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Williams ve Cumming (2015), imgeleme ile kaygı, korku ve tehdit değerlendirme eğilimleri arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna varmışlardır.

Williams ve Cumming (2012) 207 sporcu ile yaptıkları çalışmada, imgeleme düzeyi ile mücadele algısı arasında pozitif, tehdit algısı arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada, performans başarısızlığı ile tehdit alt boyutu arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür. Performans başarısızlığı ile mücadele alt boyutu arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Conroy vd. (2002), sporcuların performansta başarısızlığı korkusu ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sagar, Lavalley ve Spray (2007) başarısızlığı, caydırıcı sonuçlarla ilişkilendiren bireyler tarafından tehdit edici olarak algılandığını ve korkulduğunu öne sürmüşlerdir.

McCarthy, Allen ve Jones (2013) cimnastikçiler ile yaptığı çalışmada, tehdit algısının performans başarısızlığı ile sonuçlandığını ortaya koymuşlardır.

Moore vd. (2013) golfçüler üzerinde yaptıkları çalışmada, sporcuların tehdit ve mücadele algıları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin performans başarısızlığı korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Performans başarısızlığı korkusunun toplam varyansının %66'sının sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla

açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin performans başarısızlığı korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin mücadele ve tehdit algısı üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Tehdit ve mücadele algısının toplam varyansının %17'sinin sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin tehdit ve mücadele üzerinde azaltıcı etki yarattığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %54'ünün sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin birisinin öz yargısını değerinin azaltma korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %49'unun sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin birisinin öz yargısını değerinin azaltma korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı saptanmıştır.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin belirsiz gelecek korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %49'unun sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin belirsiz gelecek korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı belirlenmiştir.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %19'unun sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusunun toplam varyansının %55'inin sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu üzerinde azaltıcı etki yarattığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin tehdit algısı üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi görülmüştür. Tehdit algısı toplam varyansının %41'inin sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin tehdit algısı üzerinde azaltıcı etki yarattığı tespit edilmiştir.

Araştırmada, sporda imgeleme düzeyinin mücadele algısı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi görülmüştür. Mücadele algısı toplam varyansının %46'sının sporda imgeleme düzeyi puanlarıyla açıklandığı ve sporda imgeleme düzeyinin mücadele algısı üzerinde arttırıcı etki yarattığı saptanmıştır.

Araştırmanın bu yöndeki sonuçlarının, alan yazın için önemli bir tespit olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, sportif performans alanı, doğası gereği rekabet olgusu üzerine inşa olmaktadır. Sportif rekabet ise, başarıyı ve başarılı olabilmek için mücadeleyi gerekli kılmaktadır. Sportif mücadele ortamlarında sporculardan üstün performans sergilemeleri beklendiği bilinen bir gerçek olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların, bu beklentiye yanıt verme çabası içerisinde mücadelecilerle rekabet ortamlarında zaman zaman baskı, stres, korku, kaygı duyma ve durumları tehdit olarak algılama eğilimleri dikkat çekici bulunmaktadır.

Diğer yandan, günümüzde, sporcuların fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerinin yanı sıra zihinsel beceri ve yetkinliklerin artırılmasının önemine yapılan vurgunun yoğunlaştığı görülmektedir. Spor psikolojisi alan yazınında bu bağlamda zihinsel yapının farklı içeriklerinin ele alınıp incelenmekte olduğu, olumsuz durumların yönetilebilmesi için farklı psikolojik becerilerin işe koşulması üzerine yürütölen araştırmaların artış kaydettiği izlenmektedir.

Yarışma ortamında spor, galibiyet için zorlu mücadele ve rekabetin yer aldığı bir aktivitedir. Sporcuların kendilerini kanıtlama çabaları, kulüp içinde veya kulüpler arasında başarılı olma, beğenilme, takdir görme, diğerlerinden üstün olma, kabul görme gibi hedefleri yaşamlarının merkezine yerleştirmeleri ve başkalarının üzerinde hakimiyet kurma isteklerine sıklıkla rastlanmaktadır. En iyi olma arzusu hayatının her alanında, bütün mesleklerde kendini göstermektedir. Özellikle spor alanında sürekli bir çaba harcama isteği yaratabilmektedir. Sporcu olumsuz düşüncelerden sıyrılıp başarıya odaklanır ve çok iyi bir performans göstereceğine inanır ise, kaygı ve heyecan duygusundan uzaklaşır ve yaptığı spora odaklanabilir. Bu noktada, spor

alanı, pek çok zorlu mücadele, korku, tehdit, stres gibi olumsuz duyguları da bünyesinde barındırmaktadır. Bu nedenle, sporcunun üstün bir performans gösterebilmesi ya da hızlı toparlanabilmesi için bu tür olumsuz duygu durumları karşısında, zihinsel beceri ve algısını mümkün olduğu kadar yüksek tutması gerektiğini söylemek mümkündür. Başarısızlık korkusu, spor yapan bireylerin zaman zaman hissettikleri, başa çıkılması ve iyi bir şekilde yönetilmesi gereken önemli bir psikolojik olgudur. Başarısızlık korkusu, bireyin başarı durumlarında başarısızlığı nasıl tanımladığını, yönlendirdiğini ve deneyimlediğini etkileyen kendi kendini değerlendiren bir çerçeve olarak yorumlanabilir. Başarısızlığın sonuçları, sporcular tarafından cinsiyetleri, yaşları ve yapılan sporun türüne göre farklı şekilde değerlendirilebilir. Bu nedenle, sporcular arasında gerçek bir başarısızlık korkusu anlayışı, refahlarını, angajman kalitesini ve sporu geliştirmek için oldukça önemlidir. Bu bilgiler ışığında, sportif performansı arttırmak için kullanılan en uygun uyarılma biçimi olan imgeleme, sportif aktivite esnasında oluşan başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algısının anlaşılmasının, hem temel eğitim gruplarında, hem de elit düzeydeki sporlarda, performansı yükseltebilmenin açıklayıcı bir öncü olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularından hareketle çalışmada,

Sporda imgeleme toplam puanları ve alt boyutları ile performans başarısızlığı korkusu toplam puanları ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi arttıkça, performans başarısızlığı korkusunun düştüğünü söylemek mümkündür.

Sporda imgeleme düzeyi ile tehdit alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi yükseldikçe, tehdit algılarının azaldığını söylemek mümkündür. İmgeleme ile mücadele alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların imgeleme düzeyi yükseldikçe mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür. Performans başarısızlığı ile tehdit alt boyutu arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu yükseldikçe tehdit algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Performans başarısızlığı ile mücadele alt boyutu arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, yetişkin sporcuların performans başarısızlığı korkusu azaldıkça mücadele algılarının yükseldiğini söylemek mümkündür.

Son olarak, imgeleme düzeyi performans başarısızlığı korkusu ile tehdit algısının negatif belirleyici iken, mücadele algısının pozitif belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda; yetişkin sporcuların imgeleme düzeyindeki artışın performans başarısızlığı korkusu ve tehdit algısı üzerinde azaltıcı, mücadele algısı üzerinde arttırıcı bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonucun alan yazın için önemli bir tespit olduğu düşünülmektedir.

5.1 Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere aşağıda yer verilmiştir;

İmgelemenin mücadele algısını arttırdığı, başarısızlık korkusu ile tehdit algısını azaltması nedeniyle, antrenör ve sporcular için önemli bir kaynaktır. Bu nedenle, sporcuların performanslarını artırma bağlamında teknik-taktik antrenman uygulamalarına imgeleme kullanımının entegre edilmesi,

Milli sporcuların imgelemeyi kullanarak, mücadele algılarını ve performanslarını yükselttiğini buna karşın başarısız korkusu ile tehdit algılarını düşürdüğü dikkate alındığında, milli olmayan sporcuların imgeleme tekniklerini kullanmamaları bir handikap olarak düşünülmüştür. Bu nedenle milli olmayan sporcular için de imgelemenin kullanılması performansın artması için önemli olabilir.

Gelecek çalışmalarda, özellikle farklı yaş gruplarında ve farklı kategorilerde performans gösteren sporcuların imgeleme düzeyinin başarısızlık korkusu tehdit ve mücadele algısı üzerindeki etkilerini daha net ortaya koyabilmek için çalışmanın dışında kalan branşlar üzerinde daha geniş kapsamlı çalışmaların yapılması, ayrıca sporcuların milli olup olmamaları, deneyim yılları ve yarışma kategorileri bakımından daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılarak bu araştırmada elde edilen verilerin güvenilirliğinin tekrar test edilmesi yararlı olabilir.

Sporcuların mücadele ve tehdit algılarının farklı psikolojik değişkenler açısından ele alınarak performans yönetim süreçlerine yönelik kapsamlı araştırmalar yapılmasının katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Zihinsel performans antrenörlerinin akredite edildiği programlarda sporcuların performans başarısızlığı korkusu ve tehdit algıları ile başa çıkabilme süreçlerine yön verecek metodlar ve teknikler hakkında farkındalıklarının artırılması, bu teknikleri uygulayabilir ve uygulatabilir düzeye getirilmesi,

Sporculara liderlik yapan antrenörlerin imgeleme beceri ve teknikler hakkında bilgilendirilmesi,

Sporda imgeleme beceri düzeyleri ile başarısızlık korkusu, tehdit ve mücadele içeriklerini ilişkilendiren nicel, nitel ve karma desene dayalı çalışmaların artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B. (2001). Attention. In Singer, R. N., Hausenblaus, H. A., and Janelle, C.M. (Ed.), *Handbook of sport psychology* (pp. 53–85). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Adolph, K. E., Eppler, M. A., Marin, L., Weise, I. B., ve Clearfield, M. W. (2000). Exploration in the service of prospective control. *Infant Behavior and Development*, 23(3-4), 441-460.
- Ağlönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Ahsen, A. (1984). ISM: The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. *Journal of mental imagery*. 8, 15-42.
- Akarçeşme, C. (2004) Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı İle performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktepe, K. (2013). *Zihinsel antrenman*. (1. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Al Seghayer, K. (2001). The effect of multimedia annotation modes on L2 vocabulary acquisition: A comparative study. *Language Learning & Technology*, 5(1), 202-232.
- Alp, F. A. (2020). *Milli taekwondocuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Amiryan, M., Hejazi Dinan, P., ve Rahimian Mashhadi, M. (2018). The effects of gender and sport type on achievement motivation and fear of failure of elite athlete in team-sport and individual-sport. *Sport Psychology Studies*, 7(25), 131-148.
- Anderson, K. J. (1990). Arousal and the inverted-U hypothesis: A critique of Neiss's "Reconceptualizing arousal." *Psychological Bulletin*, 107(1), 96–100.
- André, N., ve Metzler, J. N. (2011). Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the Performance Success Threat Appraisal Inventory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 415-422.
- Appelhans, B. M., ve Luecken, L. J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of general psychology*, 10(3), 229-240.

- Arent, S. M., ve Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the inverted-u hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436–444.
- Arnold, R., ve Fletcher, D. (2012). Psychometric issues in organizational stressor research: A review and implications for sport psychology. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(2), 81-100.
- Aslan, V. (2014) *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Atkinson, J. ve Litwin, G. (1973). Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. In D. C. McClelland & R. S. Steele (Ed.), *Human motivation: A book or readings*. New York: Learning Press. (pp. 145 – 163).
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6p1), 359.
- Atkinson, J. W., ve Litwin, G. H. (1960). Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. *The journal of abnormal and social psychology*, 60(1), 52.
- Azevedo, T. M., Volchan, E., Imbiriba, L. A., Rodrigues, E. C., Oliveira, J. M., Oliveira, L. F., ve Vargas, C. D. (2005). A freezing-like posture to pictures of mutilation. *Psychophysiology*, 42(3), 255-260.
- Baddeley, A. D., ve Andrade, J. (2000). Working memory and the vividness of imagery. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129, 126-145.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Barling, J., ve Beattie, R. (1983). Self-efficacy beliefs and sales performance. *Journal of Organizational Behavior Management*, 5(1), 41-51.
- Barr, K., ve Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*. 23(3), 243–261.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 193-216.
- Bayar, P. (2010). Türkiye'de spor psikolojisinin gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (4) 131-136.

- Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Baymur, B. F. (1972). *Genel psikoloji*. (21. basım). İstanbul: İnkilap Kitapevi. s. 208-222.
- Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Beatty, G. F., Cranley, N. M., Carnaby, G., ve Janelle, C. M. (2015). Emotions predictably modify response times of human motor actions: A meta-analytic review. *Emotion*.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R. ve Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, selfefficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20(9), 697–705. doi: 10.1080/026404102320219400.
- Bedell, J. ve Marlowe, H (1995). An evaluation of test anxiety scales: Convergent, discriminant, and predictive validity. In: Spielberger, C. and Vagg, P. (Ed.), *Test Anxiety: Theory, assessment, and treatment*, Taylor & Francis, Washington, DC. (pp. 35-45).
- Birney, R. Burdick, H. ve Teevan, R. (1969). *Fear of failure*. Princeton, NJ: Van Nostrand pp.269.
- Blascovich, J. (2008). Challenge and threat. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* New York: Psychology Press. pp. 431–445.
- Blascovich, J. (2013). 25 Challenge and Threat. (Ed.)Eliton, J. A. *Handbook of approach and avoidance motivation*, Psychology Press, pp. 431. ISBN: 1135703663, 9781135703660.
- Blascovich, J. ve Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition*. Paris: Cambridge University Press. (pp. 59–82).
- Blascovich, J., ve Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in experimental social psychology*, 28, 1-51.
- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., ve Weisbuch, M. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 683-688.
- Bornas, X., Llabrés, J., Noguera, M., López, A. M., Barceló, F., Tortella-Feliu, M., ve Fullana, M. À. (2005). Looking at the heart of low and high heart rate variability fearful flyers: self-reported anxiety when confronting feared stimuli. *Biological Psychology*, 70(3), 182-187.

- Botterill, C., ve Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 38-60.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Bradley, M. M., Codispoti, M., Cuthbert, B. N., ve Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation I: defensive and appetitive reactions in picture processing. *Emotion*, 1(3), 276.
- Bruce, V., Green, P.R. ve Georgeson, M.A. (1996). *Visual perception: Physiology, psychology, and ecology* (3rd edition). Hove, UK: Psychology Press Ltd. ISBN: 1841692387, 9781841692388.
- Bull, S. J., Shambrook, C.J., James, W., ve Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209- 227.
- Burton, D. ve Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. USA: Human Kinetics. ISBN: 0736039864, 9780736039864
- Butler, R. (2020). *Sports psychology in action*. CRC Press. ISBN: 1000158454, 9781000158458.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (26 bs.). Ankara: Pegem Atıf İndeksi. ISBN 978-9944-919-28-9.
- Cabral, P. ve Crisfield, P. (1996). *Psychology and performance*. Leeds, UK: National Coaching Foundation.
- Callow, N., ve Hardy, L. (2004). The relationship between the use of kinaesthetic imagery and different visual imagery perspectives. *Journal of sports sciences*, 22(2), 167-177.
- Callow, N., Hardy, L., ve Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400.
- Callow, N., Roberts, R., ve Fawkes, J. Z. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, skiing performance, and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1(1)13.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Cankurtaran, Z., ve Berisha, M. (2021) Antrenörlerin narsistik kişilik özellikleri ile yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 1-12.

- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., ve Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389.
- Castle, P., ve Buckler, S. (2009). *How to be a successful teacher*. Thousand Oaks, CA: Sage s.163.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., ve Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of sports sciences*, 18(8), 605-626.
- Clark, J. M., ve Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational psychology review*, 3(3), 149-210.
- Clore, G.L. (1994). Why emotions require cognition. (In K.R. Scherer & P. Ekman Ed.), *Approaches to emotions Hillsdale, NJ: Erlbaum*. pp. 181-191.
- Cohn, P. J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4(3), 301-312.
- Collins, D., ve Hale, B.D. (1997). Getting closer... but still no cigar! Comments on Bakker, Boschker and Chung (1996). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 207-212.
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53(2), 165-183.
- Conroy, D. E. (2001a). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 14, 431-452.
- Conroy, D. E., ve Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(1), 69-89.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., ve Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of applied sport psychology*, 13(3), 300-322.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., ve Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 76-90.
- Coombes, S. A., Cauraugh, J. H., ve Janelle, C. M. (2006). Emotion and movement: activation of defensive circuitry alters the magnitude of a sustained muscle contraction. *Neuroscience letters*, 396(3), 192-196.
- Coombes, S. A., Corcos, D. M., Pavuluri, M. N., ve Vaillancourt, D. E. (2012). Maintaining force control despite changes in emotional context engages dorsomedial prefrontal and premotor cortex. *Cerebral cortex*, 22(3), 616-627.

- Corcoran, D. W. J. (1965). Personality and the inverted-u relation. *British Journal of Psychology*, 56(2-3), 267-273.
- Coreia, M. E., Rosado, A., Serpa, S., ve Ferreira, V. (2017). Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(2), 185-193.
- Correia, M. E., ve Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.
- Correia, M., Rosado, A., ve Serpa, S. (2016). Sporda başarısızlık korkusu: Portekiz kültürleri arası bir adaptasyon. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22 (4), 376-382.
- Cottyn, J., De Clercq, D., Crombez, G., ve Lenoir, M. (2012). The Interaction of functional and dysfunctional emotions during balance beam performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 300-307.
- Cox, R. (2007). *Sport Psychology Concepts and Applications*. (6th. Ed.), Mc Graw-Hill, New York.
- Crocker, J., ve Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, I. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (Vol. 721). San Francisco: Jossey-Bass s.30.
- Cumming, J. L., ve Ste-Marie, D. M. (2001). The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective. *The Sport Psychologist*, 15(3), 276-288.
- Cumming, J., ve Hall, C. (2002). Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16(2), 160-172.
- Cumming, J., ve Williams, S. E. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (82), 69-81.
- Cumming, J., ve Williams, S.E. (2012). Imagery: *The role of imagery in performance*. In S. Murphy (Ed.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. (pp. 213-232). doi: 10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0011
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., ve Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The Sport Psychologist*, 20(3), 257-274.

- Cumming, J., Olphin, T., ve Law, M. (2007). Self-reported psychological states and physiological responses to different types of motivational general imagery. *JSEP*, 29:629-644.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve büyümek: Geştalt terapi yaklaşımı*. Ankara: HYB. sf.14
- Davis, M. (2000). The role of the amygdala in conditioned and unconditioned fear and anxiety. In A. J. P. (Ed.), *The amygdala: A functional analysis* New York: Oxford University Press. (2nd ed., pp. 213–287).
- Davis, M. (2006). Neural systems involved in fear and anxiety measured with fear-potentiated startle. *American Psychologist*, 61(8), 741.
- Decety, J., ve Jeannerod, M. (1995). Mentally simulated movements in virtual reality: does Fitt's law hold in motor imagery?. *Behavioural brain research*, 72(1-2), 127-134.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Heath.
- Deck, S. J., ve Kouali, D. (2018). Effects of mental imagery use on anxiety, confidence, mental well-being, and performance in track and field athletes
- Demirel, Y. (2020). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme türleri ve kullanım düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health. *Psychological review*, 96(1), 84. [dio.org/10.1037/0033-295X.96.184](https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.184)
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi* (2. bs.). Adana: Nobel Kitapevi, s. 70.
- Dominikus, F., Fauzee, M. S. O., Abdullah, M. C., Meesin, C., ve Choosakul, C. (2009). Relationship between Mental Skill and Anxiety Interpretation in Secondary School Hockey Athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(4):651-658.
- Dökmen, Ü. (2003). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek. uzlaşmak*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Driskell, J. E., Copper, C., ve Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance?. *Journal of applied psychology*, 79(4), 481.
- Dunn, J. G., ve Dunn, J. C. (2001). Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 411-429.
- Durmaz, E. Ö. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Eccles, J.S., Wigfield, A., ve Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 3: Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 1017-1095). New York: Wiley
- Eddy, K., ve Mellalieu, S. D. (2003) Mental Imagery in Athletes with Visual Impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(4): 347-68.
- Eder, A. B., Elliot, A. J., ve Harmon-Jones, E. (2013). Approach and avoidance motivation: Issues and advances. *Emotion Review*, 5(3), 227-229.
- Eilam, D. (2005). Die hard: A blend of freezing and fleeing as a dynamic defense—implications for the control of defensive behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(8), 1181–1191.
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., ve Öztıp, E. (2013). Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1-17.
- Elliot, A. J., ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of personality*, 71(3), 369-396.
- Elliot, A. J., ve McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and social Psychology*, 76(4), 628.
- Elliot, A. J., ve Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: a personal goals analysis. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 171.
- Elmas, L., ve Birol, S. Ş. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 249-259.
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme enventeri ve kendinle konuşma anketinin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması ve uygulaması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Erdem, A. (2021). *Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Erdoğan, N. G., ve Erhan, S. E. Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., ve Doruk, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.

- Erdoğan, P.D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Erkan, N. (1998). Yaşam boyu spor. *Ankara: Bağırğan Yayımevi*, s. 11 -13.
- Eysenck, M. W. (1982) *Attention and Arousal: Cognition and Performance*. Springer-Verlag, Berlin.
- Facchinetti, L. D., Imbiriba, L. A., Azevedo, T. M., Vargas, C. D., ve Volchan, E. (2006). Postural modulation induced by pictures depicting prosocial or dangerous contexts. *Neuroscience letters*, 410(1), 52-56.
- Feltz, D. L. (2007). *Self-confidence and sports performance*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Ed.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 278–294). Human Kinetics.
- Feltz, D. L., ve Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25–27.
- Fenker, R. M., ve Lambiotte, J. G. (1987). A performance enhancement program for a college football team: One incredible season. *The Sport Psychologist*, 1(3), 224-236.
- Fisher, A. C. (1986). Imagery from a sport psychology perspective. A paper presented at the meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Cincinnati.
- Flett, M. R. (2015). Creating probabilistic idiographic performance profiles from discrete feelings: Combining the IZOF and IAPZ models. *Sport Science Review*, 24(5–6), 241–266.
- Flykt, A., Lindeberg, S., ve Derakshan, N. (2012). Fear makes you stronger: Responding to feared animal targets in visual search. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 74(7), 1437-1445.
- Forbes, E. E., Hariri, A. R., Martin, S. L., Silk, J. S., Moyles, D. L., Fisher, P. M., ve Dahl, R. E. (2009). Altered striatal activation predicting real-world positive affect in adolescent major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(1), 64-73.
- Fox, P. T., Pardo, J. V., Petersen, S. E., ve Raichle, M. E. (1987). Supplementary motor and premotor responses to actual and imagined hand movements with positron emission tomography. *Society for Neuroscience Abstracts*, 13, 1433.

- Frank, D. W., Dewitt, M., Hudgens-Haney, M., Schaeffer, D. J., Ball, B. H., Schwarz, N. F., ve Sabatinelli, D. (2014). Emotion regulation: quantitative meta-analysis of functional activation and deactivation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 45, 202-211.
- Gardner, F. ve Moore, Z. (2006). *Clinical Sport Psychology*.(2nd. Edition),USA: Human Kinetics.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert ve B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture Series in affective science* (pp. 3-38). New York: Oxford University Press.
- Gildea, K. M., Schneider, T. R., ve Shebilske, W. L. (2007). Stress appraisals and training performance on a complex laboratory task. *Human factors*, 49(4), 745-758.
- Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46(1), 20–27.
- Gitelman, D. R. (2003). Attention and its disorders: Imaging in clinical neuroscience. *British medical bulletin*, 65(1), 21-34.
- Goginsky, A. M., ve Collins, D. (1996). Research design and mental practice. *Journal of Sports Sciences*, 14(5), 381-392.
- Gould, D., ve Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Gray, J. J., Haring, M. J., ve Banks, N. M. (1984). Mental rehearsal for sport performance: Exploring the relaxation-imagery paradigm. *Journal of sport Behavior*, 7(2), 68.
- Gregg, M., ve Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- Gregg, M., Hall, C., ve Butler, A. (2010). The MIQ-RS: a suitable option for examining movement imagery ability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 249-257.
- Gregg, M., Hall, C., ve Nederhof, E. (2005). The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. *Sport psychologist*, 19(1), 93-99.
- Grillon, C. (2008). Models and mechanisms of anxiety: evidence from startle studies. *Psychopharmacology*, 199(3), 421-437.
- Gross, J. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
- Grouios, G. (1992). The effect of mental practice on diving performance. *International Journal of Sport Psychology*.

- Guillot, A., Collet, C., Nguyen, V. A., Malouin, F., Richards, C., ve Doyon, J. (2008). Functional neuroanatomical networks associated with expertise in motor imagery. *Neuroimage*, 41(4), 1471-1483.
- Guillot, A., ve Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical psychology review*, 20(4), 429-451.
- Gullone, E., King, N. J., ve Ollendick, T. H. (2001). Self-reported anxiety in children and adolescents: A three-year follow-up study. *The Journal of genetic psychology*, 162(1), 5-19.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hagtvet, K. A., ve Benson, J. (1997). The motive to avoid failure and test anxiety responses: Empirical support for integration of two research traditions. *Anxiety, Stress, and Coping*, 10(1), 35-57.
- Hale, B. D., ve Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12(1), 40-51.
- Hall, C. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* New York: John Wiley & Sons, Inc s. 529-549.
- Hall, C. R. (1998). Measuring imagery abilities and imagery use. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 165-172). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hall, C. R. ve Martin, K. A. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the movement imagery questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21, 143-154.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A. ve Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.
- Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
- Hamm, A. O., Cuthbert, B. N., Globisch, J., ve Vaitl, D. (1997). Fear and the startle reflex: Blink modulation and autonomic response patterns in animal and mutilation fearful subjects. *Psychophysiology*, 34(1), 97-107.

- Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) Model: An idiographic approach to performance anxiety. *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*, 103–119.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 103–119.
- Hanin, Y. L. (2000a). *Successful and poor performance and emotions*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. p. 157–187.
- Hanin, Y. L. (2000b). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotionsperformance relationships in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport Champaign, IL: Human Kinetics*. (pp. 65-89).
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of sport psychology*, 3(3158), 22-41.
- Hansen, A. L., Johnsen, B. H., ve Thayer, J. F. (2003). Vagal influence on working memory and attention. *International journal of psychophysiology*, 48(3), 263-274.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. G. Jones ve L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81–106). Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D. (2001). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hazari, A. S., ve Pathak, M. K. (2016). Comparative analysis of fear of failure among national level boys mallakhamb players in different competitive age groups. *Indian Journal of Physical Education, Sports and Applied Science*, 9(1), 41-45. DOI, 44975451.
- Hecker, J. E., ve Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- Heckhausen, H., Schmalt, H. D. ve Schneider, K. (1985). *Achievement motivation in perspective*. New York, Academic Press,
- Henschen, K. (2005). *Mental Practice: Strategies and Techniques*. University of Utah, Salt Lake City, Uta, USA.
- Herman, W. E. (1990). Fear of failure as a distinctive personality trait measure of test anxiety. *Journal of Research & Development in Education*. 23(3), 180–185.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., ve Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24–39. <https://doi.org/10.1080/17509840903301199>

- Holmes, P. S. ve Collins, D. J. (2002). The problem of motor imagery: A functional equivalence solution. In I. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology* (pp.120-140). London: Thomson Learning.
- Holmes, P. S., ve Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology, 13*(1), 60-83.
- Hosek, V. ve Man, F. (1989). Training to reduce anxiety and fear in top athletes. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety in sport: An international perspective* New York: Hemisphere. pp. 247 – 259.
- Hüttermann, S., ve Memmert, D. (2014). Does the inverted-U function disappear in expert athletes? An analysis of the attentional behavior under physical exercise of athletes and non-athletes. *Physiology & behavior, 131*, 87-92.
- Işıldak, S. (2008). Yaratmada ilk adım: imge ve imgelem. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED), 2(1), 64-69.
- İkizler, H. C. ve Karagözoğlu, C. (199). *Sporda başarının psikolojisi*. Alfa Yayınları: İstanbul. s.24.
- Jackson, S. A., ve Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(2), 133-150.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., ve Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology, 13*(2), 129-153.
- Jacobson, E. (1930). Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: II. Imagination and recollection of various muscular acts. *American Journal of Physiology-Legacy Content, 94*(1), 22-34.
- Janelle, C. M., Singer, R. N., ve Williams, A. M. (1992). External distraction and attentional narrowing: Visual search evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*(1), 70-91.
- Jones, G., ve Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of sports sciences, 19*(6), 385-395.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 21*(2), 243-264.
- Jones, M. V., Mace, R. D., ve Williams, S. (2000). Relationship between emotional state and performance during international field hockey matches. *Perceptual and motor skills, 90*(2), 691-701.
- Jones, M. V., Mace, R. D., Bray, S. R., MacRae, A. W., ve Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior, 25*(1), 57.

- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., ve Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International review of sport and exercise psychology*, 2(2), 161-180.
- Kamata, A., Tenenbaum, G., ve Hanin, Y. L. (2002). Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 189-208.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 32-43.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. (Çev. Ç. Adnan & D. Erdal). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Karageorghis, C. I., ve Terry, P. C (2015). *Spor psikolojisi*. (1. bs.) (Çev. Demir, E. ve Çadır, A.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. s.172
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi* (33 bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., ve Altıncı, E.E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Keay, K. A., ve Bandler, R. (2001). Parallel circuits mediating distinct emotional coping reactions to different types of stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 25(7-8), 669-678.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, E., ve Tiryaki, ř., (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması”. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23 (1), 13–23.
- King, N. J., Muris, P., ve Ollendick, T. H. (2005). Childhood fears and phobias: Assessment and treatment. *Child and Adolescent Mental Health*, 10(2), 50-56.
- Knapen, J., Sommerijns, E., Vancampfort, D., Sienaert, P., Pieters, G., Haake, P., ve Peuskens, J. (2009). State anxiety and subjective well-being responses to acute bouts of aerobic exercise in patients with depressive and anxiety disorders. *British Journal of Sports Medicine*, 43(10), 756-759.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılığlar ve gerekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları s.7-32-37.

- Kosslyn, S. M., Brunn, J., Cave, K. R., ve Wallach, R. W. (1984). Individual differences in mental imagery ability: A computational analysis. *Cognition*, 18(1-3), 195-243.
- Kosslyn, S. M., Thompson, W. L. ve Ganis, G. (2006). *The case for mental imagery*. Oxford University Press. ISBN: 0190292512, 9780190292515
- Kravitz, D. J., Saleem, K. S., Baker, C. I., ve Mishkin, M. (2011). A new neural framework for visuospatial processing. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(4), 217-230.
- Landers, D. M. ve Arent, S. (2001). Arousal-performance relationships. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. (pp. 206–228). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Lang, P. J. (2000). Emotion and motivation: Attention, perception, and action. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 122-140.
- Lang, P. J., ve Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84(3), 437–450.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., ve Cuthbert, B. N. (1990). Emotion, attention, and the startle reflex. *Psychological Review*, 97(3), 377–95.
- Lang, P. J., Bradley, M. M. ve Cuthbert, B. N. (1997). Motivated attention: Affect, activation and action. (In R. F. Simons & M. T. Balaban Ed.), *Attention and orienting: Sensory and motivational processes*.
- Lang, P. J., Davis, M., ve Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of affective disorders*, 61(3), 137-159.
- Langens, T. A. (2002). Tantalizing fantasies: Positive imagery induces negative mood in individuals high in fear of failure. *Imagination, Cognition and Personality*, 21(4), 281-292.
- Lawther, J. (1968). *The learning of physical skills*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lay, B. S., Sparrow, W. A., Hughes, K. M., ve O'Dwyer, N. J. (2002). Practice effects on coordination and control, metabolic energy expenditure, and muscle activation. *Human movement science*, 21(5-6), 807-830.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* Champaign, IL: Human Kinetics. pp. 39-63.
- Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.

- Lazarus, R. S. (2007). Stress and emotion: A new synthesis. *The Praeger handbook on stress and coping, 1*, 33-51.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S., (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. ISBN: 0826141927, 9780826141927.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and molecular neurobiology, 23*(4), 727-738.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual review of neuroscience, 23*(1), 155-184.
- Lu, Y., Jaquess, K. J., Hatfield, B. D., Zhou, C., ve Li, H. (2017). Valence and arousal of emotional stimuli impact cognitive-motor performance in an oddball task. *Biological psychology, 125*, 105-114.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., ve Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports medicine, 40*(12), 1019-1035.
- Mahoney, M. J., ve Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research, 1*(2), 135-141.
- Mamassis, G., ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 118-137.
- Martens, R. (1971). Anxiety and motor behavior: A review. *Journal of Motor Behavior, 3*(2), 151-179.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. *The sport psychologist, 1*(1), 29-55.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., ve Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist, 13*(3), 245-268.
- Martin, M. G. (2002). The transparency of experience. *Mind & Language, 17*(4), 376-425. doi: 10.1111/1468-0017.00205
- Mascolo, M. ve Fischer, K. (1995). Developmental transformations in appraisals for pride, shame, and guilt. (In J. P. Tangney & K. Fischer Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 64-113). New York: Guilford.
- Massey, W. V. (2007). Demographic differences in shame coping styles for high school freshmen athletes. Paper presented at the Midwest Symposium for Sport and Exercise Psychology: Annual regional conference of the Association of Applied Sport Psychology, West Lafayette, IN: Wisconsin.
- McCarthy, P. J., Allen, M. S., ve Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences, 31*(5), 505-515.

- McCathie, H., ve Spence, S. H. (1991). What is the revised fear survey schedule for children measuring?. *Behaviour Research and Therapy*, 29(5), 495-502.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. ve Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York. AppletonCentury-Crofts.
- McGregor, H. A., ve Elliot, A. J. (2005). The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame. *Personality and social psychology bulletin*, 31(2), 218-231.
- McIntyre, T., ve Moran, A. (1996b). Imagery validation: How do we know athletes are imaging during mental practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 132-137
- McLean, N. ve Richardson, A. (1994). The role of imagery in perfecting already learned physical skills. *Imagery in sports and physical performance*, New York. Baywood Publishing Company, Inc. pp.59-73.
- McMorris, T., Hale, B. J., Corbett, J., Robertson, K., ve Hodgson, C. I. (2015). Does acute exercise affect the performance of whole-body, psychomotor skills in an inverted-U fashion? A meta-analytic investigation. *Physiology & behavior*, 141, 180-189.
- Meijen, C., Jones, M. V., McCarthy, P. J., Sheffield, D., ve Allen, M. S. (2013). Cognitive and affective components of challenge and threat states. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 847-855.
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., ve McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in psychology*, 11, 126.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., ve Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for exercise and sport*, 77(2), 263-270.
- Mendes, W. B., Blascovich, J., Hunter, S. B., Lickel, B., ve Jost, J. T. (2007). Threatened by the unexpected: physiological responses during social interactions with expectancy-violating partners. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 698.
- Mesagno, C., ve Hill, D. M. (2013). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International Journal of Sport Psychology*, 44(4), 267-277.
- Michiel Westenberg, P., Drewes, M. J., Goedhart, A. W., Siebelink, B. M., ve Treffers, P. D. (2004). A developmental analysis of self-reported fears in late childhood through mid-adolescence: Social-evaluative fears on the rise?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(3), 481-495.
- Miçoğulları, O., Kirazcı, S., ve Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *İ. Spor Hekimliği Dergisi*, 44(1), 001-008.

- Monat, A., Lazarus, R. S., Reevy, G., ve Duncan, D. F. (2007). *The praeger handbook on stress and coping*. Westport, CT: Praeger, c2007. 2 v.(xxxvi, 601 p.): illustrations; <https://digitalcommons.brockport.edu/bookshelf/252>.
- Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R., ve Freeman, P. (2012). The effect of challenge and threat states on performance: An examination of potential mechanisms. *Psychophysiology*, 49(10), 1417-1425.
- Moore, L. J., Wilson, M.R., Vine, S. J., Coussens, A.H., ve Freeman, P. (2013). Champ or chump? Challenge and threat states during pressurized competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(6), 551-562.
- Morgan, W. P., ve Ellickson, K. A. (1989). Health, anxiety, and physical exercise. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., ve Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. A., ve Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging?: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10(2), 171-179.
- Morris, T., Spittle, M. ve Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Leeds, England: Human Kinetics. s.19-60.
- Mouratidis, M., Vansteenkiste, M., Lens, W., ve Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- Mulder, T. H., Hochstenbach, J. B. H., Van Heuvelen, M. J. G., ve Den Otter, A. R. (2007). Motor imagery: the relation between age and imagery capacity. *Human Movement Science*, 26(2), 203-211.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C., ve Weinberg, R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., ve Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12(4), 440-449.
- Murphy, S. M., ve Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 405- 439). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S., Nordin, S. M. ve Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. *Advances in sport psychology* / (eds)T. Horn, Champaign, IL: Human Kinetics. s. 297-324,463.

- Naito, E., Kochiyama, T., Kitada, R., Nakamura, S., Matsumura, M., Yonekura, Y., ve Sadato, N. (2002). Internally simulated movement sensations during motor imagery activate cortical motor areas and the cerebellum. *Journal of Neuroscience*, 22(9), 3683-3691.
- Neil R. Mellalieu S. D., ve Hanton S. (2006) Psychological Skills Usage And The Competitive Anxiety Response As A Function Of Skill Level Ğn Rugby Union, *Journal Of Sports Science And Medicine*, 5(3):, 415-423.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., ve Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 263-270.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*, 34(3), 394.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., ve Gavanski, I. (1994). " If only I weren't" versus " If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in conterfactual thinking. *Journal of personality and social psychology*, 67(4), 585.
- Nordin, S. M., ve Cumming, J. (2005). More than meets the eye: Investigating imagery type, direction, and outcome. *The Sport Psychologist*, 19(1), 1-17.
- Nordin, S. M., Cumming, J., Vincent, J., ve McGrory, S. (2006). Mental practice or spontaneous play? Examining which types of imagery constitute deliberate practice in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 345-362.
- Obrist, P.A., (1981). *Cardiovascular Psychophysiology*. New York: Plenum Press.
- Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2014). The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 23–42). New York, NY: The Guilford Press.
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: a neglected variable in personality research. *Journal of personality and social psychology*, 52(2), 379.
- Otten, M. (2009). Choking vs. clutch performance: a study of sport performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 583–601. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20016110>.
- Öhman, A., ve Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological review*, 108(3), 483.
- Öner, Ç., ve Cankurtaran, Z. (2020) Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. I. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Özel, O. (2021) Korkunun felsefesi: Ruh korkuyu arzular. Zihin ruha itaat eder.(1.basım).<https://play.google.com/books/reader?id=kDMWEAAAQBAJ&hl=tr&pg=GBS.PP1>.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş temel kavramlar. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım. s.83-84-86
- Özerkan, N. K. (2012) *Bedenin efendisi zihin*. İstanbul: Zer Yayınları.s.89-94.
- Page, J. W., Duhamel, P., ve Crognale, M. A. (2011). ERP evidence of visualization at early stages of visual processing. *Brain and Cognition*, 75(2), 141-146.
- Paivio, A. (1975). Coding distinctions and repetition effects in memory. In *Psychology of learning and motivation* (Vol. 9, pp. 179-214). Academic press.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. Canadian journal of applied sport sciences. *Journal canadien des sciences appliquées au sport*, 10(4), 22S-28S.
- Paivio, A. (1991). Dual coding theory: Retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie*, 45(3), 255.
- Pajares, F., Miller, M. D., ve Johnson, M. J. (1999). Gender differences in writing self-beliefs of elementary school students. *Journal of educational Psychology*, 91(1), 50.
- Pajares, F., ve Miller, M. D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of educational psychology*, 86(2), 193.
- Parker, J. K., ve Lovell, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1).
- Paul, M., ve Garg, K. (2012). The effect of heart rate variability biofeedback on performance psychology of basketball players. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 37(2), 131-144.
- Pesce, C., Cereatti, L., Casella, R., Baldari, C., ve Capranica, L. (2007). Preservation of visual attention in older expert orienteers at rest and under physical effort. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 78-99.
- Pfurtscheller, G., Leeb, R., Keinrath, C., Friedman, D., Neuper, C., Guger, C., ve Slater, M. (2006). Walking from thought. *Brain research*, 1071(1), 145-152.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., McNair, P. J. ve Cable, N. T. (1992). Self-regulation training, state anxiety, and sport performance: A psychophysiological case study. *The Sport Psychologist*, 6(3), 213-229.

- Pratto, F., ve John, O. P. (1991). Automatic vigilance: the attention-grabbing power of negative social information. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 380.
- Puca, R. M., ve Schmalt, H. D. (2001). The influence of the achievement motive on spontaneous thoughts in pre-and postdecisional action phases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 302-308.
- Puca, R. M., Rinkenauer, G., ve Breidenstein, C. (2006). Individual differences in approach and avoidance movements: How the avoidance motive influences response force. *Journal of Personality*, 74(4), 979-1014.
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., ve Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 828-846.
- Quigley, K. S., Barrett, L. F., ve Weinstein, S. (2002). Cardiovascular patterns associated with threat and challenge appraisals: A within-subjects analysis. *Psychophysiology*, 39(3), 292-302.
- Quinton, M. L., Cumming, J., ve Williams, S. E. (2018). Investigating the mediating role of positive and negative mastery imagery ability. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 1-9.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. Psychology Press. New York.:Taylor and Francis Group.
- Ramirez, F. R., Smith, D., ve Holmes, P. (2010). Pettlep Imagery and video-observation: A motivation case study of four badminton players Pettlep and intrinsic motivated badminton performance. *Polish Journal of Sport & Tourism*, 17, 239-244.
- Ramsey, R., Cumming, J., ve Edwards, M. G. (2008). Exploring a modified conceptualization of imagery direction and golf putting performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 207-223.
- Rhudy, J. L., ve Meagher, M. W. (2000). Fear and anxiety: divergent effects on human pain thresholds. *Pain*, 84(1), 65-75.
- Rhudy, J. L., Bartley, E. J., ve Williams, A. E. (2010). Habituation, sensitization, and emotional valence modulation of pain responses. *Pain*, 148(2), 320-327.
- Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L. R., Corte-Real, N., ve Fonseca, A. (2015). The use of imagery by Portuguese soccer goalkeepers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 10(1), 9-17.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: a review and discussion part I. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 95-107.

- Richardson, J. T. (1991). Gender differences in imagery, cognition, and memory. In *Advances in psychology* (Vol. 80, pp. 271-303). North-Holland. doi.org.ezproxye.bham.ac.uk/10.1016/S0166-4115(08)60519-1
- Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. *Literature reviews in sport psychology*, 127-158.
- Robbins, T. W. (1984). Cortical noradrenaline, attention and arousal. *Psychological medicine*, 14(1), 13-21.
- Robbins, T. W. ve Everitt, B. J. (1995) Arousal systems and attention. In Gazzaniga, M. (ed.), *The Cognitive Neurosciences*. MIT Press, Cambridge, MA, pp. 703-720.
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., ve Bringer, J. (2008). Movement imagery ability: development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 200-221.
- Rodgers, W., Hall, C., ve Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3(2), 109-125.
- Roelofs, K., Hagens, M. A., ve Stins, J. (2010). Facing freeze: social threat induces bodily freeze in humans. *Psychological science*, 21(11), 1575-1581.
- Rossato, C. J., Uphill, M. A., Swain, J., ve Coleman, D. A. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164-177.
- Rostami, R., ve Rezaie, M. (2013). A Comparison of Different Functions of Sport Imagery Based on the Experience Level and the Player's Position among Female Basketball Players of League One in Iran Universities. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 14(9), 1235-1241.
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., ve Hanin, Y. L. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41-63.
- Rushall, B. S. (1988). Covert modeling as a procedure for altering an elite athlete's psychological state. *The Sport Psychologist*, 2(2), 131-140.
- Sackett, R. S. (1935). The relationship between amount of symbolic rehearsal and retention of a maze habit. *The Journal of general psychology*, 13(1), 113-130.
- Sagar, S. S., ve Jowett, S. (2012). The Effects of Age, Gender, Sport Type and Sport Level on Athletes' Fear of Failure: Implications and Recommendations for Sport Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6(2).

- Sagar, S. S., Boardley, I. D., ve Kavussanu, M. (2011). Fear of failure and student athletes' interpersonal antisocial behaviour in education and sport. *British journal of educational psychology*, 81(3), 391-408. doi:10.1348/2044-8279.002001.
- Sagar, S. S., Busch, B. K., ve Jowett, S. (2010). Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (2), 213-230.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., ve Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of sports sciences*, 25(11), 1171-1184.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., ve Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.
- Salmela, J. H. (2013). The psychologist's point of view. In *The Science of Gymnastics* (pp. 192-196). Routledge.
- Salmon, J., Hall, C., ve Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., ve Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418
- Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1603-1610.
- Seery, M. D. (2013). The biopsychosocial model of challenge and threat: Using the heart to measure the mind. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(9), 637-653.
- Seery, M. D., Weisbuch, M., Hetenyi, M. A., ve Blascovich, J. (2010). Cardiovascular measures independently predict performance in a university course. *Psychophysiology*, 47(3), 535-539.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Sheard, M., ve Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 149-169.
- Shearer, D. A., Thomson, R., Mellalieu, S. D., ve Shearer, C. R. (2007). The relationship between imagery type and collective efficacy in elite and non elite athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(2), 180.

- Silva, J. M. (2006). Psychological aspects in the training and performance of team handball athletes. *The Sport Psychologists Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*, 211-243.pp.19-27. ISBN: 9780470863558.
- Singh, A., Singh, S., ve Yadav, B. B. (2011). A study of pre and post-competitive anxiety level of inter-university basketball players. *Indian journal of science and technology*, 4(6), 650.
- Skinner, N., ve Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 283-305.
- Skinner, N., ve Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 678.
- Slade, J. M., Landers, D. M., ve Martin, P. E. (2002). Muscular activity during real and imagined movements: a test of inflow explanations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2). 151-167.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., ve Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 124-145.
- Smith, D., ve Collins, D. (2004). Mental practice, motor performance, and the late CNV. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 412-426.
- Smith, D., Wright, C. J. ve Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 385-391. DOI.10.1080/02701367.2008.10599502
- Smith, D., Wright, C. J., ve Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 385-391.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., ve Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 80-92.
- Smith, R. E. ve Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* New York: Plenum Press. (pp. 417 – 454).
- Sonstroem, R. J., ve Bernardo, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-examination of the Inverted-U Curve. *Journal of sport psychology*, 4(3), 235-245.
- Spence, K. W. (1966). Cognitive and drive factors in the extinction of the conditioned eye blink in human subjects. *Psychological Review*, 73(5), 445.

- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press. ISBN: 1139439642, 9781139439640. s.24-96
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., ve Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Stoeber, J., Stoll, O., Salmi, O., ve Tiikkaja, J. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 85-94.
- 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.
- Tekin, M. (2018). *Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Thelwell, R. C., ve Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318-337.
- Thomas, O., Maynard, I., ve Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 398-418.
- Tiryaki Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi. s.59- 60.
- Tovote, P., Fadok, J. P., ve Lüthi, A. (2015). Neuronal circuits for fear and anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(6), 317-331.
- Treasure, D. C. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. pp. 177 – 198.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology*, 9(4), 507-533.
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B., ve Bell, J. J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 387-397. doi:10.1123/jsep.35.4.387.
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., ve Cross, S. L. (2012). Cardiovascular indices of challenge and threat states predict competitive performance. *International Journal of Psychophysiology*, 86(1), 48-57.

- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., ve Jones, M. V. (2009a). Getting a grip on emotion regulation in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 162-194.
- Uphill, M., McCarthy, P., ve Jones, M. (2009b). Advances in applied sport psychology: A review. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology*. Routledge.
- Vadova, E. A., Hall, C. R., ve Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241-253.
- Vallerand, R. J. ve Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* Champaign, IL: Human Kinetics. pp. 3-37.
- Van der Lei, H., ve Tenenbaum, G. (2012). Performance processes within affect-related performance zones: A multi-modal investigation of golf performance. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 37(4), 229-240.
- Vaschillo, E., Lehrer, P., Rische, N., ve Konstantinov, M. (2002). Heart rate variability biofeedback as a method for assessing baroreflex function: a preliminary study of resonance in the cardiovascular system. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 27(1), 1-27.
- Vealey, R. S. (1987). Imagery training/or peifonnance enhancement. Paper presented at the Sports Psychology Institute, Portland, ME.
- Vealey, R. S. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26(4), 495-502.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Ed.), *Handbook of sport psychology* (pp. 550-565). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Vealey, R. S. (2008). Fear of failure in the context of competitive sport: a commentary. *International journal of sports science & coaching*, 3(2), 195-197.
- Vine, S. J., Moore, L. J., ve Wilson, M. R. (2016). An integrative framework of stress, attention, and visuomotor performance. *Frontiers in Psychology*, 7(1671), 1-10. 699 doi:10.3389/fpsyg.2016.01671.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.

- Wakefield, C. J., ve Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTTLEP imagery on netball shooting performance. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 4(1), 1-12.
- Wakefield, C., Smith, D., Moran, A. P., ve Holmes, P. (2013). Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTTLEP model of motor imagery. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 105-121.
- Wakefield, C. ve Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1-11.
- Watt, A. P., Morris, T., ve Andersen, M. B. (2004). Issues in the Development of a Measure of Imagery Ability in Sport. *Journal of mental imagery*.
- Weinberg R. S. ve Gould D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (Çev. M. Şahin & Z. Koruç,). Ankara: Nobel Akademik. s. 296- 304.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 3(1),1-21.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2). Human Kinetics Publishers (UK) Ltd. ISBN: 0880118245.
- Weinberg, S. R. ve Richadson, A, P. (2008). *Başarılı Hakemliğin Psikolojisi*. (Çev. Ekmekçi R) Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2(1), 1 -5.
- Weinberg, S. ve Gould, D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 5th ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, s.280- 283.
- Weiner, B. (1986). Attribution, emotion, and action. In R. Sorrentino & E. Higgins (Ed.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* pp. 281-312. New York: Guilford.
- White, A., ve Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12(4), 387-403.
- Wigfield, A., ve Eccles, J.S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 116-119.
- Williams, J. (2006). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. (5th. Ed), Mc Graw-Hill, New York.
- Williams, J. M. ve Harris, D. V. (2001). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 229–246). London: Mayfield Publishing Co.

- Williams, S. E., Cooley, S. J., ve Cumming, J. (2013). Layered stimulus response training improves motor imagery ability and movement execution. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 60-71.
- Williams, S. E., Cumming, J., ve Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Williams, S. E., Cumming, J., ve Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Williams, S. E., ve Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416-440.
- Williams, S. E., ve Cumming, J. (2012). Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European journal of sport science*, 12(6), 499-508.
- Williams, S. E., Guillot, A., Di Rienzo, F., ve Cumming, J. (2015). Comparing self-report and mental chronometry measures of motor imagery ability. *European Journal of Sport Science*, 15(8), 703-711.
- Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J. L. ve Sharp, L.-A. (2012). Working within an individual zone of optimal functioning (IZOF) framework: Consultant practice and athlete reflections on refining emotion regulation skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 291–302.
- Woodman, T., Albinson, J. G., ve Hardy, L. (1997). An investigation of the zones of optimal functioning hypothesis within a multidimensional framework. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 131-141.
- Woodman, T. ve Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Ed.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 290–318). New York: John Wiley & Sons.
- Wright, R. A., ve Kirby, L. D. (2003). Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: A critical examination of the biopsychosocial analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 7(3), 216-233.
- Wrisberg, C. A. (2000). Cognitive demand and practice level: Factors in the mental rehearsal of motor skills. *Journal of Human Movement Studies*, 5, 251 – 258.
- Wulf, G., ve Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414.
- Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., ve Ceylan, L. (2018). The Comparison Of Imagery Levels According To Sport Age in Female Basketball Players. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 274-280.

- Yao, Z. (2016). Anxiety and optimal piano performance: A pilot study on the application of the individual zone of optimal functioning (IZOF) model. *International Journal of Psychological Studies*, 8(4), 60.
- Yarayan, Y. E., ve Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi.. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Yerkes, R. M., ve Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18, 459–482.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldız, M., Levent, V. A. R., ve Yıldız, Ö. (2019). Genç millî güreşçilerin başarısızlık korkusuna yönelik görüşleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 22-30.
- Zaichkowsky, L. D., ve Naylor, A. H. (2004). Arousal in sport. *Encyclopedia of applied psychology*, 1, 155-161.
- Zaichkowsky, L. D. ve Baltzell, A. (2001). Arousal and performance. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Ed.), *Handbook of sport psychology*, 2nd edn (pp. 319–339). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Zaichkowsky, L. D., ve Fuchs, C. Z. (1988). Biofeedback applications in exercise and athletic performance. *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 16, 381–421.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.

EKLER

Ek A.1 Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş :

4. Branş:.....

2. Cinsiyet : E () K ()

5. Milli Sporculuk Durumu: E () H ()

3. Spor Deneyimi: Yıl .Ay

6. Yarışma Kategorisi: Gençler () Büyükler ()



Ek A.2 Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri

Maddeler	Hiç inanmıyorum		Zamanın %50'sinde inanıyorum	Zamanın %100'ünde inanıyorum	
	(-2)	(-1)		(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, genellikle bunun nedeni başaracak kadar zekice davranmamamdır	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olunca, geleceğim belirsiz görünür	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısızlığım, benim için önem taşıyan insanları üzer.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olunca, yeteneksizliğimi suçlarım.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, planlarımı değiştirmem gerektiğine inanırım.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan kişilerce eleştirilmeyi beklerim	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olunca, yeteri kadar yeteneğe sahip olamadığımdan korkarım.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısızlığım, "planlarımı" altüst eder	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, benim için önemli olan insanların güvenini yitiririm.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, başarılı olduğumdan daha az değerli olurum.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, insanlar benimle daha az ilgilenir.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, insanlar beni yalnız bırakma eğilimindedirler	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısızlığımı başkaları görüyorsa bu durum utanç vericidir.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan kişiler başarısızlığımdan hayal kırıklığına uğramıştır	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, herkesin bunu bildiğini düşünürüm.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, bazı insanlar benimle bir daha ilgilenmezler	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, benden şüphelenenlerin şüphelerinde haklı olduklarına inanırım.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, bazı insanlar için değerim azalır.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, başkalarının hakkımda ne düşüneceklerinden endişelenirim	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)
Başarısız olduğumda, başkalarının başarılı olmak için çabalamadığını düşüneceğinden endişelenirim.	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)

Ek A.3 Sporda İmgeleme Envanteri

	Maddeler	Nadiren	Sıklıkla
1	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluşturunum.	1 2 3 4 5 6 7	
2	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
3	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığımı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
4	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1 2 3 4 5 6 7	
5	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücum karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.)	1 2 3 4 5 6 7	
6	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1 2 3 4 5 6 7	
7	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim	1 2 3 4 5 6 7	
8	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
9	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1 2 3 4 5 6 7	
15	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
16	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
17	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1 2 3 4 5 6 7	
18	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
19	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
20	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	
21	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1 2 3 4 5 6 7	

EkA.4 Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği

Maddeler	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yanlış şeyler söyleyeceğim veya yapacağım diye endişeleniyorum						
Nasıl bir izlenim bırakacağım hakkında endişeleniyorum						
Başkaları bende hata bulacak diye endişeleniyorum						
Başarısızlık deneyimi yaşamak yerine başarıya ulaşacağımı umuyorum						
Başarının ödülleri ve faydalarını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkaları hakkımda ne düşünecek diye endişeleniyorum						
Mücadele gerektiren bir durum çabamı arttırmam için beni motive eder.						
Başarısız olmayı beklemek yerine bu görevde başarılı olmayı düşünüyorum						
Bir fark yaratmasa da diğer insanların benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor						

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ

2004-2008 ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

İşletme Fakültesi – İşletme

2020- İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

Egzersiz ve Spor Bilimleri Fakültesi (Öğrenci)

2017-2018 ALANYA ALAATTİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Fakültesi/Formasyon

2017- 2019 İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Ana Bilim Dalı
Hareket Ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans

2019- İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Ana Bilim Dalı
Spor Yönetimi Yüksek Lisans – (Tezli/Öğrenci)

İŞ DENEYİMİ

2007 -2008 EYÜP İMKB MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Beden Eğitimi Öğretmenliği

2008-2011 ALİBEYKÖY MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Beden Eğitimi Öğretmenliği

2011-2012 EYÜP İMKB MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Beden Eğitimi Öğretmenliği

2016-2017 ZEYTİNBURNU MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Beden Eğitimi Öğretmenliği

ALDIĞI EĞİTİM SERTİFİKALARI

Uniakademy Institute ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute ISO 14001 Çevre Yönetimi Sistemi, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute OHSAS 18001 İş Sağlığı ve Güvenliği, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute Entegre Yönetim Sistemi, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute ISO 900:2008 Kalite Yönetim Sistemi, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute Stratejik Yönetim, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute ISO 9001:2008 İç Tetikçi, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute NLP Beginner, 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute İnteraktif Kişisel Gelişim, Nlp, Motivasyon 17-19/02/2013.

Uniakademy Institute Stres Yönetimi, Zaman Yönetimi, Beden Dili, İletişim Dilleri, 17-19/02/2013.

KATILDIĞI SEMİNERLER/ALDIĞI BELGELER

Beden Enerji Merkezi Çakralar, Çakraların Açılması, Nefesle Yüksek Algı Teknikleri, Nefesle Arınma Teknikleri, Özgürleşme Affetme, 17-19/02/2013.

ITF International Taekwondo Federasyonu Gelişim Semineri, 02-06/08/2016.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı İMKB Ticaret Meslek Lisesi Teşekkür Belgesi, 13/06/2008.

T.C. Eyüp İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Teşekkür Belgesi, 13/06/2008.

T.C. Zeytinburnu Kaymakamlığı Zeytinburnu Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi Teşekkür Belgesi, 17/06/2016.

Yayımlar

Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). **Zihinsel Beceri ve Teknikler İle Spor Yaralanmaları Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Taekwondo Sporcuları Örneği**. 5. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 25-27 Eylül 2020, Bildiri Sunum Tarihi: 27 Eylül 2020.

Cankurtaran, Z. (2020). **Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi**. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6 (1), 13-29.

Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). **Elit Okçuların Zihinsel Becerilerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü**. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Dergisi, 2 (1), 1-9.

Cankurtaran, Z. ve Berisha, M. (2021). **Antrenörlerin Narsistik Kişilik Özellikleri**

ile Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 5(1), 1-12.

Cankurtaran, Z. ve Berisha, M. (2021). **Antrenörlerin Narsistik Kişilik Özellikleri ile Eğitim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.** Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(1), 71-84.

Cankurtaran, Z. ve Öner, Ç. (2021). **Durumluk ve Sürekli Kaygının Okçuların Psikolojik Becerilerini Yordamadaki Gücü.** Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu, 10-11 Nisan 2021.

Yabancı Dil

İngilizce





T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 17.06.2021

TOPLANTI SAYISI: 2021-22

KARAR NO: 2021-22-13: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans programı 191003082 numaralı Zübeyde CANKURTARAN' ın "İmgelemenin Yetişkin Sporcuların Başarısızlık Korkusu, Mücadele Ve Tehdit Algılarının Yordama Gücü" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 21.05.2021 tarih ve 2021-17 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretimin elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

