



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MÜCADELE SPORLARI İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN İMGELEME,
GÜDÜLENME VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ŞEYMA SATILMIŞ

DANIŞMAN

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2021

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MÜCADELE SPORLARI İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN İMGELEME,
GÜDÜLENME VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ŞEYMA SATILMIŞ

DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 2 yıl sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Şeyma

Soyadı : SATILMIŞ

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Mücadele Sporları ile Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Examination of Imagination, Motivation and Anxiety Levels of Athletes Engaged in Combat Sports

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Şeyma SATILMIŞ

İmza:.....

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Şeyma SATILMIŞ tarafından hazırlanan “**Mücadele Sporları ile Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması Aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: (Prof Dr. Hüseyin ÜNLÜ)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: (Doç Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: (Prof Dr. Yunus ARSLAN)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Pamukkale Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 24/06/2021

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih

ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

TEŞEKKÜR

“Mücadele Sporları ile Uğraşan Sporcuların İmgeleme, GÜdülenme ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” konu başlıklı araştırmamızın temel amacı mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve kaygı düzeylerinin belirlenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda yüksek lisans öğrenim sırasında ve yüksek lisans tezimi hazırlamam sürecinde akademik bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ’ye göstermiş olduğu anlayış ve özveriden dolayı çok teşekkür ediyorum. Lisans eğitimimde danışmanlığımı üstlenen Prof. Dr. Yunus ARSLAN hocama verdiği desteklerden dolayı teşekkür ederim. Çalışmam sırasında görüşlerine başvurduğum Arş. Gör. Metin YÜCEANT’a, araştırmamın istatistiksel analiz sürecinde katkıda bulunan ve çalışmam süresince desteğini esirgemeyen Özgür GÜLEN’e teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemde en büyük payı olan aileme beni her koşulda yalnız bırakmadıkları için teşekkürü bir borç bilirim.

Şeyma SATILMIŞ

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**MÜCADELE SPORLARI İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN İMGELEME,
GÜDÜLENME VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Şeyma SATILMIŞ, AKSARAY 2021

ÖZET

Araştırma mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 2020-2021 yılında Türkiye'nin farklı illerinde mücadele sporları ile uğraşan %45.4'ü erkek, %54.6'sı kadın olmak üzere toplam 299 sporcu oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, Sporda İmgeleme Envanterleri, Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), Tukey Testi ve Pearson korelasyon kat sayısı analizlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalıkla imgeleme boyutlarından yüksek ortalamalar elde ettikleri görülmüştür. Bunun yanında cinsiyet, millilik durumları ve branş değişkenleri açısından araştırma örneklemindeki sporcuların imgeleme biçimleri karşılaştırılmış ve yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Güdülenme kaynakları açısından araştırma örneklemindeki mücadele sporcuları incelendiğinde özdeşim ile güdülenme, içsel güdülenme, özümseme ve içe atım ile güdülenme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, millilik durumları ve branş değişkeni ile güdülenme kaynaklarına ilişkin yapılan karşılaştırmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta mücadele sporları ile uğraşan sporcuların sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Mücadele sporcularının cinsiyet, millilik durumları ve branş değişkenleri açısından sürekli kaygı düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bunun yanında araştırmada mücadele sporcularının yaşları, sürekli kaygı düzeyleri imgeleme biçimleri ve güdülenme kaynakları arasında da anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Bilim Kodu: 130105

Anahtar Kelimeler: Mücadele Sporları, İmgeleme, Güdülenme, Kaygı

Sayfa Adedi: 55

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
EXAMINATION OF IMAGINATION, MOTIVATION AND ANXETY LEVELS OF
ATHLETES ENGADED IN COMBAT SPORTS

(M. A. Thesis)

Şeyma SATILMIŞ, AKSARAY 2021

ABSTRACT

The research was carried out to determine the imagery, motivation and trait anxiety levels of the athletes engaged in combat sports. The sample of the study consisted of a total of 299 athletes, 45.4% male and 54.6% female, who were engaged in combat sports in different provinces of Turkey in 2020-2021.

As a data collection tool in the research; Personal information form, Sports Imagery Inventories, Sports Motivation Scale and Trait Anxiety Scale were used. In the analysis of the data, besides descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way analysis of variance (Anova), Tukey Test and Pearson correlation coefficient analysis were used.

In the study, it was seen that the athletes dealing with combat sports achieved high averages in the dimensions of motivational special imagery and motivational general mastery imagery. In addition, the imagery styles of the athletes in the research sample were compared in terms of gender, nationality status and branch variables, and no statistically significant difference was found in the comparison.

When the combat athletes in the research sample were examined in terms of motivation sources, it was determined that the levels of motivation by identification, intrinsic motivation, assimilation and introjection were high. Statistically significant differences were found in the comparisons regarding gender, nationality status, branch variable and motivation sources.

In another result obtained from the research, it was determined that the trait anxiety of the athletes engaged in combat sports was at a moderate level. Statistically significant differences were found in the comparison of trait anxiety levels of combat athletes in terms of gender, nationality status and branch variables. In addition, significant relationships were found between the ages, trait anxiety levels, imagery styles and motivation sources of combat athletes in the study.

Science Code: 130105

Keywords: Combat Sports, Imagery, Motivation, Anxiety

Page Number: 55

Supervisor: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
ALAN YAZIN TARAMASI.....	7
2.1. Sporun Tanımı.....	7
2.2. Mücadele Sporları.....	8
2.2.1 Taekwondo.....	8
2.2.2 Karate.....	9
2.2.3 Boks	9
2.2.4 Kick Boks	10
2.3. İmgeleme	11
2.3.1. İmgeleme Türleri	11

2.3.2. Spor Alanında İmgeleme Kavramının Kullanımları	12
2.4. Güdülenme.....	14
2.4.1. Güdülenme Türleri	15
2.5. Kaygı.....	16
2.5.1. Kaygı Türleri.....	17
2.5.2. Kaygı Nedenleri.....	18
2.5.3. Sporun Kaygı Boyutu	19
 BÖLÜM	21
YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırma Modeli	21
3.2. Evren ve rneklem	21
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	22
3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri	22
3.4. Verilerin Analizi	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	25
BULGULAR	25
BEşİNCİ BÖLÜM	33
TARTİşMA	33
ALTINCI BÖLÜM.....	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
6.1. Sonuçlar	40
6.2.neriler	40
KAYNAKÇA	42
EKLER	54
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	55
ZGEMİş	60
Tez Değerlendirme Formu	61

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1.Araştırma Örneklemine Ait Dağılım	22
Tablo 4. 1. İmgeleme biçimleri.....	25
Tablo 4. 2 .Cinsiyet değişkeni açısından imgeleme biçimleri	25
Tablo 4. 3.Millilik değişkeni açısından imgeleme biçimleri	26
Tablo 4. 4.Branş değişkeni açısından imgeleme biçimleri	26
Tablo 4. 5.Güdülenme kaynakları.....	27
Tablo 4. 6.Cinsiyet değişkeni açısından güdülenme kaynakları.....	27
Tablo 4. 7.Millilik değişkeni açısından güdülenme kaynakları.....	28
Tablo 4. 8.Branş değişkeni açısından güdülenme kaynakları.....	29
Tablo 4. 9.Sürekli kaygı düzeyleri.....	30
Tablo 4. 10.Cinsiyet değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri.....	30
Tablo 4. 11.Millilik değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri.....	30
Tablo 4. 12.Branş değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri.....	31
Tablo 4. 13.Yaş değişkeni ile imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki.....	31
Tablo 4. 14.İmgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki	32

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

N: Veri sayısı

$\bar{x}$: Aritmetik ortalama

Ss: Standart sapma

F: Frekans

t: t değeri

p: p değeri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Mücadele sporları, sıklet ağırlıkları benzer ve dengeli iki sporcu tarafından ilgili federasyonların belirlediği kurallar çerçevesinde ve hakemlerin gözlemleri dahilinde üst ve alt ekstremitelerini kullanarak savunma, atak yapma ve savuşturma tekniklerinin uygulandığı sporlardır. Başlıca mücadele sporları; taekwondo, karate, judo, güreş ve kick boks olarak bilinmektedir (Demir ve Çelebi, 2019). Üst düzeyde dayanıklılık, kuvvet sürat gibi güçlü bir fiziksel performansı gerektiren sporlardır. Ancak sportif başarının elde edilebilmesinde yalnızca fiziksel özelliklerin değil psikolojik ve zihinsel özelliklerin de önemli etkisi vardır (Sheard, 2013).

Sporcularda fiziksel ve psikolojik performansı iyileştirmek için birçok çalışma yapılmaktadır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). İmgeleme, tüm duyuları kullanarak bir tecrübeyi zihinde canlandırmaktır (Kaya, 2010). Sporda imgeleme çalışması, sporcunun çevresel ve içsel faktörlerden bağımsız olarak performansını ortaya koymak amacıyla yapacağı ya da yapmayı planladığı hareketleri zihninde canlandırması olarak ifade edilmektedir. Bunun neticesinde birey, karşı karşıya gelebileceği durumlara karşı mantıklı ve uygun şekilde hareket edebilmeyi öğrenmekte ve yaşanabilecek zor süreci olumlu şekilde sonlandırabilmektedir (Aktepe, 2013). Diğer bir ifade ile sporcunun yarışma öncesinde, yarışma sırasında ve sonrasında karşı karşıya kaldığı zorluklarla baş edebilmesi ve bu zorluklara karşı sergilemiş olduğu davranışları tanımlayarak bir sonraki yarışmada kendisi için farkındalık yaratmasını sağlar (Özdal vd., 2013).

İmgeleme, bir spor faaliyetlerinin içerisindeki tüm alanlarda başarının artması adına önemli bir araçtır. İmgeleme ile sporcuların kendilerini bir müsabaka içerisinde faaliyet yapıyor gibi görmeleri ve hissetmeleri sağlanabilir. Örneğin bir jimnastikçinin kendini yer seri uygulamasını yaparken zihninde canlandırması örnek gösterilebilir. Bir müsabaka öncesi sporcunun performansını zihninde canlandırması müsabakada göstereceği başarı için gereken tekniksel ve fiziksel yeteneklerin daha sağlıklı bir şekilde uygulanmasına yardımcı olur (Elçi, 2014).

Yapılan araştırmalarda zihinde canlandırmaların uygun tekniklerle kullanıldığında olumlu sonuçlar doğurduğu görülmüştür. Özdal vd., (2013) yapmış oldukları bir araştırmada,

görüntü desteği kullanılarak yapılan zihinsel çalışmaların futbol branşında şut atma üzerine olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre fiziksel çalışmalarla beraber yapılan zihinsel çalışmaların başarıyı arttırmada daha etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç imgelemenin güdülenme üzerinde etkisinin olabileceğini de ortaya koymaktadır.

Güdü belli bir durum karşısında, gerekli hedeflere ulaşmak ve gerekli davranışları gösterebilmek için bireyi harekete geçiren bir güç olarak tanımlanır (Şahin ve Hacıömeroğlu, 2011). Motivasyon kelimesiyle aynı anlama gelen güdülenme, insan davranışlarının belirlenmesine sebep olan içsel dürtü şeklinde açıklanabilir (Terzi vd., 2012). Güdülenme, bireylerin spora yönelmesini, yönelimin sürdürülmesini ve yönelimin sonlandırılmasını etkilemektedir. Bazı kişilerin hayatında spor önemli bir yerdeyken, bazı kişilerde sporun bir anlam ve önemi yoktur. Ayrıca bazı kişiler spor faaliyetlerine katılmayı tercih ederken, bazı kişiler inaktif ya da izleyici durumundadır (Suzic, 2011). Akbaba'ya (2006) göre güdülenme kişinin bir eylemde bulunmak için harekete geçmesi demektir. İnsanlar farklı düzeylerde ve farklı şekillerde güdülenirler. Bazı sporcuları başarı ve takdir edilme, ekonomik etmenler güdülerken, bazılarını ise takipçilerine ve ailesine faydalı bir kişi olma arzusu güdüleyebilir. Sporcular bu farklı beklentileri karşılayabildikleri düzeyde yaptıkları işlerden mutluluk ve haz duyacaklardır. Bu durum ise onların iş doyumunu seviyelerini etkileyecektir. Bu yönden güdülenme süresi ile iş doyumunun yakın ilişkili kavramlar olduğu sonucuna ulaşılabilir (Akbaba, 2006).

Sporda başarıyı etkileyen diğer bir psikolojik unsur ise kaygıdır. Kaygı içerisinde merak, endişe ve korku kavramlarını da barındırır (Alkan, 2019) ve psikoloji yazınında güvensizlik duygusu ve heyecan hislerinin karma bir halde hissedildiği ruh hali, kuşku ve sıkılma durumu olarak bilinmektedir (Sağlam, 2015). Zamanla yarışılan bir iş, girilen bir sınav, maddi beklentiler, sağlıksal sıkıntılar, aile yaşantısı gibi birçok şeyde yaşanan sıkıntılar kaygı nedeni olabilir. Kaygı aynı zamanda bu sorunlara karşı hazırlıklı olmaya, hızlı karar verip çözüm bulmaya yardımcı olur (Guillen ve Deborah, 2011). Kaygı bulaşıcı bir duygudur ve çevresinin kişiye karşı davranışları sonucu değişiklik gösterir. Bu durumdan kaynaklı üzerlerinde baskı hisseden sporcular, yanlış kararlar alabilir bunun sonucunda yanlış davranışlarda bulunabilirler. Hatta daha önce çok kez tecrübe ettikleri hareketleri unutabilirler, yaşanan karmaşık duygu nedeni ile olumsuz yönde davranış sergileyebilirler (Karabulut vd., 2013, Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Çalışmaların birçoğunda sporcular ile kaygı arasında negatif yönde ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Koehn, 2013). Ayrıca yapılan

alışmalar, kaygı düzeyi arttıa sporcuların, spora katılım ve devam etme motivasyonları ile zihinsel dayanıklılıklarının azaldığını; tükenmişliğin ve stres düzeylerinin ise arttığını ortaya koymuştur (Morris ve Kavussanu, 2009; Cremades vd.,2011). Spor uzmanları, sporcunun kaygı seviyesinin düzenlenmesi ve olumsuz etkilerini en aza indirebilmek için psikolojik antrenman tekniklerini kullanabilirler. Bu teknikler arasında imgeleme çalışmaları güzel bir araçtır. Yurt dışında yapılan çalışmalar imgelemenin kaygı üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır (Kolayış vd., 2015).

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı durumlarını inceleyen araştırmalara rastlanmıştır (Kartal vd., 2017; Kolayış, 2017). Ancak mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı durumlarını ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu araştırmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimlerinin, güdülenme kaynaklarının ve kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilecek sonuçlar ile antrenörlere ve sporculara imgeleme ve güdüleme çalışmalarının önemi vurgulanacaktır. Ayrıca imgeleme ve güdüleme çalışmaları ile sporcuların sürekli kaygı gibi performansını etkileyebilecek psikolojik durumların önüne geçilebileceği, motivasyonsuzluk nedeni ile sporu bırakmanın en aza indirilebilmesi ve sporcuların performanslarının arttırılacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdüleme ve sürekli kaygı düzeyleri nasıldır?

1.2. Alt Problemler

1. Mücadele sporu yapan sporcuların; cinsiyet, millilik ve branş değişkenlerine göre imgeleme biçimleri nasıldır?
2. Mücadele sporu yapan sporcuların; cinsiyet, millilik ve branş değişkenlerine göre güdülenme kaynakları nasıldır?
3. Mücadele sporu yapan sporcuların; cinsiyet, millilik ve branş değişkenlerine göre sürekli kaygı düzeyleri nasıldır?
4. Mücadele sporu yapan sporcuların yaşları ile imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Mücadele sporu yapan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri, imgeleme biçimleri ve güdülenme kaynakları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, mücadele sporuyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Bu temel amaçla birlikte araştırmada, mücadele sporu ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyet, millilik, branş ve yaş değişkenleri açısından belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri, imgeleme biçimleri ve güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin belirlenmesi de amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

İmgeleme ve güdülenmenin sportif performans üzerindeki olumlu etkileri herkes tarafından bilinmektedir. Özellikle müsabaka öncesinde, fiziksel antrenmanların yanı sıra zihinsel ve psikolojik çalışmalara yer verilmesi sporcuların gelişimini sağlamakta, kaygı düzeylerini azaltmakta ve sporcuların performanslarının artmasında etkili olmaktadır.

Yarışma öncesinde sporcular kaygı ve korku gibi duygular içerisinde olabilirler. Sporcuların kendilerinden beklenen performanslarını ortaya koymada kaygılarının optimal düzeyde olması gerekmektedir. Ancak, sporcu kaygı seviyesinin düşük ya da yüksek olması sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle kaygı seviyesinin yüksek olması ve bununla baş edilememesi sporcuları fiziksel ve psikolojik olarak etkiler. Bu durum sporcunun davranışlarına ve performansına yansır. Önemli yarışmalarda kaygının sporcuların başarısını etkileyen önemli bir etken olarak görülmektedir (Özbey, 2012). Sporda imgeleme çalışmaları sporcunun kaygıyla baş edebilmesine yardımcı olduğu gibi sporcunun motive olmasını ve kendine olan güvenini artırmaktadır (Vurgun, 2010).

Yapılan çalışmalar sonucunda sporcuda görülen müsabaka öncesi kaygı durumları ile baş edebilmesinde, sporcunun mevcut kaygı halinden kurtulup performansını arttırmasında ve güdülenmesinde kullanılan imgeleme çalışmalarına ilişkin ülkemizde mücadele sporlarıyla ilgili çalışmaların sayısının az olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda taekwondo, kickboks, boks, karate gibi mücadele sporları ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı ilişkisinin araştırılması hem spor psikolojisi alan yazınına hem de antrenör ve sporculara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- 1) Araştırmada kullanılan ölçek araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
- 2) Araştırmaya katılan mücadele sporları ile uğraşan sporcuların kullanılan ölçme araçlarını objektif olarak doldurduğu,
- 3) Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırma 2020-2021 yılı,
- 2- Örneklemin mücadele sporlarıyla uğraşan sporculardan oluşması
- 3- Araştırmada kullanılan nicel veri toplama araçları,
- 4-Araştırmanın verileri “Sporda İnceleme Envanteri, “Sporda Güdülenme leği” ve “Sürekli Kaygı leği”nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- 5-Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Kaygı: Bireyin korktuğu durumlarda farklı yerlerde ortaya çıkan ve baskıya sebep olan kuşku, endişe ve korku duygularıyla birlikte birtakım fizyolojik reaksiyonların meydana geldiği boyuttur (Şahin vd., 2011).

İmgeleme: Bir zihinsel düşünce tekniğidir. Bir durumu, olayı veya hareketi zihninizde canlandırmadır. Temel olarak imgeleme size görüntüsel olarak canlandırma ve psikolojik yönlendirme sağlayarak zihinsel bir antrenman sunar. İmgelemenin en önemli özelliği önceden görme, hissetme ve duyma durumunu oluşturarak kişiye gereken algısal deneyimi yaşatmasıdır (Ekmekçi, 2016).

Güdülenme: Kişiyi bir duruma iten, durumu yönetmesini ve devam ettirmesini sağlayan içsel bir güç olarak tanımlanmıştır. Fakat diğer açıklamalara bakarak, belli bir durum üzerine odaklanma, bu durum için efor sarf etme ve durumu devam ettirme temellerinde ortak görüş olduğu görülmüştür (Kula ve Taşdemir, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

ALAN YAZIN TARAMASI

2.1. Sporun Tanımı

Spor, belirli disiplinlere göre tek ya da toplu olarak yapılan müsabakalar ya da zevk alma amacı olan etkinlikler olarak açıklanmaktadır (Filiz, 2010). Diğer bir tanımda ise spor; gösteri, sağlık, macera veya eğlence amacıyla kişi ya da kişiler tarafından gerçekleştirilen, kişinin duygusal, zihinsel ve psiko-motor yeteneklerini planlı ve organize olarak artırmalarına şans tanıyan, çeşitli kurallar çerçevesinde oluşan, rekabet ve yarışma merkezli olan, zihinsel ve fiziksel hareket gerektiren etkinlik olarak ifade edilmektedir (Sunay, 2010).

Spor iktisadi, toplumsal ve kültürel kalkınmanın ana kavramı olan bireyin vücut ve ruh sağlığını güçlendirmek, kişiliğin oturmasına, öz yapının güçlenmesine yardımcı olmak, beceri, bilgi ve kabiliyet kazandırarak topluma uyumunu sağlamak, bireyler, topluluk ve uluslararası kaynaşma, dayanışma oluşturmak ve barışı elde etmek, bireyin mücadele edebilme gücünü arttırmak ve bunların yanı sıra belirlenmiş kaidelere göre yarışma değerleri çerçevesinde mücadele gösterme ve kazanmak için yapılan etkinlikler olarak açıklayabiliriz. Bu nedenlerden ötürü günümüzde spor, çok taraflı, yararlı, gayeli ve çok türlü formatlar elde etmiş ve evrenselleşmiştir (Türkel, 2010).

Sporun bugüne kadar ki gelişiminde, önceki zamanlar da saldırı ve savunmak için yapılırken sonralar da “Spor” adı altında faaliyet göstermeye başlamıştır. Sporun gelişimi ilerlemeye devam ettikçe; takım ve bireysel sporlar olarak günümüze kadar gelmiş müsabaka ve yarışmalar halinde bireylerin kazanma isteklerini gösterebilecekleri belirli kurallar halinde yapılmaya başlanmıştır (Özdenk, 2011).

Spor hem toplum hem de birey adına çok taraflı etkisi sebebiyle pek çok fayda sağlamaktadır. İlk aşamada bireysel şekilde yapılacak spor etkinliklerinde, bireylerin, fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak olumlu yönde etkilenmesi amaçlanır. Bireylerin yapacağı fiziksel egzersizler, sistemli bir şekilde yapılması halinde kişinin daha sağlıklı bir psikolojik ve fiziksel yapıya sahip olmasına yardımcı olacaktır (Ağılönü, 2014).

Sporun devamlı yapılması halinde özellikle de kırk yaş ve üzerindeki bireylerde oluşabilecek kalp rahatsızlıklarını azaltır ve hipertansiyon, diyabet, şişmanlık, depresyon, astım gibi rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engelleyerek kişilerin yaşam kalitesini artırır (Tekin, 2013). Aynı zamanda kuvvetli, çevik, kondisyonlu, fit vücutlar oluşturarak sağlıklı bir fiziksel

görüntü ve işlevsel bir vücut sunar. Bunlara ek olarak, spor, çabuk ve sağlıklı karar vermeyi kolaylaştırır, bireyin düşünmesindeki yaratıcılığı ve analitik düşünme kabiliyetini artırır (Gezer, 2014).

2.2. Mücadele Sporları

Bireyin başka birinden yardım almadan, karşısındaki yarışmacı ile temaslı ya da temassız bir şekilde teknik ve taktik becerileri kullanarak yaptığı sporlardır (Yıldırım, 2011). Kişilerin karşılıklı olarak algısal, bilişsel ve motorsal özellikleri ile beraber yapılmakta olan sporun tekniklerini kullanarak belirli kurallar çerçevesinde rakibini yenmeye çalıştığı boks, karate gibi sporlardır (Turkeri vd., 2019).

Mücadele sporları, kişilerin psikolojik olarak vermiş oldukları mücadeleyi içerdiği için sportif yarışma esnasında tüm sorumluluk sporcunun üzerindedir ve bu durumda sporcuda, irade gelişimi, kendini aşma becerisi ve özgüven gibi özelliklerini geliştirmektedir (Şahin, 2006). Başarı ve başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu yüzden bireysel mücadele sporcuları genellikle yalnızlık hissine kapılırlar. Yaptıkları spor dalı gereği problemlerini tek başlarına çözme eğilimindedirler (Turkeri vd., 2019). Başlıca mücadele sporcuları; taekwondo, karate, boks, kick boks judo, güreş ve olarak bilinmektedir (Demir ve Çelebi, 2019).

2.2.1 Taekwondo

Taekwondo ahlaki değerlerin ön planda tutulduğu, el ve ayakları kullanarak vuruş tetkiklerinden meydana gelen bir savunma/mücadele sporudur. Tae-Ayak, Kwon-El, do ise, ahlak seviyesini erdeme ulaşmak için takip edilmesi gereken davranış ve düşünce biçimidir (Şahin, 2011). Bir başka tanımla taekwondo felsefesini ortaya çıkaran do kelimesi iyi niyetli yolu, saygıyı, disiplini ve beden bilgisi tarzında açıklanabilmektedir (Tekin, 2016).

Taekwondo bir savunma sporu olmasının yanı sıra beden sağlığını, fiziksel direnç ve yeteneğini güçlendirmeyi de hedeflemektedir. Sporcunun çıplak el ve ayakla rakibine karşı yaptığı savunma tekniklerinin olması, sporun saygı, sevgi ve bir disiplin etrafından sağlanması taekwondo sporunun en önemli özellikleridir (Fong ve Gabriel, 2012).

Taekwondo da fiziksel uygunluk ile alakalı çeviklik, esneklik, güç ve dayanıklılık gibi etkenlerin çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple taekwondo sporcularının bir başka spor branşındaki sporculara göre daha az yağ kütlesine sahip olmaları gerekmektedir (Bridge vd., 2014).

Dinlenmiş bir bedenin insanı güçlü kıldığı ortadadır. Taekwondo da kendine güven ile geliştirilmiş fiziksel ve ruhsal eğitim, günlük hayatta, aile içerisinde, toplumda ve giderek milletimiz çapında faydalı olmamıza fırsat verir (Arpa, 2014).

2.2.2 Karate

Kelime anlamı olarak silahsız mücadele anlamına gelen karate: Kara(boş) te(el) sözcüklerinin birleşmesiyle oluşmaktadır. Kara sözcüğünün bir diğer anlamı da “sonu gözükmeyen boşluk” tur. Karate için sırayla; Çin’in elleri, Okinawa’nın elleri ve Karate jutsu ifadeleri kullanılmıştır (Kaya vd., 2017).

Dilimize Japoncadan geçen “Karate” kelimesi Türk dilinde; ayak ve el vuruşları üzerine kurulu, Japon kökenli bir dövüş yöntemi olarak ifade edilmiştir (Türk Dil Kurumu, 2018).

Karate, insanların ellerini alet şeklinde kullanabildiklerini kavramasıyla ve zor anlarında yumruğunu kendini savunmak için güçlü bir aracı oluşunu keşfetmesiyle yıllar öncesinden şekillenmeye başlayarak bugüne kadar savaş sanatı haline gelmiştir. İnsan tarihinin ortak kültürü olan bu hareketlerin düzenlenmesi, yüzyılların süzgecinden geçirilerek yenileştirilmesi ise geçtiğimiz yüzyılın başlarında Japonya da gerçeklik kazanmıştır (Türkiye Karate Federasyonu, 2018).

Koca (2016)’ya göre; sert bir spor olarak görülmesine rağmen sporcularını kavgadan ve saldırdan uzak, özgüvenli, nazik, saygılı, pozitif tavrı ve iyi huy haliyle etrafa örnek teşkil edebilecek bir yolun karate olduğunu belirtmiştir (Koca, 2016). Karate sporu ile ilgilenen bireyler uygulamalı boyutta her daim ölçülü olmalıdır ve aşırı duygusallıktan uzak kalmalıdır, sabırlı ve tevazulu davranışlar sergilemelidir. Bu belirtilen hususlar da tamamen karate sporunun en temel öğelerini oluşturmaktadır (Alpay, 2016).

Tüm Dünya üzerinde kabul edilmiş, yarışmaları ortak bir çatı altında düzenlenen dört farklı çalışma stili vardır. Bunlar; Shotokan, Shito-Ryu, Wado-Ryu ve Goju Ryu dur (Alpay, 2016).

2.2.3 Boks

Günümüzde şöhrete, maddi kazanca ulaşmanın yollarından biri olan boks sporunun tarihi, insanlığın tarihi kadar eskidir. Bu sporun temeli olan yumruğu insanlar eskiden kendini savunmak amacıyla kullanmıştır (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

Boks tam olarak bir spor dalı sayılmadan önce ilkelerinden çok, bir iş gibi görülmüştür. Bu spor yıllar geçtikçe belirli kurallar çerçevesinde yapılan bir spor olmuştur. Günümüz de

büyük spor organizasyonlarında kendini göstermiş olan boks sporu yalnızca insanların kendilerini savunmak için yapmış olduğu bir iş olarak kalmamış, o insanlara şöhreti de beraberinde getirmiştir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

Boks eldiveni takmış iki sporcunun, kurallar çerçevesinde, belirli bir süre zarfında yumruklarıyla karşılıklı bir biçimde yaptıkları spor müsabakasıdır. Karşılıklı bir biçimde etrafı üç sıra ipe çevrilmiş bir saha(ring) içerisinde oynanan bir mücadele sporudur. Uzun süre eğitilmiş, bilinçli ve programlı bir şekilde temel eğitim görmüş, belirli bir fiziki kapasiteye sahip ve belirlenen kurallar çerçevesinde boks yapan kişiye boksör adı verilir (Pala, 2011).

Boks başarılı olmak için çok çaba ve yetenek gerektiren savunma sporlarından biridir. Temel eğitim alarak uzun yıllar düzenli ve bilinçli bir biçimde eğitim almış ve disiplinli bir şekilde boks sporu yapan kişiye “boksör” adı verilir (Memmedov, 2014). Boks sporunda yüksek performansa ihtiyaç olmakla birlikte, durağan ve dinamik özellikler sebebiyle karışık bir yapıya sahip olup güç ve çaba gerektiren spor branşları arasında yer almaktadır (Özdil, 2016).

2.2.4 Kick Boks

Kickboks yumruk ve tekmenin kullanıldığı, müsabakalarda sporcuların birbirlerine tekme ve yumruklarını kullanarak gövdeye, bacağı ve yüze vuruş yaptığı bir dövüş sporudur (Slimani vd., 2017). Muay tai, Amerikan ya da Avrupa kickboks, kickboks branşına yakın stillerdir ve bu branşlar birbirlerinden ayrı ve eş zamansız olarak geliştirilmiştir (Slimani vd., 2017).

Kurucularının Noguchi ve Yamada olduğu, Muay Thai ile küçük farklılıklar gösteren fakat benzer kurallar barındıran bir dövüş sanatı olan Kick Boksa, Japon kick boks da denir. Noguchi'nin 1967'de ölmeden önce kurduğu Kick Boks Birliği kuruluşunun ardından yalnızca Japonya olmaksızın, Kuzey Amerika, Avustralya, Avrupa gibi diğer kıta ülkelerinde de yaygınlaşmaya başlamıştır (Aykın, 2010).

1970'lerde Amerika Birleşik Devletler'inde bugünkü adıyla kick boks olan Full Contact Karatenin tanınır hale gelmesini, kick boksun çağdaş bir spor olarak işlenmesinin ve dünyada yaygın bir spor dalı olarak uluslararası alanda önemli bir yere sahip olmasının başlangıcı olarak kabul edebiliriz (Sainko vd., 2012).

2.3. İmgeleme

İmgeleme ‘imge’ kelimesinden oluşmuş bir kavramdır. İmge duyu organlarının dışarıdan algıladığı bir nesnenin zihinde oluşan benzer duyularla algılanan, bir uyaran olmaksızın zihinde görülen nesne; durumlar ve hayal olarak açıklanabilir (Uğur, 2016).

Bir zihinsel düşünce tekniği olan imgeleme bir durumu, olayı veya hareketi zihninizde canlandırmadır. Temel olarak imgeleme size görüntüsel olarak canlandırma ve psikolojik yönlendirme sağlayarak zihinsel bir antrenman sunar. İmgelemenin en önemli özelliği önceden görme, hissetme ve duyma durumunu oluşturarak kişiye gereken algısal deneyimi yaşatmasıdır (Ekmekçi, 2016).

Herhangi bir konudaki var olmuş düşünceleri zihninizde hatırlamamız mümkün olduğu gibi, bu düşünceleri yeni içeriklere çevirmemiz de mümkündür. Hatta hiç tecrübe etmediğimiz durumları da zihninizde deneyimleyebiliriz. Örnek olarak, bir sakatlık geçirdiğimiz durumda, sakatlık nedeniyle sergileyemeyeceğimiz bir hareketi, zihninizde kolaylıkla sergileyebiliriz. Aynı şekilde herhangi bir spor branşıyla uğraşan sporcular, maç esnasında icra etmeyi planladıkları durumları daha iyi uygulayabilmek için rakiplerini izleyerek yeni fikirler üretebilir ve rakiplerindeki gözlemledikleri özellik ve tekniklere göre maç boyunca neyle karşı karşıya kalacaklarına önceden hazırlık yapabilirler. Böylece sporcular, bu durumlara karşı her türlü taktiksel planlamayı daha öncesinden zihinlerinde canlandırabilir, planlayabilir ve maça çok daha hazır duruma gelebilir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.3.1. İmgeleme Türleri

İmgeleme iki şekilde uygulanmaktadır. Sporcu kendi bedeninin içindedir ve çevresine buradan bakarak çalışabilmektedir. Bu uygulama içsel imgeleme olarak açıklanmaktadır. Diğer uygulama ise sporcunun kendini, becerileri uygularken, bir film izliyormuş hissi ile görebilmesidir. Bu da dışsal imgeleme olarak ifade edilmektedir (Kolayış vd., 2015).

2.3.1.1. İçsel İmgeleme

İmgeleme türlerinden ilki içsel imgelemedir. Bireyin bir performansı sergilerken kendini düşünmesi biçiminde tanımlanan içsel imgeleme türünde sporcu performansı sergileyen kişi konumundadır. Birey zihninde bir kamera varmışçasına kendini performans sergilerken görür. İçsel imgeleme bireyin öz değerlendirmesinde gerçekleştiğinden imgeler performansın düşüncesini ifade eder. İçsel imgelemede birey vücudunda gibi davranır. Önemsettiği durumları görür, fakat kendi vücudunu göremez. İçsel imgelemede sporcu

kendini o anda fiziksel olarak o hareketi yapıyormuş gibi imgeler. İçsel imgelemede öğrenilen beceriye daha etkili bir transfer gerçekleşmektedir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

İçsel imgeleme sporcunun bir tekniği uygularken zihinde canlandırması şeklinde açıklanabilir. İçsel imgelemede sporcu süreçleri uygulayan kişi durumundadır. Sanki beynimizin içinde bir görüntüleme cihazı varmış gibi kendimizi bir hareketi uygularken görürüz. İçsel imgelemede sporcu kendi bedeninin içerisinde. Dikkatle algıladığı durumları görür ancak kendi bedenini göremez. İçsel imgelemenin, belirli becerilerin öğreniminde, kinestetik geri dönüte katkı sağladığı söylenebilir (Güvendi, 2015).

2.3.1.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme sporcunun gerçek performans esnasında becerinin bileşenlerini tanımlamasını ve gerçek performans esnasında sporcunun gördüğü becerinin belirli öğelerini içermez (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Dışsal imgeleme de kişi kendini televizyon ekranında izliyormuş gibi hareket ederek kendisini zihninde canlandırır (Akkarpat, 2014). Sporcular her anlamda kendilerini doğru bir şekilde seyretme imkânına sahip olduğu için yanlış yaptıkları şeyleri kolayca fark edebilmekte, kendisini örnek almakta ve kendisini üst düzey bir performans ortaya koyarken veya istediği davranışı uygularken görmektedir. Bu çeşit imgeleme sporcuların kendini kontrol ederek hakimiyet yeteneklerini arttırmaya yardımcı olur. Sporcular dışarıdan nasıl göründüklerini hayal ederken, aynı zamanda ne şekilde olmaları gerektiğiyle ilgili de hayaller kurarak yeni yetenekler kazanabilmektedir (Bayköse, 2014).

2.3.2. Spor Alanında İmgeleme Kavramının Kullanımları

Egzersiz ve sporda imgeleme kullanımının modelleri, imgelemenin sıklıkla beceri öğrenmede ve geliştirmede kullanıldığı bilinmektedir. Bunların yanı sıra sporcuda imgelemeyi bilişsel, davranışsal ve etkili dışavurumların tamamını geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır (Hall, 2001).

2.3.2.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulamada İmgeleme Kullanımı

İmgeleme kullanım alanlarının en yaygın olanı beceri öğrenimi ve uygulaması olarak kabul edilmektedir. İmgeleme bu kullanım alanı ile kişinin herhangi bir beceri ya da spor branşının temel becerilerini elde etmelerine yardımcı olmaktadır, öğrenilen becerilerin uygulanmasındaki mükemmellik o becerinin fazlasıyla tekrarlanmasına bağlıdır ve beceri

imgelemek onların öğrenmesinin yanı sıra önceden olan becerilerin elit düzeyde kalması için önem arz etmektedir (Gentile, 2000).

Elçi (2014), “İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporlarında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi” konu başlıklı araştırmasında, imgeleme çalışmasının 15-18 yaş aralığındaki sporcuların beceri seviyelerinde diğer uygulama gruplarına göre anlamlı bir farklılık olmamakla beraber gelişme gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Elçi, 2014).

2.3.2.2. Strateji ve Oyun Yetenekleri Geliştirmede İmgeleme Kullanımı

Genel manada planlar, taktikler, izlemlerden oluşmaktadır. Taktikler, bir spor branşının en önemli bölümlerindendir. Strateji, yarışı kazanmak ya da istenilen amaca ulaşmak uğruna yapılan planlar ve taktiklerdir. Buna, futbolda çalım hareketinden yararlanma örnek olarak verilebilir. Genellikle strateji, o yarışı kaybetmemek için uygulanan taktiğin daha detaylı planıdır (Morris vd., 2005)

Spor yapan kişiler oyuna önderlik yapabilmek uğruna akıllarında değişik becerileri stratejik olarak oluşturabilirler. Çalıştırıcı ve oyuncular, imgelemeyi en güzel biçimde değerlendirmek, başka stratejiler oluşturup o stratejileri güçlendirmede ve yarış öncesinde rakip olan kişilerle başa çıkmak amacıyla taktiklerini kullanmada stratejinin ilerlemesini değerlendirebilirler. Strateji ilkesi, ekip yarışlarında en çok müracaat edilen metottur. Ekipler rakiplerinden daha iyi bir performans gösterebilmek amacıyla seçenek olan stratejileri değerlendirmeyi arzulamaktadırlar. Çünkü her ekip kazanmak için değişik oyun gösterebilmeyi isterler (Demirel, 1993).

Antrenörler, yarış sırasında oluşan sorunları çözmek ve kullandıkları stratejiler hakkında karar verme etabında imgelemeden yararlanabilirler. Bu durumda imgeleme, antrenörlerin ileri görüşlülüğünü elde etmekle beraber belli bir plan ya da taktikten yararlanırken mümkün olan bütün alternatifleri göz önünde bulundurmalarına yardımcı bulunacaktır (Fery ve Morizot, 2000).

2.3.2.3. Yarışma ve Performans için İmgeleme Kullanımı

İmgeleme ile ilgili çalışmalar spor yapan kişilerin başarımlarına odaklanmalarını sağlamak amacıyla başarımlarının bir modülü olarak değerlendirilebilir. Hem de müsabakaya kadar ön takip hazırlık olarak değerlendirilebilir. İmgelemeyle tekrar yapma uygulaması gerçekleştirilebilir (Botwina ve Krawczynski, 2003).

2.3.2.4. Psikolojik Becerileri Geliştirmek İçin İmgeleme Kullanımı

İmgeleme, öz güven ve kendini gerçekleştirmeyle bu terimleri geliştirme yönünden büyük çalışma alanlarında tavsiye edilmektedir. Kabiliyetleri iyi bir biçimde gösterme veya istenilen seviyede bir başarıya gibi mücadele ve başarı duygularını açığa çıkaran imgeler, spor yapan kişilerin özgüvenini yükseltir. Kendini gerçekleştirme, kendine güvenin bir parçasıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Uludağ (2015)'ın “10 Haftalık İmgeleme ve Konsantrasyon Çalışmalarının Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü Üzerine Etkisinin Araştırılması” araştırmasında dart sporu yapan sporcuların imgeleme çalışmalarının neticesinde konsantrasyon değişkeninde anlamlı düzeyde farklılık bulmuştur (Uludağ, 2015).

Güvendi (2015) “Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisini” araştırdığı çalışmada katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile imgeleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, imgeleme çalışmaları kullanım düzeyleri fazla olan sporcularda da sürekli kaygı düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Güvendi, 2015).

2.3.2.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenmanlarda İmgeleme Kullanımı

Sporda yaralanma ya da sakatlık yaşayan birçok sporcunun düşüncesi antrenman ve yarışmalara devam eden diğer sporcuların gerisinde kalmalarıdır. Sporcuların fiziksel olarak yapmadıkları ya da yapamadıkları taktik, teknik ve psikolojik beceriler üzerine çalışmalarını sağlarken aynı zamanda sakatlanmaları ile nasıl baş edebilecekleri konusunda da sporculara yardımcı olunmalıdır. Uzun dönem sakatlanmalarını sporcuların kabul etmesi güç olabilir ve sporcuların psikolojik sorunlar yaşamasına sebebiyet verebilir. İmgeleme, sakatlanma ve spordan uzaklaşma zamanıyla ilgili ortaya çıkabilecek bazı problemlerin üstesinden gelinmesinde yardımcı olabilir (Vurgun, 2010).

2.4. Güdülenme

Kişiliğin şekillenmesinde tutumları davranışları açığa çıkaran, başlatan, devam ettiren ve yönlendiren bilinçli veya bilinçsiz etkenlere psikolojide güdü denir (Yiğit, 2011). Franken güdülenmeyi; kişiyi bir duruma iten, durumu yönetmesini ve devam ettirmesini sağlayan içsel bir güç olarak tanımlamıştır. Fakat diğer açıklamalara bakarak, belli bir durum üzerine odaklanma, bu durum için efor sarf etme ve durumu devam ettirme temellerinde ortak görüş olduğu görülmüştür (Kula ve Taşdemir, 2014).

Güdüsel süreçler, amaca ulaşmada davranışın yoğunluğunu ve yönünü belirlemektedir. Bu davranışların çoğunluğu öznel bir şekilde yaşanır. Ancak güdülerin denetlenmesi fazlasıyla zor, hatta imkânsızdır. Bu davranışlar bizden bağımsız bir şekilde gelişmektedir. Örneğin çok susadığımız zaman soğuk bir su içme istediği bizden bağımsız gelişir (Atkinson vd., 2010).

Literatürde, güdülenme ile ilgili çok fazla tanımlama yapıldığı görülmüştür. Güdülenme, bireylerin belli bir hedefe ulaşmak için kendi arzu ve istekleriyle davranması ve bu yönde emek vermesi şeklinde açıklanabilir (Bitlisli vd., 2013). Güdülenme, kişinin harekete geçmesinde ve ulaşmak istediği hedefe daha hızlı ulaşmasına yardımcı olur (Dur, 2014).

Güdüler döngüsel özellik göstermektedir. Bir kez meydana çıkıp doyurulduktan sonra devamlı olarak ortadan kalkmazlar. Güdü döngüsü ihtiyaç duyulan şeyin hissedilmesi, o ihtiyacın giderilmesine yönelik davranış ve ihtiyacın giderilmiş olma basamaklarından meydana gelir (Bacanlı, 2013).

2.4.1. Güdülenme Türleri

2.4.1.1. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, bireyin hareketinin dışarıdan gelen uyarıcıların etkisi olmadan sergilemesidir. Bu düzeyde ise bireyin hareketi devam ettirmesinde dışarıdan gelen uyarıcıların etkisi yoktur. Birey herhangi maddi bir çıkarı olmasa bile hareketi devam ettirir. İçsel güdülenmenin üç alt boyutu olduğu bilinmektedir. Bunlar; bilme, başarma ve uyarılmadır (Soyer vd., 2010).

Çocukların günlük ve doğal yaşamdaki olaylara ilgi duydukları, farklı el becerileri oldukları, araştırma ve incelemeye yatkınlıkları ile bilinmektedir. İçsel güdülenmeye yol açan bu tür ilgi ve eğilimleri olanları belirleyerek, çocuklara sahip çıkılmalıdır (Kümüş, 2012).

Eğer kişiler kolayca bir işi yapabiliyorsa, daha zor hareketi yapmak için kendisini zorlamaktadır. Araştırma sonuçları; içsel güdülenmenin yetenek ve içsel kontrol ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu hipotezini destekler niteliktedir (Dever ve İslam, 2015).

2.4.1.2. Dışsal Güdülenme

Dışsal güdülenmede negatiften kaçma ve dışarıdan ödüller kazanma isteği vardır. Kazanma, ödül alma vb. davranışlar dışsal güdüdür (Esentürk, 2014). Çocuklar dışsal güdülenmede etraftaki baskı ve talepleri ifade ederler. Çocuklar öğretmenler ya da aileleri tarafından yüksek not alma, derece alma, sınavlarda iyi bir puan alma konusunda baskı altındadırlar.

Bundan dolayı baskı altındaki çocuklarda aşırı güdülenme oluşur (Yıldız, 2017). Dışsal güdülenmenin daha çok maddi kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

2.4.1.3. Sporda Güdülenme

Sporda güdülenme, sportif etkinliklerde bulunan bireylerin hedefleri doğrultusunda duygularını ve ihtiyaçlarını hedeflenen performans seviyesine ulaşmalarını etkileyen psikolojik bir olgu olarak tanımlanır. Başarı ve motivasyon gücü arasındaki ilişki özellikle spor ile birebir ilişkilidir. Motivasyon gücü fazla olmayan bir eylemin düşük bir başarı ile sonuçlanması kaçınılmazdır. Her bir kişi, huzur verici ve kendini tatmin eden ortamlar arama, kendini rahatsız eden olaylardan da kaçma eylemi gösterir. Güdülerin yapısında kaçınma ve arama eylemi her zaman vardır. Pozitif veya negatif durumlarda hangi eğitim daha ağır gelirse güdü onun doğrultusunda meydan gelir (Soyer vd., 2010).

Güdülenme ile ilgili araştırmalarda çok fazla ifade ve kuram olmasına rağmen, çoğu bilim insanı özellikle spor ortamındaki güdülenmeyi üç farklı görüşten biriyle ifade etmeye çalışmaktadır. Bu görüşler; katılımcı merkezli, durum merkezli ve etkileşimsel görüştür (Altıntaş, 2015).

2.5. Kaygı

Türkçe'ye “anksiyete” kavramının çevrilmesiyle “kaygı” kelimesi katılmıştır. Birçok araştırmacı kaygı ile ilgili çok fazla ve farklı şekillerde tanımlar yapmıştır. İlk araştırmalar 19.yy başlarında Freud tarafından yapılmıştır. Kökeninin ne olduğu anlaşılamayan korku ve stres kaygının oluşma nedenidir. Birçok araştırmacı kaygı için, insanların tümünün belirli zamanlarda yaşadığı, bireye rahatsızlık veren bir duygu olduğu tanımını yapmıştır (Koç, 2014).

Kaygı, bireyin korktuğu durumlarda farklı yerlerde ortaya çıkan ve baskıya sebep olan kuşku, endişe ve korku duygularıyla birlikte birtakım fizyolojik reaksiyonların meydana geldiği boyuttur (Şahin vd., 2011).

Freud, kaygıyı toplumsal çevreden gelen tehditlere göre bireyi uyaran, yeterli uyumsal seviyesi sağlayan ve yaşamı sürdürebilme işlevlerini etkileyen bir öge olarak tanımlanmıştır. Freud, kaygının engellemelerle ortaya çıktığını ve normal bireylerde oluşan kaygı ile nörotik kaygının farklı olduğunu vurgulamıştır. Buna göre çoğunlukla pek çok insanın yaşayabileceği kaygıları gerçeklik kaygısı; nedensiz ve mantıksız olanları ise nörotik kaygı olarak tanımlamıştır (Freud, 2009).

Başka bir fikre göre düşük ve orta düzeydeki kaygının öğrenmeyi kolaylaştıran bir etkisi görülürken, fazla düzeydeki kaygının dikkat ve odaklanmayı kaybetmeye, öğrenme zamanını olumsuz etkileyerek ortaya sunulan yapıt açısından yanımlara, toplumsal etkileşimlerde bozulmaya ve başarımda düşüşe neden olduğu görülmektedir (Çapkın, 2011). Orta seviyede olan kaygı kişiyi başarıya götürür, güdülenmeye sebep olur ve yaşamın olması beklenen korkutmalarından savunur. Ancak orta seviyede olmayan kaygı kişinin yaşamını kötü yanda etkiler (Cüceloğlu, 2016).

2.5.1. Kaygı Türleri

2.5.1.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, kişilerin algıladığı tehdit durumunun değerlendirilmesi neticesinde oluşan ve memnuniyetsizlik oluşturan duygu durumu şeklinde de tanımlanabilmektedir (Palti, 2012).

Durumluk kaygı, her durumda yoğunluğu değişiklik gösterebilen, sürekli olmayan durumlarda ise kişilerin gösterdiği kalıcı olmayan duygu durumlarının tamamıdır ve kişiler kendinde stres oluşturan olayı veya durumu, tehdit olarak algıladığı dönemlerde “durumluk kaygı” seviyesi artarken, tehlikenin tehdit edici durumu azaldığında ise düşük olmalıdır (Akarçeşme, 2004).

2.5.1.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı daha çok o an için kişinin kaygıya olan bireysel yatkınlığından meydana gelir. Kaygı sabitlik ve devamlılık gösteriyorsa sürekli kaygıdır ve kişilerin sürekli kaygı seviyeleri durumluk kaygı seviyelerine de etki etmektedir (Şentürk,2010).

Sürekli kaygı stres oluşturan faktörün riskli bir hal olarak anlaşılması ve bu risklere karşı, anlık oluşan hissel tepkilerin çoğalması ve devamlı olmasıdır. Başka bir açıdan sürekli kaygı, kişiden kişiye farklılık oluşturan bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygı seviyesi normalden fazla olan bireyler, sürekli kaygı seviyesi normalden az olan bireylere göre stres oluşturan halleri daha riskli ya da tehditkâr olarak anlama ve bu yönde karşıt reaksiyon gösterme olasılığı içerisinde dirler (Kılıç ve Murat, 2012).

2.5.1.3. Bilişsel ve Bedensel Kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel yönüdür. Kişinin kendine karşı yaptığı olumsuz değerlendirmeleri veya performansı ile alakalı olarak negatif beklentileri tarafından oluşmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sorunlarından, sıkıntı veren görsel imgelerden ve

bunlara bağılı olarak kötü hislerden, bilinçli olarak farkındalığı ile karakterizedir. Bu kişinin genel anlamda sporda, istisna olarak futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak daimi bakmaları ve kötü performans eğilimleriyle oluşmaktadır (Toktaş, 2017).

Bedensel kaygı, doğrudan otonom uyarılmadan oluşan ve kaygı üzerine etki gösteren bedensel değerleri ortaya koymaktadır (Özbey, 2012).

2.5.1.4. Somatik Kaygı

Tiryaki (2000) somatik kaygıyı “fizyolojik aksiyonlar olan ellerde terleme, karın ağrısı, kaslarda gerilme, kesik kesik nefes alıp verme, seri kalp ritimleri gibi aksiyonlarla ortaya çıkan kaygı çeşididir” şeklinde tarif etmiştir (Aktaran Engür, 2002).

Bu tür kaygıya neden olan öğeler fikirlerdeki anlaşmazlıklar ve uyarılmalarındaki çokluklardır. Bu kaygı birden bire çok fazla bilgi yüklemesi yaşayan kişilerde görünebilir. Müsabaka sırasında ya da arasında antrenörlerin sporculara az bir zamanda çok fazla vazife ve bilgi aktarımı yapmaya uğraşmaları da çoğunlukla bu çeşit kaygıya neden olur. Diğer bir örnek ise fikirler arası ayırmadan kaynaklanmakla birlikte; muhteşem bir başarıyı sergileyen bir sporcunun müsabakada ekibe dahil edilmemesi bu çeşit kaygının oluşum nedenlerinden birisidir. Başka bir örnekten yola çıkarsak güreş sporcunun daha önce karşılaşmadığı bir hamle ile karşı karşıya kalması ve buna karşı nasıl bir hamle yapacağını bilememesi de bu çeşit kaygıya örnektir (Tiryaki, 2000).

2.5.1.5. Olumlu-Olumsuz Kaygı

Kaygı genellikle herkesin aklına gelen negatif ve olumsuz bir hissi çağırıştırır. Ancak bakıldığında iş ve eğitim yaşamında duyulan kaygılar bireyleri güdülemeye, kazanmaya ve başarmaya iten bir takım pozitif etkisi olan hislere dönüştürebilir. Bunun tam zıttı olarak maddiyatın kötü olma durumu olumsuz kaygılara örnek gösterilebilir (Özgül,2003).

2.5.2. Kaygı Nedenleri

Kaygının kişiden kişiye ve toplumdan topluma çeşitlilik gösteren farklı sebepleri olabilir. Çünkü kaygı kişiler tarafından içinde bulunduğu ortamın algılanış şekline bağılı olarak ya da içinde bulunduğu toplumun farklı değer ve kültürlerine göre çeşitlilik göstermektedir (Cüceloğlu, 2016).

Fakat buna karşın kaygının sebepleri ile ilgili olarak bazı genellemelerde bulunulabilir. Bu sebepler;

- Alışılmış bir desteğin olmaması,

- Kendi durumuna bağılı olarak olumsuz bir sonuç beklemek (örneğin müsabakaya yeterince hazırlanmayarak başarısız olacağını ön görmek),
- İnandığı ve yaptığı davranışlar arasında çelişki oluşması ve
- İleride ne olacağını bilmemekten doğan belirsizliktir (Aydın, 2017).

2.5.3. Sporun Kaygı Boyutu

Günümüzde fiziksel potansiyelin fazla olması sportif performansı artırmak için tek başına yeterli görülmemektedir. Bu nedenle performansı artırmak için sporcular psikolojik olarak da yeterli düzeyde olmalıdırlar. Sporda bireyin performansına etkiye eden birden fazla psikolojik etmen vardır ve bunlardan biri de kaygıdır (Özgür, 2018).

2.5.3.1. Kaygı ve Spor

Kaygının sporda çok önemli bir yeri olduğu ve sporcu performansını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Müsabakanın önemi ve sporcunun beklentilerine göre şiddeti ve yönü çeşitlilikler gösteren kaygı, sporcunun fiziksel, mental ve psikolojik özelliklerinde mühim değişikliklere yol açarak performans düzeylerinde önemli değişikliklere sebep olmaktadır. Bu sebeple, kaygı önemli bir psikolojik kavram olarak kabul görülmektedir (Kıran, 2015).

Genellikle kaygının çok azı veya fazlası dolaylı olarak, sporcu da koordinasyon, karar verme yetisi, motivasyon, konsantrasyon ve öz-güvenine direkt olarak ise sporcu performansına olumsuz bir etki yaratmaktadır. Normalinden az ya da fazla kaygı olduğunda dikkat, konsantrasyon, karar verme, değerlendirme ve özgüven gibi beceri ve özellikler olumsuz etki yaratmaktadır (Özbey, 2012).

2.5.3.2. Kaygı ve Egzersiz

20 yılı aşkın devam eden araştırmalarda, egzersizin kişisel ve sinirsel kaygı üzerindeki etkisi hakkında bilgi sahibi olunmaya çalışılmaktadır. Pratik halinde yapılan bütün araştırmalarda, güçlü ve kronikleşen kaygı düzeyinin, egzersizler nihayetinde düştüğü görülmüştür. Egzersizin kaygı seviyesini düşüren başka etki ve yorgunlukları için çok bir bilgiye sahip olunmamasına karşın bu tema hakkında yapılan çalışmalar sonucunda bir genelleme oluşturulabilir. Egzersizin yeterli bir sıklıkla ve 20 dakika olması gerekmektedir (Aybey, 2015).

2.5.3.3. Kaygı ve Performans

Performans, gözlenebilir bir harekettir. Performans terimi, gözlenebilir bir sıra davranışları anlatmaktadır. Davranışlar motor sahasında, bir topa vurmaya, koşmaya, izlemeyi dahil eder. Topa vurma, savunmaya geçme, hücumla geçme, kaçma ve izleme teşebbüslerinin her biri performansı anlatır (Konter, 1996).

Sportif performans, belli bir motorik spor seviyenin şekillenmesini anlatır. Karmaşık bünyesinden ötürü özellikli etmenleri içermektedir. Performans ilerlemesi için yapılan çalışmaların çok taraflı olma mecburiyeti vardır. Performansı belirleyen etmenlerin uyumlu ilerlemesi ile birey en üst düzey başarıya ulaşmaktadır. Performans uzun zamanlı antrenman süresinde, antrenmanın hedefi, kapsam, yöntem vb. başka etkenlere bağılı olarak ilerletilmektedir (Günay ve Yüce, 2001). İyi bir performansa ulaşabilme, uzun süreli, belli hedefler doğrultusunda hazırlıklarla, sportif ve psikolojik yeterlikle olabilir (Hasırcı, 2000).

Kaygı ve performans ilişkisi birçok araştırmacıdan ilgi görmüş ve bu yönde yapılan çalışmaları yorumlamayı deneyen araştırmacılar; sporcuların kaygılarını araştıran psikologların sahip olduğı sonuçları, “müsabaka öncesinde ve o anda uygun seviyede kaygılanma olması gerektiğı” düşüncesini onaylamışlardır (Tiryaki, 2000).

Yılmaz (2005), “kaygının sürekli performansa zarar vermediğini veya geliştirmedini göstermektedir. Bu sporcunun önceki olayları nasıl değerlendirdiğine ve kaygı semptomlarını nasıl anladığıyla ilişkilidir” demiştir (Yılmaz, 2005). Spor yarışmalarında hedef, kaybetme ve kazanma oranlarına dayalı olduğı için, kazanabilmek amacıyla iyi bir performansa sahip olma arzusu da bazı zamanlar negatif etmenler oluşturmakta ve yükselen karışık hisler performansı kötü etkilemektedir (Gümüş, 2002).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte veya hala var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlardır (Karasar, 2009). Bu yöntemle araştırmada mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmada cinsiyet, millilik, branş ve yaş değişkenleri açısından da mücadele sporu ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte araştırmada mücadele sporu ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılları arasında Türkiye'nin farklı illerinde mücadele sporlarıyla uğraşan sporcular oluşturmuştur. Bu evrenden örnekleme yoluna giderek araştırmanın örnekleme Türkiye' de karate, taekwondo, boks ve kickboks sporlarıyla ile uğraşan sporculardan araştırmaya katılan ve cevapları değerlendirmeye alınan 136 (%45.4)'sı erkek ve 163(%54.6)'ü kadın olmak üzere toplam 299 sporcudan oluşmuştur. Araştırma örnekleme belirlenirken, araştırmanın temel hedefi dikkate alınarak, örneklem "Türkiye'de taekwondo, boks, karate ve kicboks gibi mücadele sporları ile uğraşan sporculardan olmuştur. Amaçsal örnekleme, seçkisiz olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır ve araştırmanın amacına bağlı bir şekilde bilgi yönünden zengin olan durumların seçilerek derinlemesine inceleme yapılmasına olanak sağlar (Büyüköztürk vd., 2010). Araştırma örnekleme ait dağılım 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1 Araştırma Örneklemine Ait Dağılım

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Erkek	136	45.4
	Kadın	163	54.6
Millilik durumu	Evet	98	32.8
	Hayır	201	67.2
Branş	Taekwondo	73	24.4
	Kick Boks	83	27.8
	Boks	77	25.8
	Karate	66	22

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırma örneklemindeki sporcuların %45.4'ünün erkek, %54.6'sının kadın olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların %32.8'sinin milli sporcu ve %67.2'sinin ise milli sporcu olmadığı görülmüştür. Branş değişkeni açısından araştırma örneklemindeki sporcular incelendiğinde %24.4'ünün taekwondo, %27.8'inin kick boks, %25.8'nin boks ve %22'sinin karate branşı ile ilgilendikleri belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen ve araştırma örneklemindeki sporcuların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bunun yanında sporcuların imgeleme düzeylerini tespit etmek amacıyla “Sporda İmgeleme Envanteri”, sürekli kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla “Sürekli Kaygı Ölçeği” ve güdülenme şekillerini tespit etmek amacıyla “Sporda Güdülenme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından literatüre dayanarak oluşturulan kişisel bilgiler formunda; araştırmaya katılan mücadele sporuyla uğraşan sporcuların sosyo-demografik özellikleri belirlenmiştir. Kişisel bilgiler formu; cinsiyet, branş, millilik durumu ve yaş sorularından meydana gelmiştir.

3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri

Araştırmada sporcuların imgeleme şekillerini tespit etmek amacıyla Hall vd., (1998), tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçe uyarlanması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri yargıların yedi değerlendirme basamağında değerlendirildiği 30 maddeden oluşmaktadır. Sporda İmgeleme Envanterinin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt

boyutlar; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталıktır.

3.3.3. Sporda GÜdülenme Ölçeği II

Araştırmada mücadele sporu ile uğraşan sporcuların güdülenme düzeylerini belirlemek amacıyla Pelletier vd., (2013) tarafından geliştirilen Türkçe adaptasyonu Öcal ve Sakallı (2018) tarafından yapılan Sporda GÜdülenme Ölçeği II ölçeği kullanılmıştır. Ölçek daha önce Pelletier vd. (1995) tarafından geliştirilen Kazak (2004) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan Sporda GÜdülenme Ölçeğinin güncellenmiş halidir. Ölçek, İçsel GÜdülenme, Özümseme, Özdeşim, İç Atım, Dışsal Düzenleme ve GÜdülenmeme olmak üzere 6 alt boyut ve toplam 18 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte, niçin spor yapıyorsunuz? sorusuna hiç uygun değil ile bütünüyle uygun seçenekleri arasında yer alan 7 seçenekten birini işaretlemeleri istenmektedir (Öcal ve Sakallı, 2018).

3.3.4. Sürekli Kaygı Ölçeği

Sporcuların sürekli kaygılarını ölçmek amacıyla Spielberger ve vd., (1970) tarafından geliştirilen Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçe'ye adaptasyonu ise Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek sporcular tarafından doldurulurken sporcuların genellikle kendilerini nasıl hissettiklerini göz önünde bulundurmaları istenir. Ölçekte belirtilen duygular ve davranışların şiddet derecesine göre 1 (hiçbir zaman) – 4 (her zaman) arasında puanlanması istenir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten elde edilecek yüksek puan yüksek kaygı seviyesini belirtir. Örnek soru: "Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim".

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizine başlamadan önce verilerin dağılımı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine ve grupların varyans eşitliğine (Levene F Testi) bakılarak karar verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -1.5 ile + 1.5 değerleri arasında olduğu (Tabachnick and Fidell, 2013); histogram ve saçılım grafikleri incelendiğinde ise eğrinin simetrik bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca Levene testi ile örneklemin homojenliği tespit edilmiştir. Cinsiyet, milli olma durumu ve branş değişkenine göre yapılan analizlerde p değeri .05'ten yüksek çıkmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği ve grup varyanslarının eşit olduğu

görülmüştür. Verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verildikten sonra parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri, cinsiyet, milli olma durumu, branş ve yaş olarak belirlenirken; imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Araştırma örnekleminin bağımsız değişkenlerini betimlemek amacıyla yüzde (%) ve frekanstan (F) yararlanılmıştır. İmgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca, araştırma örneklemindeki sporcuların cinsiyet ve millik değişkenleri açısından imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi, branş değişkeni açısından tespit etmek amacıyla ise tek yönlü varyans analizinden (Anova) yararlanılmıştır. Varyanslar arasındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırma örneklemindeki sporcuların yaşları ile imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve araştırmanın bağımlı değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma örneklemindeki sporcuların imgeleme biçimleri ait sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. İmgeleme biçimleri

Ölçek	Alt boyutlar	N	$\bar{x}$	Ss
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel İmgeleme	299	6.04	.580
	Motivasyonel Özel İmgeleme	299	6.22	.635
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	299	5.75	.727
	Motivasyonel Genel Uсталık	299	6.21	.692

Tablo 4.1’ de araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre mücadele sporları ile uğraşan sporcuların sporda imgeleme envanterinden elde ettikleri en yüksek ortalamalar sırasıyla motivasyonel özel imgeleme $\bar{x}=6.21\pm.692$, motivasyonel genel uсталık $\bar{x}=6.21\pm.692$, bilişsel imgeleme $\bar{x}=6.04\pm.580$ ve motivasyonel genel uyarılmışlık $\bar{x}=5.75\pm.727$ alt boyutları olarak belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından imgeleme biçimleri karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2. Cinsiyet değişkeni açısından imgeleme biçimleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	df	p
Bilişsel İmgeleme	Erkek	136	6.05	0.56	.304	297	.761
	Kadın	163	6.03	0.60			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Erkek	136	6.19	0.60	.655	297	.513
	Kadın	163	6.24	0.67			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	136	5.70	0.73	-.908	297	.365
	Kadın	163	5.78	0.73			
Motivasyonel Genel Uсталık	Erkek	136	6.18	0.62	.654	297	.514
	Kadın	163	6.23	0.74			

p>0.05

Tablo 4.2’de araştırma örneklemindeki sporcuların cinsiyet değişkeni açıdan imgeleme biçimleri gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların cinsiyet değişkeni açısından imgeleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların millilik değişkeni açısından imgeleme biçimleri karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Millilik değişkeni açısından imgeleme biçimleri

Alt Boyutlar	Milli	N	$\bar{x}$	Ss	T	df	p
Bilişsel İmgeleme	Evet	98	6.13	0.73	1.808	297	.072
	Hayır	201	6.00	0.49			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	98	6.28	0.77	1.131	297	.259
	Hayır	201	6.19	0.56			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	98	5.71	0.92	-.650	297	.516
	Hayır	201	5.76	0.61			
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	98	6.30	0.83	1.709	297	.088
	Hayır	201	6.16	0.61			

p<0.05

Tablo 4.3’de araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açıdan imgeleme biçimleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açısından imgeleme biçimleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların branş değişkeni açısından imgeleme biçimleri karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Branş değişkeni açısından imgeleme biçimleri

Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Bilişsel İmgeleme	Taekwondo	73	6.06	0.66	.570	.635
	Kick Boks	83	5.97	0.53		
	Boks	77	6.08	0.49		
	Karate	66	6.07	0.64		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Taekwondo	73	6.16	0.78	.666	.574
	Kick Boks	83	6.18	0.53		
	Boks	77	6.25	0.58		
	Karate	66	6.29	0.64		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Taekwondo	73	5.74	0.76	.404	.750
	Kick Boks	83	5.81	0.65		
	Boks	77	5.73	0.54		
	Karate	66	5.69	0.94		
Motivasyonel Genel Ustalık	Taekwondo	73	6.26	0.80	2.339	.074
	Kick Boks	83	6.04	0.62		
	Boks	77	6.26	0.68		
	Karate	66	6.29	0.64		

p>0.05

Tablo 4.4’de araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların branş değişkeni açıdan imgeleme biçimleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların branş değişkeni açısından imgeleme biçimlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Araştırma örneklemindeki sporcuların güdülenme kaynaklarına ait sonuçlar Tablo 4.5’de gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Güdülenme kaynakları

Ölçek	Alt boyutlar	N	$\bar{x}$	Ss
Sporda Güdülenme Ölçeği	İçsel Güdülenme	299	6.54	.561
	Özümseme	299	6.43	.599
	Özdeşim	299	6.66	.458
	İçe Atım	299	6.21	.953
	Dışsal Düzenleme	299	3.51	1.35
	Güdülenmeme	299	2.24	1.56

Tablo 4.5’de araştırma örnekleminde yer alan sporcuların güdülenme kaynakları gösterilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki sporcuların sırasıyla en yüksek ortalamayı özdeşim $\bar{x}=6.66\pm.458$, içsel güdülenme $\bar{x}=6.54\pm.561$, özümseme $\bar{x}=6.43\pm.599$, içe atım $\bar{x}=6.21\pm.953$, dışsal düzenleme $\bar{x}=3.51\pm.1.35$ ve güdülenmeme $\bar{x}=2.24\pm.1.56$ alt boyutlarından elde ettikleri görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından güdülenme kaynakları karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Cinsiyet değişkeni açısından güdülenme kaynakları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	df	p
İçsel Güdülenme	Erkek	136	6.57	0.54	-.949	297	.343
	Kadın	163	6.51	0.58			
Özümseme	Erkek	136	6.46	0.58	.833	297	.406
	Kadın	163	6.40	0.61			
Özdeşim	Erkek	136	6.69	0.41	1.045	297	.297
	Kadın	163	6.64	0.49			
İçe Atım	Erkek	136	6.30	0.67	2.053	297	.041*
	Kadın	163	6.13	0.77			
Dışsal Düzenleme	Erkek	136	3.51	1.38	-.064	297	.949
	Kadın	163	3.52	1.35			
Güdülenmeme	Erkek	136	2.35	1.65	-.474	297	.639
	Kadın	163	2.44	1.53			

p<0.05*

Tablo 4.6’da araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkeni açıdan güdülenme kaynakları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların cinsiyet değişkeni açısından güdülenme şekillerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. İçe atım alt boyutunda erkeklerin elde ettikleri ortalamaların daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların millilik değişkeni açısından güdülenme kaynakları karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Millilik değişkeni açısından güdülenme kaynakları

Alt Boyutlar	Millilik	N	$\bar{x}$	Ss	T	df	p
İçsel Güdülenme	Evet	98	6.48	0.70	-1.317	297	.189
	Hayır	201	6.57	0.48			
Özümseme	Evet	98	6.48	0.73	1.016	297	.310
	Hayır	201	6.40	0.53			
Özdeşim	Evet	98	6.71	0.48	1.255	297	.211
	Hayır	201	6.64	0.45			
İe Atım	Evet	98	6.14	0.83	-1.161	297	.246
	Hayır	201	6.24	0.67			
Dışsal Düzenleme	Evet	98	3.49	1.57	-.174	297	.862
	Hayır	201	3.52	1.25			
Güdülenmeme	Evet	98	2.70	1.71	2.300	297	.022*
	Hayır	201	2.25	1.50			

p<0.05*

Tablo 4.7’de araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açıdan güdülenme kaynakları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların millilik değişkeni açısından güdülenmeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların branş değişkeni açısından güdülenme kaynakları karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Branş değişkeni açısından güdülenme kaynakları

Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
İçsel Güdülenme	Taekwondo (T)	73	6.54	0.58	1.972	.118	
	Kick Boks (Ki)	83	6.47	0.49			
	Boks (B)	77	6.66	0.47			
	Karate (Ka)	66	6.48	0.69			
Özümseme	Taekwondo (T)	73	6.50	0.59	1.554	.201	
	Kick Boks (Ki)	83	6.31	0.59			
	Boks (B)	77	6.47	0.57			
	Karate (Ka)	66	6.44	0.64			
Özdeşim	Taekwondo (T)	73	6.43	0.60	1.311	.271	
	Kick Boks (Ki)	83	6.68	0.44			
	Boks (B)	77	6.59	0.46			
	Karate (Ka)	66	6.73	0.40			
İçe Atım	Taekwondo (T)	73	6.67	0.53	2.484	.061	
	Kick Boks (Ki)	83	6.13	0.80			
	Boks (B)	77	6.16	0.70			
	Karate (Ka)	66	6.40	0.63			
Dışsal Düzenleme	Taekwondo (T)	73	6.14	0.77	10.29	.000*	(Ki) - (T) (T) - (B) (Ki) - (Ka)
	Kick Boks (Ki)	83	3.31	1.34			
	Boks (B)	77	4.18	1.30			
	Karate (Ka)	66	3.29	1.08			
Güdülenmeme	Taekwondo (T)	73	3.17	1.47	1.717	.0,18*	(B) - (Ka)
	Kick Boks (Ki)	83	2.63	1.70			
	Boks (B)	77	2.27	1.55			
	Karate (Ka)	66	2.02	1.35			

p<0.05*

Tablo 4.8’de araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların branş değişkeni açıdan güdülenme kaynakları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların branş değişkeni açısından dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Bu farkın dışsal düzenleme alt boyutunda Kick Boks ile Taekwondo arasında, Taekwondo ile Boks arasında ve Kick Boks ile Karate arasında olduğu görülürken, güdülenmeme alt boyutunda ise Boks ile Karate arasında olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örneklemindeki sporcuların sürekli kaygı düzeyleri belirlenmiş ve Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Sürekli kaygı düzeyleri

Ölçek	Alt boyutlar	N	$\bar{x}$	Ss
Sürekli Kaygı Ölçeği	Sürekli Kaygı	299	39.97	7.66

Tablo 4.9’da araştırma örneklemindeki sporcuların sürekli kaygı düzeylerine yer verilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki sporcuların sürekli kaygı düzeyleri $\bar{x}=39.97\pm 7.66$ olarak hesaplanmıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.10’de gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Cinsiyet değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	F	T	p
Sürekli Kaygı	Erkek	136	37.99	7.64	297	-4.200	.000*
	Kadın	163	41.62	7.29			

p<0.05*

Tablo 4.10’da araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkeni açıdan sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların cinsiyet değişkeni açısından kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Kadın sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların millilik değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Millilik değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri

	Millilik	N	$\bar{x}$	Ss	F	T	p
Sürekli Kaygı	Evet	98	42.22	9.35	297	3.633	.000*
	Hayır	201	38.87	6.42			

p<0.05*

Tablo 4.11’de araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açıdan sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre millilik değişkeni açısından araştırma örneklemindeki sporcuların sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir

farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Milli sporcuların milli olmayan sporculara göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların branş değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Branş değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri

Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Kaygı	Taekwondo (T)	73	42.08	8.75	7.405	.000*	T - B
	Kick Boks (Ki)	83	39.98	5.98			Ki -B
	Boks (B)	77	36.79	6.80			Ka - B
	Karate (Ka)	66	41.32	8.12			

$p<0.05^*$

Tablo 4.12’de araştırma örneklemindeki mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların branş değişkeni açıdan sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların sürekli kaygı düzeyi incelendiğinde branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Bu farkın ise Taekwondo ile Boks arasında, Kick Boks ile Boks arasında ve Karate ile Boks arasında olduğu saptanmıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların yaş ile imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Yaş değişkeni ile imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

Yaş	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	İçsel Güdülenme	Özümseme	Özdeşim	İçe Atım	Dışsal Düzenleme	Güdülenmeme	Sürekli Kaygı
r	.102	-.003	.095	-.051	.028	.075	.014	.239**	.115*	-.036	-.204**
p	.079	.959	.100	.383	.629	.194	.805	.000	.047	.534	.000
Toplam	299	299	299	299	299	299	299	299	299	299	299

$p<0.05^*$

Tablo 4.13’de araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporları ile uğraşan sporcuların yaşları ile imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Buna göre yaş ile içe atım ve dışsal düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<0.05$). Bunun yanında yaş ile sürekli kaygı arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan sporcuların imgeleme ile güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.14’de gösterilmiştir.

Tablo 4.14. İmgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1)Sürekli Kaygı	1										
2)Bilişsel İmgeleme	r= -.215** p= .000	1									
3)Motivasyonel Özel İmgeleme	r= -.020 p= .743	r= .507** p= .000	1								
4) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	r= .170** p= .003	r= .160** p= .006	r= .203** p= .000	1							
5)Motivasyonel Genel Ustalık	r= -.048 p= .413	r= .625** p= .000	r= .593** p= .000	r= .123** p= .034	1						
6)İçsel Güdülenme	r= -.295** p= .000	r= .374** p= .000	r= .247** p= .000	r= .132* p= .023	r= .257** p= .000	1					
7)Özümseme	r= -.279** p= .000	r= .414** p= .000	r= .256** p= .000	r= .131* p= .023	r= .295** p= .000	r= .585** p= .000	1				
8)Özdeşim	r= -.222** p= .000	r= .370** p= .000	r= .305** p= .000	r= .109 p= .059	r= .300** p= .000	r= .567** p= .000	r= .533** p= .000	1			
9)İçe Atım	r= -.175** p= .002	r= .199** p= .000	r= .134* p= .021	r= .253** p= .000	r= .057 p= .325	r= .359** p= .000	r= .405** p= .000	r= .370** p= .000	1		
10)Dışsal Düzenleme	r= .233** p= .000	r= -.031 p= .598	r= -.003 p= .954	r= .132* p= .023	r= -.074 p= .200	r= -.138* p= .017	r= -.094 p= .106	r= -.204** p= .000	r= .082 p= .157	1	
11)Güdülenmeme	r= .354** p= .000	r= -.134* p= .021	r= .153** p= .008	r= .012 p= .831	r= -.070 p= .225	r= -.351** p= .000	r= -.359** p= .000	r= -.318** p= .000	r= -.276** p= .000	r= .262** p= .000	1

p<0,05*

Tablo 4.14’de araştırma örnekleminde yer alan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre araştırma örneklemindeki sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile bilişsel imgelemeleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken motivasyonel genel imgeleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bunun yanında sürekli kaygı ve içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atım arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanırken dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.05). Araştırmada ayrıca, bilişsel imgeleme ile içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülürken güdülenmeme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (p<0.05). Motivasyonel özel imgeleme ile içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür (p<0.05). Motivasyonel genel uyarılmışlık ile içsel güdülenme, özümseme, içe atım ve dışsal düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p<0.05). Bunun yanında motivasyonel genel ustalık ile içsel güdülenme, özümseme ve özdeşim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar değerlendirildiğinde en yüksek ortalamayı motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarından en düşük ortalamayı ise motivasyonel genel uyarılmışlık boyutların elde ettikleri görülmüştür. Buna göre araştırma örneklemindeki mücadele sporcularının motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık yoluyla imgeleme yaptıkları söylenebilir. Erdem (2021) farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerini incelediği araştırmasında sporcuların imgeleme envanterinden en yüksek ortalamayı motivasyonel genel ustalık, en düşük ortalamayı ise motivasyonel genel uyarılmışlık boyutundan elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonucu desteklediği söylenebilir. Bir başka araştırmada ise Tekin (2018) okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında sporcuların imgeleme envanterinden en yüksek ortalamayı bilişsel imgeleme boyutundan en düşük ortalamayı ise motivasyonel genel ustalık boyutundan elde ettikleri elde ettikleri görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda sporcuların kazanma, iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini görmeleri, kazanmanın verdiği gurur gibi duyguların motivasyonlarını arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından imgeleme biçimleri incelenmiş kadın ve erkek sporcularda imgeleme biçimleri açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer bir araştırmayı Kartal vd., (2017) takım sporlarıyla ilgilenen sporcularla gerçekleştirmiş ve araştırma sonunda sporcuların imgeleme biçimleriyle cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Başka bir araştırmada elit bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimlerini inceleyen Erdoğan (2009) kadın ve erkek sporcuların bazı imgeleme biçimlerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Ayrıca, Vurgun (2010) kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin erkek sporculardan yüksek olduğunu tespit ederken; Bayköse (2014) ise erkek sporcuların bazı imgeleme alt boyutlarında kadın sporculara kıyasla daha yüksek ortalamalar elde ettiklerini belirtmiştir.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre hem erkek hem de kadın sporcuların fiziksel performans gelişimlerine yönelik yapılan çalışmalara ek olarak imgeleme çalışmalarına da yer verdikleri söylenebilir.

Araştırma rnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açısından imgeleme biçimleri incelenmiş ve milli olan ve milli olmayan sporcularda imgeleme biçimleri açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Vurgun (2010) yapmış olduğu araştırmada milli sporcular ile milli olmayan sporcular sporcuların imgeleme biçimleri karşılaştırılmış ve milli olmayan sporcuların milli olanlara göre imgeleme çalışmalarını daha sık kullandığı tespit edilmiştir. Callow ve Hardly (2001) yapmış oldukları araştırmada ise, elit sporcuların imgeleme çalışmalarını diğer sporculara göre daha fazla kullandığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle imgeleme çalışmalarının genel olarak tüm seviyelerdeki sporcular için önemli olduğu ve her seviyedeki sporcunun imgeleme çalışmalarına yer vermesi gerektiğı düşünülmüştür.

Araştırma rnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların branş değişkeni açısından imgeleme biçimleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer bir araştırmada Ağılönü (2014)'de bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığını belirtmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre; imgelemenin branş ile doğrudan ilişkisi olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların sporda güdülenme leği alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar değerlendirildiğinde en yüksek ortalamayı özdeşim, içsel güdülenme, özümseme ve ie atım boyutlarından elde ettikleri görülmüştür. Bu sonuçlara göre mücadele sporcularının güdülenme kaynaklarının özdeşim, içsel güdülenme, özümseme ve ie atım olduğu, mücadele sporcularının bu yolla güdülendikleri söylenebilir. Bunun yanında mücadele sporcularının dışsal düzenleme ve güdülenmeme ise daha az tercih ettikleri görülmüştür. Konu ile ilgili şanlı (2014)'nın sporda güdülenme ve yeterlik inançlarını incelediğı araştırmasında ferdi spor yapan katılımcıların güdülenmeme puanlarının düşük düzeyde; içsel güdülenme puanlarının yüksek, dışsal düzenleme puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada; zaslan (2019) takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerini incelediğı araştırmasında güdülenmeme puanlarının düşük, içsel güdülenme puanlarının yüksek ve dışsal güdülenme puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Esentürk (2014)'n okullar arası spor müsabakalarına katılan geç sporcuların güdülenme ve saldırganlık düzeylerini incelediğı araştırmasına göre içsel

güdülenme puanlarının yüksek, dışsal güdülenme puanlarının orta ve güdülenmeme puanlarının düşük düzeyde olduğu bulgularını elde etmiştir. Konu ile ilgili çalışmalarda genel olarak benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda, sporcuları spor yapmaya teşvik eden ve güdüleyen değişkenlerin belirlenmesine yönelik yapılacak araştırmaların sporda güdülenme kaynaklarının belirlenmesinde yararlı olacağı ileri sürülebilir.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından güdülenme kaynakları incelenmiş ve içe atım alt boyutunda erkek sporcuların lehine anlamlı bir farklılık saptanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark saptanmamıştır. Dalkıran ve Aslan (2016), yaptıkları araştırmada kadın ve erkek sporcuların sporda güdülenme nedenlerinin daha çok dışsal faktörlerden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Özaslan (2019) araştırmadan elde edilen bulguların aksine dışsal düzenleme, özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Kılınç vd. (2011) sporcuların motivasyon düzeylerini inceledikleri araştırmalarında cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlara göre sporcuların cinsiyetlerine bağlı olarak güdülenme kaynaklarının değişebileceği güdülenmenin sporcuların kendilerini geliştirmek maksadıyla dışsal kaynaklara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açısından güdülenme kaynakları incelenmiş ve güdülenmeme alt boyutunda milli olan sporcuların lehine anlamlı bir fark saptanırken diğer alt boyutlarda bir fark saptanmamıştır. Özaslan (2019) araştırmasında, dışsal düzenleme ve güdülenmeme puanlarının milli sporcu olma ya da olmama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Kolayış vd. (2015) yaptığı çalışmasında deneyimli sporcuların daha kolay güdüleneceğini belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre milli sporcuların tecrübeli olmalarından dolayı daha yüksek düzeyde güdülenmeye sahip oldukları düşünülmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların branş değişkeni açısından güdülenme kaynakları incelenmiş; dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanırken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark saptanmamıştır. Şanlı (2014) sporda güdülenme ve yeterlik inançlarını incelediği araştırmasında bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında bilmek başarmak için güdülenme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit ettiği görülmüştür. Özaslan (2019) takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerini incelediği araştırmasında güdülenmeme

puanlarının düşük düzeyde, içsel güdülenme puanlarının yüksek ve dışsal güdülenme puanlarının orta düzeyde olduğu bulgularını elde etmiştir. Danışman (2015) bireysel ve takım sporları yapan genç bireylerin sporda güdülenme ve kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında içsel ve dışsal güdülenme puanlarının yüksek, güdülenmeme puanlarının düşük düzeyde olduğu bulgularını elde etmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre sporcuların güdülenme kaynaklarının uğraştıkları branşlara göre değişiklik gösterebileceği görülmüştür.

Araştırmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara göre sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Mücadele sporu ile uğraşan ve uğraşmayan sporcuların kaygı durumlarının incelendiği Pačesová ve Šmela (2020)'nin araştırmasında da mücadele sporcularının kaygılarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada Abiş vd. (2021) spor yapan üniversite öğrencilerinin imgeleme ve sürekli kaygı düzeylerini incelemişler ve araştırmada öğrencilerin sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Başaran vd. (2019)'nin sporcuların durumluluk ve sürekli kaygılarını inceledikleri araştırmada, araştırma örneklemindeki sporcuların sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sporcuların kendilerinden beklenen performansı gösterebilmeleri için belli bir oranda kaygıya sahip olmaları gerekmektedir. Bu kaygı sporcudan sporcuya değişmekle birlikte genel olarak orta düzeyde kaygıya sahip olmalarının performans üzerinde olumlu etkiye sahip olacağı belirtilebilir.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olduğu saptanmıştır. Benzer bir araştırmada, Özgül (2003) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemiş ve araştırmasında kadın öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonucu desteklediği görülmüştür. Buna karşın Abiş vd. (2021)'nin yapmış olduğu araştırmada erkek sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında Başaran vd., (2019), Bingöl vd., (2012), Civan vd., (2010), Navruz (2018), Zorba vd., (2016), yapmış oldukları araştırmalar da ise sporcuların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuçlara göre kadın sporcuların aşırı duygusallık ve çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinin kaygı düzeylerinin artmasında etkili olabileceği düşünülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri incelenmiş ve milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Sarıkabak vd., (2016)'nın yaptığı araştırmada U21 yaş grubu karate milli takımı sporcularının sürekli kaygılarının yüksek olduğu ve bunun da maç sonrası düştüğü tespit edilmiştir. Milli sporcuların kazanma arzularının yüksek olması ve aynı zamanda elde ettikleri başarıyı kaybetmek istememe düşüncesinin kaygı düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmada milli olan sporcuların kazanma arzuları ve elde ettikleri başarıların kaybedilememesi açısından kaygılarının daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların branş değişkeni açısından sürekli kaygı düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Öğüt (2014) sürekli kaygı ve spor branşları arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmasında; sürekli kaygı ve spor branşları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bir başka araştırmada Civan (2010) spor branşları açısından sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Başaran vd. (2019)'un yapmış olduğu araştırmada da spor branşları açısından sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılığın taekvandocuların sürekli kaygı puanlarının yüksek olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarından hareketle mücadele sporlarının da kendi içerisinde farklı özellikleri bünyesinde barındırmasının sürekli kaygının branşa göre farklılık göstermesinde etkili olduğu düşünülmüştür.

Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların yaşları ile imgeleme biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Kolayış vd., (2015) ve Erdoğan (2009) yapmış olduğu araştırmasında yaş ve spor yaşı ile imgeleme biçimleri arasında ilişki olmadığını belirlemiştir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonuçla paralellik göstermektedir. Ancak, Parker ve Lovell (2012) ise yaş gruplarına göre imgeleme canlılığının farklılık gösterdiğini ve 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme canlılığına sahip olduklarını belirtmiştir.

Araştırmada **yaş** değişkeni ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkide sporda güdülenme envanterinin içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuca göre mücadele sporcularının yaşları arttıkça içe atım ve dışsal düzenleme düzeylerinin artacağı söylenebilir. Konu ile ilgili benzer bir araştırmada Özen (2019) sporda güdülenme ölçeğinin uyaran yaşama alt boyutunda araştırma

örneklemindeki taekwandocuların spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Bir başka araştırmada Özaslan (2019) yaş değişkeni ile güdülenme ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu vurgulamıştır. Ancak, Kolayış vd., (2015)'nin yapmış olduğu araştırmada ise sporcuların yaşları ile güdülenmeleri anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada mücadele sporlarının yaşları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca benzer bir sonucun Yaman vd. (2021) sporcuların kaygı düzeyleri belirlendiği araştırmada rastlanmıştır. Araştırmada sporcuların yaşları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada Abiş vd. (2021) yaş değişkeni ile birlikte sürekli kaygı düzeylerinin farklılaştığını belirtmiştir. Buna karşın Civan vd. (2010) yapmış olduğu araştırmasında sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile imgeleme biçimleri arasındaki ilişki incelendiğinde bilişsel imgeleme ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken motivasyonel genel uyarılmışlık ile sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Konu ile ilgili Vurgun (2010)'un yapmış olduğu araştırmada motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi ile kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yüzme ve eskrim sporcularıyla Peker (2012)'in gerçekleştirdiği araştırmada daın imgeleme çalışmalarının sporcuların kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Jing vd. (2011) ve Vardoa vd. (1997) yapmış oldukları araştırmalarında imgelemenin kaygı ile ilişkili olduğu ve kaygıyı olumlu olarak etkilediğini de belirtmiştir. Güvendi (2015) elit akademi liginde oynayan futbolcularla gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında imgeleme kullanımının sürekli kaygı düzeyinin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Araştırmada mücadele sporcularının sürekli kaygı düzeyleri ve güdülenme kaynakları incelendiğinde sürekli kaygı ile içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atım arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, dışsal düzenleme ve güdülenememe arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Konu ile ilgili Toktaş (2017), yapmış olduğu araştırmada sürekli kaygı ile güdülenme ölçeğinin alt boyutlarından güdülenmeme ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye, içsel güdülenme ve dışsal düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre

sporcuların içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atım düzeyleri arttıkça sürekli kaygılarının azaldığı, güdülenmeme ve dışsal düzeleme düzeyleri arttığında ise sürekli kaygılarının beraberinde arttığı görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri ve güdülenme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre imgeleme biçimleri envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutu ile içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, güdülenmeme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ile içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme arasında; motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile içsel güdülenme, özümseme, içe atım ve dışsal düzenleme arasında; motivasyonel genel ustalık alt boyutu ile içsel güdülenme, özümseme ve özdeşim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Martin ve Hall (1995), araştırmalarında, hayal etme çalışmaları yapan sporcuların daha yüksek hedefler belirlediği ve kendilerinden daha gerçekçi beklenti duyduklarını belirtmiştir. Aynı zamanda bu sporcuların antrenman programlarına daha sadık kaldıkları belirtilmiştir. Stanley vd., (2012), egzersize katlan bireylerde zevk alma ve teknik hayal etmenin güdülenmenin özgür iradeli formunu etkilediğini ve güdülenmenin de bireylerin egzersiz davranışlarını etkilediği belirtilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, yüksek bilişsel imgeleme düzeyine sahip sporcuların içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atımla güdülenmelerinin yüksek olacağı, güdülenmeme düzeylerinin ise düşük olacağı ileri sürülebilir. Ayrıca sporcuların, motivasyonel özel imgelemeleri arttıkça içsel güdülenme, özümseme, özdeşim, içe atım ve güdülenmemelerinin artacağı belirtilebilir. Bunun yanında motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arttıkça içsel güdülenme, özümseme, içe atım ve dışsal düzenleme düzeylerinin artacağı; motivasyonel genel ustalık düzeyleri arttıkça içsel güdülenme, özümseme ve özdeşim düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmada mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ve buradan hareketle imgeleme çalışmalarına yer verdikleri sonucunu ulaşılmıştır. Bunun yanında mücadele sporcularının imgelemede en çok motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalıkla imgeleme yaptıkları görülmüştür. Araştırmada ayrıca mücadele sporcularının güdülenme kaynakları belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre mücadele sporcularının özdeşim, içsel güdülenme ve özümseme yoluyla güdülendikleri daha çok içsel güdülenme kaynaklarını tercih ettikleri tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta mücadele sporcularının sürekli kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Mücadele sporcularındaki orta düzey kaygının performans için optimal kaygı olduğu düşünülmüştür. Bunun yanında araştırmada mücadele sporcularının yaşları, sürekli kaygı düzeyleri imgeleme biçimleri ve güdülenme kaynakları arasında da anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

6.2.Öneriler

Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma tarama modelinde ve nicel verilerle gerçekleştirilmiştir. Konu ile ilgili yapılacak ileri araştırmalarda nitel verilerle mücadele sporcularının imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri tespit edilebilir. Bunun yanında ön-test son-test kontrol gruplu yarı deneysel ya da deneysel çalışmalar ile de araştırma gerçekleştirilebilir. Araştırmada cinsiyet, millilik durumu, spor branşı ve yaş değişkenleri açısından mücadele sporcularının imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında sporcuların spor deneyimi ya da spor yaşı durumu göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca, araştırma farklı branşlardaki sporcularında yer aldığı daha kalabalık örneklemelerde gerçekleştirilebilir. Bunun yanında yalnızlık ve sosyal destek gibi değişkenlerin sporcuların imgeleme biçimleri, güdülenme kaynakları ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkileri tespit edilebilir. Araştırmadan elde sonuçlardan hareketle her seviyedeki sporculara özellikle müsabık sporcularda imgeleme çalışmalarına yer verilmesi, sporcuların güdülenme kaynaklarının belirlenmesi ve güdüleme çalışmalarına yer

verilmesinin yararlı olacağı önerilmektedir. Bunun yanında sporcuların optimal kaygı düzeylerinin belirlenerek, müsabaka öncesinde ve sırasında sporcunun kaygı durumundaki değişiklerin önlenmesine yönelik çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmüştür. Ayrıca, sporda psikolojik performansın arttırılmasında imgeleme, güdülenme ve kaygı konularında sporculara ve antrenörlere yönelik çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın kendinden sonra yapılacak araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.



KAYNAKÇA

Abiş, S., Yılmaz, C., ve Abiş, M. (2021). The Effect of Conducting Sports on Imagery and Trait Anxiety Levels of University Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(12).

Ağılönü, Ö. (2014). Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akbaba, S. (2006). Eğitimde Motivasyon. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (13), 343-361.

Akkarpat, İ. (2014). Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özguven ve Kaygı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aktepe, K. (2013). Sporda Beceri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1-42.

Alkan, G. (2019). Matematik Kaygısının Nedenleri ve Öğretmenin Cinsiyetinin Bu Durum Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Alpay, H. (2016). Sensei el kitabı. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık, s. 26-41.

Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Arpa, D. K. (2014). Ortaöğretimdeki Erkek Sporcuların Karate ve Taekwondo Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., ve Hoeksema, S. N. (2010). Psikolojiye Giriş. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Aybey, H. Y. (2015). Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Aydın, O. (2017). 12 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Uygulamasının Bireysel Sporcularda Kaygı, Stresle Baş Etme ve Aşırı Uyarılma Becerileri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aykın, A. G. (2010). Kick Boks Federasyonunun İdari ve Mali Yapısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Bacanlı, H. (2013). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.

Batmaz, S. ve Kılınçoğlu, Ş. (2017). Ortaöğretim Spor Lisesi Bireysel Sporlar Boks Ders Kitabı. Ankara: MEB Yayınları.

Başaran, H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2019). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 533-542.

Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duyu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Bingöl H, Çoban B, Bingöl Ş. ve Gündoğdu C. (2012). Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 14(1): 121-125.

Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E., & Kaygısız, Ü. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(2): 459- 480.

Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Botwina, R., ve Krawczynski M. (2003). Application Of Visulation İn Training Of Young Football Players. XI. European Congress of Sport Psychology, 9: 50-54.

- Bridge, C. A., da Silva Santos, J. F., Chaabene, H., Pieter, W., ve Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 713-733.
- Callow, N., ve Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 1-17.
- Cremades, J. G., Wated, G., ve Wiggins, M. S. (2011). Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-233.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cüceloğlu, D. (2016). İletişim Donanımları (53. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çapkın, N. (2011). Personelin Kaygı Düzeyinin İş Tatminine Olan Etkisi: Sağlık sektöründe Yapılan Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Dalkıran, O., ve Aslan C. S. (2016). Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi. *MAKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17):424- 432.
- Danışman, İ. H. A. (2015). Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin Güdusel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, P., ve Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Demirel, Ö. (1993). Genel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Usem Yayınları.
- Dever, A., & İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Dur, B. (2014). Lise Öğretmenlerinin Motivasyon Düzeyi ve Motivasyon Düzeyi ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Ehtiyar, R., ve Üngüren, E. (2008). Lise ve Üniversitede Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Demografik Değişkenlerinin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, (2):34-51.

Ekmekçi, R. (2016). Hakemlikte Zihinsel Hazırlık. Ankara: Nobel Yayınevi.

Elçi, G. (2014). İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Erdem, Y. (2021). Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Erdoğan, D. P. (2009). Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Esentürk, O. K. (2014). Lise Düzeyinde Öğrenim Gören ve Okullar Arası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Güdülenme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Féry, Y. A., ve Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills. The example of the tennis serve. Perceptual and Motor Skills, 90(3), 707-722.

Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 192-203.

Fong, S. S., Fu, S. N., ve Ng, G. Y. (2012). Taekwondo training speeds up the development of balance and sensory functions in young adolescents. Journal of Science and Medicine in Sport, 15(1), 64-68.

Freud, S. (2009). Yaşamım ve Psikanaliz. (10. Basım). İstanbul: Say Yayınları

Gentile, A. M. (2000). Skill Acquisition: Action, Movement and Neuromotor Processes. In J. Carr & R. Shepherd (Eds.), Movement science: Foundation For Physical Therapy In Rehabilitation (pp. 111-187). Gaithersburg. MD, Aspen.

Gezer, H. (2014). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Guillén, F., ve Deborah, L. F. (2011). A Conceptual Model Of Referee Efficacy. *Frontiers In Psychology*, 2, 25.

Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Günay, M., ve Yüce, İ. A. (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. 2. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.

Güvendi, B. (2015). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hall, C. R. (2001). Imagery In Sport And Exercise. In *Handbook Of Research On Sport Psychology: (2. Ed.)*. R N. Singer, H. A. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy & Sons. s. 538.

Hasırcı, S. (2000). Sporda Denetim Odağı. 1. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 23-27.

Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sitesi. 21.04.2020 tarihinde <http://www.tdk.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Jing, X., Wu, P., Liu, F., Wu, B., ve Miao, D. (2011). Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training. *Aviation, space, and environmental medicine*, 82(2), 92-96.

Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K., ve Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1):243 – 253.

Karasar, N. (2009), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., ve Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.

Kaya, A., Şahin, M. U. ve Çetintaş, Y. (2017). Bireysel Sporlar Karate Ders Kitabı. Ankara: Devlet Kitapları.

Kaya, F. (2010). Performans İçin İmgeleme. 20 Mayıs 2021 tarihinde <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr> sayfasından erişilmiştir.

Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., ve Türkçapar, Ü. (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 133-144.

Kıran İ. (2015). Spor Dallarına Göre Sporcuların Kontrol Odaklarının Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kızıldağ E., ve Tiryaki Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 23(1): 13-23.

Koca, A. (2016). Shotokan karate-do kata el kitabı. İstanbul: Spor Dünyası Yayıncılık, s. 11-19-26-27.

Koç, İ. (2014). KPSS'ye Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Öğrenme Stilleri ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koehn, S. (2013). Effects of Confidence and Anxiety on Flow State in Competition. European Journal of Sport Science, 13(5), 543-550.

Kolayış, H., Sarı İ. ve Köle Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spormetre, 13 (2), 129-136.

Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans. Saray Medical Yayıncılık, 28-41.

Kula, S., ve Taşdemir, M. (2014). Evaluation of Pre-Service Teachers' Academic SelfEfficacy Levels in Terms of Some Certain Variables. Procedia Social and Behavioral Sciences, 141, 686-690.

Kümüş S. (2012). Stres ve İnsan Psikolojisi. Psikoloji Bölümü, Konya.

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.

Martin, K., ve Hall, C., (1995). Using Mental Imagery To Enhance Intrinsic Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69.

Memmedov, H. (2014). Boks ve Kickboks Spor Müsabakalarının Travmatik Beyin Hasarı Oluşturma Riskinin Laboratuvar Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Morris, T., Spittle, M., ve Watt A. P. (2005). *Imagery in Sport*, Champaign IL: Human Kinetics.

Morris, R. L., ve Kavussanu, M. (2009). The role of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 185-202.

Navruz, A. (2018). Seçili Takım Sporlarında Mücadele Eden Lise Öğrencilerinin Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Motivasyon Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Öcal, K. ve Sakallı, D. (2018). Turkish adaptation of the sport motivation scale II (SMS-II): Procedures of validity and reliability. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(1), 39-48.

Öğüt, R. (2014). Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öner, N., ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özaslan, B. R. (2019). Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Özbey, S. (2012). Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

Özen, A. (2019). Y ve Z Kuşaklarındaki Taekwondo Sporcularının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sporda Güdülenme ve Başarı Motivasyonu ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(2),40-46.

Özdenk, S. (2011). Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Özdil, G. (2016). Boksörlerde Kuvvet Antrenmanının Maksimal Kuvvet ve Anaerobik Güce Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özgül, F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Özgür, T. (2018). Futbol Okullarında Eğitim Alan Gençlerin Lisanslı Futbolcu Olabilmeleri ile İlgili Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Pačesová, P., ve Šmela, P. (2020). Aggression and Anxiety Trait Level of Young Male Contact and Noncontact Athletes. Acta Gymnica, 50(1), 9-15.

Pala, R. (2011). Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonasına Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Stres Parametrelerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Palti, C. (2012). Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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), 1-13.

Peker, N. (2012). Özdenetimin Sporcuların Performans ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21(1), 39-48.

- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Sağlam, M. (2015). Yargılama Süreci Devam Eden Suça Sürüklenen Çocuklara Yönelik Hazırlanan Destek Eğitim Programının Çocukların Duygu ve Düşüncelerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saienko, V., Kopylov, M. ve Gurmazhenko, O. (2012). Essence of Sporting Activity Kickboxing. *SSRN Electronic Journal*. pp, 25-29.
- Sarıkabak, M. (2016). Olumlu ve Olumsuz Geri Bildirimin, Farklı Kişilik Tiplerindeki Sporcularda, Biceps Brachi Kasının Maksimal İstemli Kasılma Seviyesi Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement* (2nd ed.). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., ve Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of sport*, 34(2), 185-196
- Soyer F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., ve Lushene, R. E. (1970). *Manual For The State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stanley, D. M., Cumming, J., Standage, M., ve Duda, J. L. (2012). Images of exercising: Exploring the links between exercise imagery use, autonomous and controlled motivation to exercise, and exercise intention and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 133-141.
- Sunay, H. (2010). *Sporda Organizasyon*. (1. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara.
- Suzić, N. (2011). Students Motivation for Sports and their Evaluation of School. *Sport Logia*, 7(1), 35-44.
- Şahin H. M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, Morpa Yayınları, İstanbul.

Şahin, Ş. (2011). Taekwondocularda Kalp Atım Hızı ve Laktat Konsantrasyonundaki Değişimlerin Müsabaka Süresince İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Şahin, N. H., Batıgün, A. D., ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12(2), 107-113.

Şahin Taşkın, Ç., ve Hacıömeroğlu, G. (2011). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğrenme Stratejileri ve Akademik Güdülenme Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(3): 519-540.

Şanlı, S. (2014). Polis Akademisi Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlik İnançları ve Sporda Güdülenme Kaynaklarının İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 25(4), 172-183.

Şentürk, B. (2010). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Genel Başarıları, Matematik Başarıları, Matematik Dersine Yönelik Tutumları ve Matematik Kaygıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

Tekin Y. (2013). Yerel Yönetimlerin Spor Hizmetlerine İlişkin Halkın Görüşleri (Keçiören Belediyesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tekin, Y. S. (2016). Atletizm, Güreş, Taekwondo Branşı Yapan Sporcuların Denge Performanslarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tekin, M. (2018). Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Terzi, M., Ünal, M., ve Gürbüz, M. (2012). İlköğretim Matematik Öğretmen Adaylarının Matematiğe Yönelik Akademik Güdülenme Düzeylerinin Bazı 73 Değişkenler Açısından İncelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2(1): 51-60.

Tiryaki Ş. (2000). Spor Psikolojisi. Ankara: Eylül Kitapevi.

Toktaş, S. (2017). Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Türkeri, C., Öztürk, B., Büyüktaş, B., ve Öztürk, D. (2019). Comparison of Balance, Reaction Time, Attention and BMI Values in Individual and Team Sports. Journal of Education and Learning, 8(6), 119-128.

Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum Ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Türkiye Karate Federasyonu, (2018). 23 Nisan 2020, <https://www.karate.gov.tr> sayfasından erişilmiştir..

Uğur, Y. (2016). İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Uludağ, S. S. (2015). 10 Haftalık İmgeleme ve Konsantrasyon Çalışmalarının Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü Üzerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Weinberg R, ve Gould D. (2015). Foundations and Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, II, USA.

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.

Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Yaman, M. S., Kahveci, M. S., Dönmez, A., Hergüner, G., Yaman, Ç., Çakar, D. B., ve Genç, H. I. (2021). Determining the Anxiety of Athletes During Covid-19 Pandemic. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 1425-1432.

Yıldırım S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Yıldız M. (2017). Banka Çalışanlarında Stres Algısı ve Ruhsal Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.

Yılmaz V. (2005). Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları İle Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yiğit, A. Y. (2011). Orta Öğretimde Okullar Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Güdülenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zorba, E., Göksel, A.G., Pala A. ve Zorba, N. (2016). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spormetre, 14(2), 175-181.

EKLER

- **Araştırmada kullanılan veri toplama araçları**
- **Öz geçmiş**
- **Tez değerlendirme raporu**



VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

- Kişisel bilgiler formu
- Sürekli kaygı ölçeği
- Sporda güdülenme ölçeği
- Sporda imgeleme envanteri



Demografik Özellikler Bilgi Form

1-Cinsiyetiniz ?

() Kadın () Erkek

2-Yaşınız?

.....

3-Spor Branşınız Nedir ?

() Taekwon-do

() Kick Boks

() Karate

() Boks

4-Milli Sporcu Musunuz?

() Evet

() Hayır

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, “7” sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

Maddeler		Nadiren.....Sıklıkla						
1.	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	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 kutladığını 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; hücumla 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 uygulayım.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	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 yapıldığını 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

Sporda Güdülenme leği II

Sayın katılımcı, bu çalışma bireylerin spora katılma nedenlerini araştırmayı hedeflemektedir. Ölçekte yer alan ifadeleri içtenlikle doldurmanız, daha güvenilir sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır. Soruları boş bırakmamaya ve sadece tek bir seçeneği işaretlemeye zen gösteriniz. Lütfen aşağıdaki maddeleri spora katılım sebeplerinizi ne derece yansıttığını göz önünde bulundurarak işaretleyiniz.

Niçin Spor Yapıyorsunuz?		Hiç uygun değil		Orta derecede uygun			Bütünüyle uygun	
1.	Çünkü spor yaptığım zaman kendimi daha iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Çünkü spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Çünkü spor yapmamanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Çünkü kendimi geliştirmenin bir yolu olarak sporu seçtim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Çünkü spor yapmaya yeterli vakit ayırmıyordım kendimi kötü hissedirdim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Çünkü spor diğer yönlerimi geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Çünkü spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Artık bu sporda başarılı olmak için yeterli olmadığım kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Çünkü performansımı artıracak yeni yöntemler keşfetmeyi eğlenceli bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Çünkü yaptığım spor zmde kim olduğumu yansıtır.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Çünkü yaptığım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Çünkü spor yapmanın önem verdiğim zelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Çünkü spor yapmak hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Çünkü kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Eskiden spor yapmak için sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Çünkü spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Çünkü spor yaptığımda çevremdeki insanlar beni ödüllendirir.	1	2	3	4	5	6	7

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ Değerli sporcular sadece bilimsel araştırma maksadıyla yürütülen araştırmamıza dair verileri toplamak için hazırladığımız anketimizde kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyup, sonrasında o anda nasıl hissettiğini soruların altında bulunan ifadelerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Vereceğiniz içten cevaplar geçerli sonuçlar almasında belirleyici olacaktır.		HEMEN HEMEN HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOK ZAMAN	HEMEN HER ZAMAN
1.	Genellikle keyfim yerindedir				
2.	Genellikle çabuk yorulurum				
3.	Genellikle kolay ağlarım				
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım				
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
7.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım				
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim				
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
10.	Genellikle mutluyum				
11.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim				
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur				
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim				
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
15.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim				
16.	Genellikle hayatımdan memnunum				
17.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
18.	Hayal kırıklığını öyle ciddiye alırım ki hiç unutmam				
19.	Aklı başında kararlı bir insanım				
20.	Son zamanlarda kafama takılan sorular beni tedirgin ediyor				

Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı Soyadı: Şeyma SATILMIŞ		Evet
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	x
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	x
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	x
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	x
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	x
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	x
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	x
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	x
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	x
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	x
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	x
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	x
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	x
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	x
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	x
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	x
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	x
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	x
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	x
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	x
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	x
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	x
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	x
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	x
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	x

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin imzası