

**T.C.**  
**ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME  
BECERİLERİ İLE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**AHMET KARABULUT**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. AYKUT DÜNDAR**

**ADİYAMAN, 2024**

## ÖZET

### SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME BECERİLERİ İLE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**Ahmet KARABULUT**

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı**

**Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Şubat/2024**

**Danışman: Doç. Dr. Aykut DÜNDAR**

Bu çalışma, Adıyaman Spor Lisesi öğrencilerinin sporda imgeleme becerileri ile özgüven düzeylerini incelemeyi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli içinde yer alan genel tarama modellerini kullanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme tutumları ve sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için betimsel yöntem kullanılmıştır. Araştırmaya, toplam 194 öğrenci katılmış ve veriler bu katılımcılar üzerinden toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak "Sporda İmgeleme Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistiksel analizler, grupların ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek için "Anova, T test" ve puan ortalama ilişkilerinin anlamlılığını değerlendirmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma grubunun puan ortalamaları ve medyan değerleri, yüksek ve düşük olarak sınıflandırılarak incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda, Adıyaman Spor Lisesi öğrencileri arasında sporda imgeleme becerileri ile özgüven düzeyleri arasında belirli değişkenler açısından ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, spor eğitimi ve performans gelişimi açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel ön hazırlık, Zihinsel eceri, İmgeleme, Özgüven.

## **ABSTRACT**

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EXAMINATION OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS'<br/>IMAGERY SKILLS AND SELF-CONFIDENCE LEVELS</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Ahmet KARABULUT**

**Department of Physical Education and Sports Teaching  
Adiyaman University, Graduate Education Institute, February/2024  
Supervisor: Assoc. Prof. Aykut DÜNDAR**

This study aims to examine the imagery skills and self-confidence levels of Adiyaman Sports High School students in sports and determine the relationship between them. The research employs relational survey models within the general survey approach. To achieve this goal, a descriptive method is used to determine the relationship between imagery attitudes and sport-specific self-confidence levels of students participating in school sports.

A total of 194 students participated in the study, and data were collected from these participants. The data collection instrument used in the study was the "Sport Imagery Questionnaire." Descriptive statistical analyses, ANOVA, T-test, and correlation analysis were used to analyze the data. The mean and median values of the research group were examined by classifying them as high and low.

As a result of the research, it was determined that there was a relationship between sports imagination skills and self-confidence levels among Adiyaman Sports High School students in terms of certain variables. These findings provide important clues in terms of sports training and performance development.

**Keywords:** Mental preparation, Mental skills, Imagery, Self-confidence.

## TEŞEKKÜR

Tezimi tamamlamama vesile olan süreçte bana sonsuz desteklerini esirgemeyen ve yol gösterici olan danışmanım Doc. Dr. Aykut Dünder'a en içten şükranlarımı sunarım. Sayın Dünder'ın bilgi birikimi, rehberliği ve cesaretlendirmeleri, bu çalışmayı gerçekleştirmemde önemli bir rol oynamıştır.

Aynı şekilde, hayatta olmasalar da her zaman yanımda hissettiğim sevgili ebeveynlerim Memet İshak Karabulut ve Fatma Hülya Karabulut'a minnettarlığımı ifade etmek isterim. Futbol dünyasına olan tutkusunu ve disiplinli yaşamını benimle paylaşan babamı, spor alanına olan ilgimde büyük bir etkiye sahip olmuştur. Kendisi olmadan bu tezi tamamlamak mümkün olmazdı. Ayrıca, 6 Şubat depreminde hayatını kaybeden sevgili annemi, her zaman içimdeki güç ve azimle anacağım. Onun özveri dolu ruhu ve sevgisi, bu çalışmada bir anlam taşımaktadır.

Tezimi tamamlarken desteklerini esirgemeyen, yüreklerindeki sevgi ve desteğin her daim yanımda olduğunu hissettiğim tüm aile bireylerime ve sevdiklerime de teşekkürlerimi sunarım.

### **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri toplama etik kurul izni alındığı ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Ahmet KARABULUT

# İÇİNDEKİLER

|                                                  | Sayfa |
|--------------------------------------------------|-------|
| BAŞLIK SAYFASI .....                             | i     |
| JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI .....                      | ii    |
| ÖZET.....                                        | iii   |
| ABSTRACT .....                                   | iv    |
| TEŞEKKÜR.....                                    | v     |
| ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ..... | vi    |
| İÇİNDEKİLER .....                                | vii   |
| TABLolar DİZİNİ .....                            | viii  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....              | x     |
| 1. GİRİŞ.....                                    | 1     |
| 1.1. İmgeleme.....                               | 1     |
| 1.1.1. İmgeleme Türleri .....                    | 4     |
| 1.1.2. İçsel İmgeleme.....                       | 4     |
| 1.1.3. Dışsal İmgeleme .....                     | 4     |
| 1.2. Özgüven .....                               | 5     |
| 1.2.1. Spor Eğitimi ve Özgüven .....             | 6     |
| 2. YÖNTEM .....                                  | 9     |
| 2.1. Araştırmanın Metodu.....                    | 9     |
| 2.1.1. Araştırmanın Amacı .....                  | 9     |
| 2.1.2. Sınırlılıklar .....                       | 9     |
| 2.2. Evren ve Örneklem .....                     | 10    |
| 2.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı .....       | 10    |
| 2.3.1. Sporda İmgeleme Envanteri .....           | 11    |
| 2.3.2. Sporda Özgüven Envanteri.....             | 11    |
| 2.4. Veri Analizi .....                          | 12    |
| 3. BULGULAR.....                                 | 13    |
| 4. TARTIŞMA VE SONUÇ .....                       | 36    |
| KAYNAKÇA.....                                    | 42    |
| EKLER                                            |       |
| ÖZGEÇMİŞ                                         |       |

## TABLÖLAR DİZİNİ

### Sayfa

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 3.1.</b> Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin demografik bilgilere ilişkin bulgular                    | 13 |
| <b>Tablo 3.2.</b> İmgeleme ölçekleri için cinsiyet analizi T testi verileri.....                                   | 14 |
| <b>Tablo 3.3.</b> Özgüven ölçekleri için cinsiyet analizi T testi verileri .....                                   | 15 |
| <b>Tablo 3.4.</b> Özgüven Cronbach alfa analizi .....                                                              | 16 |
| <b>Tablo 3.5.</b> İmgeleme Cronbach alfa analizi.....                                                              | 16 |
| <b>Tablo 3.6.</b> Özgüven unsurlarının yaşa bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....                           | 17 |
| <b>Tablo 3.7.</b> İmgeleme unsurlarının yaşa bağımlılığını gösteren tek yön analizi.....                           | 18 |
| <b>Tablo 3.8.</b> Özgüven unsurlarının cinsiyete bağımlılığını gösteren tek yön analizi.....                       | 19 |
| <b>Tablo 3.9.</b> İmgeleme unsurlarının cinsiyete bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....                     | 20 |
| <b>Tablo 3.10.</b> Özgüven unsurlarının sporculuk düzeyine bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....            | 21 |
| <b>Tablo 3.11.</b> İmgeleme unsurlarının sporculuk düzeyine bağımlılığını gösteren tek yön analizi.....            | 22 |
| <b>Tablo 3.12.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun sınıfına bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....            | 23 |
| <b>Tablo 3.13.</b> İmgeleme unsurlarının sporcunun sınıfına bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....           | 24 |
| <b>Tablo 3.14.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun aile birey sayısına bağımlılığını gösteren tek yön analizi.....  | 25 |
| <b>Tablo 3.15.</b> İmgeleme unsurlarının sporcunun aile birey sayısına bağımlılığını gösteren tek yön analizi..... | 26 |

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 3.16.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun deneyimine bağımlılığını gösteren tek yön analizi.....                      | 27 |
| <b>Tablo 3.17.</b> İmgeleme unsurlarının sporcunun deneyimine bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....                    | 29 |
| <b>Tablo 3.18.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun branşına bağımlılığını gösteren tek yön analizi .....                       | 30 |
| <b>Tablo 3.19.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun deneyimine bağımlılığını gösteren tek yön analizi.....                      | 31 |
| <b>Tablo 3.20.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun spor aktivitelerine katılımına bağımlılığını gösteren tek yön analizi ..... | 33 |
| <b>Tablo 3.21.</b> Özgüven unsurlarının sporcunun spor aktivitelerine katılımına bağımlılığını gösteren tek yön analizi ..... | 34 |
| <b>Tablo 3.22.</b> Özgüven ve imgeleme unsurlarının korelasyon analizi .....                                                  | 35 |

## KISALTMALAR DİZİNİ

|                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| %               | : Yüzdelik                   |
| N               | : Katılımcı Sayısı           |
| F               | : Frekans                    |
| Sig.            | : Anlamlılık Düzeyi          |
| Mean            | : Ortalama                   |
| Std. Deviation  | : Standart Sapma             |
| Std. Error      | : Standart Hata              |
| Std. Error Mean | : Ortalama Standart Hata     |
| Sig. (2-tailed) | : Çift Taraflı               |
| vd              | : Ve diğerleri               |
| Mean Difference | : Ortalama Farkı             |
| ÖMY             | : Öğretmen Merkezli Yaklaşım |
| GÖ              | : Geleneksel öğretim         |
| P               | : Anlamlılık Değeri          |
| SE              | : Spor Eğitimi               |

# 1. GİRİŞ

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik, zihinsel süreçlerini davranışlarına yansıtarak bir değerler bütünü oluşturabilmesi ve bunu başkalarıyla paylaşabilmesidir. Spor, insanların doğal olarak yaptıkları hareketlerden türetilen ve belirli kurallar konularak değer sahibi haline getirilen bir bilimdir.

Spor, insanların fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini geliştirmelerine yardımcı olan bir aktivitedir. Rekabet etme, takım çalışması yapma ve disiplinli olma gibi önemli becerileri geliştirmeye katkı sağlar. Ayrıca, spor insanlara eğlence ve mutluluk sağlar (Kaplan ve Akkaya, 2014: 114).

Günümüzde, spor bireylerin fiziksel, duygusal ve toplumsal açıdan gelişimini kolaylaştıran bir yol olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusunu pekiştirir, sosyalleşmeyi destekler ve topluma katkı sağlar.

Sporun sağladığı faydalar arasında bireylerin fiziksel olarak sağlıklı olmalarını sağlamak, duygusal olarak mutlu ve özgüvenli hissetmelerini desteklemek ve toplumsal olarak katılımcı olmalarını sağlamak yer alır. Bu süreçte, spor çocukların gelişimi için de önemli bir rol oynar ve iyi bir kişilik ve ruh sağlığı kazanmalarına yardımcı olur (Özyürek, Özkan, Begde ve Yavuz 2015: 479).

Araştırmanın sonucunda, spor insanların sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayan önemli bir unsurdur. Bu nedenle, sporun hayatımızda önemli bir yeri olduğu unutulmamalı ve her yaşta düzenli fiziksel aktivitelere katılmak teşvik edilmelidir.

## 1.1. İmgeleme

İmgeleme, spor psikolojisinde öne çıkan bir alan olup, sporcuların performansını artırmak için kullanılan etkili bir yöntemdir. Tekniksel, taktik ve fiziksel çalışmaların birleştirilip zihinde canlandırılması sayesinde, sporcuların pek çok alanda gelişmesine katkı sağlar. Bu uygulama, sporcuların performansında önemli ölçüde artışlar görmesine olanak tanır.

İmgeleme uygulaması sayesinde, kişiler özgüvenlerini artırabilir, odaklanma becerilerini geliştirebilir ve duygu kontrolü gibi psikolojik düzenlemeler yapabilirler. Aynı

zamanda, yanlışları düzeltmek ve öğrenilmiş becerilerin gelişimine katkıda bulunmak gibi fiziksel düzenlemeler de mümkündür.

Sporcuların imgelemeden maksimum fayda sağlayarak başarı elde etmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler oluşturmaları son derece önemlidir. Zira sporcuların pozitif imgelemeleri, gerçek performanslarını olumlu yönde etkileyerek başarı şansını artırır. Bu nedenle, imgeleme sürecinde sporcuların kendilerine güvenen, başarıya odaklanmış ve olumlu düşüncelere sahip olmaları büyük önem taşır. Bu yöntem, sporcuların potansiyellerini tam anlamıyla ortaya çıkarmalarına yardımcı olur ve performanslarını daha üst seviyelere taşır (Nardemir ve Ataman, 2021: 12).

Spor faaliyetlerinde imgeleme, sporcunun kendisiyle ilgili pozitif benlik algısı oluşturmaya yardımcı olurken, aynı zamanda kaygı ve stresle başa çıkmasına ve özgüven gibi psikolojik etkenlerin gelişmesine katkıda bulunur. Sporcular, zihinlerinde gerçekleştirilen imgeleme çalışmaları sayesinde olumsuz düşünceler ve duygularla başa çıkarak performanslarını daha da artırabilirler (Savaş ve Yazıcı, 2019: 2347).

İmgeleme, sporcunun performansını gerçek hayatta sergilemeden önce teknikleri ve taktikleri öğrenmesine ve uygulamaya başlamasına yardımcı olur. Bu sayede sporcu, gerçek yarışmalarda veya müsabakalarda daha hazır ve başarılı bir performans sergileyebilir. Ayrıca, imgeleme yöntemi, sporcuların motivasyonunu artırarak daha iyi hedeflere ulaşmalarına ve daha başarılı olmalarına destek olur (Aldemir ve Kale, 2014: 37).

Sonuç olarak, imgeleme spor psikolojisinde önemli bir yere sahiptir ve sporcuların performansını artırmak, pozitif benlik algısı oluşturmak, kaygı ve stresle başa çıkmak, özgüveni güçlendirmek gibi pek çok alanda faydalı bir araçtır. Sporcuların bu teknikle düzenli ve etkili bir şekilde çalışmaları, daha üst seviyelere ulaşmalarına ve başarılarını artırmalarına yardımcı olacaktır.

İmgeleme, sporcuların stres düzeylerini azaltma, performanslarını artırma ve özgüvenlerini geliştirme konusunda etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. 2002 yılında Jones ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırma, bu konuda önemli bulgular ortaya koymuştur (Jones, Hanton, ve Connaughton, 2002: 205).

Araştırmada, imgeleme konusunda iyi çalışmış sporcuların maç öncesinde stres düzeylerinde anlamlı bir düşüş yaşadığı belirlenmiştir. İmgeleme uygulayan sporcuların, zihninde canlandırdıkları pozitif senaryolar ve başarılar sayesinde, maç veya müsabaka öncesi stres ve kaygılarını azalttıkları gözlenmiştir. Bu da sporcuların daha rahat ve odaklanmış bir zihinle mücadele etmelerine yardımcı olur.

Ayrıca, imgeleme yapan sporcuların öz yeterlilik düzeylerinde bir artış tespit edilmiştir. Sporcular, zihinlerinde başarıyı tekrar tekrar canlandırarak ve pozitif düşüncelerle destekleyerek özgüvenlerini güçlendirirler. Bu artan özgüven, müsabaka sırasında daha fazla motive olmalarına ve daha iyi performans sergilemelerine katkı sağlar.

İmgeleme, fiziksel becerilerin artırılması için tek başına yeterli olmasa da, fiziksel antrenman ile birlikte kullanıldığında sporcuların performansını artırabilir. Bu yöntemin bir avantajı, sporcunun kendi kendine olan inancını pekiştirmesi ve güçlendirmesi için kullanılabilmesidir.

Sporcu, imgeleme yoluyla kendi fiziksel hareketleri için modeller geliştirebilir ve bu sayede performansı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, bir futbolcu penaltı atışını zihninde canlandırarak her seferinde gol atmayı başarabilir. Benzer şekilde, bir basketbolcu serbest atışları tekrar tekrar imgeleyerek her seferinde basket atabilir. Koşucu ise yarışı zihinsel olarak tekrarlayarak her seferinde başarılı bir şekilde bitiş çizgisini geçebilir.

İmgeleme, sporcuların performansını artırmak için etkili bir araçtır. Ancak, fiziksel antrenman ile birlikte kullanıldığında en etkili sonuçları verir (Şekil 1.1). İmgeleme, sporcuların yarışma sırasında kendilerini gerçek bir müsabaka içindeymiş gibi hissetmelerine ve bu şekilde hazır olmalarına yardımcı olur. Bu da performanslarını artıran önemli bir faktördür (Elçi, 2014: 18).



**Şekil 1.1.** İmgelemenin spor başarısına etkisinin temsili. (Kaynak: Munroe, 2022: 12)

Ayrıca, imgeleme sporcuların yarışma sırasındaki kaygı ve stres düzeyini azaltırken, konsantrasyonlarını artırmalarına da katkı sağlar. Bu sayede sporcular, daha iyi bir performans sergileyerek hedeflerine daha kolay ulaşabilirler.

Sonuç olarak, imgeleme sporcuların performansını artıran etkili bir araçtır. Fiziksel becerileri geliştirmeye ek olarak, sporcuların kendi kendine olan inancını güçlendirir ve yarışma sırasındaki başarılarını olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, sporcuların düzenli ve etkili bir şekilde imgeleme çalışmaları yapmaları, spor performanslarını önemli ölçüde artırabilir.

### **1.1.1. İmgeleme Türleri**

İmgelemenin literatürde en çok bilinen sınıflandırılması içsel ve dışsal imgeleme olarak yapılmıştır.

### **1.1.2. İçsel İmgeleme**

İçsel imgeleme, bir kişinin zihninde bir beceriyi canlandırması ve deneyimlemesi sürecidir. Bu teknik, sporcunun müsabakayı zihninde canlandırarak performansını artırmasına yardımcı olan etkili bir yöntemdir. İçsel imgeleme, kişinin kendi perspektifinden yapıldığı için, imgeler hareketin düşüncesini belirtir. Sporcu, zihninde bir beceriyi uygularken kendini hayal eder. Bu, sporcunun o beceriyi daha iyi anlamasını ve daha iyi bir şekilde uygulamasını sağlar (Kadımlıdağ ve Tiryaki, 2012: 13).

İçsel imgeleme, spor performansını geliştirmek için aşağıdaki şekillerde kullanılabilir:

- Müsabaka öncesi hazırlık: Sporcu, müsabakayı zihninde canlandırarak performansını artırabilir. Bu, sporcu için müsabaka öncesinde zihinsel bir hazırlık sağlar.
- Beceri geliştirme: Sporcu, bir beceriyi geliştirmek için zihninde o beceriyi canlandırabilir. Bu sayede sporcunun beceriyi daha iyi anlaması ve daha etkili bir şekilde uygulaması mümkün olur.
- Hata düzeltme: Sporcu, bir hata yaptığında, o hatayı zihninde canlandırarak düzeltebilir. Bu, hataların daha hızlı bir şekilde öğrenilmesine ve performansın artırılmasına yardımcı olur.

İçsel imgeleme, spor performansını geliştirmek için son derece etkili bir tekniktir. Sporcular, içsel imgeleme yöntemiyle müsabaka performanslarını artırabilir, becerilerini geliştirebilir ve hatalarını düzeltebilirler.

### 1.1.3. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, sporcunun kendini dışarıdan izlemesidir. Bu tür imgelemede sporcu, müsabakayı zihninde filmden izlercesine canlandırır. Bu, sporcunun müsabakada kendini her açıdan rahatça görmesini sağlar. Sporcu, müsabakadaki hatalarını belirleyebilir ve kendini model alarak, üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir durumda görebilir. Dışsal imgeleme, sporcunun kontrol ve hakimiyet becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

Dışsal imgeleme, spor performansını geliştirmek için etkili bir tekniktir. Dışsal imgeleme yoluyla, sporcu, müsabaka performansını artırabilir, becerilerini geliştirebilir ve hatalarını düzeltebilir. Ayrıca, dışsal imgeleme, sporcunun motivasyonunu ve özgüvenini artırabilir (Kumartaşı, Gülen, Serçe ve Madak, 2021: 136).

### 1.2. Özgüven

Özgüven, bireyin olumlu yaşantılar elde etmesi, yeteneklerine güvenmesi, güçlü yönlerini başarı yolunda destekleyebilmesi için oldukça önemli bir faktördür. Özgüven, özalgı, özsaygı ve özdeğer kavramlarıyla sıkça iç içe kullanılır ve "organize edilmiş, çok yönlü, hiyerarşik (kademeli), azimli, gelişimsel, değer biçilebilen ve ayırt edilebilen" bir özellik olarak tanımlanır (Shavelson, Hubner ve Stanton, 1976: 407).

Yüksek özgüvenli bireyler kendilerine güvenir, iyimser ve mücadeleci olma eğilimindedirler. Yeniliklere ve deneyimlere açıktırlar, başarıma güdüsü yüksektir ve kişiler arası ilişkilerde başarı sağlarlar. Diğer yandan düşük özgüvenli bireyler kendini başarısız ve değersiz görebilir, karar alma ve problem çözme becerilerinde yetersizlik hissedebilir, aşırı rekabetçi olma eğilimi gösterebilir, kolayca etkilenme ve başkalarına bağımlılık sergileme eğiliminde olabilirler (Hambali vd, 2023: 1).

Özgüvenin durumu, bireyin yaşantısını etkiler. Yüksek özgüvene sahip bireyler, kendileriyle ve çevreleriyle barışık, pozitif, cesur, mücadeleci ve girişkendirler. Düşük özgüven ise gerçekçi olmayan veya gerçekleşmesi mümkün olmayan inançların gelişmesine neden olabilir ve bu durum kişinin hislerine, düşüncelerine ve davranışlarına negatif yansır (Toktas ve Bas,2019: 472; Bessa vd, 2021: 1).

Özgüven, bireyin kendine olan memnuniyeti, kendini yeterli hissetmesi ve kendisiyle barışık olmasıyla ilişkilidir. Yüksek özgüvenli bireyler, olumlu duygular içinde olma eğilimindedir ve kendi kapasitelerine inanırlar. Düşük özgüven ise olumsuz duyguları

beraberinde getirebilir ve kişinin kendini olumsuz bir şekilde değerlendirmesine yol açabilir. Bu nedenle, özgüvenin düzeyi bireyin yaşantısını önemli ölçüde etkiler.

Spor Güveni, sporculardaki başarıya ulaşma inancı veya derecesidir. Bilimsel çalışmalar, başarılı olacaklarına inanan sporcuların spor performanslarının daha iyi olduğunu sürekli olarak göstermiştir. Bu nedenle, spor güvenini anlamak ve uygulamalı spor psikologlarının ile antrenörlerin sporcuların bunu geliştirmelerine yardımcı olabilecek modeller oluşturmaya yönelik ilgi artmıştır. Bugüne kadar yapılan spor güveni araştırmalarının çoğu, sporcuların hangi konularda güvene sahip olduklarını (spor güveni türleri, sporcuların sporlarıyla ilgili hangi konularda güvene sahip oldukları), güvenlerini nereden aldıklarını (spor güveni kaynakları, sporcuların güvenlerini sağlamak için kullandıkları kişisel ve sosyal faktörler), ve güvenlerini azaltan etmenleri (spor güvenini zayıflatan etmenler, sporcuların güvenlerini azaltan kişisel ve sosyal faktörler) keşfetmeye odaklanmıştır (Thomas ve Thrower, 2022: 1).

### **1.2.1. Spor Eğitimi ve Özgüven**

Öğrencilerin kişisel ve sosyal becerilerinin gelişiminde değer verilen pedagojilerin, güçlendirme ve özgüven gibi özelliklerle, beden eğitimi dersinde yaygın olarak benimsenen öğretim biçimiyle çeliştiği görülmektedir. Geleneksel olarak, öğretmen merkezli bir yaklaşım benimsenir, bu da planlama, öğretim ve değerlendirme kararlarının tamamının öğretmenler tarafından alındığı bir öğretim tarzını içerir (Mosston ve Ashworth, 2008:77). Bu tez için, bu yaklaşım "geleneksel öğretim" (GÖ) olarak adlandırılmıştır, çünkü son 50 yıldır dünyada yaygın olarak kullanılan bir öğretim şeklidir (Moy, Renshaw ve Davids, 2016: 517). GÖ'de, temel motor beceriler ve tekniklerle ilgili bilgilerin aktarımı büyük önem taşır ve dersler sıkı bir yapı içinde gerçekleşir (Rink, 1985: 91). Sonuç olarak, öğrencilerin dikkatli, disiplinli ve uyumlu olmaları, tüm odaklarını öğretmene yönlendirmeleri ve pasif, alıcı ve tekrarlayıcı bir rol üstlenmeleri beklenir (Rosenshein, 2012: 12). Bu özellikler, karar vermenin ve problem çözmenin değer verildiği sosyal süreçleri teşvik etmeye uygun değildir ve dolayısıyla kişisel ve sosyal gelişim için özellikle elverişli değildir (Reeve ve Lee, 2014: 527). Beden eğitimi alanında birkaç önemli yazar, GÖ'nin önemli bir sınırlama olduğunu belirtmiştir (Ennis, 2014: 63; Metzler, Taylor ve Francis, 2011: 37).

Ancak, GÖ'nün etkisi üzerine yapılan erken araştırmalar, öğrencilerin beceri performansını geliştirmede (özellikle erken yaşlarda ve daha az karmaşık becerilerde) etkili olduğuna dair kanıtlar sunmuştur (Rink, 1985: 36; Brady, 1998: 266; Silverman, 1991: 352),

bu etki yüksek oranda olumlu ve düzeltici geribildirimlerle sağlanmıştır. Ancak, yapılan araştırmalar aynı zamanda böyle baskıcı bir öğretim tarzının öğrencilerin yetkinlik, özerklik ve ilişki hislerini zedelediğini göstermiştir (Bartholomew vd, 2009: 215). Üstelik, bağlamdan kopuk spor öğretimi ve "herkes için uygun" mekanik pedagojik yaklaşımın vurgulanması, GÖ'nün çağdaş eğitim ihtiyaçları için uygun olmadığını göstermiştir (Litchfield ve Dempsey, 2015: 65; Light vd, 2014: 258).

Bu nedenle, 1990'lardaki eğitim reformu sırasında Öğretmen Merkezli Yaklaşım (ÖMY)'a alternatifler geliştirildi ve bu alternatifler, yapılandırmacı ve sosyal öğrenme teorilerine dayalı olarak daha öğrenci odaklı bir yaklaşım olarak kabul edilir (ÖOY) (Chandler ve Mitchell, 2013: 19). Beden eğitimi alanında birçok tanınmış bilim insanı, Ennis (Ennis, 2014: 63) tarafından "ikinci nesil modeller" olarak adlandırılan alternatifleri GÖ yaklaşımına getirdi. Bu modeller arasında Spor Eğitimi (SE) (Daryl vd, 2020: 39), Oyun Öğretimiyle Anlama ve Kişisel Öğretim ve Sosyal Sorumluluk (Hellison, 2010: 44) gibi yaklaşımlar yer alır. Bu yeni eğilim, odak noktasını öğretmen ve öğretimden öğrenci ve öğrenmeye doğru kaydırmıştır, öğrencilerin bilişsel gelişimini, karar verme becerilerini ve problem çözme yeteneklerini desteklemeyi amaçlamıştır (Metzler, Taylor ve Francis, 2011: 52). Bu nedenle, hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin rollerinde değişiklikler gözlenir. Öğretmenler, öğrencilere bilgilerini bağımsız, yetkin ve sorumlu bir şekilde oluşturmada yardımcı olurken, öğrencilere ne öğrenecekleri ve nasıl öğrenecekleri konusunda seçim yapmaları teşvik edilir (Ennis,2014: 63; Hellison, 2010: 48).

Beden eğitimi alanında SE, en yaygın uygulanan ve araştırılan modellerden biridir (Daryl vd, 2020: 48). SE'nin yapı ve pedagojileri, tipik beden eğitimi yaklaşımlarından daha zengin ve daha kapsamlı deneyimler sunarak transfer edilebilir becerileri, bilgi ve davranışları hedefler Bu model, öğrencilere yetkin, okuryazar ve coşkulu sporcular olarak gelişmelerine yardımcı olacak otantik ve bağlam içinde bir spor deneyimi sağlamayı amaçlar (Siedentop, 1998: 18). Bu bağlamda, SE, altı özelliği içerir: sezonlar, üyelik, resmi rekabet, sonuçlandırıcı etkinlikler, kayıt tutma ve kutlamalar. SE'yi daha iyi başarmak için, işbirlikçi küçük grup çalışması ve akran öğretimi entegre edilmiştir, böylece öğrenciler oyuncu rolünün ötesinde (antrenörler, hakemler, skor tutucular, istatistikçiler veya spor direktörü gibi) çeşitli rollerde yer alabilirler. Bu roller içinde öğrenciler, kararlar almak için fırsat bulurlar ve öğrenmeye kararlı, bağımsız ve sorumlulukla yaklaşmaya teşvik edilirler (Mesquita, Farias ve Hastie, 2012: 205).

Zaman içinde, SE, beden eğitiminde giderek büyüyen bir araştırma alanı haline gelmiştir. Araştırmalar, SE'nin katılımcıların oyun performansı ve taktik-teknik bilgisi üzerinde olumlu ve önemli etkileri olduğunu göstermektedir (Araújo, Mesquita ve Hastie, 2014: 846). Aynı şekilde, SE'nin kişisel beceriler ve sosyal beceriler gibi alanlarda da olumlu sonuçlar sağladığı gözlemlenmektedir, bu alanlara örnek olarak sorumluluk duygusu, memnuniyet, empati ve bağlılık sayılabilir (Bessa, Hastie, Araújo ve Mesquita, 2019: 812).

Ancak öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimi konusunda, farklı müfredat modellerinin etkilerini karşılaştıran ve farklılaştıran daha fazla deneysel kanıtın ihtiyacı hala devam etmektedir. Özellikle, güçlendirme ve özgüven gibi önemli, ancak yeterince araştırılmamış değişkenlerin etkisini gösteren daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır.

Özgüven, öğrenme süreciyle sıkı bir şekilde ilişkili bir kavram olarak kendini gösterir. Öğrenciler güçlü ve kendine güvenen hissederlerse, muhtemelen öğrenmeye daha yatkın olacaklar, karşılaştıkları zorluklarla ve fırsatlarla daha etkin bir şekilde başa çıkabilecekler ve kendi hayatlarında kontrolü ele alabilecek ya da değişiklikler yapabileceklerdir. Özellikle, Spor Eğitimi, öğrencilerin özgüvenlerini artırmak için gereken kişisel nitelikleri ve deneyimleri teşvik etme ve geliştirme potansiyeline sahiptir (Moore ve Fry, 2017: 468).

Eğitimin önemli hedefleri olarak imgeleme ve özgüven gibi değişkenlerin tanındığı (O'Sullivan, 2018: 536) ve Beden Eğitimi'nin bu değişkenlerin bir aracı olabileceği bilinmektedir (Sinelnikov ve Hastie, 2008: 203). Ancak bu kapsamda yapılan çalışmalar oldukça azdır.

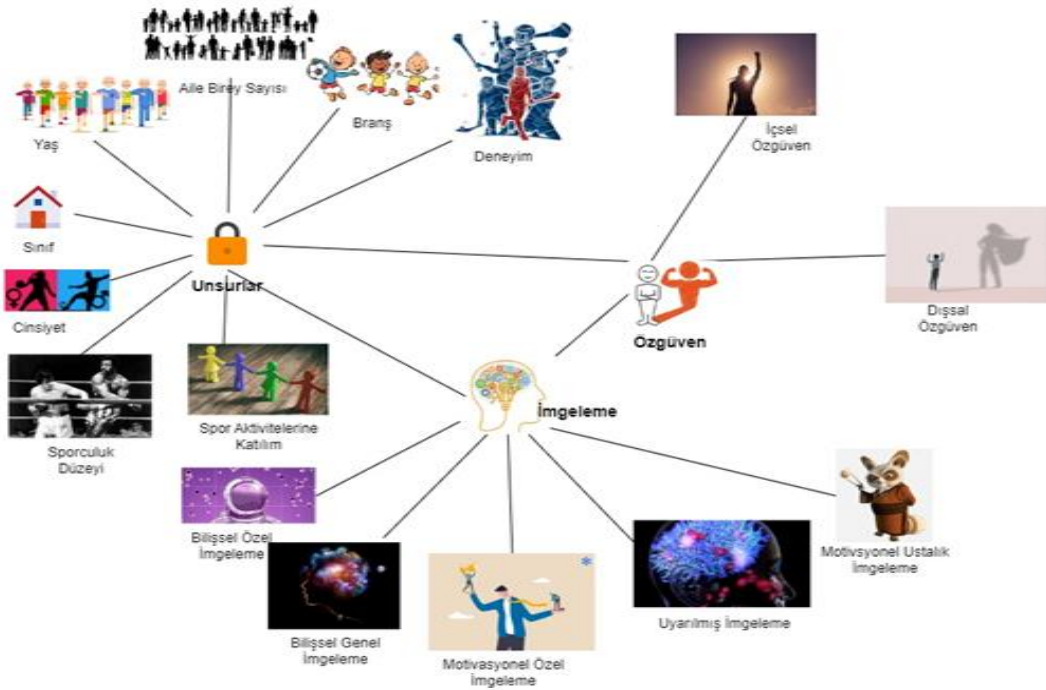
Bu yüksek lisans tezinin amacı, Türkiye'deki spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ile özgüven düzeylerinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirmektir. Bu tür bir araştırma daha önce yapılmamıştır. Bu çalışma, sporda imgelemenin ve buna etki eden özgüven düzeylerinin birbirini nasıl etkilediğini ve etki düzeylerinin ne kadar olduğunu, oranlarını belirlemeyi hedeflemektedir. Özellikle son yıllarda önemi artan Spor Psikolojisi konularından olan imgelemenin, Spor Lisesi öğrencileri üzerinde kullanılmasının etkilerini ve özgüvenle olan bağlantısını araştırmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi açıklığa kavuşturarak önemli bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Motodu

#### 2.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Adıyaman Spor Lisesi öğrencilerinin okul sporlarına katılımında sportif imgeleme ve sportif özgüven gibi zihinsel süreçlerin etkisini araştırmaktır. Çalışma, öğrencilerin imgeleme becerisinden yararlanma düzeyi ile sportif imgeleme düzeyleri ve sportif özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemektedir. Bu şekilde, erken yaşta kazanılan imgeleme becerilerinin ve sportif özgüvenin okul sporlarındaki performansa olan etkisini anlamak ve sporcu performansını geliştirmede önemli bir rol oynayabilecek bu zihinsel süreçleri daha iyi anlamak amaçlanmaktadır. Araştırmanın görsel bir şekilde ifadesi Şekil 2.1’de verilmiştir.



Şekil 2.1. Araştırmanın diagramı.

#### 2.1.2. Sınırlamalar

Bu çalışmanın bazı sınırlamaları şunlar olabilir:

Örneklem ve Katılımcı Sayısı: Çalışmada kullanılan örneklem ve katılımcı sayısı sınırlı olabilir. Daha geniş bir örneklem veya daha fazla katılımcıyla çalışmanın sonuçları daha temsilci olabilir.

Öz-yansıma ve Bellek Etkisi: Öğrencilerin imgeleme becerisi ve sportif özgüven düzeylerini değerlendirmek için anketler veya özdeğerlendirme yöntemleri kullanılmıştır. Ancak, bu tür yöntemlerde katılımcıların kendilerini abartma veya yanıltma eğilimleri olabilir, bu da sonuçların güvenilirliğini etkileyebilir.

Dış Etkenler ve Kontrol Grubu: Çalışmada dış etkenlerin kontrol edilmesi zor olabilir. Örneğin, öğrencilerin imgeleme becerisi veya sportif özgüven düzeyleri üzerinde okul dışı etkinliklerin etkisi olabilir. Bu tür etkilerin kontrol edilmesi için uygun bir kontrol grubu kullanmak önemlidir.

Genel Geçerlilik: Çalışma, sadece Adıyaman Spor Lisesi öğrencileri üzerinde yapıldığı için genel geçerlilik açısından sınırlı olabilir. Farklı bölgelerden veya yaş gruplarından öğrencilerle yapılan benzer çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılması önemli olacaktır.

Korelasyon ve Nedensellik: Çalışmada elde edilen ilişkisel sonuçlar, sadece değişkenler arasında bir ilişki olduğunu gösterir ve nedensel ilişkiyi kanıtlamaz. Bu nedenle, sportif imgeleme ve sportif özgüvenin okul sporlarındaki performansa etkisini tam olarak anlamak için diğer değişkenlerin de dikkate alındığı daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulabilir.

Özgü Spor Branşları: Çalışmada, farklı spor branşlarında yer alan öğrencilerin farklı imgeleme ve özgüven düzeylerine sahip olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, sporcunun tercih ettiği veya uzman olduğu spora göre farklı sonuçlar elde edilebilir.

Bu tür sınırlamalar dikkate alınarak, çalışmanın sonuçlarına ve elde edilen bulguların yorumlanmasına özen göstermek önemlidir.

## **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı içerisinde Spor Lisesinde okuyan sporcu öğrencileri; örnekleme ise; farklı branşlarda spor yapan 57 kadın, 137 erkek öğrenci ile toplam 194 sporcu öğrenciyi kapsamaktadır.

## **2.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı**

Bu çalışmada, Spor Psikolojisi alanında dijital kaynaklar içerisinde yapılan bilimsel araştırmaların veri toplama aracı konulu literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Yapılan aramalar için YÖK Tez Merkezi, Google Akademik, Scopus, Web of Science ve DergiPark veri tabanları kullanılmıştır. Araştırmada ilgili çalışmalar belirlenerek kullanılan ölçekler incelenmiştir. Elde edilen veriler Microsoft Excel programı aracılığıyla bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Araştırma sorularına cevap verebilmek için formdaki

kodlama birimlerinin tutarlılık düzeyleri, araştırmacı ve bir alan uzmanı tarafından kontrol edilerek doğrulanmıştır. Bu yöntemle çalışmanın güvenilirliği ve geçerliliği sağlanmıştır.

### **2.3.1. Sporda İmgeleme Envanteri**

Spor odaklı olarak tasarlanmış olan Spor İmgeleme Envanteri, ilk kez Hall ve çalışma arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir (Hall vd, 1998: 73). Bu envanter, toplamda 30 soru maddesinden oluşmaktadır. Sporda İmgeleme'nin farklı yönleri şu boyutlarda incelenmektedir: Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Aktivasyon, Motivasyonel Genel Yetenek ve Motivasyonel Özel İmgeleme.

Bilişsel özel imgeleme boyutu, belirli spor becerilerine odaklanır; örneğin, "Zihinsel olarak fiziksel yeteneklerimi geliştirebilirim" gibi. Bilişsel genel imgeleme ise oyun stratejileri ve yarışma rutinleri gibi genel konuları içerir; örneğin, "Bir etkinlik veya oyun planımın işe yaramadığını hayal ederim, ancak alternatif stratejiler bulabilirim." Motivasyonel özel imgeleme, özel hedefler ve sonuçlara odaklanır; örneğin, "Kendimi bir madalya kazandığımı hayal ederim." Motivasyonel genel aktivasyon, rekabetle ilişkilendirilen stres, kaygı ve performans düzeyi gibi konuları içerir; "Rekabetle bağlantılı stres ve kaygıyı hayal ederim." Motivasyonel genel yetenek ise kendine güven, zihinsel dayanıklılık ve odaklanma gibi genel yetenekleri değerlendirir; "Rakiplerimin önünde kendime güvenen biri olarak hayal ederim".

Bilişsel Özel İmgeleme: Bu imgeleme türünde, sporcu belirli bir spor becerisini doğru bir şekilde gerçekleştirdiğini hayal eder.

Bilişsel Genel İmgeleme: Bu imgeleme kategorisinde, sporcu oyun stratejilerini zihinsel olarak canlandırır.

Motivasyonel Özel İmgeleme: Sporcu, kendini motive eden özel bir ortamda bulunurken kendini hayal eder.

Genel Uyarılmışlık İmgeleme: Bu türde, sporcu kaygı ve stres gibi faktörleri kontrol altına aldığını hayal eder.

Motivasyonel Uсталık İmgeleme: Sporcu, genel bir yarışma durumunda nasıl odaklandığını hayal eder.

### 2.3.2. Sporda Özgüven Envanteri

Bu çalışmada, sportif güveni değerlendirmek amacıyla Vealey tarafından 1986 yılında yayınlanan ölçme aracının alt bir boyutu olan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği kullanılmıştır (Vealey, 2016: 221). Bu ölçek, 13 maddeden oluşan ve tek bir alt boyut içeren bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri, puanlama için 'Çok Düşük', 'Düşük', 'Orta', 'Yüksek' ve 'Çok Yüksek' şeklinde kullanılmaktadır. Bu ölçeğin Türk popülasyonu üzerindeki geçerlik ve güvenirlik çalışması 2013 yılında gerçekleştirilmiştir (Yıldırım, 2013: 61).

### 2.4. Veri Analizi

Bu çalışmada, cinsiyet ile diğer gruplar arasında dahil edilen özellikler bakımından fark olup olmadığını belirlemek amacıyla faktöriyel (iki faktörlü) varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilere ait parametreler ortalama  $\pm$  standart hata şeklinde sunulmuş ve  $P < 0.05$  değeri anlamlı kabul edilmiştir.

Ayrıca, alt gruplarda özellikler arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin içerik analizini tespit edebilmek için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır.

Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenirliği şu şekilde yorumlanmaktadır.

- $.00 \leq \alpha < .40$  ise ölçek güvenirli değildir.
- $.40 \leq \alpha < .60$  ise ölçeğin güvenirliği düşüktür.
- $.60 \leq \alpha < .80$  ise ölçek oldukça güvenirlidir.
- $.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek derecede güvenirli bir ölçektir

İkili gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem t-testi analiz yöntemi kullanılmış, ikiden daha büyük gruplar arasındaki farklılıkları tespit edebilmek için ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

Elde edilen veriler istatistiksel yöntemlerle değerlendirilerek tablolar halinde sunulmuştur. Her tablonun altında tabloda ortaya çıkan sonuçlar özetlenmiştir.

**Tablo 3.1.** Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin demografik bilgilere ilişkin bulgular

| İlişkilendirilen Türü       | Demografik Dağılım   | F   | %    |
|-----------------------------|----------------------|-----|------|
| Cinsiyet                    | Erkek                | 137 | 70,6 |
|                             | Kadın                | 57  | 29,4 |
| Sınıf                       | 9                    | 69  | 35,6 |
|                             | 10                   | 55  | 28,4 |
|                             | 11                   | 36  | 18,6 |
|                             | 12                   | 34  | 17,5 |
|                             | 14                   | 53  | 27,3 |
| Yaş                         | 15                   | 56  | 28,9 |
|                             | 16                   | 42  | 21,6 |
|                             | 17                   | 43  | 22,2 |
| Okul                        | Spor Lisesi          | 215 | 71,4 |
| Aile Birey Sayısı           | 1-3                  | 25  | 12,9 |
|                             | 4-6                  | 124 | 63,9 |
|                             | 7 ve üstü            | 45  | 23,2 |
| Branşı                      | Futbol               | 71  | 36,6 |
|                             | Hentbol              | 32  | 16,5 |
|                             | Voleybol             | 37  | 19,1 |
|                             | Basketbol            | 26  | 13,4 |
|                             | Diğer Sporlar        | 28  | 14,4 |
| Kaç Yıl Spor Yaptığı        | 1-3 Yıl              | 90  | 46,4 |
|                             | 4-6 Yıl              | 67  | 34,5 |
|                             | 7 Yıl Üzeri          | 37  | 19,1 |
| Sporculuk Düzeyi            | Amatör Lisanlı       | 170 | 87,6 |
|                             | Profesyonel Lisanslı | 11  | 5,7  |
|                             | Milli Sporcu         | 13  | 6,7  |
| Spor Aktivitelerine Katılım | Katılıyorum          | 178 | 91,8 |

Yukarıdaki Tablo 3.1 de özetlenen demografik veriler şu şekilde özetlenebilir: Erkeklerin sayısı 137 (%70,6), kadınların sayısı 57 (%29,4) olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin sınıfları dağılımı şu şekildedir: 9,00 sınıfı 69 (%35,6), 10,00 sınıfı 55 (%28,4), 11,00 sınıfı 36 (%18,6), 12,00 sınıfı 34 (%17,5). Öğrencilerin yaş dağılımı şu şekildedir: 14 yaşında 53 öğrenci (%27,3), 15 yaşında 56 öğrenci (%28,9), 16 yaşında 42 öğrenci (%21,6), 17 yaşında 43 öğrenci (%22,2). Tüm öğrenciler "Spor Lisesi"nde okumaktadır. Aile birey sayısına göre dağılım şu şekildedir: 1-3 bireyden oluşan aileler 25 (%12,9), 4-6 bireyden oluşan aileler 124 (%63,9), 7 ve daha fazla bireyden oluşan aileler 45 (%23,2). Öğrencilerin spor yaptığı branşa göre dağılım şu şekildedir: Takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin frekansı 161 (%83,0), bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin frekansı 33 (%17,0). Öğrencilerin spor branşı dağılımı şu şekildedir: Futbol 71 (%36,6), hentbol 32 (%16,5), voleybol 37 (%19,1), basketbol 26 (%13,4), diğer spor branşları 28 (%14,4). Öğrencilerin spor yaptıkları süreye göre dağılım şu şekildedir: 1-3 yıl arası spor yapan öğrenciler 90 (%46,4), 4-6 yıl arası spor yapan öğrenciler 67 (%34,5), 7 ve daha fazla yıl spor yapan öğrenciler 37 (%19,1). Öğrencilerin sporculuk düzeyi şu şekildedir: Amatör lisanslı öğrencilerin frekansı 170 (%87,6), profesyonel lisanslı öğrencilerin frekansı 11 (%5,7), milli sporcu olan öğrencilerin frekansı 13 (%6,7). Öğrencilerin spor etkinliklerine katılım durumu şu şekildedir: Spor etkinliklerine katılan öğrencilerin frekansı 178 (%91,8), katılmayan öğrencilerin frekansı 16 (%8,2).

**Tablo 3.2.** *İmgeleme ölçekleri için cinsiyet analizi T testi verileri*

| İlişkilendirilen Türü         | Cinsiyet | Miktar | Ortalama | Standart Sapma | Standart Hata Ortalaması |
|-------------------------------|----------|--------|----------|----------------|--------------------------|
| Bilşsel özel imgeleme         | Erkek    | 137    | 27,7     | 7,0            | 0,6                      |
|                               | Kadın    | 57     | 27,0     | 6,9            | 0,9                      |
| Bilşsel genel imgeleme        | Erkek    | 137    | 29,6     | 7,2            | 0,6                      |
|                               | Kadın    | 57     | 28,9     | 7,6            | 0,9                      |
| Motivasyonel özel imgeleme    | Erkek    | 137    | 29,4     | 7,1            | 0,6                      |
|                               | Kadın    | 57     | 28,5     | 6,6            | 0,8                      |
| Genel uyarılmış imgeleme      | Erkek    | 137    | 29,4     | 7,2            | 0,6                      |
|                               | Kadın    | 57     | 29,3     | 6,9            | 0,9                      |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | Erkek    | 137    | 29,2     | 7,6            | 0,6                      |
|                               | Kadın    | 57     | 29,0     | 7,3            | 0,9                      |

Tablo 3.2 deki istatistiksel veriler, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ile özgüven düzeyleri arasında cinsiyet bazında bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan t-test sonuçlarını göstermektedir.

Öncelikle, " Bilşsel özel imgeleme" değişkeni için yapılan t-test sonuçlarına göre, cinsiyetin imgeleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Hem eşit varyans varsayılarak hem de varyans eşit olmayan şekilde yapılan t-test sonuçları, erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, " Bilşsel genel imgeleme", "Motivasyonel özel imgeleme", " Genel uyarılmış imgeleme" ve " Motivasyonel ustalık imgeleme" değişkenleri için yapılan t-test sonuçları da cinsiyetin imgeleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Her bir değişken için yapılan t-test sonuçları, erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

**Tablo 3.3.** *Özgüven ölçekleri için cinsiyet analizi T testi verileri*

| İlişkilendirilen Türü | Cinsiyet | Miktar | Ortalama | Standart Sapma | Standart Hata Ortalaması |
|-----------------------|----------|--------|----------|----------------|--------------------------|
| İçsel Özgüven         | Erkek    | 137    | 27,6     | 4,8            | 0,4                      |
|                       | Kadın    | 57     | 27,1     | 4,6            | 0,6                      |
| Dışsal Özgüven        | Erkek    | 137    | 23,9     | 4,5            | 0,4                      |
|                       | Kadın    | 57     | 23,2     | 4,3            | 0,6                      |

Bu T-testi sonuçları cinsiyetin özgüven üzerindeki etkisini incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

İlk olarak, "İçselözgüven" değişkeni için yapılan T-testi sonuçlarına göre, erkeklerin ve kadınların içsel özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Hem eşit varyans varsayılarak hem de varyans eşit olmayan koşullarında t değerleri 0.756 ve 0.772 olarak hesaplanmıştır.

Aynı şekilde, "Dışsalözgüven" değişkeni için yapılan T-testi sonuçları da erkeklerin ve kadınların dışsal özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Hem eşit varyans varsayılarak hem de varyans eşit olmayan koşullarında t değerleri 0.988 ve 1.006 olarak hesaplanmıştır.

Varyansların eşitlik ölçümü için yapılan Levene's Test sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların eşit olmadığını göstermemektedir ( $p > 0.05$ ). Bu durumda, eşit olmama koşulu geçerlidir ve buna göre t-test sonuçları değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, cinsiyetin özgüven üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Erkeklerin ve kadınların içsel özgüven ve dışsal özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 3.4. Özgüven Cronbach alfa analizi**

| İlişkilendirilen Türü | Silinmiş Madde ile Ölçek Ortalaması | Silinmiş Madde ile Ölçek Varyansı | Düzeltilme Madde-Toplam Kor. | Kare Çoklu Kor. |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|
| İçsel Özgüven         | 23,7                                | 19,8                              | 0,7                          | 0,5             |
| Dışsal Özgüven        | 27,4                                | 22,1                              | 0,7                          | 0,5             |
| Cronbach's Alfa       | Cronbach's Alfa, Standart Unsurlar  |                                   | Madde Sayısı                 |                 |
| 0,8                   | 0,8                                 |                                   | 2                            |                 |

Tablo 3.4 sonuçlarına göre, her iki özgüven değişkeni de yüksek iç tutarlılığa sahiptir. İçsel özgüven ve dışsal özgüven ölçekleri güvenilir olarak kabul edilebilir. İçsel Özgüven 'un ortalama puanı 27.4485 ve standart sapması 4.7'tür. Dışsal Özgüven 'un ortalama puanı 23.6649 ve standart sapması 4.4'dir. İki özgüven değişkeni arasındaki korelasyon (inter-item correlation) 0.722'dir, bu da orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu gösterir.

**Tablo 3.5. İmgeleme Cronbach alfa analizi**

| İlişkilendirilen Türü         | Silinmiş Madde ile Ölçek Ortalaması   | Silinmiş Madde ile Ölçek Varyansı | Düzeltilme Madde-Toplam Kor. | Kare Çoklu Kor. | Silinmiş Madde ile Cronbach Alfa |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Bilşsel özel imgeleme         | 1,0                                   | 0,6                               | 0,6                          | 0,5             | 0,6                              |
| Bilşsel genel imgeleme        | 0,6                                   | 1,0                               | 0,7                          | 0,6             | 0,7                              |
| Motivasyonel özel imgeleme    | 0,6                                   | 0,7                               | 1,0                          | 0,6             | 0,7                              |
| Genel uyarılmış imgeleme      | 0,5                                   | 0,7                               | 0,6                          | 1,0             | 0,7                              |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | 0,6                                   | 0,7                               | 0,7                          | 0,7             | 1,0                              |
| Cronbach's Alfa               | Cronbach's Alpha Standardize Unsurlar |                                   | Madde Sayısı                 |                 |                                  |
| 0,9                           | 0,9                                   |                                   | 5                            |                 |                                  |

Tablo 3.5 incelendiğinde, imgeleme becerisi değişkenleri için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.891 olarak bulunmuştur. Bu, ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Öğeler arasındaki korelasyonlar da genellikle orta ila yüksek

düzeydedir, bu da imgeleme becerisi ölçeğinin tutarlı bir şekilde birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.6.** *Özgüven unsurlarının yaşa bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü | Yaş   | N   | Ort.   | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-----------------------|-------|-----|--------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                       |       |     |        |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| İçsel Özgüven         | 14,00 | 53  | 27,301 | 5,23885    | ,71961    | 25,8579           | 28,7459   | 7,00  | 35,00  |
|                       | 15,00 | 56  | 27,339 | 4,83652    | ,64631    | 26,0441           | 28,6345   | 12,00 | 35,00  |
|                       | 16,00 | 42  | 27,500 | 4,27842    | ,66017    | 26,1668           | 28,8332   | 18,00 | 35,00  |
|                       | 17,00 | 43  | 27,720 | 4,34974    | ,66333    | 26,3823           | 29,0596   | 17,00 | 35,00  |
|                       | Total | 194 | 27,448 | 4,70034    | ,33746    | 26,7829           | 28,1140   | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal Özgüven        | 14,00 | 53  | 23,603 | 4,48647    | ,61626    | 22,3671           | 24,8404   | 6,00  | 30,00  |
|                       | 15,00 | 56  | 23,392 | 4,57534    | ,61141    | 22,1676           | 24,6181   | 11,00 | 30,00  |
|                       | 16,00 | 42  | 23,452 | 4,08568    | ,63043    | 22,1792           | 24,7256   | 12,00 | 30,00  |
|                       | 17,00 | 43  | 24,303 | 4,68297    | ,71415    | 22,8611           | 25,7435   | 6,00  | 30,00  |
|                       | Total | 194 | 23,664 | 4,45311    | ,31971    | 23,0344           | 24,2955   | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.6 istatistiksel veriler, yaşın özgüven üzerindeki etkisini incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir. İlk olarak, "İçsel özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, farklı yaş gruplarında benzer içsel özgüven puanları elde edildiği görülmektedir. 14 yaş grubundaki öğrencilerin içsel özgüven puanları 15, 16 ve 17 yaş gruplarındaki öğrencilerin puanlarıyla benzerdir. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, "Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da farklı yaş gruplarında benzer dışsal özgüven puanları elde edildiğini göstermektedir. 14 yaş grubundaki öğrencilerin dışsal özgüven puanları 15, 16 ve 17 yaş gruplarındaki öğrencilerin puanlarıyla benzerdir. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, içsel özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Benzer şekilde, dışsal özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust Tests of Equality of Means sonuçları da içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, yaşın özgüven üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin içsel ve dışsal özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 3.7.** *İmgeleme unsurlarının yaşa bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü         | Yaşı | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-------------------------------|------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |      |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme         | 14,0 | 53  | 27,71 | 6,6372     | ,9117     | 25,887            | 29,546    | 10,00 | 42,00  |
|                               | 15,0 | 56  | 26,87 | 7,2790     | ,9727     | 24,925            | 28,824    | 11,00 | 42,00  |
|                               | 16,0 | 42  | 28,40 | 7,8275     | 1,207     | 25,965            | 30,844    | 6,00  | 40,00  |
|                               | 17,0 | 43  | 27,27 | 6,0368     | ,9206     | 25,421            | 29,137    | 14,00 | 39,00  |
|                               | Top  | 194 | 27,52 | 6,9447     | ,4986     | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | 14,0 | 53  | 29,98 | 6,9073     | ,9487     | 28,077            | 31,885    | 14,00 | 42,00  |
|                               | 15,0 | 56  | 27,73 | 8,1452     | 1,088     | 25,550            | 29,913    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 16,0 | 42  | 30,59 | 7,3220     | 1,129     | 28,313            | 32,877    | 11,00 | 42,00  |
|                               | 17,0 | 43  | 29,72 | 6,3144     | ,9629     | 27,777            | 31,664    | 12,00 | 42,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,40 | 7,2843     | ,5229     | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | 14,0 | 53  | 29,33 | 6,7023     | ,9206     | 27,492            | 31,187    | 15,00 | 42,00  |
|                               | 15,0 | 56  | 28,12 | 8,7657     | 1,171     | 25,777            | 30,472    | 6,00  | 46,00  |
|                               | 16,0 | 42  | 31,90 | 5,8635     | ,9047     | 30,077            | 33,732    | 18,00 | 43,00  |
|                               | 17,0 | 43  | 28,31 | 5,9202     | ,9028     | 26,550            | 30,194    | 11,00 | 39,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,32 | 7,1413     | ,5127     | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | 14,0 | 53  | 29,39 | 7,2465     | ,9954     | 27,398            | 31,393    | 14,00 | 42,00  |
|                               | 15,0 | 56  | 28,03 | 8,5620     | 1,144     | 25,742            | 30,328    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 16,0 | 42  | 29,76 | 8,0903     | 1,248     | 27,240            | 32,283    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 17,0 | 43  | 29,69 | 6,0613     | ,9243     | 27,832            | 31,563    | 17,00 | 42,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,14 | 7,5805     | ,5442     | 28,076            | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.7 incelendiğinde, yaştan imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ( $p = 0.626$ ). Levene testi sonuçlarına göre, bazı değişkenler için yaş grupları arasında varyansların homojen olmadığı görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

Robust testlerin sonuçları da parametrik testlerle uyumlu olarak yaştan imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkinin olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, yaştan imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak, bazı yaş gruplarında ortalamalar arasında farklılıklar görülmektedir.

**Tablo 3.8.** *Özgüven unsurlarının cinsiyete bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü | Cinsiyet | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           |       |        |
|-----------------------|----------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                       |          |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır | En az | En çok |
| İçsel özgüven         | Erkek    | 137 | 27,61 | 4,774      | ,4079     | 26,806            | 28,419    | 7,00  | 35,00  |
|                       | Kadın    | 57  | 27,05 | 4,533      | ,6004     | 25,849            | 28,255    | 15,00 | 35,00  |
|                       | Top.     | 194 | 27,44 | 4,700      | ,3374     | 26,782            | 28,114    | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal özgüven        | Erkek    | 137 | 23,86 | 4,511      | ,3854     | 23,106            | 24,630    | 6,00  | 30,00  |
|                       | Kadın    | 57  | 23,17 | 4,309      | ,5708     | 22,031            | 24,319    | 6,00  | 30,00  |
|                       | Top.     | 194 | 23,66 | 4,453      | ,3197     | 23,034            | 24,295    | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.8 verilen analiz sonuçlarına göre, Bu istatistiksel veriler, spor lisesi öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

İlk olarak, "İçsel Özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin içsel özgüven puanlarının (27,6131) kadın öğrencilerin içsel özgüven puanlarına (27,0526) kıyasla hafifçe daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Benzer şekilde, "Dışsal Özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da erkek ve kadın öğrenciler arasında dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, her iki özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Robust Tests of Equality of Means sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu verilere dayanarak, cinsiyetin öğrencilerin özgüven düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.9.** *İmgeleme unsurlarının cinsiyete bağlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü Cinsiyet |       | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|--------------------------------|-------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                                |       |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme          | Erkek | 137 | 27,72 | 6,974      | ,5958     | 26,551            | 28,908    | 11,00 | 42,00  |
|                                | Kadın | 57  | 27,03 | 6,910      | ,9152     | 25,201            | 28,868    | 6,00  | 40,00  |
|                                | Top.  | 194 | 27,52 | 6,944      | ,4986     | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme         | Erkek | 137 | 29,60 | 7,206      | ,6156     | 28,388            | 30,823    | 11,00 | 42,00  |
|                                | Kadın | 57  | 28,92 | 7,511      | ,9949     | 26,936            | 30,922    | 6,00  | 40,00  |
|                                | Top.  | 194 | 29,40 | 7,284      | ,5229     | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme     | Erkek | 137 | 29,40 | 7,155      | ,6113     | 28,192            | 30,610    | 6,00  | 42,00  |
|                                | Kadın | 57  | 28,54 | 6,657      | ,8818     | 26,777            | 30,310    | 6,00  | 42,00  |
|                                | Top.  | 194 | 29,14 | 7,006      | ,5030     | 28,157            | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme       | Erkek | 137 | 29,35 | 7,251      | ,6195     | 28,125            | 30,575    | 6,00  | 46,00  |
|                                | Kadın | 57  | 29,28 | 6,932      | ,9182     | 27,441            | 31,120    | 6,00  | 43,00  |
|                                | Top.  | 194 | 29,32 | 7,141      | ,5127     | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme  | Erkek | 137 | 29,21 | 7,685      | ,6566     | 27,920            | 30,517    | 6,00  | 42,00  |
|                                | Kadın | 57  | 28,98 | 7,386      | ,9783     | 27,022            | 30,942    | 6,00  | 42,00  |
|                                | Top.  | 194 | 29,14 | 7,580      | ,5442     | 28,076            | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.9 Levene testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler için grupların varyansları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust testlerin sonuçları da parametrik testlerle uyumlu olarak cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, cinsiyetin imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

**Tablo 3.10.** *Özgüven unsurlarının sporculuk düzeyine bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü | Sporcu Düzeyi        | N   | Ort.  | Std. Spma | Std. Hata | 95% Confidence Interval for Mean |           | En az | En çok |
|-----------------------|----------------------|-----|-------|-----------|-----------|----------------------------------|-----------|-------|--------|
|                       |                      |     |       |           |           | Alt Sınır                        | Üst Sınır |       |        |
| İçsel özgüven         | Amatör Lisanslı      | 170 | 27,59 | 4,645     | ,3562     | 26,890                           | 28,297    | 7,00  | 35,0   |
|                       | Profesyonel Lisanslı | 11  | 26,09 | 4,846     | 1,461     | 22,834                           | 29,347    | 16,0  | 32,0   |
|                       | Milli Sporcu         | 13  | 26,63 | 5,406     | 1,499     | 23,425                           | 29,959    | 17,0  | 33,0   |
|                       | Total                | 194 | 27,44 | 4,700     | ,3374     | 26,782                           | 28,114    | 7,00  | 35,0   |
| Dışsal özgüven        | Amatör Lisanslı      | 170 | 23,80 | 4,365     | ,3348     | 23,144                           | 24,466    | 6,00  | 30,0   |
|                       | Profesyonel Lisanslı | 11  | 24,09 | 3,330     | 1,004     | 21,853                           | 26,328    | 19,0  | 29,0   |
|                       | Milli Sporcu         | 13  | 21,46 | 5,966     | 1,654     | 17,855                           | 25,067    | 6,00  | 30,0   |
|                       | Total                | 194 | 23,66 | 4,453     | ,3197     | 23,034                           | 24,295    | 6,00  | 30,0   |

Tablo 3.10 de istatistiksel veriler, sporculuk düzeyinin özgüven üzerindeki etkisini incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir. İlk olarak, "İçsel özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, amatör lisanslı sporcuların içsel özgüven puanlarının profesyonel lisanslı ve milli sporculardan biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, "Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da amatör lisanslı sporcuların dışsal özgüven puanlarının profesyonel lisanslı ve milli sporculardan biraz daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, bu farklar da istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, içsel özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Benzer şekilde, dışsal özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust Tests of Equality of Means sonuçları da içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, sporculuk düzeyinin özgüven üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Amatör lisanslı, profesyonel lisanslı ve milli sporcular arasında içsel özgüven ve dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 3.11.** *İmgeleme unsurlarının sporculuk düzeyine bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü         | Yaşı                 | N   | Ort. | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-------------------------------|----------------------|-----|------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |                      |     |      |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme         | Amatör Lisanslı      | 170 | 27,5 | 6,908      | ,5298     | 26,46             | 28,557    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Profesyonel Lisanslı | 11  | 27,0 | 7,987      | 2,408     | 21,63             | 32,366    | 12,00 | 40,00  |
|                               | Milli Sporcu         | 13  | 28,1 | 7,045      | 1,954     | 23,89             | 32,411    | 18,00 | 40,00  |
|                               | Top                  | 194 | 27,5 | 6,944      | ,4986     | 26,54             | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | Amatör Lisanslı      | 170 | 29,8 | 7,124      | ,5464     | 28,81             | 30,972    | 11,00 | 42,00  |
|                               | Profesyonel Lisanslı | 11  | 26,7 | 9,880      | 2,978     | 20,08             | 33,364    | 6,00  | 39,00  |
|                               | Milli Sporcu         | 13  | 25,3 | 5,391      | 1,495     | 22,04             | 28,565    | 18,00 | 37,00  |
|                               | Top                  | 194 | 29,4 | 7,284      | ,5229     | 28,37             | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme    | Amatör Lisanslı      | 170 | 29,2 | 6,993      | ,5363     | 28,17             | 30,294    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Profesyonel Lisanslı | 11  | 29,5 | 9,781      | 2,949     | 22,97             | 36,116    | 6,00  | 41,00  |
|                               | Milli Sporcu         | 13  | 27,6 | 4,308      | 1,194     | 25,08             | 30,296    | 20,00 | 37,00  |
|                               | Top                  | 194 | 29,1 | 7,006      | ,5030     | 28,15             | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | Amatör Lisanslı      | 170 | 29,6 | 7,212      | ,5531     | 28,57             | 30,756    | 6,00  | 46,00  |
|                               | Profesyonel Lisanslı | 11  | 26,4 | 8,454      | 2,549     | 20,77             | 32,134    | 6,00  | 34,00  |
|                               | Milli Sporcu         | 13  | 27,3 | 3,841      | 1,065     | 25,06             | 29,706    | 23,00 | 39,00  |
|                               | Top                  | 194 | 29,3 | 7,141      | ,5127     | 28,31             | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | Amatör Lisanslı      | 170 | 29,4 | 7,618      | ,5842     | 28,29             | 30,606    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Profesyonel Lisanslı | 11  | 26,7 | 9,747      | 2,939     | 20,17             | 33,275    | 6,00  | 38,00  |
|                               | Milli Sporcu         | 13  | 27,2 | 4,126      | 1,144     | 24,73             | 29,724    | 20,00 | 35,00  |
|                               | Top                  | 194 | 29,1 | 7,580      | ,5442     | 28,07             | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.11 incelendiğinde, sporculuk düzeyine göre ustalık imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p = 0.330$ ). Levene testi sonuçlarına göre, bazı değişkenler için sporculuk düzeyine göre gruplar arasında varyansların homojen olmadığı görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

Robust testlerin sonuçları da parametrik testlerle uyumlu olarak sporculuk düzeyine göre imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkinin olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, sporculuk düzeyinin imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak, bazı sporculuk düzeylerinde ortalamalar arasında farklılıklar görülmektedir.

**Tablo 3.12.** Özgüven unsurlarının sporcunun sınıfına bağlılığını gösteren tek yön analizi

| İlişkilendirilen Türü | 95% Güven aralığı |     |       |            |           |           |           |       |        |
|-----------------------|-------------------|-----|-------|------------|-----------|-----------|-----------|-------|--------|
|                       | Yaşı              | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | Alt Sınır | Üst Sınır | En az | En çok |
| İçsel özgüven         | 9,00              | 69  | 27,69 | 5,070      | ,6104     | 26,477    | 28,913    | 7,00  | 35,00  |
|                       | 10,0              | 55  | 27,65 | 4,489      | ,6053     | 26,440    | 28,868    | 16,00 | 35,00  |
|                       | 11,0              | 36  | 26,27 | 4,379      | ,7298     | 24,796    | 27,759    | 12,00 | 35,00  |
|                       | 12,0              | 34  | 27,85 | 4,586      | ,7866     | 26,252    | 29,453    | 17,00 | 35,00  |
|                       | Top               | 194 | 27,44 | 4,700      | ,3374     | 26,782    | 28,114    | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal özgüven        | 9,00              | 69  | 24,05 | 4,527      | ,5450     | 22,970    | 25,145    | 6,00  | 30,00  |
|                       | 10,0              | 55  | 23,36 | 4,142      | ,5586     | 22,243    | 24,483    | 15,00 | 30,00  |
|                       | 11,0              | 36  | 22,38 | 4,009      | ,6681     | 21,032    | 23,745    | 11,00 | 30,00  |
|                       | 12,0              | 34  | 24,70 | 5,024      | ,8616     | 22,952    | 26,459    | 6,00  | 30,00  |
|                       | Top               | 194 | 23,66 | 4,453      | ,3197     | 23,034    | 24,295    | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.12 deki istatistiksel veriler, öğrencilerin bulundukları sınıfa bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

İlk olarak, "İçsel özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, farklı sınıflardaki öğrenciler arasında içsel özgüven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sınıflar arasında içsel özgüven puanlarının benzer olduğu görülmektedir ( $p > 0.05$ ).

Benzer şekilde, "Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da farklı sınıflardaki öğrenciler arasında dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, her iki özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust Tests of Equality of Means sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, öğrencilerin bulundukları sınıflara bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu verilere dayanarak, öğrencilerin sınıf düzeylerinin özgüven düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.13.** *İmgeleme unsurlarının sporcunun sınıfına bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü         | Yaşı | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           |       |        |
|-------------------------------|------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |      |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır | En az | En çok |
| Bilşsel özel imgeleme         | 9,0  | 69  | 28,26 | 7,502      | ,9031     | 26,458            | 30,063    | 10,00 | 42,00  |
|                               | 10,0 | 55  | 27,21 | 6,567      | ,8856     | 25,442            | 28,993    | 12,00 | 40,00  |
|                               | 11,0 | 36  | 27,19 | 6,997      | 1,166     | 24,826            | 29,562    | 6,00  | 40,00  |
|                               | 12,0 | 34  | 26,88 | 6,460      | 1,108     | 24,628            | 29,136    | 14,00 | 39,00  |
|                               | Top  | 194 | 27,52 | 6,944      | ,4986     | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | 9,00 | 69  | 30,17 | 7,473      | ,8996     | 28,378            | 31,969    | 11,00 | 42,00  |
|                               | 10,0 | 55  | 28,41 | 7,742      | 1,044     | 26,325            | 30,511    | 6,00  | 40,00  |
|                               | 11,0 | 36  | 28,69 | 7,102      | 1,183     | 26,291            | 31,097    | 16,00 | 41,00  |
|                               | 12,0 | 34  | 30,20 | 6,289      | 1,078     | 28,011            | 32,400    | 12,00 | 42,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,40 | 7,284      | ,5229     | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme    | 9,00 | 69  | 30,01 | 7,347      | ,8845     | 28,249            | 31,779    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 10,0 | 55  | 28,18 | 7,219      | ,9734     | 26,230            | 30,133    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 11,0 | 36  | 29,83 | 6,367      | 1,061     | 27,679            | 31,987    | 18,00 | 41,00  |
|                               | 12,0 | 34  | 28,23 | 6,564      | 1,125     | 25,944            | 30,525    | 14,00 | 42,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,14 | 7,006      | ,5030     | 28,157            | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | 9,00 | 69  | 29,68 | 7,417      | ,8929     | 27,899            | 31,463    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 10,0 | 55  | 28,49 | 7,845      | 1,057     | 26,370            | 30,611    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 11,0 | 36  | 30,61 | 6,804      | 1,134     | 28,308            | 32,913    | 18,00 | 46,00  |
|                               | 12,0 | 34  | 28,61 | 5,597      | ,9600     | 26,664            | 30,570    | 11,00 | 36,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,32 | 7,141      | ,5127     | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | 9,00 | 69  | 30,05 | 7,661      | ,9223     | 28,217            | 31,898    | 11,00 | 42,00  |
|                               | 10,0 | 55  | 28,16 | 8,471      | 1,142     | 25,873            | 30,453    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 11,0 | 36  | 28,77 | 7,022      | 1,170     | 26,401            | 31,154    | 12,00 | 42,00  |
|                               | 12,0 | 34  | 29,29 | 6,469      | 1,109     | 27,036            | 31,551    | 17,00 | 42,00  |
|                               | Top  | 194 | 29,14 | 7,580      | ,5442     | 28,076            | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.13 incelendiğinde, sınıfın ustalık imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p = 0.571$ ).

Levene testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler için sınıflar arasında varyansların homojen olduğu görülmektedir ( $p > 0.05$ ). Robust testlerin sonuçları da parametrik testlerle uyumlu olarak sınıfın imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, bulunduğu sınıfın imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

**Tablo 3.14.** *Özgüven unsurlarının sporcunun aile birey sayısına bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü | Yaşı      | N   | Ort   | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-----------------------|-----------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                       |           |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| İçsel özgüven         | 1-3       | 25  | 27,40 | 4,645      | ,929      | 25,482            | 29,317    | 18,00 | 35,00  |
|                       | 4-6       | 124 | 27,60 | 4,466      | ,401      | 26,810            | 28,398    | 12,00 | 35,00  |
|                       | 7 ve Üstü | 45  | 27,04 | 5,397      | ,804      | 25,422            | 28,666    | 7,00  | 35,00  |
|                       | Top       | 194 | 27,44 | 4,700      | ,337      | 26,782            | 28,114    | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal özgüven        | 1-3       | 25  | 23,08 | 4,443      | ,888      | 21,245            | 24,914    | 15,00 | 30,00  |
|                       | 4-6       | 124 | 24,08 | 4,053      | ,364      | 23,360            | 24,801    | 11,00 | 30,00  |
|                       | 7 ve Üstü | 45  | 22,84 | 5,376      | ,801      | 21,229            | 24,459    | 6,00  | 30,00  |
|                       | Top       | 194 | 23,66 | 4,453      | ,319      | 23,034            | 24,295    | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.14 deki istatistiksel veriler, spor lisesi öğrencilerinin ailelerindeki birey sayısı ile içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

İlk olarak, "İçsel Özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, ailelerinde 1-3 birey olan öğrencilerin içsel özgüven puanının (27,4000) diğer gruplara kıyasla hafifçe daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Benzer şekilde, "Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da aile birey sayısı ile dışsal özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, her iki özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Robust Tests of Equality of Means sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin ailelerindeki birey sayısı ile içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu verilere dayanarak, aile büyüklüğünün öğrencilerin özgüven düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.15.** *İmgeleme unsurlarının sporcunun aile birey sayısına bağımlılığını gösteren tek yön analizi.*

| İlişkilendirilen Türü         | Yaşı      | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-------------------------------|-----------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |           |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme         | 1-3       | 25  | 27,32 | 7,392      | 1,478     | 24,268            | 30,371    | 12,00 | 42,00  |
|                               | 4-6       | 124 | 27,61 | 6,981      | ,6269     | 26,371            | 28,854    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 7 ve Üstü | 45  | 27,40 | 6,739      | 1,004     | 25,375            | 29,424    | 10,00 | 42,00  |
|                               | Total     | 194 | 27,52 | 6,944      | ,4986     | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | 1-3       | 25  | 29,52 | 7,789      | 1,557     | 26,304            | 32,735    | 14,00 | 42,00  |
|                               | 4-6       | 124 | 29,21 | 7,285      | ,6542     | 27,922            | 30,512    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 7 ve Üstü | 45  | 29,86 | 7,136      | 1,063     | 27,722            | 32,010    | 11,00 | 42,00  |
|                               | Total     | 194 | 29,40 | 7,284      | ,5229     | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme    | 1-3       | 25  | 30,04 | 6,870      | 1,374     | 27,203            | 32,876    | 18,00 | 42,00  |
|                               | 4-6       | 124 | 29,17 | 7,309      | ,6564     | 27,878            | 30,476    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 7 ve Üstü | 45  | 28,57 | 6,279      | ,9360     | 26,691            | 30,464    | 13,00 | 42,00  |
|                               | Total     | 194 | 29,14 | 7,006      | ,5030     | 28,157            | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | 1-3       | 25  | 30,80 | 6,304      | 1,260     | 28,197            | 33,402    | 15,00 | 42,00  |
|                               | 4-6       | 124 | 29,25 | 7,176      | ,6444     | 27,974            | 30,525    | 6,00  | 43,00  |
|                               | 7 ve Üstü | 45  | 28,73 | 7,511      | 1,119     | 26,476            | 30,990    | 11,00 | 46,00  |
|                               | Total     | 194 | 29,32 | 7,141      | ,5127     | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | 1-3       | 25  | 30,72 | 7,109      | 1,421     | 27,785            | 33,654    | 18,00 | 42,00  |
|                               | 4-6       | 124 | 29,22 | 7,553      | ,6783     | 27,883            | 30,568    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 7 ve Üstü | 45  | 28,06 | 7,898      | 1,177     | 25,693            | 30,439    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Total     | 194 | 29,14 | 7,580      | ,5442     | 28,076            | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.15 incelendiğinde, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ile ailelerindeki birey sayısı arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

Öncelikle, "Bilşsel özel imgeleme" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, ailelerinde 1-3 birey olan öğrencilerin imgeleme becerileri (27,3200) diğer gruplara kıyasla hafifçe daha düşük olduğunu göstermektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, "Bilşsel genel imgeleme", "Motivasyonel özel imgeleme", "Genel uyarılmış imgeleme" ve "Motivasyonel ustalık imgeleme" değişkenleri için yapılan analiz sonuçları da aile birey sayısı arasında imgeleme becerileri açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Her bir değişken için yapılan analiz sonuçları, ailelerinde farklı sayıda birey bulunan öğrenciler arasında imgeleme becerileri açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, imgeleme becerileri değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, her bir imgeleme becerisi değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Robust Tests of Equality of Means sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri açısından ailelerindeki birey sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu verilere dayanarak, aile büyüklüğünün öğrencilerin imgeleme becerileri üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.16.** *Özgüven unsurlarının sporcunun deneyimine bağımlılığını gösteren tek yön analizi.*

| İlişkilendirilen Türü | Birey Sayısı | N   | Ort   | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-----------------------|--------------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                       |              |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| İçsel özgüven         | 1-3          | 90  | 27,38 | 4,180      | ,4406     | 26,513            | 28,264    | 16,00 | 35,00  |
|                       | 4-6          | 67  | 26,77 | 5,597      | ,6838     | 25,410            | 28,141    | 7,00  | 35,00  |
|                       | 7 ve üstü    | 37  | 28,81 | 3,878      | ,6377     | 27,517            | 30,104    | 22,00 | 35,00  |
|                       | Total        | 194 | 27,44 | 4,700      | ,3374     | 26,782            | 28,114    | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal özgüven        | 1-3          | 90  | 23,38 | 3,755      | ,3958     | 22,602            | 24,175    | 14,00 | 30,00  |
|                       | 4-6          | 67  | 23,43 | 5,272      | ,6440     | 22,146            | 24,718    | 6,00  | 30,00  |
|                       | 7 ve üstü    | 37  | 24,75 | 4,355      | ,7159     | 23,304            | 26,208    | 15,00 | 30,00  |
|                       | Total        | 194 | 23,66 | 4,453      | ,3197     | 23,034            | 24,295    | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.16 deki istatistiksel veriler, spor lisesi öğrencilerinin spor tecrübelerine bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

İlk olarak, " İçsel özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin içsel özgüven puanlarının (27,3889) 4-6 yıl spor yapan öğrencilerin içsel özgüven puanlarına (26,7761) kıyasla hafifçe daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, 7 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin içsel özgüven puanları (28,8108) daha yüksektir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Benzer şekilde, " Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da spor tecrübesi arasında dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, her iki özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Robust Tests of Equality of Means sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin spor tecrübelerine bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu verilere dayanarak, spor tecrübesinin öğrencilerin özgüven düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.17.** *İmgeleme unsurlarının sporcunun deneyimine bağımlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü         | Aile Birey Sayısı | N   | Ort.  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-------------------------------|-------------------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |                   |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme         | 1-3               | 90  | 26,54 | 7,442      | ,7845     | 24,985            | 28,103    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 4-6               | 67  | 27,94 | 6,042      | ,7382     | 26,466            | 29,414    | 14,00 | 42,00  |
|                               | 7 ve üstü         | 37  | 29,16 | 7,013      | 1,153     | 26,823            | 31,500    | 12,00 | 42,00  |
|                               | Total             | 194 | 27,52 | 6,944      | ,4986     | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | 1-3               | 90  | 28,31 | 7,500      | ,7906     | 26,740            | 29,882    | 11,00 | 42,00  |
|                               | 4-6               | 67  | 29,32 | 6,700      | ,8185     | 27,694            | 30,962    | 12,00 | 42,00  |
|                               | 7 ve üstü         | 37  | 32,21 | 7,207      | 1,184     | 29,813            | 34,619    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Top               | 194 | 29,40 | 7,284      | ,5229     | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme    | 1-3               | 90  | 28,71 | 6,909      | ,7282     | 27,264            | 30,158    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 4-6               | 67  | 28,82 | 6,447      | ,7877     | 27,248            | 30,393    | 14,00 | 42,00  |
|                               | 7 ve üstü         | 37  | 30,81 | 8,089      | 1,329     | 28,113            | 33,507    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Top               | 194 | 29,14 | 7,006      | ,5030     | 28,157            | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | 1-3               | 90  | 28,75 | 7,549      | ,7957     | 27,174            | 30,336    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 4-6               | 67  | 29,37 | 6,134      | ,7494     | 27,876            | 30,869    | 16,00 | 43,00  |
|                               | 7 ve üstü         | 37  | 30,64 | 7,803      | 1,282     | 28,046            | 33,250    | 6,00  | 46,00  |
|                               | Top               | 194 | 29,32 | 7,141      | ,5127     | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | 1-3               | 90  | 28,47 | 7,652      | ,8066     | 26,874            | 30,080    | 6,00  | 42,00  |
|                               | 4-6               | 67  | 28,94 | 7,004      | ,8556     | 27,231            | 30,648    | 15,00 | 42,00  |
|                               | 7 ve üstü         | 37  | 31,16 | 8,244      | 1,355     | 28,413            | 33,911    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Top               | 194 | 29,14 | 7,580      | ,54425    | 28,0760           | 30,2229   | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.17 deki istatistiksel veriler imgeleme unsurlarının hiç birisinin üzerinde deneyimin bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmaktadır. Levene testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler için grupların varyansları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust testlerin sonuçları da parametrik testlerle uyumlu olarak spor tecrübesi süresinin imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, spor tecrübesi süresinin imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

**Tablo 3.18.** Özgüven unsurlarının sporcunun branşına bağımlılığını gösteren tek yön analizi

| İlişkilendirilen Türü | Branşı           | N   | Ort  | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-----------------------|------------------|-----|------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                       |                  |     |      |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| İçsel özgüven         | Takım Sporları   | 161 | 27,6 | 4,596      | ,3622     | 26,94             | 28,380    | 12,00 | 35,00  |
|                       | Bireysel Sporlar | 33  | 26,3 | 5,123      | ,8918     | 24,57             | 28,210    | 7,00  | 35,00  |
|                       | Total            | 194 | 27,4 | 4,700      | ,3374     | 26,78             | 28,114    | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal özgüven        | Takım Sporları   | 161 | 24,1 | 4,078      | ,3214     | 23,47             | 24,740    | 11,00 | 30,00  |
|                       | Bireysel Sporlar | 33  | 21,5 | 5,540      | ,9644     | 19,55             | 23,479    | 6,00  | 30,00  |
|                       | Total            | 194 | 23,6 | 4,453      | ,3197     | 23,03             | 24,295    | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.18 deki istatistiksel veriler, öğrencilerin takım sporları ve bireysel sporlar yapmalarına bağlı olarak içsel özgüven ve dışsal özgüven arasındaki farkı incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

İlk olarak, "İçsel özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, takım sporları yapan öğrencilerin içsel özgüven puanlarının bireysel sporlar yapan öğrencilere göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, "Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da takım sporları yapan öğrencilerin dışsal özgüven puanlarının bireysel sporlar yapan öğrencilere göre biraz daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, içsel özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Ancak, dışsal özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

Robust Tests of Equality of Means sonuçları da dışsal özgüven değişkeni için istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Ancak, içsel özgüven değişkeni için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, takım sporları ve bireysel sporlar yapan öğrenciler arasında içsel özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, dışsal özgüven açısından takım sporları yapan öğrencilerin bireysel sporlar yapan öğrencilere göre biraz daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

**Tablo 3.19.** Özgüven unsurlarının sporcunun deneyimine bağımlılığını gösteren tek yön analizi.

| İlişkilendirilen Türü         | Branşı           | N   | Ort. | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-------------------------------|------------------|-----|------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |                  |     |      |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme         | Takım Sporları   | 161 | 27,3 | 7,066      | ,556      | 26,235            | 28,435    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Bireysel Sporlar | 33  | 28,4 | 6,334      | 1,10      | 26,208            | 30,700    | 15,00 | 42,00  |
|                               | Total            | 194 | 27,5 | 6,944      | ,498      | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | Takım Sporları   | 161 | 29,3 | 7,372      | ,581      | 28,181            | 30,476    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Bireysel Sporlar | 33  | 29,7 | 6,931      | 1,20      | 27,330            | 32,245    | 13,00 | 42,00  |
|                               | Total            | 194 | 29,4 | 7,284      | ,522      | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme    | Takım Sporları   | 161 | 29,0 | 7,208      | ,568      | 27,909            | 30,153    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Bireysel Sporlar | 33  | 29,7 | 5,985      | 1,04      | 27,604            | 31,849    | 18,00 | 42,00  |
|                               | Total            | 194 | 29,1 | 7,006      | ,503      | 28,157            | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | Takım Sporları   | 161 | 29,0 | 7,243      | ,570      | 27,903            | 30,158    | 6,00  | 46,00  |
|                               | Bireysel Sporlar | 33  | 30,7 | 6,527      | 1,13      | 28,473            | 33,102    | 11,00 | 42,00  |
|                               | Total            | 194 | 29,3 | 7,141      | ,512      | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | Takım Sporları   | 161 | 28,9 | 7,765      | ,612      | 27,735            | 30,152    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Bireysel Sporlar | 33  | 30,1 | 6,619      | 1,15      | 27,804            | 32,498    | 19,00 | 42,00  |
|                               | Total            | 194 | 29,1 | 7,580      | ,544      | 28,076            | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.19 deki istatistiksel veriler, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ile spor yaptıkları branşlar arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir.

Öncelikle, "Bilşsel özel imgeleme" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, takım sporları yapan öğrencilerin imgeleme becerileri (27,3354) bireysel sporlar yapan öğrencilere (28,4545) göre biraz daha düşük olduğunu göstermektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, "Bilşsel genel imgeleme", "Motivasyonel özel imgeleme", "Genel uyarılmış imgeleme" ve " Motivasyonel ustalık imgeleme" değişkenleri için yapılan analiz sonuçları da spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Her bir değişken için yapılan analiz sonuçları, takım sporları ve bireysel sporlar arasında imgeleme becerileri açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, imgeleme becerileri değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, her bir imgeleme becerisi değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust Tests of Equality of Means sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri açısından spor yaptıkları branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu verilere dayanarak, spor branşı seçiminin öğrencilerin imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.20.** *Özgüven unsurlarının sporcunun spor aktivitelerine katılımına bağlılığını gösteren tek yön analizi*

| İlişkilendirilen Türü | Ölçek        | N   | Ort   | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-----------------------|--------------|-----|-------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                       |              |     |       |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| İçsel özgüven         | Katılıyorum  | 178 | 27,57 | 4,734      | ,3548     | 26,872            | 28,273    | 7,00  | 35,00  |
|                       | Katılmıyorum | 16  | 26,06 | 4,186      | 1,046     | 23,831            | 28,293    | 16,0  | 33,00  |
|                       | Total        | 194 | 27,44 | 4,700      | ,3374     | 26,782            | 28,114    | 7,00  | 35,00  |
| Dışsal özgüven        | Katılıyorum  | 178 | 23,78 | 4,483      | ,3360     | 23,117            | 24,444    | 6,00  | 30,00  |
|                       | Katılmıyorum | 16  | 22,37 | 3,997      | ,9994     | 20,244            | 24,505    | 14,0  | 27,00  |
|                       | Total        | 194 | 23,66 | 4,453      | ,3197     | 23,034            | 24,295    | 6,00  | 30,00  |

Tablo 3.20 deki istatistiksel veriler, spor aktivitelerine katılımın özgüven üzerindeki etkisini incelemek için yapılan analiz sonuçlarını göstermektedir. İlk olarak, "İçsel özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, spor aktivitelerine katılan öğrencilerin içsel özgüven puanlarının katılmayanlara göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Aynı şekilde, " Dışsal özgüven" değişkeni için yapılan analiz sonuçları da spor aktivitelerine katılan öğrencilerin dışsal özgüven puanlarının katılmayanlara göre biraz daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Levene's Test for Homogeneity of Variances sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Bu da istatistiksel analizlerin güvenilir olduğunu gösterir.

ANOVA sonuçlarına göre, içsel özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Benzer şekilde, dışsal özgüven değişkeni için Between Groups ve Within Groups varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Robust Tests of Equality of Means sonuçları da içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak, spor aktivitelerine katılımın özgüven üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Spor aktivitelerine katılan ve katılmayan öğrenciler arasında içsel özgüven ve dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 3.21.** Özgüven unsurlarının sporcunun spor aktivitelerine katılımına bağlılığını gösteren tek yön analizi

| İlişkilendirilen Türü         | Branşı       | N   | Ort. | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven aralığı |           | En az | En çok |
|-------------------------------|--------------|-----|------|------------|-----------|-------------------|-----------|-------|--------|
|                               |              |     |      |            |           | Alt Sınır         | Üst Sınır |       |        |
| Bilşsel özel imgeleme         | Katılıyorum  | 178 | 27,5 | 6,986      | ,523      | 26,494            | 28,561    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Katılmıyorum | 16  | 27,5 | 6,683      | 1,67      | 23,938            | 31,061    | 11,0  | 40,00  |
|                               | Top          | 194 | 27,5 | 6,944      | ,498      | 26,542            | 28,509    | 6,00  | 42,00  |
| Bilşsel genel imgeleme        | Katılıyorum  | 178 | 29,5 | 7,258      | ,544      | 28,454            | 30,601    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Katılmıyorum | 16  | 28,0 | 7,672      | 1,91      | 23,974            | 32,150    | 11,0  | 38,00  |
|                               | Top          | 194 | 29,4 | 7,284      | ,522      | 28,375            | 30,438    | 6,00  | 42,00  |
| Motivasyonel özel imgeleme    | Katılıyorum  | 178 | 29,3 | 7,038      | ,527      | 28,301            | 30,383    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Katılmıyorum | 16  | 27,0 | 6,460      | 1,61      | 23,557            | 30,442    | 13,0  | 38,00  |
|                               | Top          | 194 | 29,1 | 7,006      | ,503      | 28,157            | 30,141    | 6,00  | 42,00  |
| Genel uyarılmış imgeleme      | Katılıyorum  | 178 | 29,4 | 7,170      | ,537      | 28,377            | 30,498    | 6,00  | 46,00  |
|                               | Katılmıyorum | 16  | 28,1 | 6,907      | 1,72      | 24,444            | 31,805    | 16,0  | 42,00  |
|                               | Top          | 194 | 29,3 | 7,141      | ,512      | 28,318            | 30,341    | 6,00  | 46,00  |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | Katılıyorum  | 178 | 29,1 | 7,644      | ,572      | 28,026            | 30,288    | 6,00  | 42,00  |
|                               | Katılmıyorum | 16  | 29,0 | 7,056      | 1,76      | 25,302            | 32,822    | 11,0  | 38,00  |
|                               | Top          | 194 | 29,1 | 7,580      | ,544      | 28,076            | 30,222    | 6,00  | 42,00  |

Tablo 3.21 deki istatistiksel veriler, spor aktivitelerine katılımın imgeleme unsurları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p = 0.962$ ). Levene testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler için spor aktivitelerine katılım durumuna göre gruplar arasında varyansların homojen olduğu görülmektedir ( $p > 0.05$ ).

Robust testlerin sonuçları da parametrik testlerle uyumlu olarak spor aktivitelerine katılımın imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, spor aktivitelerine katılımın imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

**Tablo 3.22. Özgüven ve imgeleme korelasyon analizi**

| İlişkilendirilen Türü         | Korelasyon          | Bilşsel özel imgeleme | Bilşsel genel imgeleme | Motivasyonel özel imgeleme | Genel uyarılmış imgeleme | Motivasyonel ustalık imgeleme | İçsel özgüven | Dışsal özgüven |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------|----------------|
| Bilşsel özel imgeleme         | Pearson Korelasyonu | 1                     | ,564**                 | ,603**                     | ,498**                   | ,584**                        | ,147*         | ,198**         |
|                               | Sig. (2-tailed)     |                       | ,000                   | ,000                       | ,000                     | ,000                          | ,041          | ,006           |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |
| Bilşsel genel imgeleme        | Pearson Korelasyonu | ,564**                | 1                      | ,678**                     | ,633**                   | ,690**                        | ,272**        | ,244**         |
|                               | Sig. (2-tailed)     | ,000                  |                        | ,000                       | ,000                     | ,000                          | ,000          | ,001           |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |
| Motivasyonel özel imgeleme    | Pearson Korelasyonu | ,603**                | ,678**                 | 1                          | ,644**                   | ,653**                        | ,268**        | ,247**         |
|                               | Sig. (2-tailed)     | ,000                  | ,000                   |                            | ,000                     | ,000                          | ,000          | ,001           |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |
| Genel uyarılmış imgeleme      | Pearson Korelasyonu | ,498**                | ,633**                 | ,644**                     | 1                        | ,660**                        | ,206**        | ,199**         |
|                               | Sig. (2-tailed)     | ,000                  | ,000                   | ,000                       |                          | ,000                          | ,004          | ,006           |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |
| Motivasyonel ustalık imgeleme | Pearson Korelasyonu | ,584**                | ,690**                 | ,653**                     | ,660**                   | 1                             | ,225**        | ,253**         |
|                               | Sig. (2-tailed)     | ,000                  | ,000                   | ,000                       | ,000                     |                               | ,002          | ,000           |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |
| İçsel özgüven                 | Pearson Korelasyonu | ,147*                 | ,272**                 | ,268**                     | ,206**                   | ,225**                        | 1             | ,722**         |
|                               | Sig. (2-tailed)     | ,041                  | ,000                   | ,000                       | ,004                     | ,002                          |               | ,000           |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |
| Dışsal özgüven                | Pearson Korelasyonu | ,198**                | ,244**                 | ,247**                     | ,199**                   | ,253**                        | ,722**        | 1              |
|                               | Sig. (2-tailed)     | ,006                  | ,001                   | ,001                       | ,006                     | ,000                          | ,000          |                |
|                               | N                   | 194                   | 194                    | 194                        | 194                      | 194                           | 194           | 194            |

\*. Korelasyon 0.05 seviyesinde önemlidir (2-tailed).

\*\*. Korelasyon 0.01 seviyesinde önemlidir (2-tailed).

Tablo 3.22 deki korelasyon katsayılarına göre, imgeleme becerisi ve özgüven parametreleri arasında genellikle pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu sonuçlar, imgeleme becerisinin artmasıyla özgüvenin de arttığını göstermektedir. Özellikle, içsel özgüven ve dışsal özgüven ile diğer değişkenler arasında güçlü korelasyonlar olduğu görülmektedir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bulgular kısmında verilen tabloların altında kısa istatistiksel açıklamalar verilmiştir, bundan dolayı sonuç ve tartışma bölümünde aynı istatistiksel veriler tekrar edilmeyecektir. Bu kısımda elde edilen sonuçların sosyo kültürel etkileri ve spor eğitimi alanına yansımalar tartışılacaktır.

Bu çalışma, spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. İlk olarak, imgeleme becerileri üzerinde cinsiyetin etkisini değerlendirdik. Analiz sonuçlarına göre, "Bilşsel özel imgeleme", "Bilşsel genel imgeleme", "Motivasyonel özel imgeleme" ve "Motivasyonel ustalık imgeleme" değişkenleri için yapılan t-testleri sonucunda, erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, imgeleme becerileri açısından cinsiyetin etkisinin sınırlı olduğunu işaret etmektedir.

Benzer şekilde, cinsiyetin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini inceledik. "İçsel özgüven" ve "Dışsal özgüven" değişkenleri için yapılan t-testleri sonucunda, erkeklerin ve kadınların özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, spor lisesi öğrencilerinin cinsiyetleriyle bağlantılı olarak içsel ve dışsal özgüven düzeyleri arasında belirgin bir fark olmadığını göstermektedir.

Ayrıca, Levene's Test sonuçları, içsel ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların eşit olmadığını göstermektedir. Bu nedenle, varyanslar arasındaki eşitsizlik koşulunu dikkate alarak yapılan t-test sonuçları değerlendirilmiştir. Tüm analizlerimiz, veri setimizdeki öğrencilerin imgeleme ve özgüven düzeyleri arasındaki farklılıkların cinsiyetle ilişkili olmadığını göstermiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belli parametreler temelinde incelemiş ve cinsiyetin her iki değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar, eğitimcilerin ve spor alanında çalışanların, öğrencilerin imgeleme becerileri ve özgüven düzeylerini geliştirme stratejileri belirlerken cinsiyet faktörünü dikkate almasının gerekmediğini göstermektedir. Bununla birlikte, bu çalışma, farklı demografik özellikleri ve öğrenci gruplarını kapsayan daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Cinsiyetin özgüven ve imgeleme üzeri ciddi bir etkisinin tespit edilmemiş olması olumludur. Özellikle ülkemizin güney doğu illerinde kadın çocuklarının okutulması, eşit bireyler olarak toplumda temsil edilmeleri konusunda yapılan çalışmaların meyvelerinin

alındığını söyleyebiliriz. Özellikle özgüven ve imgeleme becerilerinin 0-6 yaş okul öncesi eğitim ve beslenmeyle yakından ilgili olduğu değerlendirildiğinde, kadın ve erkek öğrencilerin bunlara eşit olarak ulaşabildiği sonucuna varılabilir.

Yaşın özgüven üzerindeki etkisini değerlendirdiğimizde elde edilen sonuçlar şu şekildedir. İçsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri için yapılan analiz sonuçları, farklı yaş gruplarında benzer özgüven puanları elde edildiğini göstermiştir. 14 yaş grubundaki öğrencilerin içsel özgüven puanları, 15, 16 ve 17 yaş gruplarındaki öğrencilerin puanlarıyla benzerdir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, yaşın özgüven üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını desteklemektedir.

Aynı şekilde, yaşın imgeleme becerileri üzerindeki etkisini değerlendirdiğimizde, yapılan analizler sonucunda yaşın imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. ANOVA sonuçları, parametrik ve robust testlerin uyumlu olarak yaşın imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Yapılan testlerin sonuçlarına dayanarak, yaşın spor lisesi öğrencilerinin imgeleme becerileri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna varabiliriz.

Levene's Test sonuçları, bazı değişkenler için yaş grupları arasında varyansların homojen olmadığını göstermektedir. Bu durum, yaşın bazı alt gruplar arasında özgüven ve imgeleme becerileri üzerinde farklı etkileri olabileceğini işaret edebilir. Ancak, bu çalışma için yapılan parametrik ve robust testlerin sonuçları, genel olarak yaşın her iki değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada spor lisesi öğrencilerinin yaşının özgüven ve imgeleme becerileri üzerindeki etkisi incelendi ve yaşın her iki değişken üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, spor lisesi öğrencilerinin özgüven ve imgeleme becerilerinin yaşa göre farklılaşmadığını ve yaşın bu beceriler üzerinde önemli bir etken olmadığını göstermektedir. Bu sonuç aslında spor eğitimi konusunda bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Evrensel standartlarda yapılan bilimsel bir spor eğitimi süresince özgüven ve imgeleme becerisinde artış beklenmesi gerekir. Bu sonuçlara göre spor eğitiminin öğrencilerde özgüven ve imgeleme becerilerini artıracak şekilde revize edilmesi gerektiği sonucuna varılabilir. Ancak, gelecekte daha geniş örneklem gruplarını ve farklı yaş aralıklarını içeren çalışmaların yapılması, yaşın alt gruplarda potansiyel farklılıklarını daha detaylı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir.

Sporculuk düzeyinin özgüven ve imgeleme becerileri üzerindeki etkisi incelendiğinde elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir. İlk olarak, sporculuk düzeyinin

özgüven üzerindeki etkisini değerlendirdik. Analiz sonuçlarına göre, amatör lisanslı, profesyonel lisanslı ve milli sporcular arasında içsel özgüven ve dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Amatör lisanslı sporcuların içsel ve dışsal özgüven puanları, profesyonel lisanslı ve milli sporculardan biraz daha yüksek olsa da bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuçlar, sporculuk düzeyinin özgüven üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, sporculuk düzeyinin imgeleme becerileri üzerindeki etkisini de değerlendirdiğimizde, yapılan analizler sonucunda sporculuk düzeyine göre üstalık imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sporculuk düzeyine göre gruplar arasında varyansların homojen olmadığı belirtilse de parametrik ve robust testlerin sonuçları, genel olarak sporculuk düzeyinin imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma spor lisesi öğrencilerinin sporculuk düzeyinin özgüven ve imgeleme becerileri üzerindeki etkisini incelemiş ve sporculuk düzeyinin her iki değişken üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna varmıştır. Sporculuk düzeyine göre içsel özgüven ve dışsal özgüven puanları arasında anlamlı farklar bulunmamaktadır. Ayrıca, sporculuk düzeyine göre üstalık imgeleme becerisi açısından da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular, spor lisesi öğrencilerinin özgüven ve imgeleme becerilerinin sporculuk düzeylerine göre değişmediğini ve sporculuk düzeyinin bu beceriler üzerinde önemli bir etken olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar yaş etkisi sonuçları ile uyumludur. Yaş ve sporculuk düzeyi birlikte ilerleyen faktörlerdir ve her ikisinin de ilerlemesi sporcularda özgüven ve imgeleme becerilerine katkı sunmamaktadır. Yaş ve sporculuk düzeyi sonuçları spor eğitiminde özgüven ve imgeleme becerisini artıracak revizyonların yapılmasını önermektedir.

Aile birey sayılarının özgüven ve imgeleme becerileri üzerindeki etkisini de incelenmiştir. İlk olarak, ailelerindeki birey sayısının içsel özgüven üzerindeki etkisini değerlendirdik. Analiz sonuçlarına göre, ailelerinde 1-3 birey olan öğrencilerin içsel özgüven puanları diğer gruplara kıyasla hafifçe daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Benzer şekilde, dışsal özgüven değişkeni için yapılan analiz sonuçları da aile birey sayısı ile dışsal özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, spor lisesi öğrencilerinin aile büyüklüğünün özgüven düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Aynı şekilde, aile birey sayısının imgeleme becerileri üzerindeki etkisini de değerlendirdiğimizde, yapılan analizler sonucunda ailelerinde farklı sayıda birey olan öğrenciler arasında imgeleme becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Levene's Test sonuçları, imgeleme becerileri değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ve parametrik ve robust testlerin sonuçları da bu sonucu doğrulamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma spor lisesi öğrencilerinin ailelerindeki birey sayısının özgüven ve imgeleme becerileri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını incelemiştir. Anlamlı olmasa da elde edilen bazı bulguların önemli olduğu söylenebilir. Daha az aile birey sayısına sahip olan sporcuların özgüvenlerinde bir miktar artış tespit edilmiş olması önemlidir. Kalabalık ailelerde her çocuğun sahip olduğu ilgi zaman ve kalitesi doğal olarak düşer ve bunun özgüven üzerine olumsuz etkisi kaçınılmazdır. Çalışma sonunda elde edilen veriler bunu desteklemektedir. Aynı şekilde istatistiksel olarak anlamlı olmasa da çok önemli olan bir başka bulgu da kalabalık ailelerde imgeleme becerilerinin özgüvenin aksine daha yüksek olmasıdır. Kalabalık aile grubunda çocukların kendi aralarında oynamış olduğu oyunların onların imgeleme becerileri üzerine olumlu etkisi bu çalışmada ilk defa tespit edilmiştir. Kardeşlerin birbirlerine ayırdıkları oyun zamanı onların mental gelişimine katkıda bulunmuştur. Ailelerinde farklı sayıda birey olan öğrenciler arasında özgüven düzeyleri ve imgeleme becerileri açısından anlamlı bir fark bulunmaması da elde edilen verilerin önemli olduğu değerlendirilmiştir. Bu bulgular, spor lisesi öğrencilerinin özgüven ve imgeleme becerilerinin aile büyüklüğüyle değişmediğini ve aile birey sayısının bu beceriler üzerinde önemli bir etken olmadığını göstermektedir. Ancak, gelecekte daha geniş ve farklı demografik özelliklere sahip örneklem gruplarıyla çalışmaların yapılması, aile birey sayısının alt gruplarda potansiyel farklılıklarını daha detaylı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir.

Sporculuk deneyiminin içsel özgüven ve dışsal özgüven üzerindeki etkisini değerlendirilmiştir. İlk olarak, içsel özgüven değişkeni için yapılan analiz sonuçlarına göre, spor tecrübesi arasında içsel özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin içsel özgüven puanlarının 4-6 yıl spor yapmış olanlara kıyasla hafifçe daha yüksek olduğu görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da bu sonuç tartışmaya değer bulunmuştur. 7 yıl ve üzerinde spor yapanların içsel özgüvenlerinin en yüksek olduğu değerlendirilirse aslında sporcuların spora başlarken içsel özgüvenlerinin yüksek olduğu, zamanla rekabet ve kendi

zayıflıkların anlaşılması ile içsel özgüvenin düştüğü fakat artan tecrübe ile bu özgüvenin tekrar artışa geçtiği düşünülebilir. Aynı şekilde, dışsal özgüven değişkeni için yapılan analiz sonuçları da spor tecrübesi arasında dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Levene's Test sonuçları, içsel özgüven ve dışsal özgüven değişkenleri arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir ve parametrik ve robust testlerin sonuçları da bu sonucu doğrulamaktadır. Bu nedenle, spor lisesi öğrencilerinin sporculuk deneyimleri, içsel özgüven ve dışsal özgüven düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Ayrıca, çalışmanızda sporculuk deneyiminin imgeleme becerileri üzerindeki etkisini de değerlendirdiniz. Verilerinize göre, imgeleme becerileri açısından da sporculuk deneyiminin anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Levene testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler için grupların varyansları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ve robust testlerin sonuçları da spor tecrübesi süresinin imgeleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin sporculuk deneyimlerinin içsel özgüven, dışsal özgüven ve imgeleme becerileri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, sporculuk deneyimi süresinin öğrencilerin özgüven düzeyleri ve imgeleme becerileri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, spor lisesi öğrencilerinin sporculuk deneyimine bağlı olarak özgüven ve imgeleme becerilerinin değişmediğini ve sporculuk deneyiminin bu beceriler üzerinde önemli bir etken olmadığını göstermektedir. Ancak, gelecekte daha geniş ve farklı spor dallarını içeren örneklem gruplarıyla çalışmaların yapılması, sporculuk deneyimi süresinin alt gruplarda potansiyel farklılıklarını daha detaylı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir.

Spor branşlarının etkisi takım ve bireysel sporlar şeklinde incelenmiştir. İçsel özgüven unsurunda bir farklılık gözlenmemiş fakat, takım sporları yapan öğrencilerin bireysel spor dallarında olanlara göre dışsal özgüveni daha yüksek tespit edilmiştir. Takım oyuncularının sorumluluğu paylaşmasının bu sonuçlarda etkisi büyüktür. Ayrıca, imgeleme becerileri açısından da spor branşı seçiminin anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir fakat burada da tartışmaya değer bir sonuç tespit edilmiştir. Bilişsel özel imgeleme unsurunda bireysel sporlar alanındaki öğrencilerin daha yüksek skor aldığı gözlenmiştir. Bireysel sporlarda, takım sporlarına göre daha fazla imgeleme gücü ve yaratıcılık gerekir. Birey müsabaka anında yalnızdır ve bu yalnızlık onu başarı için motive eder, sonuç olarak yaratıcılığı ve imgeleme becerisi yükselir.

Bu sonuçlar, spor lisesi öğrencilerinin özgüven ve imgeleme becerilerinin, spor branşı seçimleri ile kuvvetli şekilde ilişkili olmadığını göstermektedir. Ancak, her öğrencinin kendine özgü özellikleri ve kişisel faktörleri olabilir, bu nedenle daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarıyla yapılan araştırmaların sonuçları daha kapsamlı olabilir.

Sonuç olarak, bu analizler spor branşı seçiminin öğrencilerin özgüven ve imgeleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, spor lisesi öğrencilerinin özgüven ve imgeleme becerileri üzerindeki faktörleri daha iyi anlamak ve öğrencilere destek sağlamak için değerlendirilebilir.

Sporcuların spor aktivitelerine katılım etkisi de incelenmiştir. Bu verilere dayanarak, spor aktivitelerine katılımın öğrencilerin içsel özgüven ve dışsal özgüven düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varabiliriz. Spor aktivitelerine katılan ve katılmayan öğrenciler arasında içsel ve dışsal özgüven açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Aynı şekilde, spor aktivitelerine katılımın imgeleme becerileri üzerinde de anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılabilir. Spor aktivitelerine katılan ve katılmayan öğrenciler arasında imgeleme becerileri açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu sonuçlar, spor aktivitelerine katılımın öğrencilerin özgüven ve imgeleme becerileri üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Ancak, kişisel farklılıklar ve diğer faktörler de dikkate alınmalıdır, çünkü her öğrencinin kendine özgü özellikleri ve yaşam deneyimleri bulunmaktadır.

Sonuç olarak, bu analizler spor aktivitelerine katılımın öğrencilerin özgüven ve imgeleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, spor aktivitelerine katılımın öğrencilerin genel özgüven ve imgeleme becerileri üzerindeki etkisini daha iyi anlamak ve öğrencilere yönelik uygun destekleri sağlamak için değerlendirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Aldemir, G.Y. ve Kale, E.K. (2014). "Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerin Etkisi". Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5 (2), 37-45.
- Araújo, R., Mesquita, I. ve Hastie, P.A. (2014). "Review of the Status of Learning in Research on Sport Education: Future Research and Practice." J. Sport. Sci. Med, 13 (4), 846-858.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N. ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). "A Review of Controlling Motivational Strategies from a Self-Determination Theory Perspective: Implications for Sports Coaches." Int. Rev. Sport Exerc. Psychol, 2 (2), 215-233.
- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R. ve Mesquita, I. (2019). "What Do We Know about the Development of Personal and Social Skills within the Sport Education Model: A Systematic Review." J. Sport. Sci. Med, 18 (4), 812-829.
- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A. ve Mesquita, I. (2021). "Sport Education and Traditional Teaching: Influence on Students' Empowerment and Self-Confidence in High School Physical Education Classes. Sustain." 13 (2), 1-14.
- Brady, F. (1998). "A Theoretical and Empirical Review of the Contextual Interference Effect and the Learning of Motor Skills." Quest, 50 (3), 266-293.
- Chandler, T.J.L.; Mitchell, S.A. (2013). "Reflections on Models of Games Education." J. Phys. Educ. Recreat. Danc., 61 (6), 19-21.
- Daryl S., Peter A., Hastie, H. ve Vander M. (2020). Complete Guide to Sport Education, 3. Baskı; Human Kinetics, Inc; ISBN 9781492562511.
- Elçi, G. (2014). İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Ennis, C.D. (2014). "What Goes Around Comes Around ... Or Does It. Disrupting the Cycle of Traditional", Sport-Based Physical Education. Kinesiol. Rev., 3 (1), 63-70.
- Hall, C.R., Mack, D.E., Paivio, A. ve Hausenblas, H.A. (1998). "Imagery Use by Athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire". Int. J. Sport Psychol, 29 (1), 73-89.
- Hambali, B., Hidayat, Y., Yudiana, Y., Sultoni, K., Ustun, U.D. ve Singnoy, C. (2023). "The Effect of the Combined Self-Talk and Mental Imagery Program on the Badminton Motor Skills and Self-Confidence of Youth Beginner Student-Athletes." BMC Psychol. 11 (35), 1–16.
- Hellison, D. (2010). Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity; Human Kinetics, Inc.; ISBN 0736094709.

- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). "What Is This Thing Called Mental Toughness. An Investigation of Elite Sport Performers." *J. Appl. Sport Psychol.* 14, (3) 205-218.
- Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). "Spor Kùltürü ve Türkiye’de Spor". *Int. J. Sci. Cult. Sport* 2014, (2), 114-119.
- Kadınıldağ, E. ve Tiryaki, M.Ş. (2012). "Spor Bilimleri Dergisi Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması Adaptation of Sports Imagery Questionnaire for Turkish Athletes". *Hacettepe J. Sport Sci.*, 23 (1), 13-23.
- Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B. ve Madak, E. (2021) "Farklı Branşlardaki Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi." *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* 7 (1), 136-146.
- Litchfield, B.C. ve Dempsey, J. V. (2015) "Authentic Assessment of Knowledge, Skills, and Attitudes." *New Dir. Teach. Learn.* 142, 65-80.
- Light, R.L., Harvey, S. ve Mouchet, A. (2014). "Improving "at-Action" Decision-Making in Team Sports through a Holistic Coaching Approach." *Sport. Educ. Soc.*, 19 (3), 258-275.
- Mesquita, I., Farias, C. ve Hastie, P. (2012). "The Impact of a Hybrid Sport Education-Invasion Games Competence Model Soccer Unit on Students’ Decision Making, Skill Execution and Overall Game Performance." *Eur. Phys. Educ. Rev.*, 18 (2), 205-219.
- Metzler, M. T. ve Francis. (2011). *Instructional Models in Physical Education*, New York, ISBN 9781315213521.
- Mosston, M. ve Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education: First on-Line Edition*; ISBN 0205340938.
- Moore, E.W.G. ve Fry, M.D. "Physical Education Students’ Ownership, Empowerment, and Satisfaction With PE and Physical Activity." *Res. Q. Exerc. Sport* 2017, 88 (4), 468-478.
- Moy, B., Renshaw, I. ve Davids, K. (2016). "The Impact of Nonlinear Pedagogy on Physical Education Teacher Education Students’ Intrinsic Motivation." *Phys. Educ. Sport Pedagog.*, 21 (5), 517-538.
- Munroe, C., K.J., Muir, I.L. ve Ely, F.O. (2022). "Inspired by Imagination: How Imagery Can Help You Be Better at Sport." *Front. Young Minds*, 10, 1-14.
- Nardemir, E. ve Ataman, Y. (2021). H.B. "The Effect of Imagination Power on Sports Satisfaction of Children Playing Swimming Sports." *Int. J. Turkish Sport Exerc. Psychol.* 1, 12-28.
- O’Sullivan, M. (2018). "PETE Academics as Public Intellectuals and Activists in a Global Teacher Education Context." *Phys. Educ. Sport Pedagog.*, 23 (5), 536-543.

Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z. ve Yavuz, F.N. (2015). “Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor.” *Int. J. Sci. Cult. Sport.* 3, 479-488.

Reeve, J. ve Lee, W. (2014). “Students’ Classroom Engagement Produces Longitudinal Changes in Classroom Motivation.” *J. Educ. Psychol.* 106 (2), 527–540.

Rink J. E. (1985). *Teaching Physical Education For Learning.* 5. Baskı, McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages, ISBN-10: 0072973048.

Rosenshein, B. (2012). “Principles of Instruction - Reserach-Based Strategies That All Teachers Should Know. *Am. Educ.*”, 12-19.

Savaş, M. ve Yazıcı, M. (2019). “Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” *Kastamonu Eğitim Derg.* 27 (5) 2347-2354.

Silverman, S. (1991). “Research on Teaching in Physical Education.” *Res. Q. Exerc. Sport* 62 (4), 352-364.

Siedentop, D. (1998). “What Is Sport Education and How Does It Work.” *J. Phys. Educ. Recreat. Danc.*, 69 (4), 18-20.

Sinelnikov, O. ve Hastie, P. (2008). “Teaching Sport Education to Russian Students: An Ecological Analysis.” *Eur. Phys. Educ. Rev.* 14 (2), 203-222.

Shavelson, R.J., Hubner, J.J. ve Stanton, G.C. (1976) “Self-Concept: Validation of Construct Interpretations.” *Rev. Educ. Res.*, 46 (3), 407-441.

Thomas, O. ve Thrower, S.N. (2022). “Developing and Maintaining Sport-Confidence: Learning From Elite Athletes.” *Front. Young Minds*, (10), 1-12, doi:10.3389/frym.2022.675054.

Toktas, S.ve Bas, M. (2019). “Investigation of the Relationship between the Self-Confidence and Motivation of High School Students Participating School Sport Contests.” *Univers. J. Educ. Res*, 7 (2), 472-479.

Vealey, R.S. (2016). “Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development.” *J. Sport Psychol*, 8 (3), 221-246.

Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)* Mersin: Mersin Üniversitesi.

## EKLER

### EK-1. Öz Güven Envanteri

| Aşağıdaki Sürekli Spor Öz Güvenine ilişkin soruları, 1-Hiç Güvenmiyorum, 2- Güvenmiyorum, 3- Kısmen Güveniyorum 4- Güveniyorum 5-Çok Güveniyorum şeklinde derecelendirilmiş seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız. |                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                 | Sporda başarılı olmak için sahip olduğunuz yeteneklere ne kadar güveniyorsunuz                                          |   |   |   |   |   |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                 | Yarışma sırasında kritik kararlar alma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                      |   |   |   |   |   |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                 | Her türlü baskı altında performans gerçekleştirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                           |   |   |   |   |   |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                 | Yarışmalarda başarılı bir strateji yürütme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                  |   |   |   |   |   |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                 | Başarılı olmak için iyi konsantre olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                      |   |   |   |   |   |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                 | Yarışmalarda farklı şartlara uyum sağlama ve başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                  |   |   |   |   |   |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                 | Her türlü rekabet şartlarında hedeflerinize ulaşma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                          |   |   |   |   |   |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                 | Genel olarak başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                                  |   |   |   |   |   |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                 | Sürekli başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                                       |   |   |   |   |   |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                | Yarışma sırasında başarıyı düşünme ve gerçekleştirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                        |   |   |   |   |   |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                | Yarışmanın zorluklarıyla başa çıkma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                         |   |   |   |   |   |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                | Yarışma şartları size avantaj sağlamasa bile başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                  |   |   |   |   |   |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                | Başarısız geçen yarışmalardan sonra yeniden başarılı bir performansa ulaşma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz |   |   |   |   |   |

## EK-2. Sporda İnceleme Envanteri

|                                                                                                                              | Nadiren |   |   |   |   |   |   | Sıklıkla |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|----------|
| 1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım                                                          | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim                     | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim                                                          | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 4. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım   | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım                                                      | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 6. İyi performansımdan dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım                                      | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım                                            | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim                                                                        | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum                                                                             | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım                                       | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım                                                                           | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 12. Yapmış olduğum sportif etkinlikle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım                                                 | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim              | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım  | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimdecanlandırırım (örn. zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği)                | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım (onur-heyecan duyma gibi)                                           | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim                                                   | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim                                          | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun/yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım                       | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimdecanlandırırım                                                           | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportajyapıldığımı zihnimde canlandırırım                                       | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım                                                     | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım                  | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 25. Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (%100) verdiğimi zihnimde canlandırırım                      | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım (örn. bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)          | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım                             | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 29. Kendimi oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım                     | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |
| 30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım                                     | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |          |