

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK, İMGELEME VE
TAKIM BÜTÜNLÜĞÜ ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Volkan BOZLAR

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Sinan AYAN**

2020 – KIRIKKALE

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK,
İMGELEME VE TAKIM BÜTÜNLÜĞÜ ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Volkan BOZLAR

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Sinan AYAN**

2020 – KIRIKKALE

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 16/07/2020

Doç. Dr. Mustafa ÖZDAL

Gaziantep Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Sinan AYAN
Kırıkkale Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Erdal ARI
Ordu Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah YILMAZ
Kırıkkale Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN
Kırıkkale Üniversitesi
Dış İlişkiler ve AB Koordinasyon Birimi
Üye

İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY	II
İÇİNDEKİLER	III
ÖNSÖZ	V
SİMGELER VE KISALTMALAR	VI
ŞEKİLLER	VII
ÇİZELGELER	VIII
ÖZET	IX
SUMMARY	X
1. GİRİŞ	1
1.1. Zihinsel Dayanıklılık ve Tanımları	4
1.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	7
1.3. Zihinsel Dayanıklılık Süreci ve Kavramsallaştırılması.....	10
1.4. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)	16
1.4.1. İmgelemenin Tanımı.....	17
1.4.2. İmgeleme Çeşitleri.....	19
1.4.2.1. İçsel imgeleme	19
1.4.2.2. Dışsal imgeleme	20
1.4.3. İmgelemenin İlk Kuramları	20
1.4.3.1. Psikonöromusküler Kuram	20
1.4.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	22
1.4.3.3. Bioinformatik Kuram	22
1.4.3.4. Üçlü Kod Modeli	24
1.4.3.5. İkili Kodlama Kuramı	25
1.4.3.6. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı	25
1.4.3.7. Dikkat Uyarılma Teorisi	26
1.4.4. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri	26
1.4.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS)	26
1.4.4.2. PETTLEP Modeli	28
1.4.4.3. İmgelemenin 4’N Modeli.....	30
1.4.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Seviye Modeli	32
1.4.4.5. Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli (SIAM).....	33

1.5. Bütünlük (Sargınlık) (Cohesion)	34
1.5.1. Takım Bütünlüğü (Sargınlığı) ve Tanımları	34
1.6. Bütünlüğün (Sargınlığın) Kavramsal Çerçevesi.....	36
1.7. Carron ve Ark. (1985) Kavramsal Bütünlük Modeli.....	36
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	40
2.1. Araştırmanın Modeli	40
2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	40
2.3. Veri Toplama Araçları.....	41
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri-SZDE (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)	41
2.3.3. Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ)	42
2.3.4. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği-GÇBÖ (Group Environment Questionnaire-GEQ).....	43
2.4. Veri Toplama Süreci	44
2.5. Verilerin Analizi.....	44
3. BULGULAR.....	47
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	83
KAYNAKLAR	100
EKLER.....	113
EK 1: KKÜ Girişimsel Olmayan Etik Kurul Raporu	113
EK 2: Katılımcı Kulüpler İzin Formu	114
EK 3: Gönüllü Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu (Türkçe/İngilizce).....	116
EK 4: Kişisel Bilgi Formu (Türkçe/İngilizce).....	122
EK 5: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) (Türkçe/İngilizce).....	124
EK 6: Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) (Türkçe/İngilizce).....	126
EK 7: Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği (GÇBÖ) (Türkçe/İngilizce).....	128
ÖZGEÇMİŞ.....	130

ÖNSÖZ

Öncelikle değerli danışmanım Prof. Dr. Sinan AYAN'a teşekkürlerimi arz ederim. Tez sürecimde hep yanımda olan kıymetli hocalarım Doç.Dr. Mustafa ÖZDAL'a, Dr. Öğr. Üyesi Abdullah YILMAZ'a, Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Erdal ARI'ya çok teşekkür ederim. Akademisyen olma yolunda beni yönlendiren değerli ağabeyim Onur BOZLAR, senin; geldiğim bu noktada en büyük pay sahibi olduğumu hiç unutmayacağım, teşekkür ederim.

Tez sürecimde yoğun çalışmaları arasında dahi bana zaman ayıran ve desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Mehmet BOZOĞLU'na çok teşekkür ederim. Yoğun çalışma temposuna rağmen eksikliğini hissettirmeyen ve verilerin analiz edilmesinde katkılarını sunan Dr. Öğr. Üyesi Naci MURAT'a teşekkür ederim. Çalışmayla ilgili verilerin toplanmasında bana yardımcı olan futbol camiasındaki kıymetli arkadaşlarıma ve çalışmaya katılım gösteren kulüplerinin tüm değerli hoca ve oyuncularına çok teşekkür ederim.

Yorucu ve zaman isteyen bu süreçteki sabır ve anlayışından dolayı evimin aydınlığı hanımına ve bazı vakitler maalesef kendilerine yeterince zaman ayıramadığım, her biri Rabbimin bana ayrı birer lütfu ve her biri ayrı birer çiçek olan sevimli yavrularına çok teşekkür ederim. Ve bugünlere gelmemde en büyük emeğin sahiplerine, babama ve merhum valideme sonsuz teşekkürlerimi, minnetlerimi ve hürmetlerimi sunar, kemal-i ta'zimle ellerinden öperim.

Kırıkkale-2020

Volkan BOZLAR

SİMGELER VE KISALTMALAR

ATG-S	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal
ATG-T	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev
CG	Bilişsel Genel
CS	Bilişsel Özel
GÇBÖ	Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği
GI-S	Grubun Sosyal Bütünleşmesi
GI-T	Grubun Görevde Bütünleşmesi
KKÜ	Kırıkkale Üniversitesi
MG-A	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MG-M	Motivasyonel Genel Uсталık
MS	Motivasyonel Özel
SİE	Sporda İmgeleme Envanteri
SZDE	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
TB	Takım Bütünlüğü
ZD	Zihinsel Dayanıklılık

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Jones ve ark.'nın (2002) Zihinsel Dayanıklılık Çerçevesi.....	15
Şekil 1.2. Spora İlişkin İmgeleme Kullanım Modeli	28
Şekil 1.3. Motor İmgelemenin PETTLEP Modeli	30
Şekil 1.4. İmgelemenin İçerik Modeli	31
Şekil 1.5. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli.....	32
Şekil 1.6. Spora İlişkin İmgeleme Yeteneği Modeli	33
Şekil 1.7. Grup Bütünlüğünün Kavramsal Modeli.....	39
Şekil 3.1. Nicel Verilere Ait Verilerin Liglere Göre Dağılımları	48
Şekil 3.2. Standartlaştırılmamış (A) ve standartlaştırılmış (B) yol katsayıları	50
Şekil 3.3. Standartlaştırılmamış (A) ve standartlaştırılmış (B) yol katsayıları	55
Şekil 3.4. Standartlaştırılmamış (A) ve Standartlaştırılmış (B) Yol Katsayıları.....	58
Şekil 3.5. Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme ölçeği motivasyon boyutları arasındaki yol katsayısına ait standartlaştırılmamış değerler	71
Şekil 3.6. Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme ölçeği motivasyon boyutları arasındaki yol katsayısına ait standartlaştırılmış değerler	71
Şekil 3.7. Zihinsel Dayanıklılık İle İmgeleme Ölçeği Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmamış Değerler	74
Şekil 3.8. Zihinsel Dayanıklılık İle İmgeleme Ölçeği Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmış Değerler	75
Şekil 3.9. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmamış Değerler	78
Şekil 3.10. Zihinsel Dayanıklılık İle Takım Bütünlüğü Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmış Değerler	79

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Liglere Göre Örnek Sayıları	41
Çizelge 3.1. Liglere Göre Kategorik Verilerin Karşılaştırılması	47
Çizelge 3.2. Liglere Göre Nicel Verilerin Karşılaştırılması	47
Çizelge 3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Güvenirlik Analiz Sonuçları	49
Çizelge 3.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	50
Çizelge 3.5. Sporda İmgeleme Envanteri Güvenirlik Analiz Sonuçları	52
Çizelge 3.5. Sporda İmgeleme Envanteri Güvenirlik Analiz Sonuçları (devam)	53
Çizelge 3.5. Sporda İmgeleme Envanteri Güvenirlik Analiz Sonuçları (devam)	54
Çizelge 3.6. Sporda İmgeleme Envanteri Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	54
Çizelge 3.7. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği güvenirlik analiz sonuçları	57
Çizelge 3.8. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	58
Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları	59
Çizelge 3.10. Ölçek Puanlarının Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre 3 Yönlü MANOVA ile İncelenmesi	65
Çizelge 3.11. Yaş ve Mesleki Tecrübe Değişkenleri Açısından SZDE, SİE ve GÇBÖ ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	69
Çizelge 3.12. SZDE, SİE ve GÇBÖ ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	70
Çizelge 3.13. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Motivasyon Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçları	72
Çizelge 3.13.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Motivasyon Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi	73
Çizelge 3.14. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçları	75
Çizelge 3.14.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi	76
Çizelge 3.14.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi (devam)	77
Çizelge 3.15. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçları	79
Çizelge 3.15.1. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi	80

ÖZET

Profesyonel Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Bütünlüğü Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırma, hem profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık (ZD), imgeleme (zihinde canlandırma) ve takım bütünlüğü (TB) özellikleri arasındaki ilişkiyi; hem de bu ilişkinin lig düzeylerine göre nasıl değiştiğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu üç psikolojik kavram ayrıca, ilgili demografik değişkenler açısından da değerlendirilmiştir.

Betimsel araştırma modelindeki araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 futbol sezonunda TFF (Türkiye Futbol Federasyonu)'ye bağlı; Süper lig, 1.lig, 2.lig ve 3.liglerinde görev yapan toplam (520) profesyonel futbolcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)", "Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)" ve "Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği (GÇBÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, kategorik verilerin karşılaştırılmasında kıkare testi, nicel verilerin karşılaştırılmasında ise kruskal wallis testi kullanıldı. Ayrıca, manova analizi ve çoklu karşılaştırmalarda bonferroni kullanıldı. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise, pearson korelasyon analizi ve path analizi kullanılmıştır.

Bu çalışma, imgelemenin motivasyonel genel ustalık (MG-M) boyutunun zihinsel dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olduğunu, fakat etkilediği boyutların lig düzeylerine göre değişebileceğini ortaya koymuştur. Takım bütünlüğünün ise, ZD'nin devamlılık boyutu üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışma bulguları ayrıca, daha yüksek başarı seviyesindeki sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu yönündeki sıklıkla yapılagelen iddiaları desteklememiştir. Sonuçlar, imgelemenin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesi veya güçlendirilmesi noktasında etkili bir strateji olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, İmgeleme, Takım Bütünlüğü, Zihinsel Dayanıklılık

SUMMARY

Examination of the Relationship between Mental Toughness, Imagery and Team Cohesion Characteristics of Professional Football Players

This research investigates the relationship between; the mental toughness (ZD), imagery (visualization in mind) and team cohesion (TB) characteristics of professional footballers; it was also done to examine how this relationship changes according to league levels. These three psychological concepts, were also evaluated in terms of the related demographic variables.

Descriptive research model in the study group of the research, is made up of; a total of (520) professional footballers from the TFF (Turkey Football Federation), from the Super leagues, 1st, 2nd and 3rd leagues, during the 2018-2019 football season. In the research, "Personal Information Form", "Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)", "Sports Imagery Questionnaire (SIQ)" and "Group Environment Questionnaire (GEQ)" were used as data collection tool. Descriptive statistics were used to analyze the data, chi-square test was used to compare categorical data and kruskal wallis test to compare quantitative data. In addition, manova analysis was used and bonferroni for multiple comparisons. The pearson correlation analysis and path analysis were used to determine the relationships between dependent variables.

This study has shown that the motivational general mastery (MG-M) dimension of imagination is the strongest predictor of mental toughness, but the dimension it affects may vary depending on different league levels. It was determined that team cohesion has an effect on the constancy dimension of ZD. Also the study findings did not support the frequently made claims that, athletes with higher success levels are mentally more tough. The results show that imagination can be used as an effective strategy to improve or strengthen the mental toughness of athletes.

Keywords: Football, Imagery, Mental Toughness, Team Cohesion

1. GİRİŞ

Zihinsel dayanıklılık (ZD) kavramı, spor ve egzersiz psikolojisi alanında en popüler araştırma konularından biri olmakla birlikte, kavrama yönelik ilgi giderek artmaya devam etmektedir (Newland ve ark. 2013). ZD spor alanında ilk olarak James Loehr'in "Sporda atletik mükemmelliğe ulaşmada zihinsel dayanıklılık antrenmanı (1982)" adlı çalışmasıyla birlikte ortaya atıldıktan sonra da, dünyadaki neredeyse bütün gazetelerin spor sayfalarında sıklıkla adından söz ettirmişti. Öyle ki, adeta zihinsel dayanıklılıktan veya zihinsel olarak güçlü olmaktan bahsedilmediği bir gün geçmiyordu (Clough ve Strycharczyk 2012).

ZD ile ilgili literatür sıklıkla, üst yarışma seviyesindeki sporcuların fiziksel açıdan olduğu kadar, zihinsel yönden de üstün özellikler taşıdıklarını iddia etmekte; bu doğrultuda yapılmış bazı çalışma bulguları da bu iddiayı desteklemektedir (Chen ve Cheesman 2013, Elemiri ve Ahmet 2014, Beckford ve ark. 2016). Ancak diğer taraftan bu iddiayı kısmen destekleyen ya da desteklemeyen birkaç çalışma bulgusu da yok değildir (Nicholls ve ark. 2009, Danielsen ve ark. 2017). Ayrıca, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının değişik kültürlerde farklılaşabileceği (Mathers 2009), erkek sporcular ile yapılmış sınırlı sayıda çalışma olduğu bildirilmekte (Danielsen ve ark. 2017) ve kavrama ilişkin araştırmaların sürekli olarak devamı tavsiye edilmektedir (Newland ve ark. 2013).

ZD, iyi sporcularla mükemmel sporcuları birbirinden ayıran bir faktör olarak görülmekte (Gould ve ark. 1987, Stamp 2017) ve üst düzey sporcuların sahip olduğu psikolojik bir özellik olarak nitelendirilmektedir. Kavramla alakalı bilhassa son 20 yıldır yurtdışında yoğun çalışmalar yapılmaktayken, ilgili ölçeğin Türk popülasyonuna daha yeni kazandırıldığı görülmüştür. ZD özellikle elit sporcularla ilgili bir kavramdır ve bu çalışma da profesyonel oyuncularla gerçekleştirilmiştir. Branş olarak ise, bütün dünyada en popüler spor olan futbol seçilmiştir.

ZD, atletik olarak mükemmel olmaya katkı sunan önemli bir özelliktir (Jones ve ark. 2007). Ancak onun gelişimine, imgeleme gibi psikolojik becerilerin nasıl katkı sağladığına dair yapılmış nicel çalışma sayısı hala çok azdır (Mattie ve Munroe-Chandler 2012). İmgeleme, olumlu deneyimleri ya da yeni olayları zihinde

canlandırma ve bu sayede, kişiyi bekleyen olaylara karşı zihinsel olarak önceden hazırlık yapma/hazır olma hadisesidir (Weinberg ve Gould 2015).

İmgelemenin motivasyonla ilgili boyutlarının (MS, MG-M ve MG-A) kendine güvenme, kontrolü elde bulundurma ve zihinsel olarak dayanıklı olma hissine dair imgeler içerdiği bildirilmiş (Hall ve ark. 1998), Munroe ve ark. ise, özellikle de Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) bileşeninin ZD ile ilişkili olduğunun altını çizmişlerdir (Munroe ve ark. 2000). Slimani ve ark. MG-M'nin futbol gibi takım sporlarında güven ve öz-yeterliliği inşa etmek veya sürdürmekte kullanıldığını (Slimani ve ark. 2016), Nordin ve Cumming ise araştırmaların, MG-M imgelemenin güven kazanma, sürdürme ve odaklanma kalma üzerinde en etkili fonksiyon olarak algılanmasını sağladıklarını bildirmektedirler (Nordin ve Cumming 2008). Literatürde ayrıca, ZD ile imgeleme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Crust ve Azadi 2010). Mattie üniversite sporcularıyla yaptığı çalışmada, ZD'nin hem imgelemeyle hem de imgelemenin motivasyonel boyutlarıyla olan ilişkisini incelemiş; imgeleme kullanımının zihinsel dayanıklılığı öngörmede bariz bir belirleyici olduğunu ve imgelemenin motivasyonel fonksiyonlarının zihinsel dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır (Mattie 2009).

ZD özellikle elit sporcularla ilgili bir kavram olduğundan, ZD ile imgeleme arasındaki bu ilişki, bu çalışmada profesyonel oyuncularla ele alınmıştır. Ayrıca yukarıda bahsedildiği üzere, ZD literatürde yarışma seviyeleri açısından da çoklukla incelendiğinden, ilişki katılım gösteren her bir lig düzeyine göre de ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada, ZD ile ilişkisi incelenen bir diğer parametre takım bütünlüğü (TB)'dür. TB, bir takımdaki bireylerin, takımlarına ilişkin algılarını ortaya koymakta; görevsel açıdan ve sosyal ilişkiler açısından ne derece bir ve bütün olduklarına dair hislerini yansıtmaktadır. Fourie ve Potgieter yaptıkları nitel bir araştırma sonucunda, ZD'yi oluşturan 12 temel özellikten birinin takım bütünlüğü olduğunu ileri sürmüşlerdir (Fourie ve Potgieter 2001). Ayrıca Connaughton ve ark., zihinsel dayanıklılığın uzun vadeli bir süreçte; birçok önemli faktörün birbirleriyle etkileşimi neticesinde oluştuğunu ileri sürmektedirler. Bu bağlamda belirtilen motivasyonel atmosfer, başarı için gerekli deneyimler ve güçlü bir içsel motivasyon

gibi önemli faktörler arasında, sporcunun etkileşimde olduğu takım arkadaşlarına da yer verildiği görülmektedir (Connaughton ve ark. 2008). Oysaki literatüre bakıldığında, sıklıkla performans ile ilişkisi incelenen TB kavramının (Carron ve ark. 2002, Gioldasis ve ark. 2016); ZD ile olan ilişkisinin daha önce hiç incelenmediği görülmüştür.

Diğer taraftan Carron ve ark. TB ve performans arasındaki ilişkiyi farklı rekabet seviyelerini temsil eden rekreasyonel ve elit spor takımlarını karşılaştırarak incelemiş, meta-analizleri sonucunda bu ilişkinin rekabet seviyelerine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır (Carron ve ark. 2002). Ayrıca elit ve rekreasyonel sporcular arasındaki grup dinamiklerinin, farklı beceri düzeyleri arasındaki farklı grup normları, kuralları ve rolleri nedeniyle farklılık gösterebileceği bildirilmektedir (Oh ve Gill 2017). Dahası TB ile ilgili bireysel duygusal durumların çeşitli rekabet seviyelerinde daha fazla incelenmesi gerektiği dile getirilmiş (Widmeyer ve ark. 1990), ancak takım bütünlüğünün, rekabet seviyelerine göre de daha önce incelenmediği görülmüştür.

Etkin bir psikolojik beceri eğitimi olan imgelemenin, iyi sporcuyla mükemmel sporcudan ayırdığı iddia edilen (Gould ve ark. 1987, Stamp 2017) zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi veya sürdürülmesi üzerindeki rolünün anlaşılması çok önemli olmakla birlikte; bu çalışmadan elde edilecek bulgular, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve güçlendirilmesine yönelik uygun zihinsel antrenman programlarının planlanmasını da mümkün kılacaktır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın temel bir özelliği ve zihinsel dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktör olduğu iddia edilen TB kavramının, iddia edildiği gibi ZD ile bir ilişkisinin olup olmadığının açıklığa kavuşturulması da araştırılmaya değer bir diğer konu olarak değerlendirilmiştir.

Şimdiye kadar ZD, imgeleme ve TB kavramlarının birbirleriyle olan ilişkisi ayrı ayrı olmak üzere, çeşitli açılardan ele alınmıştır (Adegbesan 2010, Mattie ve Munroe-Chandler 2012, Asamoah 2013, Curtin ve ark. 2016) fakat bu 3 kavramın birbiriyle olan ilişkisi daha önce aynı anda ele alınmamış ve farklı lig seviyelerine göre incelenmemiştir. Bu araştırmanın amacı, hem profesyonel futbolcuların ZD, imgeleme ve TB özellikleri arasındaki ilişkiyi; hem de bu ilişkinin lig düzeylerine göre nasıl değiştiğini incelemektir.

1.1. Zihinsel Dayanıklılık ve Tanımları

Zihinsel Dayanıklılık (ZD), iyi sporcuları mükemmel sporculardan ayıran, ayırt edici bir faktör olarak ileri sürülmüş bir kavramdır (Gould ve ark. 1987, Stamp 2017). ZD genellikle bir sporcunun odaklanma, başarısızlıktan uzak durma, baskıyla başa çıkma, zihinsel esneklik ve zorlu durumlar karşısında dayanıklı olmayı sürdürme becerisi ile ilişkilendirilir (Crust ve Clough 2011). Bu kavramla ilgili ilk araştırma, büyük ölçüde bu alanda çalışan profesyonel çalıştırıcıların deneyimlerinden ve algılarından elde edilen bilgiler temel alınarak yürütülmüştür (Gucciardi ve ark. 2016). Fakat profesyonel çalıştırıcılarla yapılan ve belli bir sistematığe dayanmayan bilgi ve deneyim paylaşımları, süreç içerisinde yeni araştırmaları netice vermiş; böylece akademisyenler, takip eden sistematik araştırmalar yoluyla zihinsel dayanıklılığın merkezi telakki edilen ve gözlemlenemeyen bazı kişisel özellikleri (bireyin kendine inanması, duygularını kontrol etmesi gibi) tarif edip tanımlamışlardır (Gucciardi ve ark. 2016).

Elit sporda ZD'yi araştıran erken araştırmalar, zihinsel olarak dayanıklı bireyleri, zorluklara karşı olumlu bir tutum sergileyen ve sıkıntı durumlarında enerjilerini etkili bir şekilde kullanan kişiler olarak ifade eden Loehr tarafından yürütülmüştür (Loehr 1982, 1986). Güçlü bir geçerliliğe sahip olan Loehr'in çalışması, doğrulayıcı faktör analizi gibi istatistiksel destekten (Gucciardi ve ark. 2012) ve ampirik araştırmalara dayanmaması yönüyle bilimsel titizlikten yoksundu (Earle 2012). Bu erken araştırmalar ayrıca, önceden var olan psikolojik teoriye dayandırılması gereken güçlü bir modele zıt olduğundan ve teorikte kaldığından (Earle 2012), devam eden araştırmalar bu sınırlılığa değinmiştir (Clough ve ark. 2002). Loehr'in bu erken araştırması, bilimsel anlayışı geliştirmek yerine, kavram etrafında karışıklık yaratmıştır (Connaughton ve Hanton 2009, Thelwell ve ark. 2010, Stamp 2017).

Çok sayıda erken spor psikoloğu ZD'yi tanımlamak yerine, ZD ile ilişkili birtakım özellikler ileri sürmüşlerdir (Gould ve ark. 1987, Bull ve ark. 1996). Öyle ki, neredeyse; spor başarısına eşlik eden her olumlu psikolojik özellik ZD olarak yaftalandı (Coulter ve ark. 2010). Yapılan araştırmalarla birlikte ZD ile ilgili, motive kalma (Gould ve ark. 1987), bireyin kendine olan inancı (Goldberg 1998), devamlılık

ve vazgeçmeme (Bull ve ark. 1996), sıkıntılı durumlarla başa çıkma (Loehr 1995) gibi ortaya atılan ilk niteliklerde de Loehr'deki (1982) gibi sınırlamaların söz konusu olması, ZD'yi değerlendirmek için yapılan sonraki araştırmalarda daha geçerli ve güvenilir yöntemlerin vücuda gelmesine zemin hazırlamıştır (Clough ve ark. 2002, Hardy ve ark. 2014). Zihinsel dayanıklılığın önemi ve yararları konusunda yaygın bir mutabakat olsa da literatürde hakkında birçok tanıma rastlanmakta (Gucciardi ve ark. 2009) ve kavram hakkında araştırma ve çalışmaların devam ettiği görülmektedir. ZD ile ilgili yapılmış olan bazı tanımlara bakılacak olursa;

Jones ve ark.'na göre ZD, bir sporcunun, onu sporcu yapan birçok beklentide (müsabaka, antrenman, yaşam tarzı) genellikle rakiplerinden daha iyi başa çıkabilmesi; özellikle kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve baskı altında kontrolü elde tutma noktasında, rakiplerinden daha iyi ve istikrarlı olmasını sağlayan doğal veya gelişmiş özelliklere sahip olmasıdır (Jones ve ark. 2002)

Clough ve ark.'na göre zihinsel açıdan dayanıklı olan bireyler, sosyal ve dışa dönük olma eğilimindedirler. Sakin ve rahat kalabildiklerinden, birçok durumda rekabetçi bir yapıya ve diğer insanlara kıyasla daha düşük kaygı seviyelerine sahiptirler. Yüksek bir özgüven duygusu ve kendi kaderlerini kontrol ettiklerine dair sarsılmaz bir inançla, bu bireyler nispeten rekabet veya sıkıntıdan etkilenmeden kalabilirler (Clough ve ark. 2002).

Fletcher'e göre ZD bir bireyin, mutlak bir esneklikten aşırı zayıflığa kadar değişen çevresel stres faktörlerine ilişkin beklentilere cevap vermeye meyilli olmasıdır (Fletcher (2005).

Thelwell ve ark., Jones ve ark.'nın (2002) yaptıkları tanımın aynısını yapmışlar lakin; onların kullandıkları "genellikle" tabirinin yerine, "her zaman" ifadesini kullanmışlardır. Şöyle ki: Zihinsel sağlamlık, bir sporcunun, onu sporcu yapan birçok beklentide (müsabaka, antrenman, yaşam tarzı) "her zaman" -diye vurgulanmış- rakiplerinden daha iyi başa çıkabilmesini; özellikle kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve baskı altında kontrolü elde tutma noktasında, rakiplerinden daha iyi ve istikrarlı olmasını sağlayan doğal veya gelişmiş özelliklere sahip olmasıdır (Thelwell ve ark. 2005).

Gucciardi ve ark.'na göre ZD, yaşanan herhangi bir engel, sıkıntı veya baskıya sabretmenizi ve üstesinden gelmenizi ve aynı zamanda işler yolunda

gittiğinde istikrarlı bir şekilde hedeflerinize ulaşmak için konsantrasyon ve motivasyonunuzu sürdürmenizi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duygular topluluğudur (Gucciardi ve ark. 2008).

Coulter ve ark.'na göre ZD, bireyin tutarlı bir şekilde hedeflerine ulaşması için, hem olumlu hem de olumsuz bir şekilde baskılar, zorluklar ve sıkıntılar karşısındaki bireysel yaklaşımlarını, tepkilerini ve değerlendirmelerini etkileyen; deneyimle kazanılmış ve doğuştan gelen değerler, tutumlar, duygular, bilişler ve davranışlar koleksiyonunun bir kısmının veya tamamının varlığıdır (Coulter ve ark. 2010).

Mallett ve Coulter zihinsel dayanıklılığı, “başarı bağlamında hedeflerin peşinde koşma ile ilişkili olduğu ve bu arayış içerisinde belirli değer, tutum, duygu, biliş ve davranışların, bireyin; olumlu ve olumsuz olarak yorumlanmış baskı, zorluk ve sıkıntıları algılama ve değerlendirme noktasındaki yaklaşım tarzını etkilemesi” şeklinde ifade etmişlerdir (Mallett ve Coulter 2011).

Mahoney ve ark.'na göre ZD, karşılaşılan koşul ve şartlar ne olursa olsun, bireylerin devamlı bir surette ve en iyi şekilde yeteneklerini sergilemelerini sağlayan bir kişisel özellik koleksiyonudur (Mahoney ve ark. 2014).

Middleton ve ark. zihinsel dayanıklılığı, baskı ya da zorluklara rağmen, bazı amaçlar doğrultusunda gösterilen sarsılmaz inanç ve azim olarak tanımlamışlardır (Middleton ve ark. 2011).

Clough ve Strycharczyk'e göre ZD, mevcut koşullara bakılmaksızın, insanların zorluk, stres ve baskı ile nasıl etkin bir şekilde başa çıktıklarını belirleyen kalitedir (Clough ve Strycharczyk 2012).

Hardy ve ark.'na göre ZD, çok çeşitli stres faktörlerinden gelen baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneğidir (Hardy ve ark. 2014).

Gucciardi ve ark.'na göre ZD, günlük zorluk ve stres faktörlerine ve aynı zamanda ciddi olumsuzluklara rağmen, sürekli olarak yüksek düzeyde öznel (kişisel hedefler veya çabalar gibi) veya nesnel/tarafsız performans (satış, yarış süresi, ortalama performans notu gibi) ortaya koymaya yönelik kişisel bir kapasitedir (Gucciardi ve ark. 2014).

Crust'a göre ise ZD, kazanmaya yönelik kararlılığın artmasına bağlı olarak başarısızlıktan ve kaybetmekten uzak durma, pes etmeyi reddetme, kendisiyle ve

başkalarıyla yarışabilme, kendi hislerine odaklanma veya esnek olma, kendi kaderini kontrol etmeyle alakalı sarsılmaz bir inanca sahip olma, baskı karşısında daha etkin olabilme ve üstün zihinsel becerilere sahip olmak suretiyle, baskı ve sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkmak şeklindedir (Crust 2007).

Bilim insanlarının ZD'nin kapsamının/içeriğinin darlığı ya da genişliği hususunda farklı bakış açısına sahip oldukları açık olmakla birlikte; yapılagelen tanımların çeşitliliğini ve bu tanımlar arasındaki kavramsal farklılıkları gören bazı bilim insanları ZD'nin kısa ve net bir tanımının olasılığını da sorgulamaktadırlar (Andersen 2011).

1.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Giderek iş dünyasına benzeyen profesyonel spor ortamı, oyuncuların performanslarının daha fazla incelenmesini ve analiz edilmesini de beraberinde getirmiştir (Golby ve Sheard 2004). Antrenörler, sporcular ve spor bilimcileri, sportif açıdan en iyi spor performansı göstermek için teknik, taktik ve fiziksel becerilerin yanında; psikolojik özelliklerin de gerekli olduğu konusunda hemfikirdirler (Gucciardi ve ark. 2016). Bu psikolojik özelliklerden biri olarak kabul edilen ve son zamanlarda hakkında yoğun olarak araştırma yapılmakla birlikte spor psikologlarının da ilgisini çeken zihinsel dayanıklılık kavramı, özellikle müsabaka dönemlerinde antrenör ve sporcular için büyük önem arz etmektedir (Jones ve ark. 2007, Crust 2008, Sheard 2013, Jones ve Parker 2013, Altıntaş 2015). Genellikle bir sporcunun odaklanma, başarısızlıktan uzak durma, baskıyla başa çıkma, zihinsel esneklik ve zorlu durumlar karşısında dayanıklı olmayı sürdürme becerisi ile ilişkilendirilen ZD (Crust ve Clough 2011) her ne kadar net bir tanımının olmaması yönüyle eleştirilse de, spor camiasında adı; elit sporcuların özelliklerine atıfta bulunmak ve popüler bir araştırma alanı olmak noktasında geçmeye devam etmektedir (Weinberg ve Gould 2015).

Bireylerin zihinlerinde oluşturdukları kendilerine has şemalarla, hayatın olağan akışı içerisinde cereyan eden hadiselerin üstesinden gelme süreçlerini açıklayan kurama (Kelly 1955) dayandırılan ve Cattell tarafından temel kişilik

özelliklerinden biri olarak tanımlanan (Cattell 1957) ZD kavramı, spor alanında ilk olarak James Loehr'in seminal çalışmasıyla, "Sporda atletik mükemmelliğe ulaşmada zihinsel dayanıklılık antrenmanı" ortaya atılmıştır (Loehr 1982). Üstün atletik performansın en az %50'sinin zihinsel faktörlerle ilişkilendirilebileceğini iddia eden Loehr, ZD terimini popülerleştiren belki de ilk spor psikoloğuydu (Loehr 1982, 1986). ZD kavramı, Loehr'in çalışmasından sonra, spor dünyasında (antrenörler, oyuncular, bilim insanları ve akademisyenler) tarafından sıkça kullanılan bir terim haline gelmiştir (Clough ve Strycharczyk 2012). Loehr'e göre zihinsel olarak dayanıklı sporcular, kriz ve sıkıntı hallerinde pozitif enerji akışlarını artıracak kabiliyette olduklarından, baskı karşısında kendilerini rahat, sakin ve enerjik hissetmelerini sağlayacak disiplinli olmuş bir düşünme yapısına sahiptirler. Aynı zamanda problem, baskı, hata ve rekabet durumlarına ilişkin doğru tutumlara sahiptirler (Loehr 1986, Golby ve Sheard 2004).

Spor alanında ZD ile alakalı yayınlanan ilk çalışmalar Fourie ve Potgieter tarafından yürütülmüştür (Fourie ve Potgieter 2001). Daha titiz yöntemler kullanan bu araştırmacılar, ZD ile alakalı literatürde geçen temel bileşenleri belirlemeyi amaçladıkları nitel bir çalışma yapmışlardır. 31 spor branşından 131 uzman antrenör ve 160 elit sporcunun katıldığı çalışmalarının analizleri neticesinde, ZD'yi oluşturan 12 temel karakteristik ortaya koymuşlardır. Bu özellikler; motivasyon seviyesi, baş etme yeteneği, devam eden güven, bilişsel beceri, disiplin ve hedefe yöneliklik, rekabetçi olmak, zihinsel ve fiziksel gereksinimlere sahip olma, takım bütünlüğü, hazırlık becerileri, psikolojik sağlamlık ve etik şeklindedir. Antrenörlere göre en önemli özelliğin konsantrasyon, sporculara göre ise azim / çaba olarak ifade edilmesi, çalışmaya ilişkin bulgu ve yorumların eleştirilmesine sebep olmasının yanı sıra (Connaughton ve Hanton 2009), ZD'nin en önemli özelliğinin, bireyin kendisine olan inancı olduğunu bildiren başarılı çalışmalarla da çelişmektedir (Jones ve ark. 2002, Thelwell ve ark. 2005, Gucciardi ve ark. 2008).

Birçok araştırma grubu (Clough ve ark. 2002, Jones ve ark. 2002), 2000'li yıllardan itibaren ZD ile ilgili yapılan araştırmalardaki artışa bağlı olarak; zihinsel dayanıklılığı ve bu yapının kapsadığı temel özellikleri, çeşitli takımlardaki sporcu ve antrenörlerin bakış açılarıyla anlamaya çalışmış ve yapıya ilişkin ilerleme sağlayacak kavramsallaştırmalar ortaya koymuşlardır (Gucciardi ve ark. 2009). Bu araştırmacı

gruplardan biri olan Clough ve ark. (2002), zihinsel dayanıklılığı kavramsallaştırmaya yönelik çalışmaları neticesinde; bir sonraki bölümde detaylı olarak bahsedildiği üzere 4C modelini ortaya koymuşlardır. Clough ve ark. (2002), zihinsel dayanıklılığın 4C modeli için güçlü bir temel oluşturan psikolojik sağlık teorisini spor alanında uygulama ile buluşturan ilk kişilerdi (Gucciardi 2010). Clough ve ark.'nın (2002) çalışmasına paralel olarak, bir diğer araştırmacı grup olan Jones ve ark. da yine gelecek bölümde daha geniş olarak değinildiği üzere, Kelly'nin kişilik yapısına ilişkin kuramı rehberliğinde bir çerçeve çizmeye çalıştıkları zihinsel dayanıklılık kavramını spor arenasına uyarlamışlardır (Kelly 1955, Jones ve ark. 2002). Bu araştırmacılar 10 elit sporcu ile yaptıkları çalışma sonrasında zihinsel dayanıklılığa dair 12 özellik ortaya koymuş, daha sonraki çalışmalarında ise bu özellikleri 30'a genişletmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılığın son 20 yılda spor ve egzersiz psikolojisi alanında popüler bir araştırma ve uygulama alanı haline gelmesine bağlı olarak (Gucciardi 2017), gerek zihinsel dayanıklılıkla ilgili (Thelwell ve ark. 2005, Nicholls ve ark. 2009, Gucciardi 2017) ve gerekse onunla diğer psikolojik kavramların birlikte incelendiği (Golby ve Sheard 2004, Gucciardi 2010, Mattie ve Munroe-Chandler 2012) çalışmaların sayısı da artmıştır. Crust ve Azadi çalışmalarında ZD ile imgeleme arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Crust ve Azadi 2010). Thelwell ve ark. yaptıkları çalışmayla, sporcu ve antrenörlerce artık etkisi bilinen ve kabul edilen psikolojik beceri antrenmanları haricinde, ZD'nin gelişimine katkı sağlayabilecek faktörlerin neler olabileceğine açıklık getirmeye çalışmışlardır (Thelwell ve ark. 2010). Diğer taraftan özellikle motivasyonel genel ustalık (MG-M) imgelemenin zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğu iddia edilmiş (Hall ve ark. 1998, Munroe ve ark. 2000), Mattie ve Munroe-Chandler ise yaptıkları araştırmada, imgeleme kullanımının zihinsel dayanıklılığı öngörmede bariz bir belirleyici olduğunu ortaya koymuşlardır (Mattie ve Munroe-Chandler 2012). Adegbesan çalışmasında, takım bütünlüğü ile imgelemenin bazı alt boyutları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir (Adegbesan 2010).

1.3. Zihinsel Dayanıklılık Süreci ve Kavramsallaştırılması

Kelly tarafından ortaya atılan “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory), ZD kavramının geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Kelly 1955). Kuramında, öncelikle dünyanın insanlara nasıl görüldüğü ile ilgilenen Kelly, bireyler arasındaki farklılıkların, çevrelerindeki olayları algılama ve yorumlamalarındaki farklılıklardan kaynaklandığını ileri sürmüştür (Kelly 1955). Bu olayları algılamak ve yorumlamak de bireylerin kafalarında kendilerine has birtakım şemalar oluşturduklarını savunan Kelly, insanların bu şemalar vasıtasıyla hayatın akışı içerisinde karşılaştıkları durumların üstesinden gelmelerine ilişkin süreçleri ele almaktadır (Kelly 1955). Akademik anlamda ZD'ye yönelik ilk referans, zihinsel dayanıklılığı; 16 Faktörlü kişilik ölçeğiyle (16PF) değerlendirilen kişilik yapısının 16 temel özelliğinden biri olarak tanımlayan Cattell tarafından yapılmıştır (Cattell 1957). Buradaki ZD, kendini kontrol etmekle birlikte; duygu ve yeni fikirlere karşı da, son derece açık ve dürüst olma hali olarak tanımlandı. Cattell tarafından bir özellik olarak tanımlanan ZD, daha sonraki bazı araştırmacılarca (Kroll 1967) desteklense de, onu bir ruh hali (Gibson 1998) veya bir dizi psikolojik özellik olarak ifade edenlerde olmuştur (Bull ve ark. 1996).

Cattell'in çalışmalarından sonra ZD spor alanında önem kazanmış, 126 üniversitelerarası güreş antrenörünün %82'si, zihinsel dayanıklılığı yarışma ortamında başarıyı belirleyici en önemli psikolojik özellik olarak gördüklerini ifade etmişlerdir (Gould ve ark. 1987).

Elit sporda ZD'yi araştıran erken araştırmalar, zihinsel olarak dayanıklı bireyleri, zorluklara karşı olumlu bir tutum sergileyen ve sıkıntı durumlarında enerjilerini etkili bir şekilde kullanan kişiler olarak ifade eden Loehr tarafından yürütülmüştür (Loehr 1982, 1986). Güçlü bir geçerliliğe sahip olan Loehr'in çalışması, doğrulayıcı faktör analizi gibi istatistiksel destekten (Gucciardi ve ark. 2012) ve ampirik araştırmalara dayanmaması yönüyle bilimsel titizlikten yoksundu (Earle 2012). Bu erken araştırmalar ayrıca, önceden var olan psikolojik teoriye dayandırılması gereken güçlü bir modele zıt olduğundan ve teorikte kaldığından (Earle 2012), devam eden araştırmalar bu sınırlılığa değinmişlerdir (Clough ve ark. 2002).

Loehr'in bu erken araştırması, bilimsel anlayışı geliştirmek yerine, kavram etrafında karışıklık yaratmıştır (Connaughton ve Hanton 2009, Thelwell ve ark. 2010).

Çok sayıda erken spor psikoloğu ZD'yi tanımlamak yerine, ZD'ye ilişkin birtakım özellikler ileri sürmüşlerdir (Gould ve ark. 1987, Bull ve ark. 1996). Öyle ki, neredeyse; spor başarısına eşlik eden her olumlu psikolojik özellik ZD olarak değerlendirilmiştir (Coulter ve ark. 2010). Yapılan araştırmalarla birlikte ZD ile ilgili, motive kalma (Gould ve ark. 1987), bireyin kendine olan inancı (Goldberg 1998), devamlılık ve vazgeçmeme (Bull ve ark. 1996), sıkıntılı durumlarla başa çıkma (Loehr 1995) gibi ortaya atılan ilk niteliklerde de Loehr (1982)'deki gibi sınırlamaların söz konusu olması, ZD'yi değerlendirmek için yapılan sonraki araştırmalarda daha geçerli ve güvenilir yöntemlerin vücuda gelmesine zemin hazırlamıştır (Clough ve ark. 2002, Hardy ve ark. 2014).

2000'li yıllardan itibaren ZD ile ilgili yapılan araştırmalarda kayda değer bir artış söz konusu olmuş, birçok araştırma grubu (Clough ve ark. 2002, Jones ve ark. 2002), zihinsel sağlamlığı ve bu yapının kapsadığı temel özellikleri çeşitli takımlardaki sporcu ve antrenörlerin bakış açılarıyla anlamaya çalışmış, yapıya ilişkin ilerleme sağlayacak kavramsallaştırmalar ortaya koymuşlardır (Gucciardi ve ark. 2009). Clough ve ark. zihinsel dayanıklılığı kavramsallaştırmaya yönelik çalışmaları neticesinde 4C modelini ortaya koymuşlardır (Clough ve ark. 2002). ZD'liğin 4C Modeli, basınçlı durumlar, rekabetin ve zorlukların olduğu ortamlar, performansın ölçülebilmesinin söz konusu olduğu haller gibi sporla benzeşen ortak yönleri olması hasebiyle, spor (Clough ve ark. 2002), eğitim (Crust ve ark. 2014) ve iş dünyası (Marchant ve ark. 2009) gibi birden çok alanda da uygulanmış en yaygın olarak gösterilen modellerden biridir. Ayrıca kişilerarası güven gibi bileşenler, genelleştirilebilirliği artırır ve modelin daha geniş kullanımını mümkün kılar (Crust ve Swann 2011). Clough ve ark. (2002), zihinsel dayanıklılığın 4C modeli için güçlü bir temel oluşturan psikolojik sağlamlık teorisini spor alanında uygulama ile buluşturan ilk kişilerdir (Gucciardi 2010, Earle 2012). Clough ve ark. (2002), sporculardan ve antrenörlerden ZD'yi geliştirme noktasında, araştırmalarını bu kavram üzerine yönlendirmelerine sebep olan çok sayıda talep aldıklarını bildirmişlerdir. ZD'yi keşfetmek için golf, squash ve ragbi gibi çeşitli spor

dallarından 8 sporcu, 3 antrenör ve 1 üst yetkili yönetici ile, derinlemesine 12 görüşme gerçekleştirmişlerdir. Ortaya çıkan temalar Kobasa'nın, yaşam stresörleri ile bireyin strese karşı algısı ve tepkisi arasında tampon vazifesi gören "Sağlam Kişilik Modeli"ne (Hardy Personality Model) benziyordu (Kobasa 1979). Sağlam kişiliğin temeli 3C'den oluşmaktadır. Bunlar: kontrol (bireylerin deneyimledikleri yaşam olaylarını kontrol edebileceklerine veya yaşam olaylarına etki edebileceklerine dair inançları), bağlılık (kişinin yaptığı işe veya yaşamsal faaliyetlerine kendini adanması) ve meydan okuma/mücadele (her koşulda daha da iyi bir gelişim uğruna çaba gösterme ve mücadeleyi bırakmama) şeklindedir. Clough ve ark. (2002), sağlamlık yapısına benzeyen bu bileşenlere, ZD'nin temel bir bileşeni olarak tanımladıkları güven kavramını ilave etmişlerdir. Ve böylece, katılımcılarla gerçekleştirdikleri röportajlardan elde ettikleri bulgulara istinaden; meydan okuma, bağlılık, kontrol ve güven kavramlarından oluşan ZD'nin 4C Modelini ortaya koymuşlardır.

Clough ve ark. zihinsel dayanıklılığı, "zihinsel açıdan dayanıklı olan bireyler, sosyal ve dışa dönük olma eğilimindedirler. Sakin ve rahat kalabildiklerinden, birçok durumda rekabetçi özelliğe sahiptirler ve diğer insanlara kıyasla daha düşük kaygı seviyelerine sahiptirler. Yüksek bir özgüven duygusu ve kendi kaderlerini kontrol ettiklerine dair sarsılmaz bir inanç ile, bu bireyler nispeten rekabet veya sıkıntıdan etkilenmeden kalabilirler" şeklinde tanımlamışlardır (Clough ve ark. 2002).

Sağlamlığın teorik temeli, uygulamalı bakış açısı ile birlikte, 4C Modeli için güçlü bir zemin oluşturmuştur (Earle 2012). Baskı altında kalındığı durumlarla başa çıkmaya çalışma ve belirsizlik durumlarında odaklanmış kalma, sağlamlık ile ZD arasındaki benzerlikler olarak kabul edilmekteyken (Clough ve ark. 2002), bazı kilit unsurlar bu iki kavramı birbirinden ayırmaktadır. Örneğin 4C modelinde özgüvenin ve bireyin kendine olan inancının ZD'nin en önemli özelliği olarak kabul edilmesinin yanı sıra (Jones ve ark. 2002, 2007), modelin; tüm katılımcıların bahsettiği, kişilerin birbirine ve yeteneklerine olan güveni içermesine (Clough ve ark. 2002) ayırt edici bir faktör olarak değinilmektedir. Dolayısı ile 4C modeli bu noktada, güven kavramını bünyesinde barındırması yönüyle sertlik teorisinden ayrılmaktadır.

Diğer bir ayırt edici faktör ise, sağlam bireyler, karşılarına çıkan zorluklarla başa çıkma çabasında; zihinsel olarak dayanıklı bireyler bir nevi özellikle

zorlukları arayacak, bulacak ve o zorlukları aşmak adına verdikleri mücadeleden besleneceklerdir. Bir diğer nüans farklılığına da, hayatın içindeki olayları kontrol etmeyi ifade eden kontrol bileşeni ile alakalı değinilebilir ki bu bileşen, her iki psikolojik teoride de vardır fakat 4C modelinde bu, duyguları kontrol altında tutmak, duyguları kontrol etmek noktasındadır.

Gucciardi güncel bir çalışmasında, ZD ile ilişkilendirilmiş 4C modelinin de yine, psikolojik sertlik yapısını büyük ölçüde kendisine zemin yapmış olması yönüyle sorgulandığını, ZD'nin kavramsallaştırılması ve teorinin pratiğe dönüştürülmesi noktasında yapıya Güven boyutunun ilave edilmesinin yerinde olup desteklendiğini lakin diğer taraftan, 4C modelinin ayırt ediciliği noktasında çok az teorik gerekçe olduğundan, kavramsal çerçevesinin sağlamlık yapısıyla bir nevi karıştığını; güvenin, kontrol, bağlılık ve meydan okuma ile bütünleşmesi haklı gösterilirken, esneklik gibi diğer yapıların hariçte tutulma sebeplerinin ve gereklerinin neler olduğunun bilinmediğini ve bu sebeple de ZD'nin 4C modelinin ayrı bir kavram mı yoksa sertliğin bir uzantısı mı olduğu noktasında bir netliğin olmadığına dair literatür bilgilerine yer vermiştir (Gucciardi 2017). Ayrıca bu kavramsal belirsizliğe ilaveten, sertlikle ilgili ZD'nin 4C modelinin geçerliliğini destekleyecek deneysel verilerin bulunmadığına, bunların; bilimsel ve pratik ortamlardaki yeni yapıların ve ölçeklerin kabulü için önemli olduğuna ve bunun yanı sıra, ZD'nin 4C modelinin, modele ilişkin ölçekle (MTQ48) işlevselleştirilmesiyle ilgili psikometrik endişelerin söz konusu olduğuna, bu kavramsal ve deneysel nedenlerden dolayı da, 4C modelinin ZD'nin özgün ve geçerli bir kavramsallaştırmasını nasıl ya da neden temsil ettiğinin hala açık ve net olmadığına değinmiştir (Gucciardi 2017).

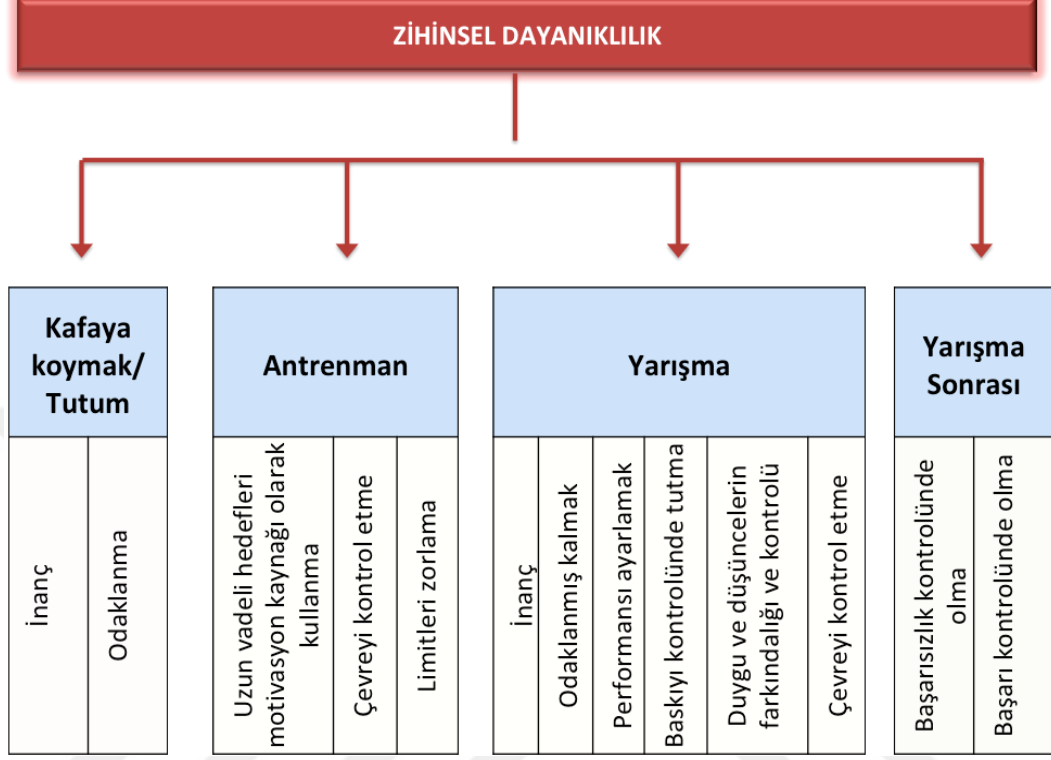
Clough ve ark.'nın (2002) 4C modelini geliştirmesine paralel olarak, Jones ve ark. (2002) da Kelly'nin "Kişilik Yapısı Kuramı (PCP)" (Kelly 1955) rehberliğinde bir çerçeve çizmeye çalıştıkları ZD kavramını, titiz bir metodoloji takip etmek suretiyle spor arenasına uyarlamışlardır. Kişilik ve bilişsel araştırmalar kaynaklı PCP, bireylerin benzersizlikleriyle, onların dünyaya dair algılarını birlikte ele alan rehber bir çerçeve sunmaktadır. Jones ve ark. (2002) üç aşamalı bir protokolle golf, triatlon, netball gibi çeşitli spor branşlarından 10 elit sporcuyla bir araştırma yapmışlardır. Çalışmada 10 elit sporcunun üçünden, kendilerini ya da zihinsel olarak

dayanıklı gördükleri başka kişileri baz alarak ZD'nin temel özelliklerini tanımlamalarını istemiş; geri kalan yedi katılımcıyla yaptıkları yarı yapılandırılmış görüşmelerle, yapılan bu tanım ve nitelikleri kabul edip etmediklerini sorgulamış ve daha sonra bu birinci ve ikinci aşamalarda elde edilen tanım ve belirlenen özelliklerin sırasının tüm katılımcılarla doğrulanması yolunu takip etmiş ve nihayetinde 12 zihinsel dayanıklılık özelliği ortaya koymuşlardır, şöyle ki;

- 1) Yarışma hedeflerine ulaşma noktasında sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
- 2) Başarılı olmak için artan kararlılığın bir sonucu olarak düşük performans göstermekten uzak durmak,
- 3) Benzersiz özellik ve yeteneklere sahip olduğunuzda dair sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
- 4) Başarı için doymak bilmeyen istek ve güdülere sahip olmak,
- 5) Yarışmaya özgü dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında tamamen göreve odaklanmış kalmak,
- 6) Yarışmaya özgü beklenmedik ve kontrol edilemeyen olayların ardından psikolojik kontrolü yeniden geri kazanmak,
- 7) Antrenman ve yarışma içerisinde sıkıntı altında mücadele ederken dahi, fiziksel ve duygusal acının sınırlarını geride bırakmak,
- 8) Yarışma kaygısının kaçınılmaz olduğunu kabul etmek ve onunla başa çıkabileceğini bilmek,
- 9) Rekabet baskısından beslenip büyümek, gelişmek ve kendini bulmak,
- 10) Başkalarının iyi veya kötü performanslarından olumsuz etkilenmemek,
- 11) Şahsi hayatta bir probleme sahip olduğunda dahi tamamen odaklanmış kalabilmek,
- 12) Spora dair bir odak durumunu gerektiğinde açmak ve kapatmak.

Daha sonra Jones ve ark. (2007) yine, önceki tanımlarını (Jones ve ark. 2002) destekledikleri bir ZD çerçevesi oluşturmuşlardır. Bu defa daha derin bir anlayış kazanan araştırmacılar daha önce bildirdikleri 12 ZD özelliğini (Jones ve ark. 2002) 30'a genişletmiş ve oluşturdukları ZD çerçevelerinin temeli mahiyetinde spora özgü dört boyut ortaya koymuşlardır. Bunlar; *kafaya koymak/tutum* (sporcuların inanç ve odağı), *antrenman* (motivasyon için uzun vadeli hedefler koymak ve sınırları zorlamak), *yarışma* (baskıyı kontrolünde tutma, odaklanmış kalma ve inancını

koruma) ve *yarışma sonrası* (başarı ve başarısızlık kontrolünde olma) şeklindedir (Şekil 1.1).



Şekil 1.1. Jones ve ark.'nın (2002) Zihinsel Dayanıklılık Çerçevesi.

Jones ve ark.'nın (2002) “Kişinin zihinsel dayanıklılığının rakibinin davranışından etkilendiği” yönündeki değerlendirmeleri hakkında, Andersen (2011) endişe duyduğunu vurgulamış, gerekçe olarak ise; “daha zayıf bir rakibe gönderme yapmanın kafa karışıklığı yarattığını, sporcunun bir gün rakiplerinden daha etkili olup daha iyi bir performans ortaya koyarken, bir sonraki gün daha güçlü bir rakip karşısında bu durumun değişebileceğini; bu nedenle de sporcunun aynı performansı ortaya koyamadığının, aynı zihinsel dayanıklılığı sergileyemediğinin düşünülebileceğini” göstermiştir. Dolayısıyla bu noktada, yukarıda bahsi geçen sporcunun, sergilediği zihinsel dayanıklılığın birçok kriterinden biri olan “başarı çıkma” çabasının; aslında tutarlı olabileceğini, ancak burada değişen şeyin rakibin yeteneği olduğuna dikkatleri çekmiştir.

1.4. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

Uzun yıllardır sporcular bazı motor becerileri zihinlerinde canlandırmaktadırlar. Spor psikolojisi alanında uzun bir geçmişe sahip olan ve geniş bir yer kaplayan imgeleme kavramı, çeşitli sebeplerle literatürde birçok araştırmaya da konu olmuştur (Weinberg 2008, Cumming ve Williams 2012). Geride kalan son 20 yılda, imgeleme konusu üzerinde bu denli durulması; imgelemenin antrenman ve yarışma durumlarında kullanımına ve etkisine dair sistemli çalışmalar yapılmasını netice vermiştir. Literatürde bazı başarılı sporcuların, imgeleme ve imgelemenin önemi ile alakalı ifadelerine rastlanmaktadır. En iyi golf oyuncularından biri olarak bilinen Jack Nicklaus “Golf my way” isimli kitabının 19. sayfasında, “Her topa vuruşun öncesinde kafamın içindeki filmi izlerim. Çimenlerin üzerinde duran topu, göndermeyi hedeflediğim yerde görürüm. Sonra, topa vurduğum an ile, top hedefe ulaşınca kadarki topun havadaki çizdiği açıdan düşüşüne kadarki her bir ayrıntıyı zihnimde canlandırırım. Sonraki karede ise, ilk başta imgelediğim görüntüyü gerçekleştirebilmek için nasıl bir vuruş yapmam gerektiğini zihnimde canlandırırım. Zihnimde imgelediğim bu tablo, vuruşa konsantre olmamda ve her vuruşa olumlu yaklaşmamda kilit rol oynar” şeklindeki ifadesiyle zihninde imgelemeye nasıl yer verdiğinden bahsetmiştir (Nicklaus 1974).

Diğer taraftan 22 defa olimpiyat madalyası ve 18 kez de altın madalya kazanma başarısı gösteren Amerikalı yüzücü Michael Phelps, sahneye çıktığında karşılaşacağı olası atmosfere dair kendisinde oluşabilecek hislere yardımcı olduğuna inandığından; olimpiyat seçmeleri öncesinde imgelemeye çokça vakit ayırdığını dile getirmiştir (Weinberg ve Gould 2015).

Benzer şekilde yine 1980 ve 1990’lı yıllarda birçok altın madalya kazanma başarısı gösteren Amerikalı dalış sporcusu Greg Louganis, atlama yapmadan önce yaptığı imgelemeden ve kusursuz atlayışın resmini zihninde canlandırmanın ona nasıl özgüven kazandırdığından ve imgelemenin, atlayışın her evresine ilişkin gerekli bedensel hazırbulunuşluk noktasında kendisine nasıl yardım ettiğinden bahsetmiştir (Weinberg ve Gould 2015).

Zihinsel antrenmanın pozitif etkilerini ortaya koyan bilimsel çalışmalar çoğaldıkça imgeleme daha fazla kullanılmaya başlanmıştır (Weinberg ve Gould 2015).

1.4.1. İmgelemenin Tanımı

Sporcuların zihinsel hazırlıklarına dair birçok tanımsal ifade söz konusudur. Sembolik prova, zihinsel prova, zihinsel uygulama, görselleme, imgeleme, gizli uygulama gibi terimler bunlardan bazılarıdır. Bunların hepsi, hafızada var olan bir deneyimi zihinsel olarak tekrar yaşamayı tanımlamaya çalışır. Bu sürecin özünde, evvelce tecrübe edilmiş bazı yaşanmışlıkların zihnen tekrar hatırlanması ve prova edilmek istenilen tablonun oluşturulmasında zemin olarak kullanılması vardır. Dolayısıyla imgeleme, gerçek hayata dair deneyimlerin, görsel olarak zihinde taklit edildiği içsel bir süreçtir denilebilir. Diğer bir ifadeyle imgeleme, olumlu deneyimler ya da yeni olayların, zihinde tekrar canlandırılması suretiyle, kişiyi bekleyen olaylara karşı, zihnen evveliden hazırlık yapma/hazır olma hadisesidir (Weinberg ve Gould 2015).

Zihnimizde herhangi bir konuda yaptığımız imgeleri, tekrar hatırlamamız mümkün olduğu gibi, o imgeleri yeni formlara dönüştürmemiz de imkan dahilindedir. Hatta hiç deneyimlememiş olduğumuz olayları da zihnimizde tecrübe edebiliriz. Örneğin, bir sakatlık durumunda, sakatlık sebebiyle yapamayacağımız bir hareketi, zihnimizde rahatlıkla yapabiliriz. Birçok futbolcu, saha içerisinde karşılaştığı bir takım olağan olayları (pas verme, şut çekme gibi) zihninde imgeleyebilir. Aynı şekilde bir spor branşına mensup sporcular, icra etmekte oldukları branşla alakalı saha içindeki görevlerini daha etkin yerine getirebilmek için, rakiplerini izleyip fikir sahibi olabilir ve rakiplerinde gözlemledikleri özellik ve niteliklere göre müsabaka boyunca nelerle karşılaşabileceklerine dair tahminde bulunabilirler. Ve böylece, bu olası durumlara karşı her türlü stratejik ve taktiksel planlamayı önceden zihinlerinde oluşturabilir, planlayabilir ve müsabakaya çok daha hazır hale gelebilirler (Weinberg ve Gould 2015).

Nitekim ünlü tenisçi Chris Evert, müsabaka öncesinde tam da bu tür bir zihinsel hazırlık yaptığından şu şekilde bahsetmiştir; “Müsabakadan önce, rakibimin oyun stili, topa vuruş tarzı ve oyun içinde kullandığı stratejik hamlelerinin de dâhil olduğu derinlemesine bir zihinsel prova (imgeleme) yapar; karşılaşacağım olası durumlar karşısında vereceğim tepkileri zihnimde canlandırırım. Rakibimin olası hamleleri karşısında, nasıl hareket ederek puan kazanacağımı imgelerim. Kendimi gerçek vuruşlar yaparken hayal eder, rakibimin zor duruma düştüğünü gördüğümde bitirici hamleyi nasıl yapacağımı planlamaya kadar her türlü ayrıntıyı zihnimde canlandırırım. Bütün bunlar yarışmaya hazırlanmama yardımcı olur ve kendimi, daha müsabakaya çıkmadan o maçı oynamış gibi hissederim.” (Tarshis 1977).

Dolayısı ile bu ifadelerden “Bir müsabaka öncesi en etkin hazırlığın, rakibin özellikleri göz önünde bulundurularak fiziksel, teknik ve taktik hazırlık yapıldığı gibi; zihinsel hazırlığın da aynı anlayışla güçlü ve etkili bir biçimde yapılması ile mümkün olabileceği” sonucunu çıkarmak mantıksız olmayacaktır.

İmgelemenin sporcuların performanslarını gerçekten artırıp artırmadığını ortaya koymak noktasında 3 yönteme (kişisel anlatıma bağlı raporlar, örnek olay çalışmaları ve bilimsel deneyler) başvurulmaktadır. Bunlar içerisinde kişisel anlatıma bağlı raporlar sayıca daha fazladır. Bazı başarılı sporculara ait yukarıda bahsi geçen ifadeler de bunlara birer örnektirler. Bir çok üst düzey antrenör ve sporcu imgelemeyi antrenmanlarına dahil ettiklerini, hatta bir çoğu; sakatlıklarının iyileşmesine katkı sağlamak için dahi kullandıklarını belirtmektedirler. Spor psikologlarının tamamı, olimpik sporcuların ise %90’ı imgelemeyi kullandıklarını ve kullanan sporcuların %97’si, imgelemeyi kullanıyor olmalarının performanslarına olumlu katkı sağladığını ifade etmişlerdir (Weinberg ve Gould 2015). Bir başka araştırmada ise (Orlick ve Parlington 1988), kanadalı sporcuların %99’unun imgelemeyi kullandıkları rapor edilmiştir.

Pavio (1985) motivasyonel ve bilişsel olarak iki farklı imgeleme fonksiyonu olduğunu belirtmiştir. Pavio, davranışa yön verme noktasında imgelemenin motivasyonel ve bilişsel rolü bulunduğunu ve her iki fonksiyonun belli genel ya da özel hedefler için kullanılabileceğini söylemiştir.

İmgelemenin fonksiyonlarından motivasyonel özel (MS), sporcunun bir müsabakayı kazandığını, maç sonrası tebrik edildiğini, madalya kazandığını

imgelemesi gibi hedefe yönelik davranışları zihinde canlandırması için kullanılır. Diğer bir deyişle imgelemenin bu fonksiyonu, sporcunun kendisine özel hedefler koymasına ve sonrasında da bu hedefine ulaşması için antrenmana bağlanmasına motive eder (Martin ve ark. 1999).

Yapılan deneysel testler, genel motivasyonel imgelemenin iki sınıfa ayrılmasının gerekliliğini ortaya koymuş, motivasyonel genel ustalık (MG-M) ve motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-U) olarak adlandırılmışlardır. Motivasyonel genel ustalık (MG-M)'a örnek olarak, özgüveni koruma ve etkili bir performansı zihinde canlandırma gösterilebilir. Uyarılmışlığı artırmaya çalışma (Munroe ve ark. 2000) ve gevşeme ve de kontrolü sağlamak noktasında (Page ve ark. 1999) imgelemenin kullanılması ise, motivasyonel genel uyarılmışlığa (MG-U) örnek teşkil etmektedir (Weinberg ve Gould 2015).

(Nordin ve Cumming 2008), sporcuların özgüven ve konsantrasyonlarını korumalarında etkili olan fonksiyonun, motivasyonel özel (MS) olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, denge aleti üzerinde başarılı performans sergilenmesinin imgelemesi gibi motorik becerilere yönelik olan bilişsel özelin (CS); beceri öğrenme, geliştirme ve uygulamada ve performans artırmada çok etkili olduğunu bulmuşlardır. Strateji öğrenme ve geliştirmede etkisinin olduğu bildirilen bilişsel genel (CG) ise, oyun planı ve stratejisine dair imgelemenin yapıldığı fonksiyonun adıdır (Weinberg ve Gould 2015).

1.4.2. İmgeleme Çeşitleri

1.4.2.1. İçsel imgeleme

İçsel imgeleme, bir beceriyi veya bir davranışı; kişinin kendi bakış açısından zihninde görsellemesi durumudur. Yani, kişi gerçek hayatta neyi nasıl yapıyor ve yaptığını kendi bakış açısından nasıl görüyor ve hissediyorsa, zihninde de aynı şekilde imgelemesi ve hissetmesi durumudur. Bu imgeleme çeşidinde kişi sanki, yaptıklarını alnına yerleştirilmiş bir kameradan izlediği ve görüş alanında olmayan hiçbir şeyi göremediği bir pozisyondadır (Weinberg ve Gould 2015).

1.4.2.2. Dışsal imgeleme

Sporcunun kendisini, kendi dışında bir kişinin gözüyle izlemesi durumudur. Yani, bir seyircinin gözünden kendisini izlemesi gibi. Şu halde sporcu hem kendisini, hem saha içindeki diğer oyuncuları ve hem de etrafındaki diğer detayları kendisiyle beraber aynı anda görür. Bu imgelemeyle sporcu kendisini dışarıdan bir gözle izleyebildiğinden, hatalarını görebilir ve kendi otokontrolünü iyileştirmeye yönelik çıkarım ve düzenlemeleri kendi içinde yapabilir. Ayrıca dışarıdan bir gözle kendisini izlediği mevcut haliyle, olmayı arzu ettiği sporcu profili arasında köprüler kurabilir (Tiryaki 2000, Weinberg ve Gould 2015). İlk araştırmalar, elit sporcuların içsel imgelemeyi tercih ettiğine işaret etse de, bu görüşü desteklemeyen çalışmalar da vardır (Hall 2001).

Literatürde, içsel ve dışsal imgelemenin sporcular tarafından kullanımıyla alakalı farklı çalışma bulguları ve kişisel anlatıma bağlı bir takım söylemler yer almasının yanı sıra, kinestetik duyunun öneminin içsel ve dışsal imgelemeye göre farklılık gösterdiği bildirilmektedir. Çünkü imgelemenin birinde kişi hareketin içinde, diğerinde ise dışındadır (Weinberg ve Gould 2015). Literatür genel olarak bakıldığında, içsel imgelemenin kaslar üzerinde dışsal imgelemeden daha fazla elektriksel aktivite meydana getirdiğini göstermektedir (Hale 1994).

1.4.3. İmgelemenin İlk Kuramları

1.4.3.1. Psikonöromusküler Kuram

Kuram, Carpenter'ın (1894) 'ideomotor' ilkesini temel almaktadır. İlke, imgeleme yoluyla, imgeleme esnasında aktifleşen sinir-kas hareket etkileşiminin doğası gereği, motorik becerilerin öğrenildiğini savunmaktadır. Buna göre, gerçeğine çok yakın imgelemiş bir hareket, o hareketin fiziksel olarak yapıldığındaki gibi sinirleri hareketlendirir. Ancak imgelemeyle oluşan bu sinir-kas tepkilerinin, hareketin gerçekten icra edildiği zamanlardakine benzediği fakat daha küçük olduğu hipotezine

dayanır. Beynin, imgeleme vasıtasıyla aynı sinirsel uyarıları kaslara iletiyor olması, gerçekten yapılacağı zaman hareketi kolaylaştırır.

Bu olguya ilk destek, zihinde kolun büküldüğünün imgelemesi neticesinde, kol kasları üzerinde küçük ölçülebilir kasılmalar meydana geldiğini ortaya koyan Edmund Jacobson tarafından gelmiştir (Jacobson 1931). Benzer şekilde Suin'in bir kayakçı ile yürüttüğü çalışmada, sporcunun bacaklarına takılan elektrotlar vasıtasıyla sporcudan hem gerçekten kayarken, hem de sporcu sadece zihinsel olarak kaydığını imgelerken ölçümler alınmış; hareketin zihinsel olarak yapılması ile fiziksel olarak yapılması sırasında elde edilen değerler arasında benzerlikler tespit edilmiştir (Suin 1972). Yine Guillot ve ark. (2007), gerçekten halter kaldırıldığında üst kollarda yer alan 9 kas hareketindeki elektromiyografik etkinleşmenin, halter kaldırıldığı imgelendiğinde meydana gelen kas hareketleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hatta daha ağır kiloların kaldırıldığı imgelendiğinde, kas hareketlerinde; daha hafif kiloların kaldırıldığının imgelendiği zamankinden daha fazla elektromiyografik etkinleşme gözlemlenmiştir. Bir hareket imgelendiğinde de, gerçekten yapıldığında da kullanılan sinir yolları aynıdır.

Bir golf oyuncusunun, topa vuruşunu daha da mükemmelleştirmek için yaptığı imgeleme çalışması ele alınırsa, elinde bir kova topla antrenman sahasına gitmesi ve yaptığı vuruş alıştırmalarıyla; o vuruş hareketini otomatikleştirmeye, rutin hale getirmeye çalışması, golf vuruşuyla alakalı kasları kontrol altında tutan sinir yollarını güçlendirecektir. Bu açıklamayı destekleyen çalışmalar olsa da, söz konusu hareket fiziksel olarak yapıldığında; kaslarda meydana gelen elektriksel etkileşimin aynı olmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Slade ve ark. 2002).

Diğer taraftan, kişinin yaptığı imgeleme senaryosuna ilişkin algısının da, vereceği psikolojik tepkiler üzerinde etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Williams ve ark. 2010). Örneğin stresin bir olumsuzluk, bir tehdit gibi algılanmasının, kalp atımını ve atım hacmini artırdığı; senaryonun nötr olarak algılanması durumunda ise hiçbir değişikliğe yol açmadığı bildirilmektedir. Dolayısıyla, imgeleme biçimlerimizin ve imgelediğimiz şeylere ilişkin algılarımızın, psikolojik tepkilerimiz üzerinde kayda değer etkilerinin olduğu bildirilmektedir (Weinberg ve Gould 2015).

1.4.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Kuramla alakalı ilk bilimsel çalışmaları yapan Sackett (1934), kişilerin alakalı oldukları hareketleri kavrama ve idrak etmeleri noktasında, imgelemeden yararlanabileceklerini ileri sürmektedir. İmgeleme çalışmaları, zihinde canlandırılan her çeşit spora dair durumun, sembolik olarak zihinde kodlanmasını sağlamaktadır. Gerektiğinde kullanılmak üzere ilk önce merkezi sinir sisteminde kodlanan bu sembolik hareket örüntüleri, bilinçaltında oluşturulan bu algısal kod ve şemalar; bir hareketin ya da becerinin gerçekte yapılmasını da kolaylaştırır.

Sporcu, bu sembolik kodlamaları; kodladıklarıyla benzeşen durumlar için de kullanabilir. Mesela hücum gibi, basketbol branşına özgü spesifik bir duruma ilişkin yapılan imgeleme antrenmanı, farklı bir takım sporuna da uyarlanabilir. Teknik olarak bazı farklılıklar söz konusu olabilecekse de, içerik olarak benzeştiğinden; gerekli kodlamaların sağlanmasıyla birlikte benzer bir sportif duruma uyarlanması zor olmayacaktır. Sembolik öğrenme kuramına göre sporcular, imgeleme antrenmanları sayesinde kendi branşları ile alakalı zihinsel tasarımlar geliştirebilmekte, oyun planı, teknik, taktik ve strateji geliştirme konularında olduğu gibi; stres, kaygı düzeyi, dikkat ve konsantrasyon gibi müsabaka esnasında görülebilecek durumlara ilişkin kodlamaları da zihinlerinde oluşturabilirler (Williams 2006, Weinberg ve Gould 2015).

Yapılan araştırmalar ve kuramcılar, imgeleme antrenmanlarının sağladığı faydanın beceri öğreniminin ilk evrelerinde daha fazla olduğunu; zihinde kodlanmış bilişsel hareket örüntülerinin varlığının, imgeleme antrenmanlarının kalitesini artırdığını bildirmektedirler (Ryan ve Simons 1983, Gentile 2000).

1.4.3.3. Bioinformatik Kuram

Lang'ın (1977, 1979) bioinformatik kuramı, imgelemenin etkileriyle alakalı geliştirilmiş en iyi teorik açıklama olarak değerlendirilmektedir. Kurama göre, imgelemenin sağladığı kazanımlar ve zihinsel deneyimlemelerin verdiği tecrübeler hafızalarda yer etmektedirler. İmgeleme antrenmanı vücuttaki uyarım sistemlerini

aktive eder. Uyarımların artması nispetinde, imgeleme antrenmanından elde edilen verim de artar. Model, bir dizi etkenin beyin tarafından kombine edilerek etkin bir şekilde tasarlanması varsayımına dayanan imgenin; iki tür ana faktörden oluştuğunu ileri sürmektedir. Bunlar, uyarıcı faktörler ve tepki faktörleridir. Uyarıcı faktörler (stimulus propositions), imgelenen senaryonun içindeki, uyarıcı özellik taşıyan bazı faktörlerdir. Örneğin bir haltercinin, büyük bir yarışmada, kaldıracağı ağırlığı veya o esnada kendisini çevreleyecek olan kalabalığı ya da bunlar gibi kendisini kuşatan bazı fiziki etkenleri imgelemesidir. Tepki faktörleri (response propositions) ise, imgeleme yapan kişinin, zihninde canlandırdığı senaryoya verdiği tepkiyi tasvir eden faktörlerden oluşur. Örneğin bir haltercinin, ağırlığı kaldırmak için barı kavradığı anda kalbinin çarpışını ve kasları üzerinde hissettiği gerginliği imgelemesi gibi. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, tepki faktörünün; Lang'ın kuramındaki imge yapısının esas parçalarından biri olmasıdır.

Zihinde oluşturulan imgeleme senaryolarında hem tepki faktörlerine, hem de uyarıcı faktörlere yer verilmelidir. Böylece oluşturulacak senaryolar daha gerçekçi bir formda olacaktır (Weinberg ve Gould 2015). İmgeleme antrenmanının içinde bulundurduğu tepki ve uyarıcı önermeleri nispetinde, sporcunun gelişimi de artar (Smith and Collins 2004). Yapılan çalışmalar tepki merkezli imgelemenin, uyarıcı merkezli imgelemeye kıyasla daha gerçekçi kazanımları netice verdiğini göstermiştir (Williams 2006).

İmgeleme konusunda deneyimli olan sporcular, zihinlerinde; acemi olanlara kıyasla daha gerçekçi deneyimleri canlandırabilmektedirler. Spor psikologları, sporcular ve antrenörler yaptıkları ve yapacakları imgeleme programları içerisinde kişiye özgü reaksiyonlara da yer vermelidirler. Bu sayede yapılan imgeleme gerçeğe daha yakın olacağından, sporcu yalnızca çevresinde olan biteni imgelemekle kalmayıp, gelişmeler karşısında ki şahsi tepkilerini, olayların gidişatına göre değişen duygu durumunu gözden geçirip tecrübe edebilecektir. Doğala daha yakın olan bu durum, sporcunun zihninde daha net imgeler oluşturmasını sağlar ve performansının artmasına yardımcı olur (Williams 2006).

1.4.3.4. Üçlü Kod Modeli

Ahsen'in (1984) bu modeli, **ISM** olarak bilinen, imgelemenin üç etkisi üzerine odaklanır. Bu kısaltmayı açacak olursak, imgelemenin kendisi manasında kullanılan **I** (Itself), ilk kısmı ifade eder. Ahsen'e (1984) göre, "İmge, imgeleme yoluyla iç dünyamıza taşıdığımız dış dünyadaki gerçekliği, o gerçekliğin içindeki her bir somut detay ile birlikte, duysal kabiliyetlerimizin tercümanlığında etkin bir şekilde yaşamamızı ve sanki gerçek hayatla etkileşim halindeymişiz gibi, imgeyle etkileşime girebilmemizi mümkün kılar.". Fiziksel tepki manasında kullanılan **S** (Somatic response) ise, ikinci kısmı temsil eder. Yapılan imgelemeyle, vücutta bazı psiko-fizyolojik değişimler gerçekleşir (bu açıdan, Lang'ın bioinformatik kuramını andırır). Diğer modeller tarafından görmezden gelindiğine işaret edilerek altı çizilen **M** (Meaning) ise, imgenin anlamı manasında kullanılmakta olup imgelemenin üçüncü kısmıdır. Ahsen'e (1984) göre imgelemesi için verilen bir senaryo, o imgelemeyi yapan her bireyin kafasında aynı önemde olmayacağı gibi, farklı anlamlar da ifade edecektir. Dolayısıyla bir imge, iki farklı kişi üzerinde asla aynı deneyimi yaşatmayacak ve farklı olacaktır.

Murphy'nin (1990) artistik buz pateni sporcuları için yaptığı tanımlamada da, yukarıda bahsedilen bireysel farklılıkların söz konusu olduğuna dair örneklere rastlamak mümkündür. Gevşemeleri ve kendilerinden "parlamakta olan bir enerji topunu içlerine çekerek, vücutlarının merkezine yerleştirdiklerini" imgelemeleri istenen patencilerden biri, parlayan topun midesinde infilak edip vücudunda bir delik açtığını, bir diğeri ise; enerji topu parlak olduğu için, onu imgeleyince kör olduğunu ve topun nereye kaydığını takip edemediğini ve topun en nihayetinde gidip, paten yapılan alandaki bir duvara çarptığını imgelediğini beyan etmiştir. Özetle, Ahsen'in (1984) imgelerin insanlar üzerindeki güçlü varlığını kabul eden üçlü kod modeli bizi, imgelerin bireyler için ne ifade ettiğini araştırmamız hususunda teşvik de etmektedir.

1.4.3.5. İkili Kodlama Kuramı

İmgelemenin, öğrenme üzerinde etkisi olduğunu savunan kuram; deneysel olarak insan davranış ve deneyimlerinin altında yatan zihinsel süreçlere açıklık getirmektedir (Clark ve Paivio 1991). 1971 yılında Allan Paivio tarafından ileri sürülen ve imgelemenin zihin ve hafıza üzerindeki güçlü etkilerini açıklayan teori, okuma-yazma ve dil öğreniminde de doğrudan kullanılmaktadır. Sözel ve görsel kodların hafıza üzerindeki etkilerine açıklık getiren Paivio'nun İkili Kodlama Teorisi (DCT), çok geçmeden araştırmacılarca diğer bilişsel alanlarda da kullanılmaya başlanmıştır (Paivio 1971, 1986, 1991). İkili Kodlama Teorisi (DCT), hem görsel hem de sözel olan kodlamanın, tek başına sözel bir kodlamadan daha etkili olduğunu ileri sürmektedir (Paivio 1975, Reed 2010).

Yani teori, beynin bir bilgiyi temsil etmek için hem görsel hem de sözel kodları kullandığını (Sternberg 2003), bu sebeple bilginin insan zihnindeki iki ayrı kanal boyunca farklı şekilde işlenmesiyle her kanalın farklı temsiller oluşturduğunu, bilgiye ait sözel ve görsel kodların bu teoriyle birleştirildiğini ve bu birleşmeyle oluşan etkileşimin daha iyi bir hatırlamayı mümkün kıldığını savunmaktadır (Paivio 1991, Al-Seghayer 2001). Örneğin, top'u hafızamıza hem kelime olarak, hem de resim olarak depolar ve kaydederseniz; topu hafızamızdan kelime ya da resim olarak tekrar geri getirmemiz mümkün olabilir. Benzer şekilde, hareket dizilerini de hem sözel hem de görsel olarak öğrenebiliriz. Örneğin bir jimnastikçi, yerde yaptığı bazı hareket rutinlerini kelimeler dizini olarak sözel ya da görsel olarak hatırlayabilir. Kanıtlar, iki hafıza kodunun birbirinden bağımsız olduğunu, kodların biri unutulsa bile, diğerinin unutulmayacağını ileri sürmektedir (Paivio 1975).

1.4.3.6. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı

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

dayanmaktadır (Morris ve ark. 2005). Gestalt Psikolojisi, bireylerin kendilerini çevreleyen hadiselere, obje ve şekillere bir bütün olarak tepki verdiklerini ve detaylara takılmadıklarını savunmaktadır. Dolayısıyla insanların bütünsel bir algılama özelliğine sahip olduklarını ve o şekilde kavradıklarını ileri sürmektedir (Kavcar ve ark. 2004). Lawther, ideal düzeyde bir motor öğrenme için Bütüncül Yapı Kuramının gerekli olduğunu dile getirmektedir. Bir beceriyi öğrenen kişinin, sergileyeceği performansa dair görevi bir bütün olarak düşünmesi gerektiğini ve yapılan imgeleme antrenmanın bu noktada, öğrenme aşamasındaki kişinin dikkatini ilgili hareketle alakalı detaylardan çok, hareketin bütünü üzerinde toplamasına yardımcı olduğunu ileri sürmektedir (Lawther 1968, Morris ve ark. 2005).

1.4.3.7. Dikkat Uyarılma Teorisi

Dikkat uyarısı kuramı, imgeleme antrenmanlarındaki bilişsel yönlerle fizyolojik yönleri birleştirmeye çalışır (Vealey 1987). Kurama göre bir sporcu, imgeleme antrenmanları esnasında fizyolojik uyarılmasını optimum düzeyde ayarlamayı öğrenebilir. Bilişsel açıdan imgeleme, dikkatleri görevle alakalı düşünceler üzerinde toplamaya, performansa fayda sağlamayacak görevle alakası olmayan düşüncelerden uzaklaştırmaya yardımcı olabilir. Dikkat-uyarılma kuramı ayrıntılı olarak açıklanmadığından, ona yönelik erken tahminler yapmak zordur (Feltz ve Landers 1983). Ayrıca bu görüş Feltz ve Landers'e (1983) göre sezgisel olarak çekici olsa da, deneysel olarak incelenmediğinden; eleştirel değerlendirme yapmak mümkün değildir (Hecker ve Kaczor 1988).

1.4.4. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

1.4.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli (AMIUS)

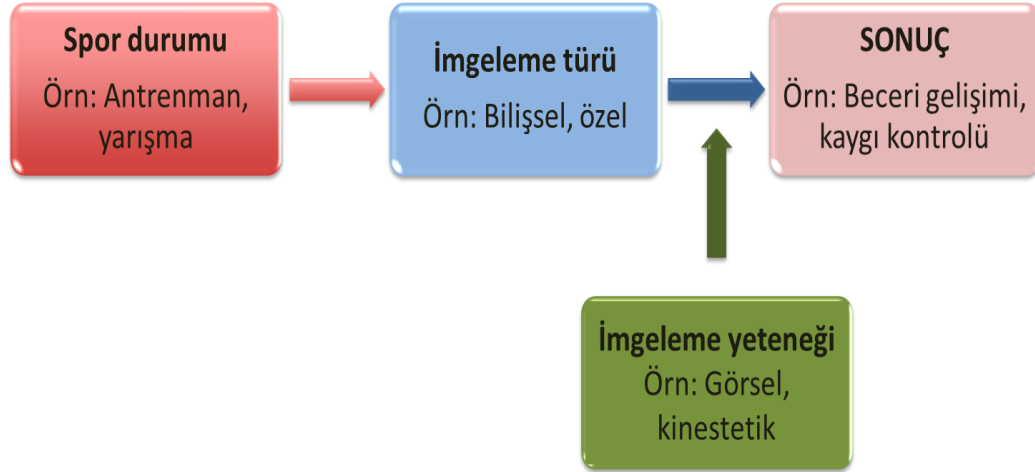
(AMIUS)'un altında yatan önemli bir unsur, Paivio'nun (1985) imgelemenin davranış meditasyonu ile ilişkili işlevsel analizidir. Paivio (1985) genel ve özel

olmak üzere, imgelemenin bilişsel ve motivasyonel role sahip olduğunu ve bu rollerinde genel ve özel olarak ayrıldığını belirttiği 2x2 imgeleme modelini ortaya koymuştur. İmgenin içeriğine bakılarak, boyutlar birbirinden ayırt edilebilir. Bilişsel Özel İmgeleme (CS) = beceri imgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme (CG)= strateji, oyun planı imgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) = hedeflere yönelik imgeleme, Motivasyonel Genel İmgeleme (MG) = uyarılmışlık düzeylerini temsil eder (Morris ve ark. 2005).

Hall ve ark. (1998) bu kuramı temel alarak, sözü geçen bu boyutsal sınıflandırmaları spor odaklı olarak tanımlamışlardır (Hall 1998, 2001, Hall ve ark. 1998, Martin ve ark. 1999). Martin ve ark. (1999), orijinalinde 4 olan Paivio'nun bu kategorilerini; imgeleme kullanımının 5 fonksiyonu şeklinde ifade ederek genişletmiştir. Şöyle ki:

- a) Bilişsel Genel (CG): yarışma stratejileriyle ilgili imgeleme,
- b) Bilişsel Özel (CS): beceri geliştirmeye yönelik imgeleme,
- c) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A): uyarılma, gevşeme ve yarışma kaygısıyla ilgili imgeleme,
- d) Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M): sporcunun kendine olan güvenini ve zor durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmasını temsil eden imgeleme,
- e) Motivasyonel Özel (MS): özel hedefleri ve hedef yönelimli davranışları temsil eden imgeleme.

Martin ve ark. (1999) modellerinde, bilişsel, davranışsal ve duygusal kazanımların belirleyicisi olmaları babında; sporcu tarafından kullanılan imgeleme türünü (imgelemenin işlevi ve hizmet ettiği amaç) esas aldıklarını belirtmişlerdir. Model, bu açıklamayı temsil eden 4 bileşeni içermektedir. Bunlar; spor durumu (antrenman, müsabaka), kullanılan imgelemenin türü (örneğin MG-A, CS), imgeleme yeteneği (kinestetik, görsel) ve imgeleme kullanımının kazanımları (bilişlerde değişiklik, strateji tekrarı) şeklindedir (Şekil 1.2).



Şekil 1.2. Spora İlişkin İmgeleme Kullanım Modeli (Martin ve ark. 1999)

1.4.4.2. PETTLEP Modeli

Fonksiyonel eşitlik prensibine dayanan ve gerçeğe yakın nörofizyolojik sebeplerle desteklenen imgelemenin performansı artıracağını savunan model (Fox ve ark. 1987, Decety ve Jeannerod 1995), 2001 yılında Holmes ve Collins tarafından geliştirilmiştir (Holmes ve Collins 2001). Gerçeğini en yakın temsil ederek yapılan bir imgelemeyle, gerçekte zihinde canlandırma arasındaki fonksiyonel eşitliği en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan PETTLEP Modeli adını, içerdiği unsurları temsil eden kelimelerin baş harflerinden almaktadır. Yani, **PETTLEP**: Fiziksel (**Physical**), Çevre (**Environment**), Görev (**Task**), Zamanlama (**Timing**), Öğrenme (**Learning**), Duygu (**Emotion**) ve Bakış açısı/Perspektif (**Perspective**) şeklindedir (Şekil 1.3). Şöyle ki:

Fiziksel: Sporcu yarışmada giymekte olduğu kıyafetleri ya da benzerlerini giymeli, vücut pozisyonu gerçekte olması gerektiği gibi olmalı ve yarışmada kullandığı materyalleri de kullanıyor olmalıdır. Örneğin: bir tenis oyuncusunun, başarılı bir vuruş yaptığını imgelerken; tenis kıyafetlerini giymiş ve raketi tutuyor bir pozisyonda hazır bulunması.

Çevre: Sporcu imgeleme yaptığı esnada, yarışmanın yapıldığı yeri kullanmalıdır. Bunun sağlanamadığı durumlarda ise, gerçek performans ortamını çağrıştıran video, fotoğraf gibi materyaller kullanılmalıdır.

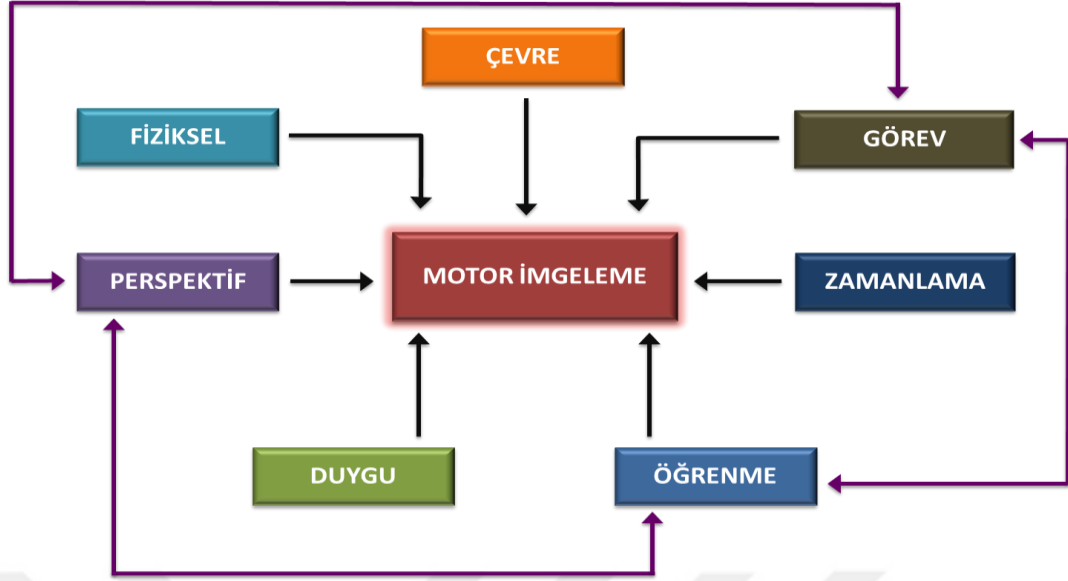
Görev: Görev gerçek hayatta nasıl gerçekleştiriliyor ise, imgeleme çalışmasında da aynı şekilde imgelenmelidir. Örneğin bir jimnastikçi, denge tahtasına ait tüm elementleri aynı şekilde zihninde canlandırmalıdır. Fakat şüphe yok ki, elit bir sporcunun imgelemesiyle, henüz başlangıç seviyesinde olan bir sporcunun imgelemesi aynı olmayacaktır.

Zamanlama: Görevinin gerçek hayatta icra edildiği süreyle, imgelemeye ayrılan zaman aynı olmalıdır. Örneğin bir buz patencisinin bir hareket rutini 3 dakika sürüyorsa, o hareket rutinine ilişkin yaptığı imgeleme de 3 dakika olmalıdır.

Öğrenme: İmgeleme sporcunun öğrenme aşamalarını temsil etmelidir. Yapılan imgeleme üzerinde oluşturulacak değişikliklerle, sporcunun göreviyle alakalı yetkin hale gelmesi paralel seyretmelidir. Örneğin, başlangıçta topa bakarak top sürdüğünü imgeleyen bir basketbolcu, bu hususta aşama kaydettikten sonra rakibine bakarak topu sürdüğünü imgeleyebilir.

Duygu: Sporcu yaptığı imgeleme çalışmasına, imgelediği göreve ilişkin gerçekte hissettiği duyguları da dâhil etmelidir. Örneğin bir futbolcunun, maçın kazanımı tayin edecek penaltı vuruşunun öncesinde hissettiği kaygı.

Bakış açısı (Perspektif): Sporcunun tercihinin, amacına ya da yeteneğine bağlı olarak, yapacağı imgeleme çalışmasını içsel (kendi gözünden) veya dışsal (kendisini izleyenlerin gözünden) bakış açısı kullanmak suretiyle icra etmesidir. Örneğin bir basketbolcunun kendisini, içsel bir bakış açısıyla serbest atış kullanırken imgelemesi, öte yandan; sistematik bir hareket dizininin önemli olduğu bir becerinin sergilenmesinde, dışsal bir bakış açısıyla kendini izlediğini imgelemesi (Weinberg ve Gould 2015).



Şekil 1.3. Motor İmgelemenin PETTLEP Modeli (Holmes ve Collins 2001)

1.4.4.3. İmgelemenin 4'N Modeli

Munroe ve ark. (2000) 7 farklı branştan 14 sporcuyla yaptıkları nitel bir çalışmayla, sporcuların imgelemeyi ne şekilde kullandıklarına, kendilerine yönelttikleri Nerede, Ne Zaman, Neden ve Ne (The Four **W**'s of Imagery Use) sorularıyla açıklık getirmeye çalışmış ve nihayetinde bu imgeleme kullanımına ilişkin bir model ortaya koymuşlardır (Şekil 1.4).

İmgeleme **nerede** (Where) kullanılır?

İmgeleme **ne zaman** (When) kullanılır?

İmgeleme **neden** (Why) kullanılır?

Ne (What) imgelenir?

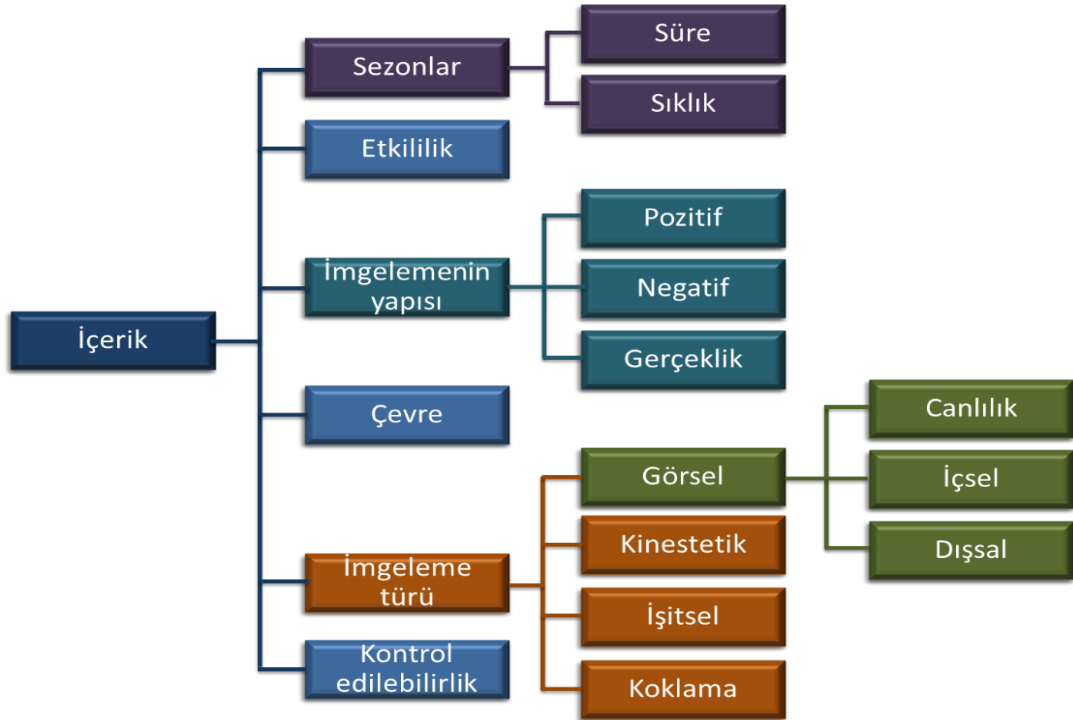
Nerede: Sporcuların imgelemeyi nerede kullandıklarıyla ilgilidir. Yapılan araştırma sonucunda sporcuların imgelemeyi daha çok müsabakada olmak üzere, hem antrenmanda hem de müsabakada kullandıkları tespit edilmiştir. Bu da sporcuların imgelemeyi, öğrenmeye verdiği destekten çok; performans artırımında kullandıklarını göstermektedir (Munroe ve ark. 2000).

Ne zaman: Sporcuların imgelemeyi ne zaman kullandıklarını, imgelemeye müsabakanın ya da antrenmanın içinde mi dışında mı, yoksa öncesinde ya da sonrasında mı başvurduklarını açıklar. Munroe ve ark. çalışmalarında, imgelemenin

müsabaka öncesinde diğer zamanlardan daha fazla kullanıldığını tespit etmişlerdir (Munroe ve ark. 2000). Bunun da sürpriz olmadığını, müsabaka öncesinde imgeleme kullanımının, sporcuların kendilerine daha fazla güvenmelerine ve uyarılma ve stres düzeylerini kontrol etmelerine yardımcı olabileceğini ifade etmişlerdir.

Neden: İmgelemenin bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlarının kullanımıyla ilgilidir. Munroe ve ark. imgelemenin kullanımında amaç eğer gerekli olan becerilere dair performansı artırmaksa, bilişsel özel (CS) imgelemenin teknik yönünü ama gaye kötü olan alışkanlıkları düzeltmek ve belli becerileri iyileştirmekse, bilişsel özel (CS) imgelemenin düzeltici yönünü kullanmanın faydalı olacağına işaret etmişlerdir (Munroe ve ark. 2000).

Ne: Sporcuların ne ya da neyi imgeledikleriyle alakalıdır. Munroe ve ark. sporcuların mücadele edecekleri yarışma ortamını imgelediklerini, bu imgelemenin onlara fayda sağlamakla birlikte, onları gelecekteki müsabakalara da hazırladığını ifade etmişlerdir. Ayrıca model sporcuların neyi imgelediklerine ilişkin, imgelemenin birimleri (süre, sıklık), etkililiği, yapısı (pozitif, negatif, doğruluk), çevre, türü(görsel, kinestetik, işitsel, koku ve kontrol edilebilirliği olmak üzere altı kategori sunmaktadır (Munroe ve ark. 2000).



Şekil 1.4. İmgelemenin İçerik Modeli (Munroe ve ark. 2000)

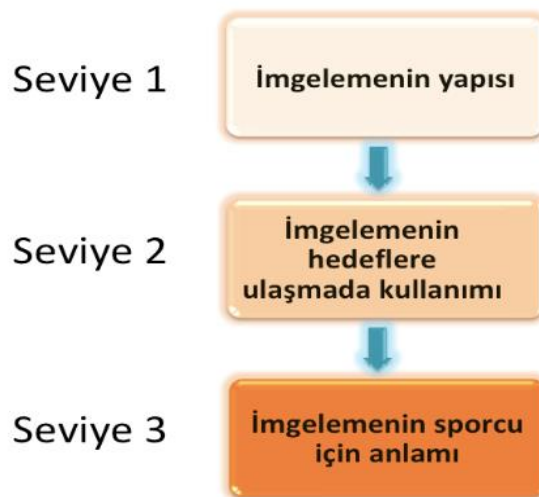
1.4.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Seviye Modeli

Murphy ve Martin (2002) bu modelle, imgelemenin yapısı, hedefe ulaşma yolunda kullanımı ve anlamı olmak üzere 3 düzey sunmaktadırlar (Şekil 1.5).

1- İmgelemenin yapısı: Bireyde gerçekleşen fizyolojik ve bilişsel değişikliklere değinilen bu düzey, imgelemenin yapısını ve onunla alakalı fizyolojik ve bilişsel süreçleri açıklar.

2- İmgelemenin hedefe ulaşma yolunda kullanımı: İmgelemenin genel anlamda sporcularca kullanımını ve imgelemeye eşlik eden zihinsel hazırlığın performansa etkisini ele alır. Bu noktada, sporcunun hedefleri doğrultusunda imgeleme yapması amaçlanır. Sporcu hedeflerini gerçekleştirdiğini imgeler.

3- İmgelemenin anlamı: Ahsen'in (1984) yaptığı araştırma üzerine, imgeleme çalışmasında imgenin oynadığı rolün üzerinde duran Murphy ve Martin konuya genişlik kazandırmışlardır. Zihinde canlandırılacak her imge, her kişide aynı anlamı çağrıştırmayabilir. O bakımdan, bir imgenin sporcu için ne ifade ettiği önem taşımaktadır. Sporcunun birinde kaygı uyandıran bir imge, diğer bir sporcu için güven ortamını ifade edebilir. Diğer iki düzeyle temelden bağlı olan ve araştırmacıların üzerinde çalışmaya devam ettiği bu düzey, birçok imgeleme modelinde göz ardı edilmektedir.

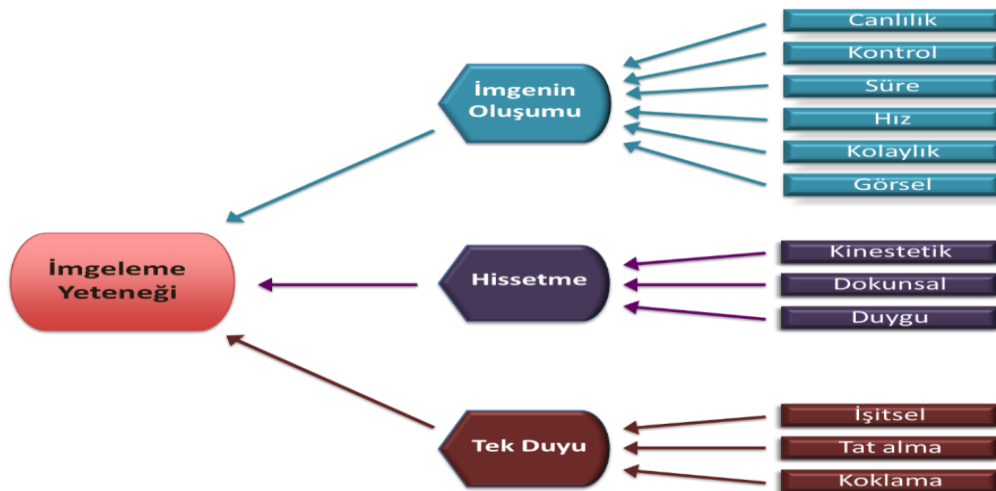


Şekil 1.5. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli (Murphy ve Martin 2002)

1.4.4.5. Sporda İmgeleme Yeteneği Modeli (SIAM)

Watt ve Morris (1998, 1999, 2001) sporda imgeleme yeteneği ölçeği (SIAM) kullanarak yaptıkları araştırmalara dayanarak, spora ilişkin imgeleme yeteneği modelini geliştirmişlerdir (Watt ve ark. 2004) (Şekil 1.6). Temel model, genel bir imgeleme yeteneği faktörü ile imge üretimi, duygu ve tek duyu faktörlerine giden ve üçüncü aşama olan; bireysel boyut, duyu yöntemi ve duygu özelliklerini detaylandıran üç katmanlı bir çerçeveden oluşur (Morris ve ark. 2005).

Üçüncü aşama özellikleri arasında, görsel duyu yöntemi ile birlikte; canlılık, kontrol, süre, kolaylık ve hız gibi görüntü oluşturma bileşenleri yer alır. Önceki özellikler, görsel imgelerin boyutsal niteliklerini değerlendirmek için bir temel oluşturabileceği önerisi üzerine formüle edilmiş gizli bir faktörü temsil etmektedirler. SIAM'ın dokunsal, kinestetik ve duygu alt ölçekleriyle, işitsel, koku alma, tat alma alt ölçekleri olmak üzere iki gizli faktör daha modelin geri kalanını oluşturur. İkinci gizli faktör, yaygın vücut hissi durumlarıyla ilişkili imge özelliklerini temsil eder. Üçüncüsü, somatik tip duyu organları ile ilişkili görsel olmayan duyuları temsil eder. Bu değişken grubu, en güçlü kavramsal netliğe sahip gibi görünen imgeleme özelliklerini temsil eder. Bu değişken grubu, hem cinsiyetler, hem de çeşitli kültürel gruplar ve geniş performans seviyeleri ve de spor aktiviteleri gibi, geniş bir yaş aralığındaki verilerin analizlerine göre; en güçlü kavramsal netliğe sahip olduğu görülen imgeleme özelliklerini temsil eder (Morris ve ark. 2005).



Şekil 1.6. Spora İlişkin İmgeleme Yeteneği Modeli (Watt ve ark. 2004)

1.5. Bütünlük (Sarginlık) (Cohesion)

Son 30 yılda araştırmacıların sporda grup dinamiklerini incelemeleri, etkili bir işleyiş için bir takımın çevresini, yapısını ve içinden geçtiğı süreçleri dikkate almanın öneminin fark edilmesini sağladı. Grup içindeki bu faaliyetler içerisinde öne çıkan nitelik ise bütünlüktür. Bütünlük, grubun görevsel ve sosyal hedefleri noktasında; grup üyelerinin, grupla alakalı bütüncül ve bireysel durumlarına dair algılarını yansıtan dinamik bir özelliktir. Bütünlük, genel olarak çok değerli bir grup özelliğı olmasının yanı sıra, bütünlüğün; birlik olma ve takım performansı gibi önemli bireysel ve grupsal kazanımlarla olumlu bağlantıları da göze çarpmaktadır. Spor takımları için bütünlüğe ve diğere değişkenlere verilen önemle birlikte, antrenörler ve sporcular da sık sık grubun işlevselliğini kolaylaştırmaya yönelik faaliyetlerle iç içe olmaya çalışmaktadırlar. Bir takım oluşturmak demek, “o takımın etkinliğini ve takımı oluşturan bireylerin kişisel algılarını kolaylaştırmak için tasarlanmış spesifik bir yaklaşım” demektir. Bir ekip meydana getirme amacıyla yapılan son uygulama çabalarının bütünlük üzerindeki etkilerinin sınırlı kalabileceğinin bildirilmesine rağmen, bütünlük yine de sporda bir takım inşa etmede öncelikli hedef olmuştur (Eys ve Kim 2017).

1.5.1. Takım Bütünlüğü (Sarginlığı) ve Tanımları

Bütünlük, bir grubu karakterize eden özelliklerden biridir. Bu yüzden, bütünlüğün daha iyi anlaşılması için öncelikle bir grubun (veya bir takımın) anlaşılması gerekmektedir. Grup dinamiklerine yönelik ilginin artmasına bağlı olarak, çeşitli şekillerde grubun tanımı yapılmaya çalışılmıştır (Oh 2014). Bass bir grubu “Toplu olarak bir arada bulunuşun, bireylere fayda sağladığı insan topluluğı” olarak tanımlamıştır (Bass 1960). Carron ve ark. ise spor ve egzersiz psikolojisinde bir takımı “ortak bir kimlik, amaç ve hedeflere sahip olan, ortak bir kaderi paylaşan, planlı etkileşim ve iletişim biçimleri sergileyen, grubun yapısıyla alakalı ortak algılara sahip olan, kişisel ve enstrümantal olarak birbirine bağımlı, kişilerarası çekimin söz konusu olduğu ve kendilerini bir grup olarak gören iki veya daha fazla

kişinin bir araya gelmesi” olarak tanımlamışlardır (Carron ve ark. 2005). Bu tanım bir spor takımının özelliklerini anlamak için rehberlik sağlamakla birlikte, takımlardaki üyeler hem görev hem de sosyal amaçlar için bir araya gelirler. Takımdaki oyuncular birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar ve birbirlerini etkiledikleri gibi aynı zamanda da birbirlerinden etkilenirler (Oh 2014).

Cartwright (1968), gruba yönelik ilgi ve alakanın 4 sebebe dayandığını iddia etmiştir. (1) Bir gerekçe (üyelik ve tanınma ihtiyacı gibi), (2) üyelerin bir araya gelmesinden meydana gelen prestij ve olumlulukların da içinde bulunduğu grup hedefleri, (3) üyeliğin sağlayabileceği faydalara ilişkin beklenti ve (4) üyelik noktasında diğer gruplarla olumlu kıyas/mukayese şeklindedir. Baumeister ve Leary (1995) grubun bireylere, bireylerin kendilerini ait hissettikleri bir ortam sunduğunu öne sürmüştür; insanın bir gruba ait olma arzusu ve ihtiyacının, içinde sosyal bağları barındıran, başkalarıyla sıcak etkileşimler ve grubun istikrarının söz konusu olduğu başarılı etkileşimlerle karşılanabileceğini ifade etmişlerdir.

Sıklıkla atıfta bulunulan iki eski tarihli tanımlardan birinde Festinger (1950) bütünlüğü, “Üyelerin grupta kalmasını sağlayan tüm etkenlerin bileşkesi”, diğerinde ise Gross ve Martin (1952) “grubun yıkıcı güçlere karşı gösterdiği direnç” olarak ifade etmişlerdir. Schachter ve ark. ise grubun, bir bütünlük boyutu olarak çekiciliğinin altını çizmişlerdir (Schachter ve ark. 1951). Back’ın bütünlük hakkındaki “üyeler nazarında, bir gruba ait olmanın çekiciliği” şeklindeki ifadesi (Back 1951), birçok araştırmacı tarafından da benimsenmiştir (Mudrack 1989). Ayrıca Bollen ve Hoyle bütünlüğü “bireyin belirli bir gruba ait olma duygusu ve grup üyeliğiyle alakalı moral duyguları” olarak tanımlamışlardır (Bollen ve Hoyle 1990).

Mudrack grup bütünlüğünü tanımlamaya ilişkin incelemesinde, bu tanımların tek bir bütünlük boyutuna odaklandığını, bütünlüğün işlevselleştirilmesindeki çoklu boyutları dikkate almadığını savunmuştur (Mudrack 1989). Dolayısıyla, bu tanımların hiçbirinin yeterli olmadığı ileri sürülmüştür. Sonunda tanımın, bütünlüğün özelliklerini tam olarak yansıtması ve çoklu yapılar olarak görülmesi önerilmiştir (Carron ve ark. 1998). Bu noktada en çok atıfta bulunulan tanım, Carron ve ark.’nın (1998) bütünlük tanımıdır. Carron ve ark. (1998) bütünlüğü “Grup üyelerin, amaçlı hedeflerinin peşinde ve/veya hissi ihtiyaçlarının karşılanmasında; grubun birbirine

kaynaşması ve bir arada kalmasına dair olan eğilimden yansıyan dinamik bir süreç ” olarak tanımlamışlardır. Bu tanım, yetenekte dahil olmak üzere; grubun gelişim sürecince yaşadığı değişime (yani, o dinamik süreç), her iki göreve (yani, amaca yönelik hedefler) ve grubun sosyal yönlerine (diğer bir deyişle grup üyelerine ait duygusal/hissel ihtiyaçlar) ve buna bağlı çok boyutlu bir varsayıma odaklanmak gibi, uyuma dair birkaç özelliği göstermektedir (Eys ve Kim 2017).

1.6. Bütünlüğün (Sargınlığın) Kavramsal Çerçevesi

Bütünlükle alakalı, grup ile birey arasında bir ayırımın yapılması gerektiği ifade edilmiştir (Zander 1971, Carron 1982, Mudrack 1989). Dahası, grup ile birey arasında net bir ayırım yapma çabası, bütünlüğün; grubun birey nazarındaki cezbediciliğiyle tam olarak açıklanamayacağına kabulüyle başlamıştır. Gross ve Martin'in (1952) iddia ettikleri gibi, grup tek parça halinde, önemli bir bütünlük faktörü olarak düşünölmelidir. Bu görüşler doğrultusunda, Van Bergen ve Koekebakker (1959) bütünlüğün grupsal ve bireysel özelliklerini ayrı ayrı kavramsallaştırmışlardır.

Mikalachki (1969), grubun odaklandığı noktaya bağlı olarak bütünlük çeşitlerinin farklılık gösterdiğini, sosyal yönelimle görev yöneliminin ayırt edilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bütünlüğün, görev açısından bütünlük ve sosyal açıdan bütünlük olmak üzere, alt bölümlere ayrılması gerektiğinin de altı çizilmiştir (Mikalachki 1969, Carron ve ark. 1985). Diğer taraftan Carron ve Chelladurai (1981) de yine, kişilerarası bir yapı olarak grup süreçleri ile hedef odaklı bir yapı olarak grup süreçleri arasında bir ayırım yapmışlardır.

1.7. Carron ve Ark. (1985) Kavramsal Bütünlük Modeli

Grup ve birey arasında olmasının yanı sıra, görev açısından ve sosyal açıdan olmak üzere bütünlük boyutları arasında ayırım yapma ihtiyacı yukarıda sözü edildiği üzere literatürde belirtilmiştir. Sonrasında ise, bütünlüğün net bir şekilde

kavramsallaştırılmasına yönelik ihtiyaca cevap vermek için, Carron ve ark. (1985) tarafından çok yönlü bir kavramsal bütünlük modeli geliştirilmiştir (Şekil 1.7).

Bu kavramsal tanımın geliştirilmesi temel olarak, kavramsal çerçeve ve bütünlük ölçeğiyle ilgili (Carron ve ark. 1985) üç varsayıma dayanır. İlki, “bütünlükle alakalı sosyal bilişlerin (Zander 1971, Bandura ve Cervone 1986), grup üyelerinin bireysel algıları ile değerlendirilebileceği”dir. Kişisel bilgi işleme yoluyla grubun algılarını yansıtan sosyal bilişlerin, grubun bir bütün olarak değerlendirileceği özelliklerinin belirlenmesi noktasında, çeşitli yönlerin makul bir yordayıcısı olduğu varsayılmaktadır (Carron ve ark. 2002). İkinci varsayım “bütünlükle alakalı sosyal bilişlerin, bir bütün olarak değerlendirilecek olan grupla ve grubun, bireylerin kişisel ihtiyaç ve hedeflerine ulaşmasına nasıl yardımcı olabileceğiyle ilişkili olduğu”dur (Carron ve ark. 2002). Bu sosyal bilişler, grupla ilgili bireysel algıların farklı yönlerini yansıtmaktadır. Üçüncü varsayım ise, “görev ve sosyal bütünlük olmak üzere, iki ana bütünlük türünün dikkate alınması”dır. Bu varsayımlar yapısal olarak bütünlüğün önemli özelliklerini temsil etmektedirler (Oh 2014).

GEQ (Group Environment Questionnaire/ Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği), spor takımlarında Carron ve ark.’nın hiyerarşik bütünlük modelinden türetilmiş kavramsal bir bütünlük modelidir (Carron ve ark. 1985). Bu model, grup bütünlüğü ve birey açısından grubun çekicilik yönü olmak üzere iki yapı içerir. Grup bütünlüğü, gruptaki bireylerin grubu bir bütün olarak nasıl algıladıklarını; birey açısından grubun çekicilik yönü ise, bireyleri gruba neyin yönlendirdiğini gösterir (Carron 1982, Carron ve ark. 1985). Modelde, görev açısından ve sosyal açıdan olmak üzere bütünlük göz önünde bulundurulmakta ve bu sayede, hem grup hem de bireysel cezbedicilik kategorileri görev ve sosyal yönler ayrılabilir. Görevde bütünlük, grup hedeflerine ulaşmaya odaklanırken; sosyal bütünlük ise, gruptaki sosyal ilişkilere yöneliktir (Oh 2014). Dolayısıyla Carron ve ark.’nın bütünlük (sargınlık) modeli 4 boyuttan oluşmaktadır (Carron ve ark. 1985). Grubun görevde bütünlüşmesi (group integration task- GI-T) ve grubun sosyal bütünlüşmesi (group integration-social GI-S) grup seviyesinde, grubun görev çekiciliği (individual attraction to group-task ATG-T) ve grubun sosyal çekiciliği (individual attraction to

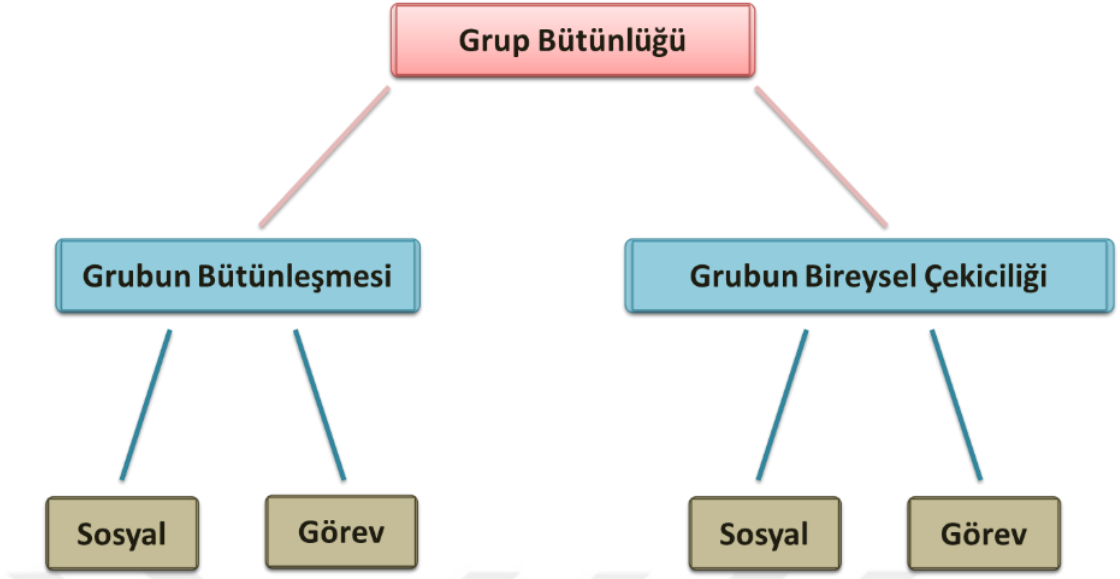
group-social ATG-S) ise birey seviyesinde değerlendirme yapmaktadır. Bu 4 boyutun içeriği aşağıdaki gibidir;

Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T): Takım üyelerinin, ekibin yakınlığı, benzerliği ve grubun görevi etrafında kenetlenmesine ilişkin inançlarını ifade eder. Diğer bir ifadeyle takım üyelerinin, takım olarak görev ve hedeflerini gerçekleştirmeleri noktasında ne ölçüde bir ve beraber olduklarına dair algı ve inançlarını yansıtır. Örneğin; “Takımımız amaçlarına ulaşmak için elinden geleni yapıyor.” (Carron ve ark. 1985, Carron ve ark. 2002).

Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S): Takım üyelerinin, ekibin yakınlığı, benzerliği ve sosyal bir birim olarak bütünlüğü noktasındaki hislerini ifade eder. Diğer bir ifadeyle takım üyelerinin, takım olarak sosyal yönden ne derece birlik ve beraberlik içinde olduklarına ilişkin algı ve inançlarını yansıtır. Örneğin; “Takım elemanlarımız antrenman ve maçlar dışında bir arada olmak istemezler.” (Carron ve ark. 1985, Carron ve ark. 2002).

Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T): Bir grup üyesinin, grup hedefleri ve üretkenliği noktasında bireysel katılıma ilişkin duygularını ifade eder. Diğer bir anlatımla takım üyelerinin bireysel olarak, takımlarını görev noktasında çekici bulma düzeylerini, takımın parçası olarak kalma arzularını ve takımları hakkındaki kişisel duygularını yansıtmaktadır. Örneğin; “Bu takımın oyun tarzını beğenmiyorum.” (Carron ve ark. 1985, Carron ve ark. 2002).

Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S): Grup üyelerinin, grup içindeki sosyal etkileşimler ve kişisel kabule ilişkin izlenimlerini ifade eder. Diğer bir anlatımla takım üyelerinin bireysel olarak, takımlarını sosyal ilişkiler açısından çekici bulma düzeylerini, takımın parçası olarak kalma arzularını ve takımları hakkındaki kişisel duygularını yansıtmaktadır. Örneğin; “En iyi arkadaşlarımdan birkaçı bu takımdadır.” (Carron ve ark. 1985, Carron ve ark. 2002).



Şekil 1.7. Grup Bütünlüğünün Kavramsal Modeli (Carron ve ark. 1985)

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan yöntemler sunulmuştur.

2.1. Araştırmanın Modeli

Betimsel araştırma modelindeki bu çalışmada, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan tarama yöntemi kullanılmıştır (Karakaya 2012). Amacı, geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemek (Kuzu 2013) olan bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesnenin kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanabilmesi ve mevcut durumun değiştirilmeye kalkmadan gözlenebilmesidir (Karasar 2012). Çalışmada veri toplama tekniği olarak ise, anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias 1996).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 futbol sezonunda ülkemizde bulunan TFF (Türkiye Futbol Federasyonu)'ye bağlı; Süper lig, 1.lig, 2.lig, 3.liginde mücadele eden takımlarda görev yapan profesyonel futbolcular oluşturmuştur. Evreni bilindiği durumda kullanılan örneklem yöntemi ile örneklem sayısı belirlenmiş, toplamda Türkiye'de ortalama 3150 faal futbolcu arasından, %95 güven ve %5 hata payı ile en az 161 kişi ile görüşme yapılması gerektiği tespit edilmiştir. Yöntem olarak rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. 161 kişinin liglere göre oransal dağıtımı yapılarak her bir ligden kaç sporcu ile görüşüleceği tespit edilmiştir. Her bir ligden alınması gereken örnek sayısı aşağıdaki çizelgede sunulmuştur (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Liglere Göre Örnek Sayıları

Lig	Evren	Örneklem
Süper Lig	450	23
1.Lig	450	23
2.Lig	900	46
3.Lig	1350	69
Toplam	3150	161

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, “Sporda İmgeleme Envanteri ve “Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’, araştırmaya konu olan profesyonel futbolcular hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan yaş, mesleki tecrübe yılı, yarışma düzeyi, ne kadar süredir takımın parçası olduğu gibi bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır (EK 4).

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri-SZDE (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek için, orijinali 2009 yılında Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen (Sheard ve ark. 2009) ve 2017 yılında Altıntaş ve Koruç tarafından (Altıntaş ve Koruç 2017) Türk popülasyonuna uyarlanan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri-SZDE (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)” kullanılmıştır (EK 5). 14 maddeden oluşan ölçek, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek faktörleri ‘Güven’ (6 madde), ‘Kontrol’ (4 madde) ve ‘Devamlılık’ (4 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri “4’lü Likert Tipi Ölçek”

formundadır. Likert seçenekleri “Tamamen Yanlış (1)”. “Biraz Doğru (2)”, “Çoğunlukla Doğru (3)” ve “Tamamen Doğru (4)” şeklinde sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14 ve en yüksek puan ise 56’dır. Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark. 2009).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nde yer alan üç alt boyutun açıklaması şu şekildedir (Sheard ve ark., 2009); Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14). Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9). Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

Envanterin Türkçe versiyonu için yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda; yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenen üç faktör yapısının, varyansın %54.58’ini açıkladığı tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları ise $\chi^2/sd=1.98$ diğer uyum iyiliği indeks değerlerinin GFI=0.90, CFI=0.91, RMR=0.04, SRMR=0.07, RMSEA=0.07, IFI=0.91, TLI=0.88 olduğunu göstermiştir. Envanterin güvenirliğinin sınanması sonucunda ise iç tutarlılık katsayıları “Güven” alt boyutunda 0.84, “Kontrol” alt boyutunda 0.79, “Devamlılık” alt boyutunda ise 0.51 şeklinde tespit edilmiştir (Altıntaş ve Kuruç 2017). Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için 0.72’dir (Çizelge 3.3).

2.3.3. Sporda İmgeleme Envanteri - SİE (Sport Imagery Questionnaire - SIQ)

Futbolcuların imgeleme sıklıklarını belirlemek için, orijinali 1998 yılında Hall ve arkadaşları tarafından geliştirilen (Hall ve ark. 1998) ve 2010 yılında Vurgun tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan (Vurgun 2010) “Sporda İmgeleme Envanteri - SİE (Sport Imagery Questionnaire - SIQ)” kullanılmıştır (EK 6). 30 maddeden oluşan ölçek, 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek faktörleri ‘Bilişsel Genel

İmgeleme (CG)' (6 madde), 'Bilişsel Özel İmgeleme (CS)' (6 madde), 'Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)' (6 madde), 'Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)' (6 madde) ve 'Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)' (6 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri "7'li Likert Tipi Ölçek" formundadır. Likert seçenekleri "Bu imgeleme türünü nadiren kullanırım (1); bu imgeleme türünü sıklıkla kullanırım (7)" şeklinde sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri .70 ila .88 aralığındadır (Hall ve ark. 1998).

Sporda İmgeleme Envanteri'nde yer alan beş alt boyutun açıklaması şu şekildedir (Hall ve ark. 1998); (CG): Maçla/oyunla ilgili planımı başarılı bir şekilde uyguladığımı zihnimde canlandırırım (Madde 4, 9, 14, 19, 24, 29). (CS): Yeni bir beceriyi öğrenirken, bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım (Madde 3, 8, 13, 18, 23, 28). (MG-A): Maça/müsabakaya ilişkin heyecanı zihnimde canlandırırım (Madde 2, 7, 12, 17, 22, 27). (MG-M): Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım (Madde 5, 10, 15, 20, 25, 30). (MS): Bir kupa/madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım (Madde 1, 6, 11, 16, 21, 26).

Envanterin Türkçe'ye uyarlanması Vurgun tarafından yapılmıştır (Vurgun 2010). Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "Bilişsel Genel İmgeleme (CG)" alt boyutu için 0.88; "Bilişsel Özel İmgeleme (CS)" alt boyutu için 0.88; "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)" alt boyutu için 0.83; "Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)" alt boyutu için 0.85 ve "Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)" alt boyutu için 0.91 olarak bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach alfa katsayıları 0.83 ile 0.91 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı ise 0.93'dür (Vurgun 2010). Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için 0.89 'dur (Çizelge 3.5).

2.3.4. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği-GÇBÖ (Group Environment Questionnaire-GEQ)

Futbolcuların takım bütünlüklerini ölçmek için, orijinali 1985 yılında Carron ve arkadaşları tarafından geliştirilen (Carron ve ark. 1985) ve 2002 yılında Öcel

tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan (Öcel 2002) “Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği – GÇBÖ (Group Environment Questionnaire-GEQ)” kullanılmıştır (EK 7). 18 maddeden oluşan ölçek, 4 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek faktörleri ‘Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)’ (5 madde), ‘Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)’ (4 madde), ‘Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S)’ (5 madde) ve ‘Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T)’ (4 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri “9’lu Likert Tipi Ölçek” formundadır. Likert seçenekleri “Kesinlikle katılmıyorum (1); Tamamen katılıyorum (9)” şeklinde sıralanmıştır. Daha yüksek puanlar, daha güçlü bütünlük algısını göstermektedir. Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri 0.64 ile 0.76 aralığındadır (Carron ve ark. 1985).

Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeğinde yer alan dört alt boyutun açıklaması şu şekildedir (Carron ve ark. 1985); Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T): Takımımız amaçlarına ulaşmak için elinden geleni yapıyor (Madde 10, 12, 14, 16, 18). Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S): Takım elemanlarımız antrenman ve maçlar dışında bir arada olmak istemezler (Madde 11, 13, 15, 17). Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S): En iyi arkadaşlarımdan birkaçı bu takımdadır (Madde 1, 3, 5, 7, 9). Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T): Bu takımın oyun tarzını beğenmiyorum (Madde 2, 4, 6, 8).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Öcel tarafından yapılmıştır (Öcel 2002). Envanterin türk popülasyonuna uyarlanan formu için iç tutarlılık katsayıları ölçek toplam ve alt boyutlar için 0.69 ile 0.79 aralığında olarak tespit edilmiştir (Öcel 2002). Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı ise, toplam ölçek için 0.85’tir (Çizelge 3.7).

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, 2018-2019 futbol sezonunda çalışma grubunu oluşturan TFF (Türkiye Futbol Federasyonu)’ye bağlı; Süper lig, 1.lig, 2.lig ve 3.liglerinde görev yapan profesyonel futbolculara uygulanmıştır. Özellikle üst lig seviyelerinden yeterli sayıda veri toplanabilmesi noktasında bir problem yaşanmaması için, hem hedeflenen örneklem sayısının üzerinde veri formu

dağıtılmış; hem de yabancı uyruklu futbolcuların sayısının çokluğu göz önünde bulundurularak veri formları Türkçe ve İngilizce olarak hazırlanmış ve sunulmuştur. Araştırmayla ilgili öncelikle Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmış (EK 1), daha sonra ilgili spor kulüplerinin antrenörleriyle temasa geçilmiş ve kendilerine çalışmayla alakalı bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden kulüplerden alınan izinlerden sonra (EK 2), ilgili kulüp oyuncularına sunulan yönergede (EK 3), çalışmayla alakalı detaylı bilgi verilmiş ve gönüllü katılım ilkesi esas alınmıştır. Ardından hazırlanan veri formlarının [Kişisel Bilgi Formu (EK 4), Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (EK 5), Sporda İmgeleme Envanteri (EK 6) ve Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği (EK 7)] doldurulması aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada araştırmacı mümkün olduğu ölçüde kulüplere bizzat gitmiş, mümkün olmadığı durumlarda ise posta yoluyla göndermek suretiyle, katılımcı kulüplerin antrenörleri eliyle veri formları doldurulmuş ve toplanmıştır. Veriler bir defaya mahsus olmak üzere, her bir ligin kendi fikstürüne göre (8. ve 12. hafta aralığında) toplanmış ve verilerin homojen olmasına dikkat edilmiştir. Son aşamada toplanan anket formları (674 adet) kontrol edilmiş, eksik ya da hatalı doldurulmuş olanlar çıkarılarak, geriye kalanlar (520 adet) bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS paket programında uygun istatistiklerle değerlendirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS V23 ile analiz edildi. Normal dağılıma uygunluk Shapiro Wilk testi ile incelendi. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında kıkare testi kullanıldı. Ölçeklere ait alt boyutlar ve ölçek geneli güvenilirlik için Cronbach's Alpha değerleri incelendi. Liglere göre takımda oynama süresi, yaş, ligde tecrübe yılı, futbol oynama süresi, mevcut teknik direktör ile çalışma süresi ve haftada yapılan antrenman sayısı değerleri Kruskal Wallis testi ile incelendi. Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçek yapıları doğrulandı. Model uyum değerlerinden CMIN, CMIN/DF, RMSEA ve CFI değerleri ile model uyumları değerlendirildi. Lig, mevki ve milli olma faktörlerine göre ölçek alt boyutlarının karşılaştırılması MANOVA analizi ile incelendi. Çoklu

karşılaştırmalarda Bonferroni kullanıldı. Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme arasındaki nedensellik için path analizi kullanıldı. Benzer şekilde zihinsel dayanıklılık ile imgeleme ve takım bütünlüğü arasındaki nedensellik için path analizi kullanıldı. Yaş ve mesleki tecrübe ile ölçek puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelendi. Analiz sonuçları nicel veriler için ortalama \pm s.sapma, kategorik veriler için ise frekans (yüzde) olarak sunuldu. Önem düzeyi $p<0,05$ olarak alındı.



3. BULGULAR

Çizelge 3.1. Liglere Göre Kategorik Verilerin Karşılaştırılması

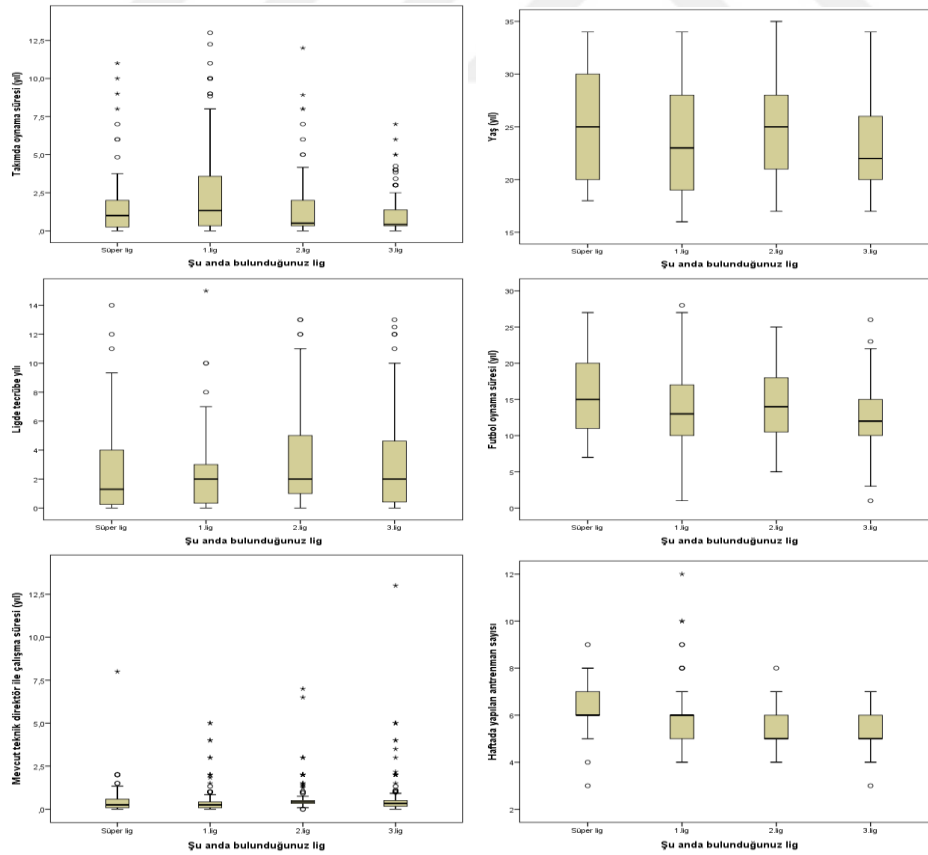
	Süper Lig (n=98)	1.Lig (n=135)	2.Lig (n=116)	3.Lig (n=171)	Toplam (n=520)	Test İstatistiği	p
Mevki							
Kaleci	16 (16,3)	20 (14,8)	13 (11,2)	20 (11,8)	69 (13,3)	3,951	0,915
Defans	32 (32,7)	44 (32,6)	42 (36,2)	60 (35,3)	178 (34,3)		
Orta Saha	36 (36,7)	51 (37,8)	45 (38,8)	58 (34,1)	190 (36,6)		
Forvet	14 (14,3)	20 (14,8)	16 (13,8)	32 (18,8)	82 (15,8)		
Eğitim							
İlkokul	1 (1)	3 (2,2)	0 (0)	0 (0)	4 (0,8)	25,566	0,012
Ortaokul	6 (6,3)	4 (3)	1 (0,9)	4 (2,3)	15 (2,9)		
Lise	50 (52,1)	87 (64,9)	62 (53,9)	86 (50,3)	285 (55,2)		
Üniversite	38 (39,6)	40 (29,9)	50 (43,5)	81 (47,4)	209 (40,5)		
Lisansüstü	1 (1)	0 (0)	2 (1,7)	0 (0)	3 (0,6)		
Milli Takımda Oynama				145			
Hayır	60 (61,2)	91 (67,4)	87 (75)	(84,8)	383 (73,7)	21,564	< 0,001
Evet	38 (38,8)	44 (32,6)	29 (25)	26 (15,2)	137 (26,3)		
Uyruk							
Yabancı	23 (23,5)	27 (20)	2 (1,7)	0 (0)	52 (10)	62,583	< 0,001
TC	75 (76,5)	108 (80)	114 (98,3)	171 (100)	468 (90)		

Çizelge 3.2. Liglere Göre Nicel Verilerin Karşılaştırılması

	Süper Lig (n=98)	1.Lig (n=135)	2.Lig (n=116)	3.Lig (n=17)	Toplam (n=520)	Test İstatistiği*	P
Takımda oynama süresi (yıl)	1 (0 - 11)ab	1,3 (0 - 13)a	0,5 (0 - 12)ab	0,4 (0 - 7)b	0,7 (0 - 13)	17,418	0,001
Yaş (yıl)	25 (18 - 34)ac	23 (16 - 34)bc	25 (17 - 35)a	22 (17 - 34)b	23 (16 - 35)	15,652	0,001
Ligde tecrübe yılı	1,3 (0 - 14)a	2 (0 - 15)a	2 (0 - 13)b	2 (0 - 13)ab	2 (0 - 15)	17,260	0,001
Futbol oynama süresi (yıl)	15 (7 - 27)a	13 (1 - 28)ab	14 (5 - 25)a	12 (1 - 26)b	13 (1 - 28)	19,344	< 0,001
Mevcut teknik direktör ile çalışma süresi (yıl)	0,3 (0 - 8)ac	0,3 (0 - 5)a	0,4 (0 - 7)b	0,3 (0 - 13)c	0,3 (0 - 13)	32,537	< 0,001
Haftada yapılan antrenman sayısı	6 (3 - 9)a	6 (4 - 12)a	5 (4 - 8)b	5 (3 - 7)b	6 (3 - 12)	49,526	< 0,001

a-c: Her bir nicel veri içinde aynı harfe sahip ligler arasında fark yoktur, *Kruskal Wallis

Liglere göre takımda oynama süreleri arasında istatistiksel olarak fark vardır ($p=0,001$). 3.lig ortanca oynama süresi sadece 1.lig ortanca süresinden farklılık göstermektedir ve 3.lig ortanca değeri daha düşük elde edilmiştir. Yaş ortanca değerleri incelendiğinde 3.lig ile süper lig ve 2.lig arasında fark vardır. 3.lig oyuncularının yaşı diğerlerinden daha düşük elde edilmiştir. 1.lig oyuncuları ile 2.lig oyuncuları arasında da fark vardır ve 1.lig oyuncuları 2.lig oyuncularından daha genç yaşadılar. Ligde tecrübe yılları arasında da istatistiksel olarak fark vardır ($p=0,001$). 2.lig ile süper lig ve 1.lig arasında farklılık gözlemlenmiştir. Futbol oynama süreleri incelendiğinde de 3.lig ile süper lig ve 2.lig arasında farklılık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Mevcut teknik direktör ile çalışma süreleri incelendiğinde süper lig oyuncularının ortanca değeri 1.lig ve 3.lig ile aynıdır. Diğer tüm ligler arasında ise fark vardır. Haftada yapılan antrenman sayısı süper lig ile 1.lig arasında farklılık göstermemektedir ve bu iki ligde en yüksek ortanca değer elde edilmiştir. 2.lig ile 3.lig arasında da fark yoktur ve bu liglerde ortanca değer en düşük olarak elde edilmiştir ($p<0,001$) (Çizelge 3.2).

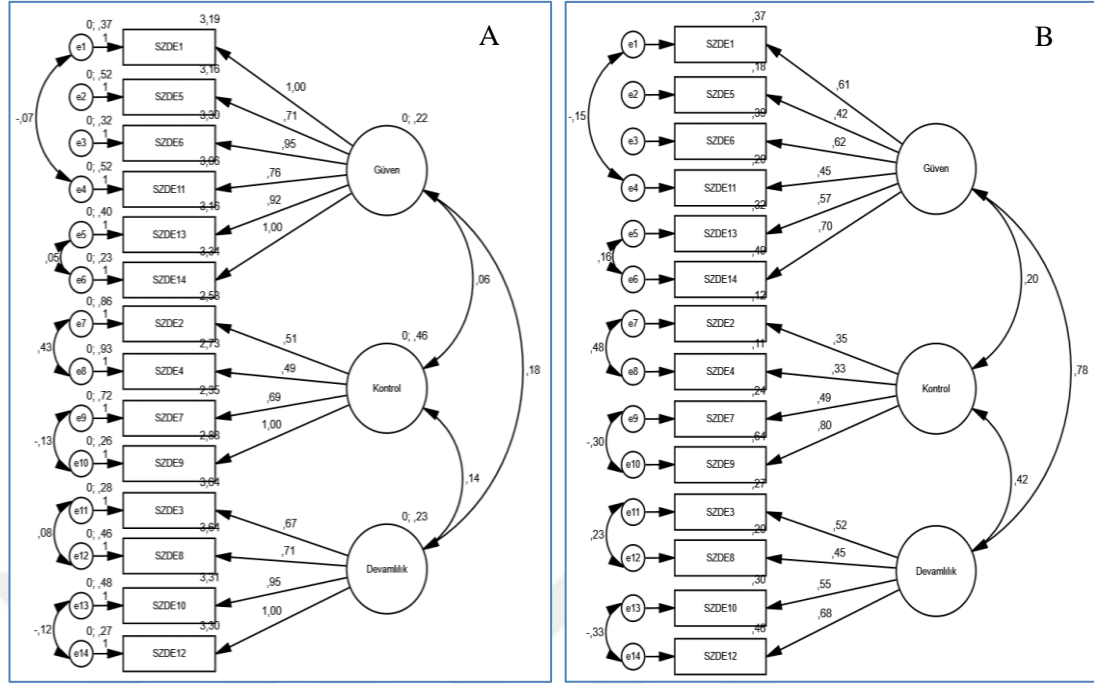


Şekil 3.1. Nicel Verilere Ait Verilerin Liglere Göre Dağılımları

Çizelge 3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Güvenirlilik Analiz Sonuçları

Alt boyut	Madde	Ortalama	S.Sapma	Madde silinince ölçek ortalaması	Madde silinince ölçek varyansı	Madde Toplam Korelasyonu	Madde silinince Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Güven	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	3,200	0,768	16,050	6,274	0,449	0,688	0,724	0,727
	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibim.	3,160	0,794	16,080	6,361	0,400	0,703		
	Baskı altındayken iyi performans göstermek için yapmam gerekeni bilirim ve yaparım.	3,300	0,709	15,940	6,401	0,471	0,682		
	Beni, diğer futbolculardan ayıran özelliklere sahibim.	3,070	0,811	16,170	6,370	0,382	0,710		
	Karşıma çıkan olumsuzlukları, üstesinden gelmem gereken olumlu fırsatlar olarak görürüm.	3,150	0,769	16,090	6,183	0,476	0,680		
	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	3,350	0,663	15,890	6,192	0,594	0,650		
Kontrol	Kötü performans göstermekten endişe duyarım.	2,530	0,989	7,950	3,888	0,512	0,447	0,613	0,727
	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.	2,730	1,025	7,750	3,944	0,458	0,490		
	İşler istediğim gibi gitmediğinde hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	2,340	0,975	8,140	4,699	0,287	0,620		
	Beklemediğim ve kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	2,880	0,853	7,600	4,898	0,327	0,588		
Devamlılık	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	3,640	0,621	10,270	2,586	0,477	0,503	0,618	0,727
	Zor koşullarda pes ederim.	3,650	0,749	10,260	2,293	0,471	0,490		
	Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	3,320	0,819	10,590	2,290	0,388	0,561		
	Kendime zor hedefler seçerim ve sorumluluk alırım.	3,300	0,698	10,610	2,781	0,281	0,628		

Not: 2, 4, 7, 8, 9 ve 10 numaralı maddeler olumsuz oldukları için ters döndürülerek analize dahil edilmişlerdir.



Şekil 3.2. Standartlaştırılmamış (A) ve standartlaştırılmış (B) yol katsayıları

Çizelge 3.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Madde	Path	Faktör	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
SZDE1	<---	Güven	0,610	0,997	0,089	11,152	<0,001
SZDE5	<---	Güven	0,424	0,714	0,087	8,245	<0,001
SZDE6	<---	Güven	0,621	0,950	0,082	11,558	<0,001
SZDE11	<---	Güven	0,445	0,761	0,091	8,368	<0,001
SZDE13	<---	Güven	0,568	0,922	0,078	11,847	<0,001
SZDE14	<---	Güven	0,702	1,000			
SZDE2	<---	Kontrol	0,353	0,515	0,161	3,199	0,001
SZDE4	<---	Kontrol	0,326	0,489	0,156	3,139	0,002
SZDE7	<---	Kontrol	0,485	0,695	0,133	5,205	<0,001
SZDE9	<---	Kontrol	0,799	1,000			
SZDE3	<---	Devamlılık	0,516	0,670	0,077	8,704	<0,001
SZDE8	<---	Devamlılık	0,449	0,713	0,091	7,829	<0,001
SZDE10	<---	Devamlılık	0,550	0,955	0,114	8,387	<0,001
SZDE12	<---	Devamlılık	0,679	1,000			

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı,

Çizelge 3.3'te güvenilirlik analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre güven boyutunda yer alan 6 maddeye ait Cronbach's Alpha değeri 0,724, kontrol boyutundaki 4 maddeye ait Cronbach's Alpha değeri 0,613 ve devamlılık boyutunda yer alan 4 maddeye ait Cronbach's Alpha değeri 0,618 olarak elde edilmiştir. Ölçek geneli için elde edilen Cronbach's Alpha değeri ise 0,727'dir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model uyum indeks değerleri CMIN=324,114, DF=68, CMIN/DF=4,766, $p < 0,001$, CFI= 0,832, RMSEA=0,085 olarak elde edilmiştir. Güven, kontrol ve devamlılık boyutları altında yer alan her bir maddeye ait yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Güven boyutunda yer alan maddelere ait standartlaştırılmış yol katsayıları 0,424-0,702 aralığında değişmektedir. Kontrol grubunda yol katsayıları 0,326-0,799 ve devamlılık boyutunda 0,449-0,679 aralığında değişmektedir. Standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış yol katsayılarına ait path diyagramı Şekil 3.2'de yer almaktadır. Anlamlı bulunan yol katsayılarına ait standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış değerler Çizelge 3.4'te sunulmuştur.

Çizelge 3.5. Sporda İmgeleme Envanteri Güvenirlik Analiz Sonuçları

Alt boyut	Madde	Ortalama	S.Sapma	Madde silinince ölçek ortalaması	Madde silinince ölçek varyansı	Madde Toplam Korelasyonu	Madde silinince Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	5,09	1,512	26,72	26,092	0,366	0,709	0,721	0,897
	Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.	5,09	1,541	26,72	25,196	0,418	0,694		
	Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak onu zihnimde mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	5,53	1,496	26,27	24,483	0,494	0,671		
	Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	5,16	1,468	26,65	24,768	0,486	0,673		
	Belli bir beceriyi uygulamadan önce, bu beceriyi mükemmel olarak yaptığımı zihnimde canlandırırım.	5,45	1,535	26,35	24,409	0,479	0,675		
	Yeni bir beceriyi öğrenirken, bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	5,48	1,473	26,32	24,762	0,484	0,674		
Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	Maç/Oyun/müsabaka planımın başarısız olduğu durumlarda, alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	5,43	3,583	27,26	25,351	0,218	0,732	0,591	0,897
	Maçla/oyunla ilgili zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	5,68	1,297	27,02	37,249	0,449	0,523		
	Maçın/oyunun/müsabakanın her bölümünü (Örn. Savunma ya da hücum / hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	5,49	1,503	27,21	36,278	0,415	0,523		
	Başarısız bir performans sergilerken bile, oyun/maç planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	4,94	1,543	27,75	36,218	0,401	0,526		
	Maçın/oyunun tüm bölümlerinin, istediğim şekilde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	5,47	1,489	27,22	36,212	0,425	0,52		
	Maçla/oyunla ilgili planımı başarılı bir şekilde uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	5,68	1,404	27,02	36,223	0,465	0,512		

Çizelge 3.5. Sporda İmgeleme Envanteri Güvenirlik Analiz Sonuçları (devam)

Alt boyut	Madde	Ortalama	S.Sapma	Madde silinince ölçek ortalaması	Madde silinince ölçek varyansı	Madde Toplam Korelasyonu	Madde silinince Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	Bir Futbol maçını zihnimde canlandırdığım zaman, kendimi duygusal olarak heyecanlı hissederim.	5,24	1,725	23,05	22,833	0,386	0,476	0,562	0,897
	Bir maça/müsabakaya katıldığımı zihnimde canlandırdığım zaman kaygı duyarım.	2,65	1,853	25,64	27,455	0,066	0,627		
	Maça/müsabakaya ilişkin heyecanı zihnimde canlandırırım.	5,65	1,533	22,64	23,563	0,421	0,467		
	Maçtan/müsabakadan önce hissettiğim duyguları, zihnimde yeniden oluşturabilirim.	5,26	1,583	23,03	23,369	0,412	0,469		
	Maçla/müsabakayla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	4,1	1,914	24,19	23,307	0,282	0,529		
	Maçla/müsabakayla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	5,39	1,478	22,9	25,297	0,316	0,512		
Motivasyonel Genel Ustalık (MG-M)	Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	5,34	1,515	28,93	26,304	0,449	0,759	0,774	0,897
	Mücadele gerektiren bir durum sırasında, odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	5,85	1,323	28,42	26,09	0,572	0,729		
	Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım (Örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	5,63	1,504	28,64	25,838	0,489	0,749		
	Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	5,57	1,561	28,7	24,424	0,565	0,729		
	Bir maça/oyuna/müsabakaya kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	5,83	1,496	28,44	25,563	0,514	0,742		
Rakiplerimin önünde, kendine güvenen bir futbolcu olarak görüldüğümü zihnimde canlandırırım.	6,06	1,282	28,21	26,698	0,546	0,736			

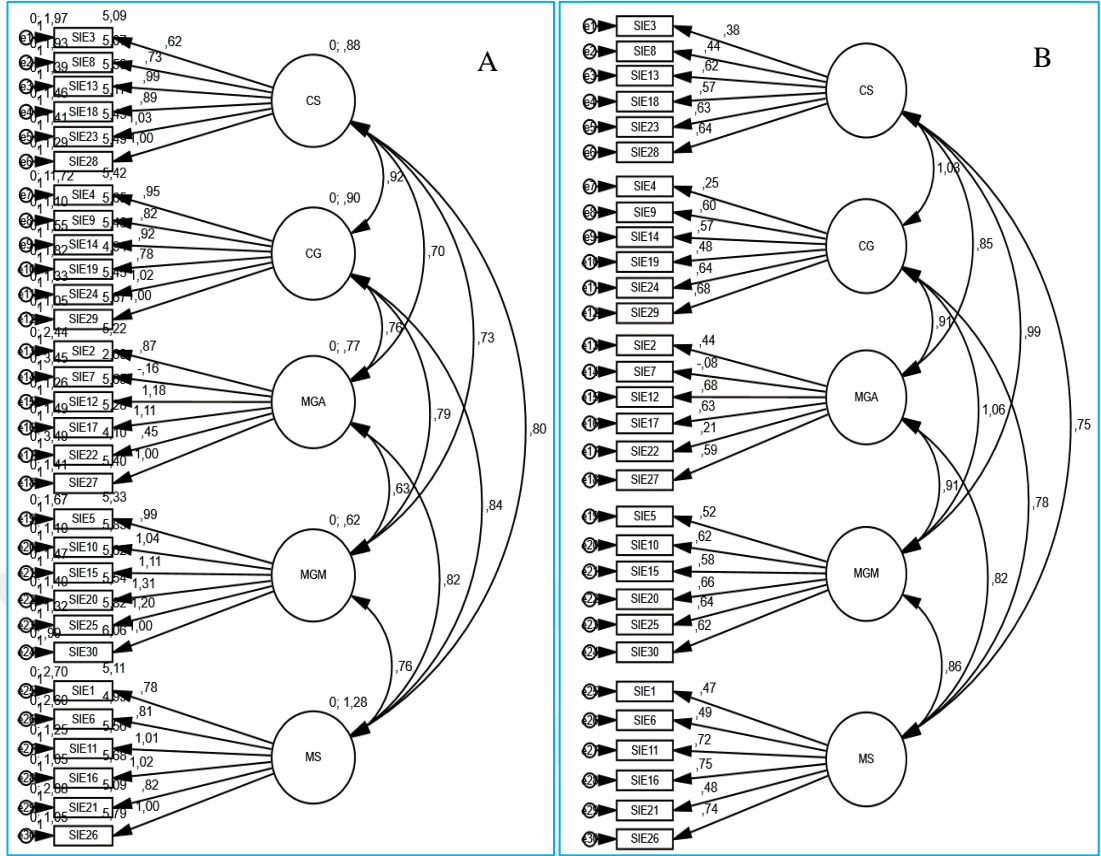
Çizelge 3.5. Sporda İmgeleme Envanteri Güvenirlik Analiz Sonuçları (devam)

Alt boyut	Madde	Ortalama	S.Sapma	Madde silimince ölçek ortalaması	Madde silimince ölçek varyansı	Madde Toplam Korelasyonu	Madde silimince Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	5,12	1,859	27,15	36,763	0,465	0,758		
	İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	4,99	1,855	27,28	35,989	0,506	0,747		
	Bir kupa/madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	5,56	1,599	26,7	37,096	0,566	0,732		
	Kupa/madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım (Onur-heyecan duyma gibi).	5,69	1,539	26,58	37,016	0,603	0,725	0,776	0,897
	Şampiyon olduğumuzu ve benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.	5,11	1,94	27,16	36,22	0,459	0,762		
	Bir şampiyonluk kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma anındaki heyecan)	5,8	1,526	26,47	37,595	0,575	0,732		

Çizelge 3.6. Sporda İmgeleme Envanteri Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

9	Path	Faktör	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
SIE3	<---	CS	0,382	0,618	0,078	7,939	<0,001
SIE8	<---	CS	0,439	0,725	0,080	9,043	<0,001
SIE13	<---	CS	0,617	0,986	0,081	12,219	<0,001
SIE18	<---	CS	0,566	0,887	0,078	11,361	<0,001
SIE23	<---	CS	0,632	1,034	0,083	12,485	<0,001
SIE28	<---	CS	0,637	1			
SIE4	<---	CG	0,254	0,949	0,168	5,661	<0,001
SIE9	<---	CG	0,597	0,824	0,063	12,999	<0,001
SIE14	<---	CG	0,574	0,922	0,074	12,514	<0,001
SIE19	<---	CG	0,483	0,784	0,074	10,593	<0,001
SIE24	<---	CG	0,644	1,023	0,073	13,963	<0,001
SIE29	<---	CG	0,680	1			
SIE2	<---	MGA	0,440	0,870	0,103	8,453	<0,001
SIE7	<---	MGA	-0,076	-0,161	0,102	-1,582	0,114
SIE12	<---	MGA	0,679	1,179	0,100	11,792	<0,001
SIE17	<---	MGA	0,625	1,113	0,100	11,134	<0,001
SIE22	<---	MGA	0,207	0,449	0,106	4,214	<0,001
SIE27	<---	MGA	0,595	1			
SIE5	<---	MGM	0,518	0,991	0,092	10,718	<0,001
SIE10	<---	MGM	0,618	1,043	0,084	12,431	<0,001
SIE15	<---	MGM	0,585	1,108	0,093	11,883	<0,001
SIE20	<---	MGM	0,657	1,308	0,100	13,047	<0,001
SIE25	<---	MGM	0,637	1,203	0,095	12,717	<0,001
SIE30	<---	MGM	0,621	1			
SIE1	<---	MS	0,474	0,783	0,078	10,082	<0,001
SIE6	<---	MS	0,495	0,813	0,077	10,508	<0,001
SIE11	<---	MS	0,715	1,013	0,066	15,243	<0,001
SIE16	<---	MS	0,747	1,018	0,064	15,864	<0,001
SIE21	<---	MS	0,481	0,824	0,081	10,210	<0,001
SIE26	<---	MS	0,741	1			

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı,



Şekil 3.3. Standartlaştırılmamış (A) ve standartlaştırılmış (B) yol katsayıları

Çizelge 3.5’te güvenilirlik analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Bilişsel Özel İmgeleme (CS) boyutunda yer alan 6 maddeye ait Cronbach’s Alpha değeri 0,721, Bilişsel Genel İmgeleme (CG) boyutundaki 6 maddeye ait Cronbach’s Alpha değeri 0,591, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A) boyutundaki 6 maddeye ait Cronbach’s Alpha değeri 0,562, Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) boyutundaki 6 maddeye ait Cronbach’s Alpha değeri 0,774. Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) boyutundaki 6 maddeye ait Cronbach’s Alpha değeri 0,776. Ölçek geneli için elde edilen Cronbach’s Alpha değeri ise 0,897’dir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model uyum indeks değerleri $CMIN=1306,419$, $DF=395$, $CMIN/DF=3,307$, $p<0,001$, $CFI= 0,829$, $RMSEA=0,067$ olarak elde edilmiştir. CS boyutunda yer alan maddeler için yol katsayıları 0,382-0,637, CG boyutunda yer alan maddeler için 0,254-0,680, MG-A boyutunda yer alan maddeler için -0,076-0,679 arasında, MGM için 0,518-0,657, MS için 0,481-0,747

arasında değişmektedir. MGA boyutunda yer alan SIE7 maddesi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,114$).

Standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış yol katsayılarına ait path diyagramı Şekil 3.3'te yer almaktadır. Anlamlı bulunan yol katsayılarına ait standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış değerler Çizelge 3.6'da sunulmuştur.



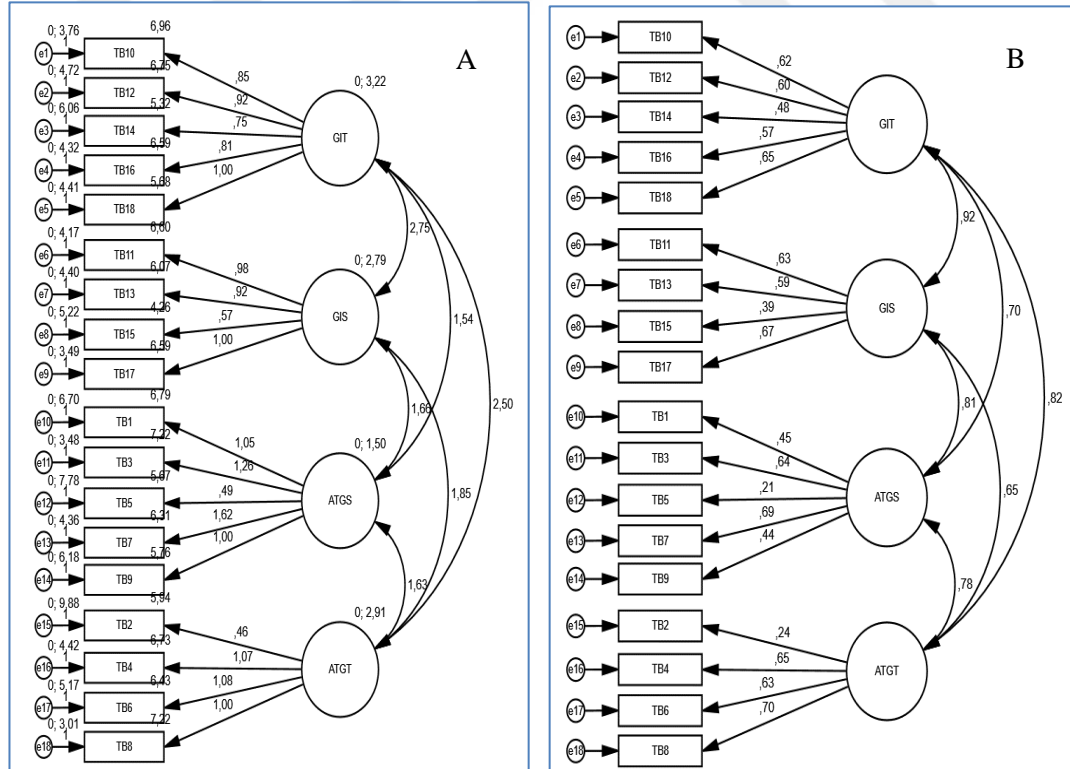
Çizelge 3.7. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği Güvenirlik Analiz Sonuçları

Alt boyut	Madde	Ortalama	S.Sapma	Madde silinince ölçek ortalaması	Madde silinince ölçek varyansı	Madde Toplam Korelasyonu	Madde silinince Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha	Genel Cronbach's Alpha
Grupun görevde bütünlüşmesi (GI-T)	Takımımız amaçlarına ulaşmak için elinden geleni yapıyor.	6,93	2,478	24,19	58,055	0,524	0,658	0,721	
	Takım başarısızlığında sorumluluğu hepimiz yükleniyoruz.	6,71	2,737	24,42	54,215	0,552	0,643		
	Takım elemanlarının farklı amaç ve istekleri, takım performansını etkilemektedir.	5,27	2,804	25,85	59,913	0,373	0,717		
	Takım elemanlarından birinin sorunu olduğunda herkes ona yardımcı olmaya çalışır.	6,55	2,533	24,57	58,377	0,496	0,668		
	Takım elemanları yarışma ve antrenman sorumlulukları ile ilgili düşüncelerini açıkça ifade etmiyorlar.	5,66	2,763	25,47	56,911	0,466	0,679		
Grupun sosyal bütünlüşmesi (GI-S)	Takım elemanları birtakım olarak birleşme yerine bireysel olarak hareket etmeyi tercih ederler.	6,57	2,619	16,88	31,141	0,435	0,572	0,646	
	Takım elemanları nadiren bir araya gelirler.	6,05	2,595	17,39	29,982	0,492	0,529		
	Takım elemanlarımız sezon dışında da birlikte olmak istiyorlar.	4,25	2,492	19,2	35,871	0,289	0,667		
	Takım elemanlarımız antrenman ve maçlar dışında bir arada olmak istemezler.	6,58	2,516	16,87	30,542	0,497	0,528		
Grupun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S)	Bu takımla ilgili sosyal faaliyetlere katılmaktan hoşlanmıyorum.	6,8	2,885	24,9	52,012	0,302	0,564	0,593	0,850
	Sezon sonlandığında takım arkadaşlarımı özlemeyeceğim.	7,23	2,426	24,47	51,902	0,433	0,5		
	En iyi arkadaşlarımdan bir kaçını bu takımdadır.	5,66	2,847	26,04	57,108	0,179	0,628		
	Takım arkadaşlarımdan katıldığı partilere gitmekten, farklı insanların katıldığı partilere gitmeyi tercih ederim.	6,28	2,886	25,42	46,22	0,468	0,468		
	Benim için bu takım, sahip olduğum en önemli sosyal gruptur.	5,73	2,77	25,97	49,842	0,394	0,513		
Grupun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T)	Oyunda kaldığım süreyi yeterli bulmuyorum.	5,94	3,238	20,43	39,776	0,239	0,678	0,616	
	Takımın kazanmak için yeterince hırslı olmadığını düşünüyorum.	6,75	2,752	19,62	38,333	0,414	0,533		
	Bu takım kişisel performansımı geliştirmek açısından bana yeterince olanak tanımıyor.	6,45	2,896	19,91	34,436	0,506	0,46		
	Bu takımın oyun tarzını beğenmiyorum.	7,23	2,414	19,14	39,753	0,474	0,502		

Çizelge 3.8. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Madde	Path	Faktör	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
TB10	<---	GIT	0,619	0,853	0,072	11,778	<0,001
TB12	<---	GIT	0,604	0,917	0,079	11,543	<0,001
TB14	<---	GIT	0,480	0,750	0,079	9,456	<0,001
TB16	<---	GIT	0,571	0,806	0,073	10,989	<0,001
TB18	<---	GIT	0,650	1,000			
TB11	<---	GIS	0,627	0,983	0,083	11,899	<0,001
TB13	<---	GIS	0,589	0,915	0,081	11,273	<0,001
TB15	<---	GIS	0,387	0,575	0,074	7,722	<0,001
TB17	<---	GIS	0,666	1,000			
TB1	<---	ATGS	0,446	1,054	0,152	6,943	<0,001
TB3	<---	ATGS	0,639	1,264	0,152	8,305	<0,001
TB5	<---	ATGS	0,209	0,488	0,124	3,941	<0,001
TB7	<---	ATGS	0,689	1,621	0,190	8,520	<0,001
TB9	<---	ATGS	0,442	1,000			
TB2	<---	ATGT	0,244	0,463	0,095	4,862	<0,001
TB4	<---	ATGT	0,654	1,067	0,087	12,246	<0,001
TB6	<---	ATGT	0,630	1,080	0,091	11,892	<0,001
TB8	<---	ATGT	0,701	1,000			

β_0 : Standartlaştırılmış Yol Katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış Yol Katsayısı,



Şekil 3.4. Standartlaştırılmamış (A) ve Standartlaştırılmış (B) Yol Katsayıları

Çizelge 3.7’te güvenilirlik analizi sonuçları sunulmuştur. Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği alt boyutlarına ait güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T) boyutu için Cronbach’s Alpha değeri 0,721, Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S) boyutu için 0,646, Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S) için 0,593 ve Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T) boyutu için de 0,616 olarak elde edilmiştir. Tüm ölçek maddeleri için elde edilen Cronbach’s Alpha değeri 0,850 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin oldukça güvenilir ölçek olduğunu göstermektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tüm boyutlar altında yer alana maddelere ait yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Model uyum indeksleri incelendiğinde değerleri CMIN=453,77, DF=129, CMIN/DF=3,518, $p < 0,001$, CFI= 0,859, RMSEA=0,070 olarak elde edilmiştir. Standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış yol katsayılarına ait path diyagramı Şekil 3.4’te yer almaktadır. Anlamlı bulunan yol katsayılarına ait standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış değerler Çizelge 3.8’de sunulmuştur.

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları

		Güven					
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total	
Kaleci	Hayır	3,05 ± 0,39	2,84 ± 0,57	3,38 ± 0,35	3,23 ± 0,61	3,14 ± 0,55	
	Evet	3,37 ± 0,35	3,17 ± 0,32	3,83 ± 0,00	3,22 ± 0,19	3,30 ± 0,34	
	Toplam	3,23 ± 0,39	2,95 ± 0,52	3,41 ± 0,36	3,23 ± 0,57	3,18 ± 0,50	
Defans	Hayır	3,27 ± 0,47	2,97 ± 0,40	3,30 ± 0,45	3,19 ± 0,52	3,18 ± 0,48	
	Evet	3,63 ± 0,32	3,30 ± 0,29	3,09 ± 0,29	3,25 ± 0,49	3,30 ± 0,38	
	Toplam	3,36 ± 0,46	3,06 ± 0,40	3,25 ± 0,42	3,20 ± 0,51	3,20 ± 0,46	
Orta Saha	Hayır	3,23 ± 0,45	3,37 ± 0,39	3,13 ± 0,56	3,05 ± 0,59	3,17 ± 0,53	
	Evet	3,29 ± 0,61	3,33 ± 0,47	3,19 ± 0,32	3,24 ± 0,25	3,28 ± 0,45	
	Toplam	3,25 ± 0,51	3,36 ± 0,41	3,14 ± 0,52	3,08 ± 0,56	3,20 ± 0,51	
Forvet	Hayır	3,26 ± 0,34	3,21 ± 0,47	3,25 ± 0,68	3,07 ± 0,54	3,16 ± 0,52	
	Evet	3,50 ± 0,35	3,42 ± 0,46	3,26 ± 0,46	3,20 ± 0,88	3,35 ± 0,53	
	Toplam	3,38 ± 0,35	3,29 ± 0,47	3,25 ± 0,56	3,10 ± 0,60	3,22 ± 0,53	
Toplam	Hayır	3,23 ± 0,44	3,13 ± 0,48	3,24 ± 0,51	3,13 ± 0,56	3,17 ± 0,51	
	Evet	3,42 ± 0,46	3,31 ± 0,40	3,19 ± 0,36	3,23 ± 0,49	3,30 ± 0,43	
	Toplam	3,30 ± 0,45	3,19 ± 0,46	3,22 ± 0,48	3,14 ± 0,55	3,20 ± 0,50	

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

		Kontrol					
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total	
Kaleci	Hayır	2,29 ± 0,59	2,52 ± 0,67	2,64 ± 0,73	2,75 ± 0,74	2,6 ± 0,7	
	Evet	2,61 ± 0,75	2,64 ± 0,52	1,25 ± 0	2,83 ± 0,29	2,59 ± 0,66	
	Toplam	2,47 ± 0,68	2,56 ± 0,61	2,53 ± 0,8	2,76 ± 0,69	2,59 ± 0,68	
Defans	Hayır	2,75 ± 0,7	2,63 ± 0,63	2,73 ± 0,71	2,82 ± 0,67	2,74 ± 0,67	
	Evet	2,5 ± 0,77	2,43 ± 0,66	2,82 ± 0,53	2,5 ± 0,5	2,57 ± 0,61	
	Toplam	2,69 ± 0,71	2,58 ± 0,64	2,75 ± 0,66	2,78 ± 0,66	2,7 ± 0,66	
Orta Saha	Hayır	2,34 ± 0,47	2,79 ± 0,58	2,48 ± 0,7	2,65 ± 0,65	2,59 ± 0,63	
	Evet	2,61 ± 0,54	2,76 ± 0,61	2,5 ± 0,63	2,33 ± 0,57	2,59 ± 0,59	
	Toplam	2,44 ± 0,51	2,78 ± 0,58	2,48 ± 0,68	2,6 ± 0,64	2,59 ± 0,62	
Forvet	Hayır	2,82 ± 0,86	2,26 ± 0,69	2,39 ± 0,84	2,47 ± 0,63	2,46 ± 0,71	
	Evet	2,64 ± 0,66	2,91 ± 0,55	2,25 ± 0,19	2,76 ± 0,96	2,63 ± 0,64	
	Toplam	2,73 ± 0,74	2,52 ± 0,7	2,32 ± 0,59	2,53 ± 0,69	2,52 ± 0,69	
Toplam	Hayır	2,55 ± 0,65	2,62 ± 0,64	2,58 ± 0,72	2,69 ± 0,67	2,63 ± 0,67	
	Evet	2,59 ± 0,64	2,69 ± 0,6	2,51 ± 0,58	2,54 ± 0,64	2,59 ± 0,61	
	Toplam	2,57 ± 0,65	2,64 ± 0,63	2,56 ± 0,69	2,67 ± 0,66	2,62 ± 0,66	

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

		Devamlılık					
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total	
Kaleci	Hayır	3,11 ± 0,73	3,22 ± 0,49	3,56 ± 0,39	3,66 ± 0,28	3,44 ± 0,49	
	Evet	3,64 ± 0,40	3,21 ± 0,51	3,5 ± 0,00	3,58 ± 0,29	3,48 ± 0,44	
	Toplam	3,41 ± 0,61	3,22 ± 0,48	3,56 ± 0,37	3,65 ± 0,27	3,45 ± 0,47	
Defans	Hayır	3,5 ± 0,64	3,43 ± 0,41	3,53 ± 0,47	3,47 ± 0,56	3,48 ± 0,52	
	Evet	3,75 ± 0,3	3,57 ± 0,59	3,45 ± 0,37	3,50 ± 0,40	3,56 ± 0,44	
	Toplam	3,57 ± 0,58	3,47 ± 0,46	3,51 ± 0,45	3,47 ± 0,54	3,5 ± 0,5	
Orta Saha	Hayır	3,38 ± 0,52	3,53 ± 0,47	3,46 ± 0,54	3,45 ± 0,54	3,46 ± 0,52	
	Evet	3,68 ± 0,35	3,47 ± 0,54	3,58 ± 0,45	3,44 ± 0,37	3,55 ± 0,45	
	Toplam	3,5 ± 0,48	3,51 ± 0,49	3,48 ± 0,52	3,45 ± 0,51	3,48 ± 0,5	
Forvet	Hayır	3,71 ± 0,34	3,5 ± 0,6	3,23 ± 0,61	3,33 ± 0,53	3,4 ± 0,55	
	Evet	3,64 ± 0,4	3,53 ± 0,41	3,19 ± 0,42	3,50 ± 0,59	3,46 ± 0,46	
	Toplam	3,68 ± 0,36	3,51 ± 0,52	3,21 ± 0,50	3,36 ± 0,54	3,42 ± 0,52	
Toplam	Hayır	3,44 ± 0,59	3,45 ± 0,47	3,48 ± 0,50	3,46 ± 0,52	3,46 ± 0,52	
	Evet	3,68 ± 0,35	3,47 ± 0,52	3,42 ± 0,42	3,49 ± 0,41	3,52 ± 0,44	
	Toplam	3,53 ± 0,52	3,45 ± 0,49	3,46 ± 0,48	3,46 ± 0,51	3,47 ± 0,5	

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Bilişsel Özel İmgeleme (CS)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	5,12 ± 0,94	5,1 ± 1,13	5,69 ± 0,9	5,27 ± 1,21	5,31 ± 1,07
	Evet	6,04 ± 0,6	4,9 ± 0,75	6,33 ± 0	5,39 ± 0,1	5,56 ± 0,8
	Toplam	5,64 ± 0,87	5,03 ± 0,99	5,74 ± 0,88	5,29 ± 1,11	5,38 ± 1
Defans	Hayır	5,31 ± 0,96	5,32 ± 0,92	5,35 ± 0,94	5,3 ± 0,95	5,32 ± 0,93
	Evet	5,33 ± 1,55	5,75 ± 1,09	4,92 ± 0,78	5,6 ± 1	5,39 ± 1,11
	Toplam	5,31 ± 1,11	5,43 ± 0,97	5,24 ± 0,91	5,34 ± 0,95	5,33 ± 0,97
Orta Saha	Hayır	5,48 ± 0,95	5,39 ± 0,93	5,24 ± 0,87	5 ± 0,99	5,23 ± 0,95
	Evet	5,57 ± 0,82	5,48 ± 0,89	5 ± 0,81	4,63 ± 0,79	5,27 ± 0,89
	Toplam	5,51 ± 0,89	5,43 ± 0,91	5,19 ± 0,86	4,94 ± 0,96	5,24 ± 0,93
Forvet	Hayır	5,51 ± 1,14	5,28 ± 1,12	5,52 ± 1,37	5,16 ± 1,04	5,29 ± 1,1
	Evet	5,26 ± 0,96	5,63 ± 1,15	5,6 ± 1,17	4,83 ± 1,14	5,37 ± 1,09
	Toplam	5,39 ± 1,02	5,42 ± 1,12	5,56 ± 1,23	5,09 ± 1,04	5,31 ± 1,09
Toplam	Hayır	5,37 ± 0,96	5,31 ± 0,97	5,37 ± 0,95	5,17 ± 1,01	5,28 ± 0,98
	Evet	5,57 ± 1	5,48 ± 0,98	5,18 ± 0,94	5,06 ± 0,96	5,37 ± 0,98
	Toplam	5,45 ± 0,97	5,37 ± 0,97	5,32 ± 0,94	5,15 ± 1	5,3 ± 0,98

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Bilişsel Genel İmgeleme (CG)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	5,33 ± 0,55	5,26 ± 0,97	5,6 ± 0,8	5,56 ± 1,11	5,46 ± 0,92
	Evet	5,78 ± 0,88	4,64 ± 1,02	6,5 ± 0	5,89 ± 0,63	5,43 ± 1,04
	Toplam	5,58 ± 0,76	5,04 ± 1,01	5,67 ± 0,8	5,61 ± 1,04	5,45 ± 0,95
Defans	Hayır	5,58 ± 0,73	5,32 ± 0,96	5,53 ± 1,12	5,47 ± 0,99	5,47 ± 0,97
	Evet	5,44 ± 1,29	5,64 ± 1,09	4,95 ± 0,96	5,33 ± 1,05	5,33 ± 1,08
	Toplam	5,55 ± 0,88	5,4 ± 0,99	5,38 ± 1,1	5,46 ± 0,99	5,44 ± 0,99
Orta Saha	Hayır	5,33 ± 0,98	6,02 ± 2,42	5,32 ± 0,9	5,05 ± 1,04	5,39 ± 1,49
	Evet	5,71 ± 0,87	5,67 ± 0,85	5,22 ± 1,12	4,96 ± 0,98	5,47 ± 0,95
	Toplam	5,48 ± 0,94	5,89 ± 2,01	5,3 ± 0,94	5,04 ± 1,02	5,41 ± 1,36
Forvet	Hayır	5,12 ± 1,31	5,23 ± 1,02	6,08 ± 0,62	5,15 ± 0,99	5,31 ± 1,02
	Evet	5,81 ± 0,94	5,54 ± 0,96	5,81 ± 0,85	5,69 ± 0,52	5,71 ± 0,81
	Toplam	5,46 ± 1,15	5,36 ± 0,98	5,95 ± 0,73	5,25 ± 0,93	5,45 ± 0,97
Toplam	Hayır	5,41 ± 0,88	5,55 ± 1,67	5,5 ± 0,96	5,28 ± 1,03	5,42 ± 1,18
	Evet	5,69 ± 0,95	5,47 ± 1	5,33 ± 1,02	5,35 ± 0,91	5,48 ± 0,97
	Toplam	5,52 ± 0,92	5,53 ± 1,48	5,46 ± 0,98	5,29 ± 1,01	5,43 ± 1,13

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	4,98 ± 0,89	4,84 ± 0,86	4,47 ± 0,95	4,7 ± 1,15	4,72 ± 0,98
	Evet	4,96 ± 0,9	4,63 ± 0,86	4 ± 0	4,78 ± 0,54	4,77 ± 0,82
	Toplam	4,97 ± 0,87	4,77 ± 0,85	4,44 ± 0,91	4,71 ± 1,07	4,74 ± 0,93
Defans	Hayır	4,81 ± 0,9	4,71 ± 1,11	4,83 ± 0,94	4,62 ± 1	4,72 ± 0,99
	Evet	4,56 ± 1,41	4,98 ± 1,01	4,42 ± 0,95	4,92 ± 0,69	4,72 ± 1,02
	Toplam	4,75 ± 1,03	4,78 ± 1,08	4,72 ± 0,95	4,66 ± 0,97	4,72 ± 1
Orta Saha	Hayır	4,82 ± 0,79	4,98 ± 0,94	4,47 ± 0,91	4,64 ± 0,92	4,7 ± 0,91
	Evet	5,01 ± 0,75	4,86 ± 0,86	4,72 ± 0,75	4,61 ± 0,89	4,83 ± 0,81
	Toplam	4,89 ± 0,77	4,94 ± 0,91	4,52 ± 0,88	4,64 ± 0,91	4,74 ± 0,89
Forvet	Hayır	4,46 ± 1,34	5 ± 0,96	4,52 ± 0,91	4,71 ± 0,93	4,71 ± 0,98
	Evet	4,67 ± 0,71	4,82 ± 0,96	4,98 ± 1,53	4,44 ± 1,26	4,75 ± 1,11
	Toplam	4,56 ± 1,04	4,93 ± 0,94	4,75 ± 1,24	4,66 ± 0,98	4,72 ± 1,02
Toplam	Hayır	4,79 ± 0,9	4,86 ± 0,99	4,6 ± 0,93	4,65 ± 0,97	4,71 ± 0,96
	Evet	4,84 ± 0,93	4,85 ± 0,89	4,66 ± 1,07	4,69 ± 0,87	4,77 ± 0,93
	Toplam	4,81 ± 0,91	4,86 ± 0,96	4,61 ± 0,96	4,66 ± 0,95	4,73 ± 0,95

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Motivasyonel Genel Ustalık (MG-M)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	5,48 ± 0,68	5,37 ± 0,93	6,15 ± 0,77	5,64 ± 1,00	5,67 ± 0,91
	Evet	6 ± 0,77	5,1 ± 0,92	6 ± 0	5,94 ± 0,38	5,68 ± 0,85
	Toplam	5,77 ± 0,76	5,27 ± 0,91	6,14 ± 0,74	5,68 ± 0,93	5,67 ± 0,89
Defans	Hayır	5,97 ± 0,76	5,49 ± 1,12	5,83 ± 0,95	5,71 ± 1,08	5,73 ± 1,02
	Evet	5,81 ± 1,36	5,94 ± 1,21	5,58 ± 0,64	5,77 ± 0,93	5,77 ± 1,02
	Toplam	5,93 ± 0,92	5,6 ± 1,15	5,76 ± 0,88	5,72 ± 1,06	5,74 ± 1,02
Orta Saha	Hayır	5,65 ± 1,12	5,94 ± 0,92	5,5 ± 0,99	5,33 ± 1,02	5,57 ± 1,02
	Evet	6,06 ± 0,73	6,09 ± 0,72	5,78 ± 0,96	4,94 ± 0,96	5,82 ± 0,90
	Toplam	5,81 ± 0,99	5,99 ± 0,85	5,55 ± 0,98	5,27 ± 1,01	5,63 ± 1,00
Forvet	Hayır	5,69 ± 1,14	5,58 ± 1,24	6,23 ± 0,7	5,58 ± 0,95	5,69 ± 1,01
	Evet	6,24 ± 0,58	6,06 ± 1,01	6,16 ± 0,89	5,53 ± 1,73	6,02 ± 1,06
	Toplam	5,96 ± 0,92	5,77 ± 1,15	6,2 ± 0,77	5,57 ± 1,1	5,81 ± 1,03
Toplam	Hayır	5,76 ± 0,94	5,65 ± 1,05	5,77 ± 0,95	5,55 ± 1,03	5,66 ± 1,00
	Evet	6,03 ± 0,86	5,89 ± 0,98	5,81 ± 0,82	5,45 ± 1,14	5,83 ± 0,96
	Toplam	5,86 ± 0,91	5,73 ± 1,03	5,78 ± 0,92	5,53 ± 1,05	5,7 ± 0,99

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	5,4 ± 0,7	5,21 ± 0,98	5,96 ± 0,99	5,65 ± 1,33	5,57 ± 1,09
	Evet	5,78 ± 1,18	4,31 ± 0,96	5,33 ± 0	5,17 ± 1,2	5,15 ± 1,21
	Toplam	5,61 ± 0,98	4,89 ± 1,04	5,91 ± 0,96	5,58 ± 1,29	5,45 ± 1,14
Defans	Hayır	5,43 ± 1,14	5,32 ± 1,11	5,45 ± 1,17	5,52 ± 1,07	5,44 ± 1,1
	Evet	5,35 ± 2,7	6,04 ± 1,17	4,76 ± 1,28	5,13 ± 1,29	5,33 ± 1,66
	Toplam	5,41 ± 1,62	5,5 ± 1,16	5,27 ± 1,22	5,47 ± 1,1	5,42 ± 1,24
Orta Saha	Hayır	5,57 ± 1,05	5,47 ± 0,95	5,18 ± 1,18	4,86 ± 1,19	5,2 ± 1,14
	Evet	5,82 ± 1,1	5,56 ± 0,98	5,41 ± 1,01	5,06 ± 1,23	5,52 ± 1,07
	Toplam	5,67 ± 1,06	5,5 ± 0,95	5,23 ± 1,14	4,89 ± 1,19	5,28 ± 1,12
Forvet	Hayır	4,69 ± 1,71	5,13 ± 1,5	5,86 ± 1,02	5,31 ± 1,11	5,27 ± 1,28
	Evet	5,55 ± 0,93	5,85 ± 1,56	5,63 ± 0,95	5,64 ± 1,73	5,67 ± 1,25
	Toplam	5,12 ± 1,39	5,42 ± 1,53	5,74 ± 0,96	5,37 ± 1,22	5,41 ± 1,28
Toplam	Hayır	5,39 ± 1,15	5,33 ± 1,09	5,45 ± 1,16	5,27 ± 1,18	5,35 ± 1,14
	Evet	5,66 ± 1,51	5,54 ± 1,25	5,22 ± 1,12	5,22 ± 1,31	5,45 ± 1,31
	Toplam	5,5 ± 1,3	5,4 ± 1,14	5,39 ± 1,14	5,27 ± 1,2	5,37 ± 1,19

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Grubun Görevde Bütünleşmesi (GI-T)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	31,43 ± 6,35	33 ± 10,98	29,08 ± 11,2	33,53 ± 8,19	32 ± 9,46
	Evet	24,78 ± 10,88	26,71 ± 8,22	24 ± 0	28 ± 2,65	25,9 ± 8,58
	Toplam	27,69 ± 9,53	30,8 ± 10,34	28,69 ± 10,82	32,7 ± 7,83	30,23 ± 9,57
Defans	Hayır	33,75 ± 7,03	30,12 ± 7,72	29,68 ± 8,01	30,13 ± 9,58	30,65 ± 8,45
	Evet	36,13 ± 6,49	30 ± 10,9	27,73 ± 10,34	32,13 ± 7,94	31,08 ± 9,5
	Toplam	34,34 ± 6,87	30,09 ± 8,49	29,17 ± 8,59	30,4 ± 9,34	30,74 ± 8,66
Orta Saha	Hayır	34,14 ± 8,41	31,91 ± 9,89	30,19 ± 8,81	31,1 ± 9,56	31,54 ± 9,27
	Evet	36,93 ± 6,73	32,06 ± 9,2	25,56 ± 9,18	31,56 ± 6,44	32,16 ± 8,75
	Toplam	35,22 ± 7,82	31,96 ± 9,56	29,27 ± 8,98	31,17 ± 9,1	31,7 ± 9,12
Forvet	Hayır	33,43 ± 6,16	31,83 ± 9,5	33,75 ± 12,95	29,42 ± 9,68	31,15 ± 9,72
	Evet	30,71 ± 10,05	32,63 ± 9,01	27,38 ± 9,2	31,83 ± 10,32	30,55 ± 9,3
	Toplam	32,07 ± 8,13	32,15 ± 9,07	30,56 ± 11,34	29,88 ± 9,67	30,94 ± 9,52
Toplam	Hayır	33,58 ± 7,28	31,41 ± 9,18	30,18 ± 9,23	30,74 ± 9,42	31,22 ± 9,05
	Evet	32,74 ± 9,55	30,8 ± 9,37	26,83 ± 9,2	31,38 ± 7,38	30,61 ± 9,19
	Toplam	33,26 ± 8,2	31,21 ± 9,21	29,34 ± 9,29	30,84 ± 9,12	31,06 ± 9,08

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Grubun Sosyal Bütünleşmesi (GI-S)						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	19,57 ± 4,43	25,38 ± 6,64	17,92 ± 9,89	26,29 ± 5,5	23,04 ± 7,71
	Evet	20,44 ± 7,57	21,86 ± 9,32	19 ± 0	23 ± 6	21,25 ± 7,52
	Toplam	20,06 ± 6,21	24,15 ± 7,63	18 ± 9,47	25,8 ± 5,54	22,52 ± 7,65
Defans	Hayır	26,46 ± 6,26	23,06 ± 5,16	24,06 ± 5,64	23,19 ± 7,98	23,91 ± 6,66
	Evet	24 ± 8,96	21,18 ± 10,34	19,73 ± 8,19	23,38 ± 9,74	21,82 ± 9,12
	Toplam	25,84 ± 6,96	22,59 ± 6,74	22,93 ± 6,59	23,22 ± 8,15	23,47 ± 7,28
Orta Saha	Hayır	23,18 ± 5,46	24,45 ± 6,71	24,25 ± 6,9	23,18 ± 7,19	23,76 ± 6,71
	Evet	29,43 ± 4,38	21,78 ± 7,95	19,11 ± 7,29	24,78 ± 6,59	23,98 ± 7,58
	Toplam	25,61 ± 5,88	23,51 ± 7,21	23,22 ± 7,2	23,43 ± 7,07	23,82 ± 6,93
Forvet	Hayır	21,86 ± 5,3	24,75 ± 5,97	26,38 ± 5,24	22,77 ± 7,89	23,64 ± 6,83
	Evet	23 ± 9,26	21,5 ± 4,93	18,5 ± 6,41	23 ± 3,85	21,34 ± 6,4
	Toplam	22,43 ± 7,27	23,45 ± 5,68	22,44 ± 6,97	22,81 ± 7,25	22,83 ± 6,73
Toplam	Hayır	23,92 ± 6,03	24,12 ± 6,04	23,51 ± 7,12	23,48 ± 7,44	23,71 ± 6,82
	Evet	24,97 ± 7,85	21,59 ± 8,12	19,17 ± 7,05	23,73 ± 6,85	22,42 ± 7,82
	Toplam	24,33 ± 6,77	23,3 ± 6,86	22,42 ± 7,32	23,52 ± 7,34	23,37 ± 7,11

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	30,86 ± 9,06	35,15 ± 7,39	27,17 ± 9,38	33,88 ± 7,52	32,14 ± 8,54
	Evet	25,11 ± 11,71	29,43 ± 10,69	37 ± 0	28 ± 8,19	27,65 ± 10,47
	Toplam	27,63 ± 10,71	33,15 ± 8,86	27,92 ± 9,38	33 ± 7,71	30,84 ± 9,29
Defans	Hayır	33,79 ± 6,59	32,06 ± 8,31	30,55 ± 8,11	31,62 ± 8,7	31,86 ± 8,13
	Evet	33,5 ± 8,65	29,27 ± 8,97	26,36 ± 6,98	29,38 ± 9,84	29,34 ± 8,59
	Toplam	33,72 ± 7,01	31,36 ± 8,46	29,45 ± 7,97	31,32 ± 8,8	31,32 ± 8,27
Orta Saha	Hayır	31,64 ± 7,09	34,52 ± 9,03	32,58 ± 7	31,06 ± 9,31	32,36 ± 8,39
	Evet	33,43 ± 6,63	28,89 ± 10,6	27,56 ± 8,22	31,33 ± 9,5	30,36 ± 9,03
	Toplam	32,33 ± 6,87	32,53 ± 9,89	31,58 ± 7,44	31,1 ± 9,25	31,83 ± 8,58
Forvet	Hayır	33,57 ± 8,48	33,08 ± 7,49	36,63 ± 5,45	29,81 ± 9,31	32,08 ± 8,49
	Evet	31,86 ± 13,96	31,38 ± 8,12	30,13 ± 7,75	32,83 ± 8,66	31,45 ± 9,36
	Toplam	32,71 ± 11,13	32,4 ± 7,58	33,38 ± 7,29	30,38 ± 9,14	31,85 ± 8,76
Toplam	Hayır	32,63 ± 7,2	33,53 ± 8,32	31,48 ± 7,9	31,37 ± 8,88	32,11 ± 8,3
	Evet	31,18 ± 10,15	29,52 ± 9,52	28,14 ± 7,55	30,69 ± 8,89	29,91 ± 9,18
	Toplam	32,07 ± 8,45	32,22 ± 8,9	30,65 ± 7,92	31,26 ± 8,86	31,53 ± 8,59

Çizelge 3.9. Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre Ölçek Puanları (devam)

Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev						
Mevki	Milli Takımda Oynama	Süper Lig	1.lig	2.lig	3.lig	Total
Kaleci	Hayır	25,86 ± 10,65	25,38 ± 7,73	20,17 ± 10,07	28,24 ± 6,93	25,16 ± 8,83
	Evet	23,33 ± 11,36	26 ± 8,21	32 ± 0	24,67 ± 4,51	24,9 ± 9,05
	Toplam	24,44 ± 10,76	25,6 ± 7,69	21,08 ± 10,19	27,7 ± 6,66	25,09 ± 8,83
Defans	Hayır	28,88 ± 6,65	25,12 ± 7,38	26,45 ± 8,4	24,67 ± 6,67	25,89 ± 7,33
	Evet	30,38 ± 6,02	23,18 ± 10,99	28,18 ± 6,9	25 ± 6,3	26,53 ± 8,23
	Toplam	29,25 ± 6,44	24,64 ± 8,33	26,9 ± 7,99	24,72 ± 6,57	26,03 ± 7,51
Orta Saha	Hayır	28 ± 6,66	26,88 ± 8,36	25,31 ± 7,73	24,2 ± 9,32	25,71 ± 8,36
	Evet	29,71 ± 6,5	25,33 ± 8,74	26 ± 7,25	24,89 ± 8,94	26,6 ± 7,95
	Toplam	28,67 ± 6,56	26,33 ± 8,44	25,44 ± 7,56	24,31 ± 9,19	25,95 ± 8,24
Forvet	Hayır	30,14 ± 8,38	27,08 ± 9,2	28 ± 7,43	24,19 ± 7,44	26,21 ± 8,05
	Evet	31 ± 7,05	28,25 ± 6,34	26 ± 5,88	31 ± 1,41	28,86 ± 5,85
	Toplam	30,57 ± 7,45	27,55 ± 8,01	27 ± 6,55	25,47 ± 7,22	27,15 ± 7,42
Toplam	Hayır	28,35 ± 7,28	26,05 ± 7,95	25,25 ± 8,44	24,85 ± 7,85	25,78 ± 7,99
	Evet	28,58 ± 8,16	25,43 ± 8,78	27,03 ± 6,53	26,31 ± 6,75	26,81 ± 7,82
	Toplam	28,44 ± 7,59	25,85 ± 8,2	25,7 ± 8,02	25,07 ± 7,7	26,05 ± 7,95

Çizelge 3.10. Ölçek Puanlarının Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre 3 Yönlü MANOVA ile İncelenmesi

Kaynak	Ölçek	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Lig	Güven	1,099	3	0,366	1,538	0,204	0,009
	Kontrol	2,007	3	0,669	1,579	0,194	0,010
	Devamlılık	0,705	3	0,235	0,944	0,419	0,006
	Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	4,272	3	1,424	1,489	0,217	0,009
	Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	1,934	3	0,645	0,508	0,677	0,003
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	3,110	3	1,037	1,116	0,342	0,007
	Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)	4,896	3	1,632	1,683	0,170	0,010
	Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	1,185	3	0,395	0,283	0,837	0,002
	Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)	479,325	3	159,775	1,948	0,121	0,012
	Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)	196,134	3	65,378	1,335	0,262	0,008
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal	36,936	3	12,312	0,168	0,918	0,001
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev	344,248	3	114,749	1,838	0,139	0,011

Kaynak	Ölçek	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare	
Mevki	Güven	0,094	3	0,031	0,132	0,941	0,001	
	Kontrol	1,216	3	0,405	0,957	0,413	0,006	
	Devamlılık	0,344	3	0,115	0,461	0,710	0,003	
	Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	2,350	3	0,783	0,819	0,484	0,005	
	Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	1,611	3	0,537	0,423	0,736	0,003	
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	0,342	3	0,114	0,123	0,947	0,001	
	Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)	2,319	3	0,773	0,797	0,496	0,005	
	Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	0,439	3	0,146	0,105	0,957	0,001	
	Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)	219,639	3	73,213	0,893	0,445	0,005	
	Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)	135,215	3	45,072	0,920	0,431	0,006	
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal	117,693	3	39,231	0,537	0,657	0,003	
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev	213,678	3	71,226	1,141	0,332	0,007	
	Milli takımda oynama	Güven	1,555	1	1,555	6,526	0,011	0,013
		Kontrol	0,238	1	0,238	0,562	0,454	0,001
		Devamlılık	0,351	1	0,351	1,410	0,236	0,003
Bilişsel Özel İmgeleme (CS)		0,397	1	0,397	0,415	0,520	0,001	
Bilişsel Genel İmgeleme (CG)		0,674	1	0,674	0,531	0,466	0,001	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)		0,008	1	0,008	0,008	0,927	0,000	
Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)		0,906	1	0,906	0,934	0,334	0,002	
Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)		0,036	1	0,036	0,026	0,873	0,000	
Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)		205,242	1	205,242	2,502	0,114	0,005	
Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)		135,689	1	135,689	2,771	0,097	0,006	
Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal		269,176	1	269,176	3,681	0,056	0,008	
Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev		68,106	1	68,106	1,091	0,297	0,002	

Çizelge 3.10. Ölçek Puanlarının Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre 3 Yönlü MANOVA İle İncelenmesi (devam)

Kaynak	Ölçek	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Lig*Mevki	Güven	3,250	9	0,361	1,516	0,139	0,027
	Kontrol	6,348	9	0,705	1,665	0,095	0,030
	Devamlılık	2,690	9	0,299	1,200	0,293	0,022
	Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	14,648	9	1,628	1,701	0,086	0,030
	Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	22,529	9	2,503	1,973	0,041	0,035
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	3,653	9	0,406	0,437	0,915	0,008
	Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)	16,132	9	1,792	1,848	0,058	0,033
	Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	21,046	9	2,338	1,678	0,092	0,030
	Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)	528,769	9	58,752	0,716	0,694	0,013
	Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)	476,000	9	52,889	1,080	0,376	0,020
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal	493,926	9	54,881	0,751	0,662	0,014
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev	414,926	9	46,103	0,738	0,674	0,013
	Lig*Milli Takımda Oynama	Güven	0,352	3	0,117	0,492	0,688
Kontrol		1,817	3	0,606	1,429	0,234	0,009
Devamlılık		0,772	3	0,257	1,033	0,378	0,006
Bilişsel Özel İmgeleme (CS)		0,884	3	0,295	0,308	0,820	0,002
Bilişsel Genel İmgeleme (CG)		2,195	3	0,732	0,577	0,631	0,004
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)		0,129	3	0,043	0,046	0,987	0,000
Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)		1,608	3	0,536	0,553	0,647	0,003
Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)		3,835	3	1,278	0,917	0,432	0,006
Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)		127,297	3	42,432	0,517	0,671	0,003
Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)		300,291	3	100,097	2,044	0,107	0,012
Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal		111,095	3	37,032	0,506	0,678	0,003
Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev		92,078	3	30,693	0,492	0,688	0,003
Mevki*Milli Takımda Oynama		Güven	0,305	3	0,102	0,426	0,734
	Kontrol	1,366	3	0,455	1,075	0,359	0,007
	Devamlılık	0,060	3	0,020	0,080	0,971	0,000
	Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	1,710	3	0,570	0,596	0,618	0,004
	Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	2,799	3	0,933	0,735	0,531	0,005
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	0,421	3	0,140	0,151	0,929	0,001
	Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)	0,442	3	0,147	0,152	0,928	0,001
	Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	5,367	3	1,789	1,283	0,279	0,008
	Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)	282,366	3	94,122	1,147	0,329	0,007
	Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)	99,055	3	33,018	0,674	0,568	0,004
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal	5,028	3	1,676	0,023	0,995	0,000
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev	29,134	3	9,711	0,156	0,926	0,001

Çizelge 3.10. Ölçek Puanlarının Lig, Mevki ve Milli Takımda Oynama Durumlarına Göre 3 Yönlü MANOVA ile İncelenmesi (devam)

Kaynak	Ölçek	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Lig*Mevki*Milli Takımda Oynama	Güven	1,553	9	0,173	0,725	0,687	0,013
	Kontrol	5,668	9	0,630	1,486	0,150	0,027
	Devamlılık	1,119	9	0,124	0,499	0,875	0,009
	Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	6,665	9	0,741	0,774	0,640	0,014
	Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	7,717	9	0,857	0,676	0,731	0,012
	Motivasyonel Genel	5,442	9	0,605	0,651	0,753	0,012
	Uyarılmışlık (MG-A)						
	Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)	5,608	9	0,623	0,643	0,761	0,012
	Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	10,373	9	1,153	0,827	0,592	0,015
	Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)	157,927	9	17,547	0,214	0,992	0,004
	Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)	311,263	9	34,585	0,706	0,703	0,013
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal	523,060	9	58,118	0,795	0,621	0,014
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev	420,717	9	46,746	0,749	0,664	0,014

Ölçek puanları üzerine lig, mevki ve milli takımda oynama durumlarının etkileri üç yönlü MANOVA ile değerlendirildi. Analiz sonucunda ligler ile mevkilerin ana etkileri tüm ölçek puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamsız bulundu ($p>0,05$). Yani mevki ve milli takımda oynamadan bağımsız olarak genel olarak değerlendirildiğinde liglere göre ortalama değerler arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Benzer şekilde ligler ve milli takımda oynama durumları göz ardı edildiğinde sadece mevkilerine göre değerlendirildiğinde de ortalama değerler arasında fark bulunmamıştır (Çizelge 3.10).

Milli takımda oynama durumlarının ana etkileri sadece güven boyutunda etkili olmuştur ($p=0,011$). Milli takımda oynayanların güven ortalama değeri 3,30 iken oynamayanların ortalama değeri 3,17 olarak elde edilmiştir. Milli takımda oynama durumlarının ana etkileri diğer ölçek puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir ($p>0,05$) (Çizelge 3.10).

Lig ve mevki etkileşimi sadece Bilişsel genel imgeleme (CG) üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir ($p=0,041$). 3.ligteki orta saha oyuncularının ortalama değeri ile 1.lig kaleciler arasında fark yoktur. Benzer şekilde 1.lig orta saha oyuncuları ile 2.lig forvet oyuncuları arasında da fark yoktur. Fakat bu iki grup arasında istatistiksel olarak fark vardır ve 1.lig orta saha oyuncuları ile 2.lig forvet oyuncuları ortalama değerleri daha yüksektir. Diğer etkileşimler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.10).

Çizelge 3.11. Yaş ve Mesleki Tecrübe Değişkenleri Açısından SZDE, SİE ve GÇBÖ ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Yaş		Mesleki Tecrübe	
		r	p	r	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	0,044	0,319	0,071	0,109
	Kontrol	0,109*	0,013	0,135**	0,002
	Devamlılık	0,006	0,885	0,078	0,077
	Toplam	0,064	0,146	0,125**	0,004
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	-0,053	0,226	-0,025	0,572
	Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	-0,040	0,362	-0,006	0,897
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	-0,010	0,812	-0,024	0,579
	Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)	-0,003	0,942	0,037	0,396
Takım bütünlüğü	Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	-0,125**	0,004	-0,151**	0,001
	Toplam	-0,061	0,166	-0,046	0,293
	Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T)	-0,185**	0,000	-0,130**	0,003
	Grubun sosyal bütünleşmesi (GI-S)	-0,147**	0,001	-0,087*	0,048
Takım bütünlüğü	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal	-0,254**	0,000	-0,167**	0,000
	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev	-0,080	0,070	-0,051	0,246
Toplam		-0,216**	0,000	-0,141**	0,001

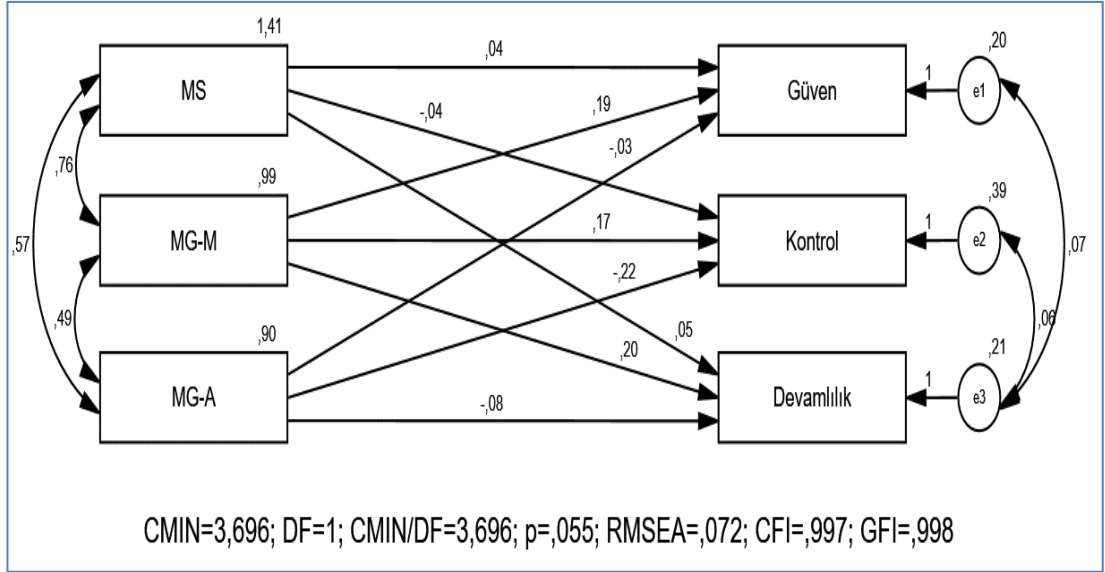
r: Pearson korelasyon katsayısı

Yaş ile kontrol arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,109$; $p=0,013$). Yaş ile MS, GI-T, GI-S, grubun bireysel çekiciliği sosyal ve takım bütünlüğü toplam arasında negatif yönlü zayıf düzey anlamlı bir ilişki vardır. Mesleki tecrübe ile kontrol ve sporda zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki var iken, MS, GI-T, GI-S, grubun bireysel çekiciliği-sosyal ve takım bütünlüğü toplam arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Diğer ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir (Çizelge 3.11).

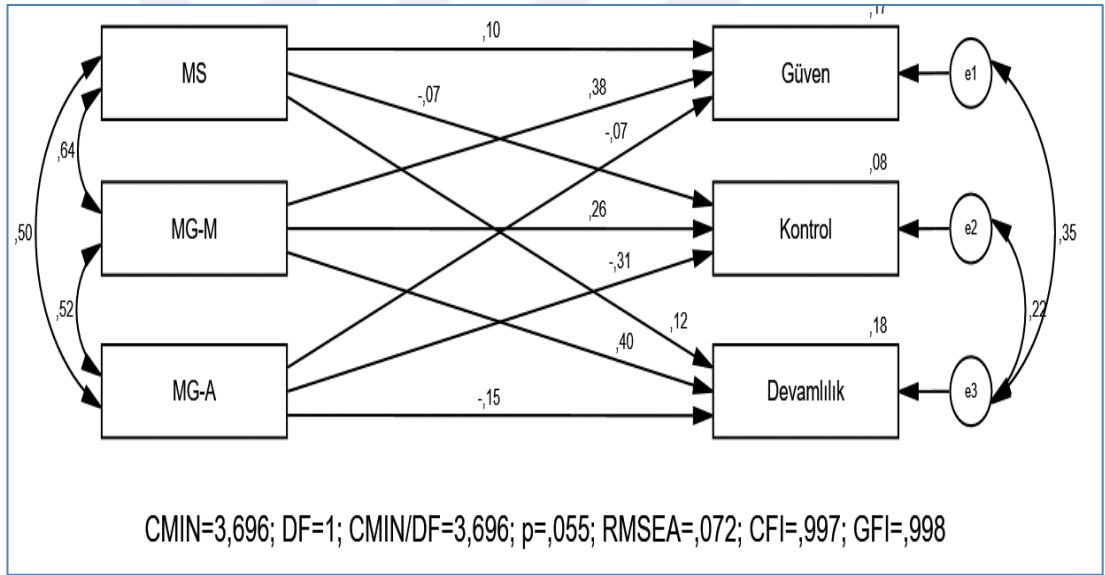
Çizelge 3.12. SZDE, SİE ve GÇBÖ ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-Güven	r															
	p															
2-Kontrol	r	0,103*														
	p	0,019														
3-Devamlılık	r	0,479**	0,263**													
	p	0,000	0,000													
4-SZD	r	0,758**	0,616**	0,756**												
Toplam	p	0,000	0,000	0,000												
5-CS	r	0,386**	-0,042	0,326**	0,308**											
	p	0,000	0,338	0,000	0,000											
6-CG	r	0,348**	-0,001	0,275**	0,286**	0,680**										
	p	0,000	0,978	0,000	0,000	0,000										
7-MG-A	r	0,180**	-0,211**	0,119**	0,037	0,533**	0,507**									
	p	0,000	0,000	0,007	0,404	0,000	0,000									
8-MG-M	r	0,409**	0,056	0,400**	0,395**	0,741**	0,722**	0,518**								
	p	0,000	0,201	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000								
9-MS	r	0,309**	-0,057	0,306**	0,261**	0,567**	0,503**	0,502**	0,645**							
	p	0,000	0,192	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							
10-SİE	r	0,399**	-0,058	0,350**	0,318**	0,852**	0,835**	0,734**	0,882**	0,798**						
Toplam	p	0,000	0,184	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
11-Gİ-T	r	0,056	0,055	0,173**	0,117**	0,182**	0,182**	0,138**	0,183**	0,170**	0,209**					
	p	0,203	0,208	0,000	0,008	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000					
12-Gİ-S	r	0,010	0,042	0,126**	0,068	0,119**	0,154**	0,112*	0,126**	0,088*	0,145**	0,628**				
	p	0,818	0,334	0,004	0,120	0,007	0,000	0,011	0,004	0,045	0,001	0,000				
13-ATG-S –	r	0,032	-0,039	0,151**	0,052	0,174**	0,232**	0,164**	0,252**	0,227**	0,258**	0,445**	0,493**			
	p	0,467	0,379	0,001	0,237	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
14-ATG-T –	r	-0,017	0,029	0,111*	0,046	0,115**	0,129**	0,133**	0,138**	0,106*	0,150**	0,498**	0,384**	0,466**		
	p	0,703	0,507	0,011	0,298	0,009	0,003	0,002	0,002	0,016	0,001	0,000	0,000	0,000		
15-Takım	r	0,028	0,027	0,181**	0,092*	0,191**	0,224**	0,176**	0,227**	0,193**	0,247**	0,830**	0,782**	0,773**	0,748**	
bütünlüğü	p	0,523	0,533	0,000	0,037	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Toplam																

r: Pearson korelasyon katsayısı



Şekil 3.5. Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme ölçeği motivasyon boyutları arasındaki yol katsayısına ait standartlaştırılmamış değerler



Şekil 3.6. Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme ölçeği motivasyon boyutları arasındaki yol katsayısına ait standartlaştırılmış değerler

Çizelge 3.13. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Motivasyon Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçları

İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
Güven	<---	MS	0,096	0,040	0,022	1,777	0,076
Kontrol	<---	MS	-0,070	-0,039	0,031	-1,237	0,216
Devamlılık	<---	MS	0,125	0,053	0,023	2,324	0,020
Güven	<---	MG-M	0,382	0,190	0,027	6,986	<0,001
Kontrol	<---	MG-M	0,264	0,174	0,038	4,586	<0,001
Devamlılık	<---	MG-M	0,400	0,202	0,028	7,357	<0,001
Güven	<---	MG-A	-0,066	-0,035	0,025	-1,376	0,169
Kontrol	<---	MG-A	-0,313	-0,216	0,035	-6,159	<0,001
Devamlılık	<---	MG-A	-0,151	-0,080	0,025	-3,135	0,002

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, MS: Motivasyonel Özel İmgeleme, MG-M: Motivasyonel Genel Uсталık, MG-A: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık

Zihinsel dayanıklılık üzerine MS, MG-M ve MG-A boyutlarının etkileri path analizi ile incelendi. Analiz sonucunda MS alt boyutunun devamlılık üzerine anlamlı bir etkisinin olduğu ve MS boyutundaki artışın devamlılığı da arttırdığı tespit edilmiştir ($\beta_0=0,125$; $p=0,020$). MS boyutunun kontrol ve güven üzerine anlamlı bir etkisi yoktur ($p>0,05$). MG-M boyutundaki artış zihinsel dayanıklılığa ait güven, kontrol ve devamlılık boyutlarını pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı olarak etkilemektedir. MG-M ile güven arasındaki yol katsayısı $\beta_0=0,382$ iken, kontrol arasındaki yol katsayısı $\beta_0=0,264$ ve devamlılık arasındaki yol katsayısı $\beta_0=0,400$ olarak elde edilmiştir. MG-A ile güven arasındaki yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta_0=-0,066$; $p=0,169$). MG-A ile kontrol ve devamlılık arasında ise negatif yönlü anlamlı bir nedensellik söz konusudur (β_0 değerleri sırasıyla -0,313 ve -0,151) (Çizelge 3.13). Oluşturulan path analizinde model uyum kriterleri incelendiğinde $CMIN=3,696$, $df=1$, $p=0,055$, $CMIN/DF=3,696$, $CFI=0,997$, $GFI=0,998$ ve $RMSEA=0,072$ olarak elde edilmiştir (Şekil 3.5 ve Şekil 3.6). Elde edilen model uyum değerlerine göre tüm değerler istenilen sınırlar içerisinde olduğundan mükemmel uyum olduğu gözlemlenmiş olmaktadır.

Çizelge 3.13.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Motivasyon Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi

	İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
Süper Lig	Güven	<---	MS	0,059	0,021	0,046	0,451	0,652
	Kontrol	<---	MS	-0,315	-0,157	0,065	-2,394	0,017
	Devamlılık	<---	MS	0,329	0,131	0,054	2,423	0,015
	Güven	<---	MG-M	0,485	0,241	0,061	3,931	<0,001
	Kontrol	<---	MG-M	0,544	0,385	0,088	4,393	<0,001
	Devamlılık	<---	MG-M	0,214	0,121	0,072	1,673	0,094
	Güven	<---	MG-A	-0,127	-0,063	0,055	-1,144	0,253
	Kontrol	<---	MG-A	-0,333	-0,236	0,079	-2,985	0,003
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,295	-0,168	0,065	-2,561	0,010
1.Lig	Güven	<---	MS	-0,029	-0,012	0,046	-0,259	0,796
	Kontrol	<---	MS	0,078	0,043	0,063	0,676	0,499
	Devamlılık	<---	MS	0,012	0,005	0,043	0,121	0,903
	Güven	<---	MG-M	0,281	0,126	0,051	2,478	0,013
	Kontrol	<---	MG-M	0,146	0,089	0,070	1,280	0,200
	Devamlılık	<---	MG-M	0,548	0,259	0,047	5,504	<0,001
	Güven	<---	MG-A	0,068	0,033	0,053	0,614	0,539
	Kontrol	<---	MG-A	-0,375	-0,246	0,073	-3,376	<0,001
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,008	-0,004	0,049	-0,079	0,937
2.Lig	Güven	<---	MS	0,157	0,065	0,044	1,487	0,137
	Kontrol	<---	MS	-0,124	-0,074	0,065	-1,144	0,253
	Devamlılık	<---	MS	0,113	0,047	0,043	1,108	0,268
	Güven	<---	MG-M	0,385	0,200	0,057	3,537	<0,001
	Kontrol	<---	MG-M	0,310	0,232	0,084	2,769	0,006
	Devamlılık	<---	MG-M	0,503	0,264	0,055	4,794	<0,001
	Güven	<---	MG-A	-0,142	-0,071	0,049	-1,441	0,150
	Kontrol	<---	MG-A	-0,388	-0,277	0,073	-3,819	<0,001
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,303	-0,151	0,048	-3,179	0,001
3.Lig	Güven	<---	MS	0,134	0,061	0,043	1,423	0,155
	Kontrol	<---	MS	-0,007	-0,004	0,057	-0,065	0,948
	Devamlılık	<---	MS	0,134	0,059	0,043	1,362	0,173
	Güven	<---	MG-M	0,366	0,192	0,051	3,754	<0,001
	Kontrol	<---	MG-M	0,211	0,134	0,068	1,978	0,048
	Devamlılık	<---	MG-M	0,296	0,149	0,051	2,901	0,004
	Güven	<---	MG-A	-0,033	-0,019	0,046	-0,419	0,675
	Kontrol	<---	MG-A	-0,224	-0,156	0,061	-2,578	0,010
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,096	-0,053	0,046	-1,152	0,250

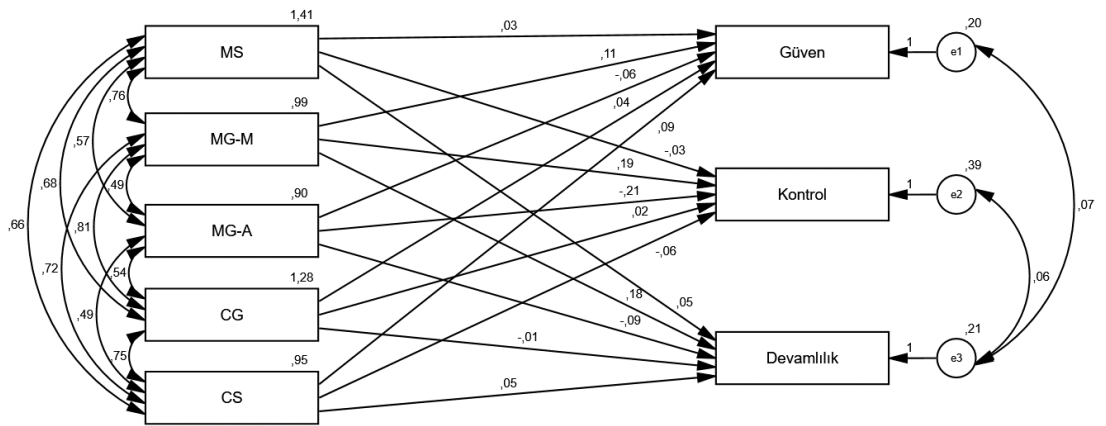
β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, MS: Motivasyonel Özel İmgeleme, MG-M: Motivasyonel Genel Uсталık, MG-A: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık

Süper Lig içinde MS ile kontrol ve devamlılık arasında anlamlı bir nedensellik tespit edilmiştir. MS arttıkça kontrolün azaldığı ($\beta_0=-0,315$; $p=0,017$), devamlılığın ise arttığı ($\beta_0=0,329$; $p=0,015$) tespit edilmiştir. MG-M ile de güven ($\beta_0= 0,485$; $p<0,001$) ve kontrol ($\beta_0= 0,544$; $p<0,001$) arasında pozitif bir yol katsayısı elde edilmiştir. MG-A ile de kontrol ($\beta_0= -0,333$; $p=0,003$) ve devamlılık ($\beta_0= -0,295$; $p=0,010$) arasında negatif bir yol katsayısı elde edilmiştir. Diğer yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı değildir (Çizelge 3.13.1).

1. lig içinde MG-M ile güven ($\beta_0= 0,281$; $p=0,013$) ve devamlılık ($\beta_0= 0,548$; $p<0,001$) arasında pozitif yol katsayıları elde edilmiştir. MG-A ile kontrol arasında ise negatif bir nedensellik söz konusudur ($\beta_0= -0,375$; $p<0,001$). Diğer yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı değildir (Çizelge 3.13.1).

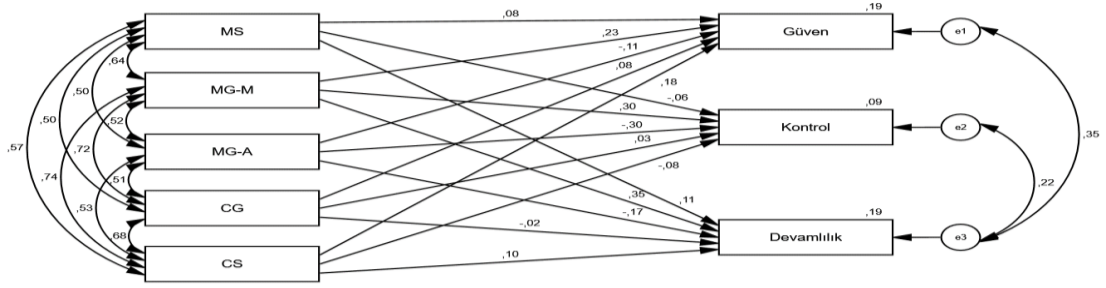
2. ligde MG-M ile güven ($\beta_0= 0,385$; $p<0,001$), kontrol ($\beta_0= 0,310$; $p=0,006$) ve devamlılık ($\beta_0= 0,503$; $p<0,001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı yol katsayıları elde edilmiştir. MG-A ile kontrol ve devamlılık arasında ise negatif yol katsayıları tespit edilmiştir (β_0 değerleri sırasıyla $-0,388$ ve $-0,303$). Diğer yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı değildir (Çizelge 3.13.1).

3. lig içinde MG-M ile güven ($\beta_0= 0,366$; $p<0,001$), kontrol ($\beta_0= 0,211$; $p=0,048$) ve devamlılık ($\beta_0= 0,296$; $p=0,004$) arasında pozitif yol katsayıları elde edilmiştir. MG-A ile sadece kontrol arasında negatif bir yol katsayısı tespit edilmiştir ($\beta_0= -0,224$; $p=0,010$) (Çizelge 3.13.1).



CMIN=4,378; DF=1; CMIN/DF=4,378; $p=.036$; RMSEA=.081; CFI=.998; GFI=.998

Şekil 3.7. Zihinsel Dayanıklılık İle İmgelme Ölçeği Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmamış Değerler



CMIN=4,378; DF=1; CMIN/DF=4,378; p=.036; RMSEA=.081; CFI=.998; GFI=.998

Şekil 3.8. Zihinsel Dayanıklılık İle İmgeleme Ölçeği Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmış Değerler

Çizelge 3.14. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçları

İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
Güven	<---	MS	0,077	0,032	0,022	1,427	0,154
Kontrol	<---	MS	-0,062	-0,034	0,031	-1,091	0,275
Devamlılık	<---	MS	0,115	0,048	0,023	2,126	0,033
Güven	<---	MG-M	0,227	0,113	0,035	3,225	0,001
Kontrol	<---	MG-M	0,295	0,194	0,049	3,941	<0,001
Devamlılık	<---	MG-M	0,355	0,179	0,036	5,017	<0,001
Güven	<---	MG-A	-0,113	-0,059	0,026	-2,284	0,022
Kontrol	<---	MG-A	-0,303	-0,209	0,036	-5,744	<0,001
Devamlılık	<---	MG-A	-0,165	-0,087	0,026	-3,315	<0,001
Güven	<---	CG	0,080	0,035	0,027	1,317	0,188
Kontrol	<---	CG	0,027	0,015	0,037	0,412	0,680
Devamlılık	<---	CG	-0,025	-0,011	0,027	-0,406	0,685
Güven	<---	CS	0,180	0,091	0,032	2,835	0,005
Kontrol	<---	CS	-0,082	-0,055	0,045	-1,214	0,225
Devamlılık	<---	CS	0,104	0,054	0,033	1,634	0,102

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, MS: Motivasyonel Özel İmgeleme, MG-M: Motivasyonel Genel Uсталık, MG-A: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, CG: Bilişsel Genel İmgeleme, CS: Bilişsel Özel İmgeleme

İmgeleme alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki yol analizi incelendiğinde MS ile sadece devamlılık arasında anlamlı bir yol katsayısı elde edilmiştir ($\beta_0=0,115$; $p=0,033$). MG-M ile güveni kontrol ve devamlılık arasındaki yol katsayılarının tamamı anlamlıdır (β_0 değerleri sırasıyla 0,227, 0,295 ve 0,355). MG-M boyutu arttıkça zihinsel dayanıklılık değerleri de artmaktadır. MG-A ile güveni kontrol ve devamlılık arasındaki yol katsayılarının tamamı anlamlıdır (β_0 değerleri sırasıyla -0,113, -0,303 ve -0,165). MG-A boyutu arttıkça zihinsel dayanıklılık değerleri de azalmaktadır. CG ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir nedensellik söz konusu değildir. CS alt boyutu da sadece güven boyutu üzerinde

pozitif bir etkiye sahiptir ($\beta_0=0,180$; $p=0,005$) (Çizelge 3.14). Oluşturulan path analizinde model uyum kriterleri incelendiğinde $CMIN=4,378$, $df=1$, $p=0,036$, $CMIN/DF=4,378$, $CFI=0,998$, $GFI=0,998$ ve $RMSEA=0,081$ olarak elde edilmiştir (Şekil 3.7 ve Şekil 3.8). Elde edilen model uyum değerlerine göre tüm değerler istenilen sınırlar içerisinde olduğundan mükemmel uyum olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 3.14.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi

	İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
Süper Lig	Güven	<---	MS	0,019	0,007	0,046	0,147	0,883
	Kontrol	<---	MS	-0,293	-0,146	0,066	-2,193	0,028
	Devamlılık	<---	MS	0,288	0,114	0,054	2,111	0,035
	Güven	<---	MG-M	0,304	0,151	0,086	1,769	0,077
	Kontrol	<---	MG-M	0,646	0,457	0,123	3,705	<0,001
	Devamlılık	<---	MG-M	0,074	0,042	0,101	0,414	0,679
	Güven	<---	MG-A	-0,191	-0,095	0,059	-1,626	0,104
	Kontrol	<---	MG-A	-0,298	-0,211	0,084	-2,506	0,012
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,364	-0,206	0,069	-2,998	0,003
	Güven	<---	CG	0,104	0,052	0,090	0,576	0,565
	Kontrol	<---	CG	-0,066	-0,047	0,129	-0,363	0,717
	Devamlılık	<---	CG	-0,064	-0,036	0,105	-0,345	0,730
	Güven	<---	CS	0,192	0,090	0,085	1,047	0,295
	Kontrol	<---	CS	-0,099	-0,066	0,123	-0,535	0,592
	Devamlılık	<---	CS	0,320	0,170	0,101	1,687	0,092
1.Lig	Güven	<---	MS	-0,124	-0,050	0,046	-1,083	0,279
	Kontrol	<---	MS	0,084	0,046	0,065	0,706	0,480
	Devamlılık	<---	MS	-0,027	-0,011	0,044	-0,261	0,794
	Güven	<---	MG-M	0,133	0,059	0,058	1,017	0,309
	Kontrol	<---	MG-M	0,096	0,058	0,082	0,706	0,480
	Devamlılık	<---	MG-M	0,506	0,239	0,056	4,307	<0,001
	Güven	<---	MG-A	0,013	0,006	0,054	0,118	0,906
	Kontrol	<---	MG-A	-0,403	-0,264	0,076	-3,485	<0,001
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,020	-0,010	0,051	-0,201	0,841
	Güven	<---	CG	-0,076	-0,024	0,033	-0,724	0,469
	Kontrol	<---	CG	0,114	0,048	0,046	1,041	0,298
	Devamlılık	<---	CG	-0,066	-0,022	0,031	-0,693	0,488
	Güven	<---	CS	0,394	0,186	0,061	3,039	0,002
	Kontrol	<---	CS	-0,006	-0,004	0,087	-0,048	0,962
	Devamlılık	<---	CS	0,156	0,078	0,058	1,340	0,180

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, MS: Motivasyonel Özel İmgeleme, MG-M: Motivasyonel Genel Uсталık, MG-A: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, CG: Bilişsel Genel İmgeleme, CS: Bilişsel Özel İmgeleme

Çizelge 3.14.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İmgeleme Ölçeği Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi (devam)

	İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
2.Lig	Güven	<---	MS	0,170	0,071	0,045	1,585	0,113
	Kontrol	<---	MS	-0,116	-0,069	0,067	-1,043	0,297
	Devamlılık	<---	MS	0,094	0,039	0,044	0,903	0,367
	Güven	<---	MG-M	0,258	0,134	0,078	1,715	0,086
	Kontrol	<---	MG-M	0,387	0,290	0,117	2,484	0,013
	Devamlılık	<---	MG-M	0,477	0,250	0,076	3,267	0,001
	Güven	<---	MG-A	-0,162	-0,080	0,050	-1,602	0,109
	Kontrol	<---	MG-A	-0,369	-0,264	0,075	-3,529	<0,001
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,317	-0,158	0,049	-3,229	0,001
	Güven	<---	CG	0,218	0,106	0,073	1,463	0,143
	Kontrol	<---	CG	-0,067	-0,047	0,109	-0,436	0,663
	Devamlılık	<---	CG	-0,042	-0,020	0,071	-0,287	0,774
	Güven	<---	CS	-0,061	-0,031	0,069	-0,445	0,656
	Kontrol	<---	CS	-0,053	-0,038	0,102	-0,374	0,708
	Devamlılık	<---	CS	0,108	0,055	0,067	0,815	0,415
3.Lig	Güven	<---	MS	0,139	0,064	0,042	1,508	0,132
	Kontrol	<---	MS	-0,017	-0,009	0,057	-0,163	0,871
	Devamlılık	<---	MS	0,143	0,063	0,043	1,442	0,149
	Güven	<---	MG-M	0,043	0,023	0,071	0,320	0,749
	Kontrol	<---	MG-M	0,309	0,196	0,096	2,042	0,041
	Devamlılık	<---	MG-M	0,277	0,139	0,073	1,911	0,056
	Güven	<---	MG-A	-0,095	-0,055	0,046	-1,209	0,227
	Kontrol	<---	MG-A	-0,207	-0,144	0,062	-2,327	0,020
	Devamlılık	<---	MG-A	-0,097	-0,054	0,047	-1,141	0,254
	Güven	<---	CG	0,308	0,168	0,066	2,542	0,011
	Kontrol	<---	CG	-0,033	-0,022	0,090	-0,242	0,809
	Devamlılık	<---	CG	-0,044	-0,023	0,068	-0,337	0,736
	Güven	<---	CS	0,140	0,077	0,057	1,339	0,181
	Kontrol	<---	CS	-0,100	-0,066	0,078	-0,849	0,396
	Devamlılık	<---	CS	0,067	0,035	0,059	0,596	0,551

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, MS: Motivasyonel Özel İmgeleme, MG-M: Motivasyonel Genel Ustalık, MG-A: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, CG: Bilişsel Genel İmgeleme, CS: Bilişsel Özel İmgeleme

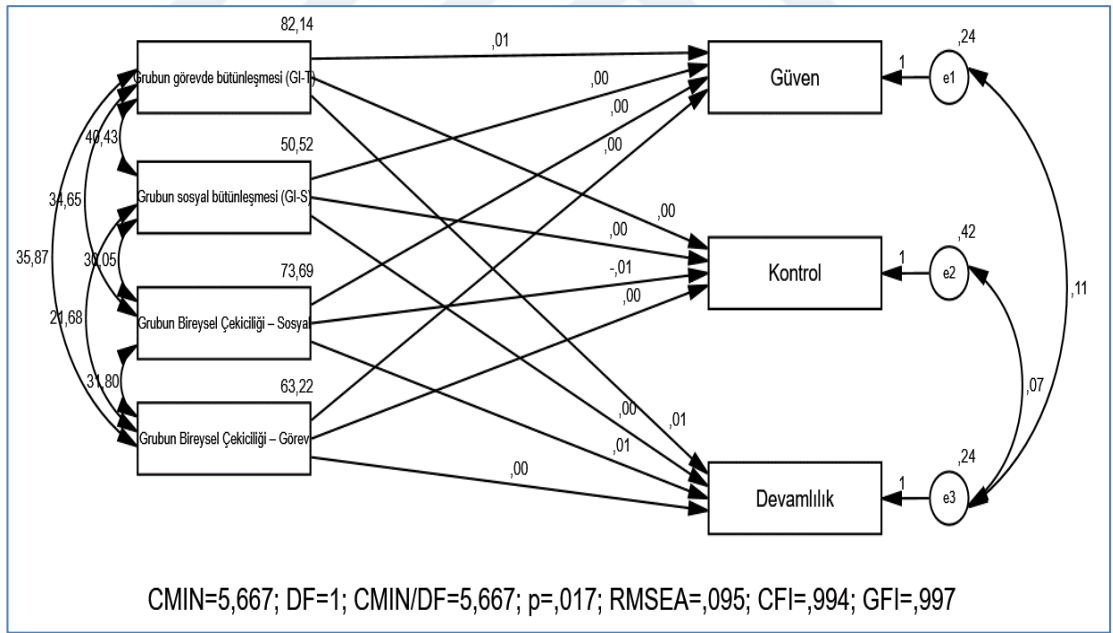
Süper Lig içinde MS ile kontrol arasında negatif (β_0) -0,293; $p=0,028$), devamlılık ile pozitif ($\beta_0=0,288$; $p=0,035$) bir nedensellik tespit edilmiştir. MG-M ile sadece kontrol arasında pozitif bir yol katsayısı bulunmuştur ($\beta_0=0,646$; $p<0,001$). MG-A ile

kontrol ve devamlılık arasında negatif yol katsayıları bulunmuştur (β_0 değerleri sırasıyla -0,298 ve -0,364) (Çizelge 3.14.1).

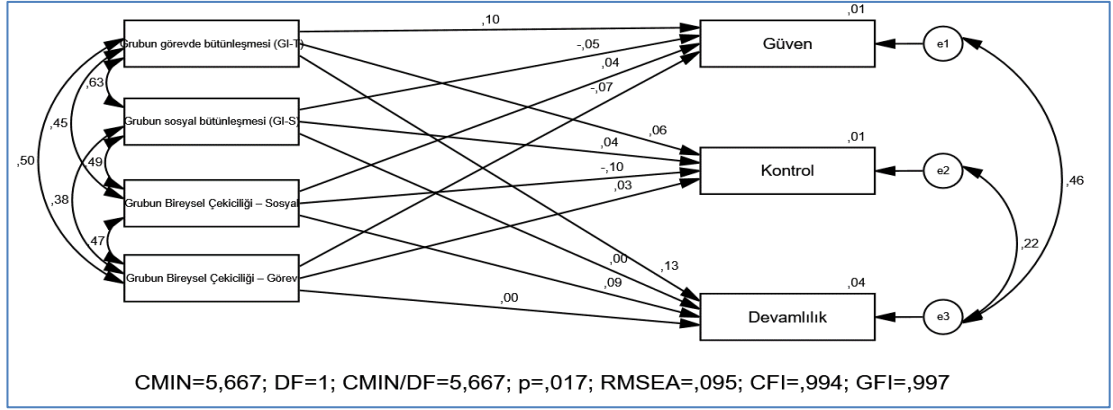
1. Lig için MG-M ile devamlılık arasında pozitif bir yol katsayısı tespit edilmiştir ($\beta_0=0,506$; $p<0,001$). MG-A ile kontrol arasında ise negatif yol katsayısı vardır ($\beta_0= 0,403$; $p<0,001$). CS ile güven arasında ise pozitif bir nedensellik tespit edilmiştir ($\beta_0=0,394$; $p=0,002$) (Çizelge 3.14.1).

2. Lig içinde MG-M ile kontrol ve devamlılık arasında pozitif yol katsayısı elde edilmiştir (β_0 değerleri sırasıyla 0,387 ve 0,477). MG-A ile kontrol ve devamlılık arasında ise negatif yol katsayısı belirlenmiştir (β_0 değerleri sırasıyla -0,369 ve -0,317) (Çizelge 3.14.1).

3. Lig içinde MG-M ile kontrol arasında pozitif yol katsayısı tespit edilmiştir ($\beta_0=0,309$; $p=0,041$). MG-A ile kontrol arasında negatif ($\beta_0= -0,207$; $p=0,020$), CG ile güven arasında ise pozitif yol katsayısı belirlenmiştir ($\beta_0=0,308$; $p=0,011$) (Çizelge 3.14.1).



Şekil 3.9. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmamış Değerler



Şekil 3.10. Zihinsel Dayanıklılık İle Takım Bütünlüğü Boyutları Arasındaki Yol Katsayısına Ait Standartlaştırılmış Değerler

Çizelge 3.15. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçları

İçsel	Pat h	Dışsal	Test				
			β_0	β_1	s.hata	istatistiği	p
Güven	<---	Grubun görevde bütünlüğü (GI-T)	0,101	0,006	0,003	1,677	0,093
Kontrol	<---	Grubun görevde bütünlüğü (GI-T)	0,057	0,004	0,004	0,941	0,347
Devamlılık	<---	Grubun görevde bütünlüğü (GI-T)	0,133	0,007	0,003	2,244	0,025
Güven	<---	Grubun sosyal bütünlüğü (GI-S)	-0,048	-0,003	0,004	-0,816	0,415
Kontrol	<---	Grubun sosyal bütünlüğü (GI-S)	0,044	0,004	0,005	0,753	0,452
Devamlılık	<---	Grubun sosyal bütünlüğü (GI-S)	-0,004	0,000	0,004	-0,064	0,949
Güven	<---	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S)	0,043	0,002	0,003	0,791	0,429
Kontrol	<---	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S)	-0,100	-0,008	0,004	-1,863	0,062
Devamlılık	<---	Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S)	0,093	0,005	0,003	1,762	0,078
Güven	<---	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T)	-0,068	-0,004	0,003	-1,29	0,197
Kontrol	<---	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T)	0,030	0,003	0,004	0,575	0,566
Devamlılık	<---	Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T)	0,004	0,000	0,003	0,071	0,944

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, GI-T: Grubun görevde bütünlüğü, GI-S: Grubun sosyal bütünlüğü, ATG-S: Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal, ATG-T: Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev

Takım bütünlüğü alt boyutlarından sadece Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T) ile devamlılık arasındaki yol katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta_0=0,133$; $p=0,025$). Diğer alt boyutlar ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı yol katsayıları bulunmamıştır (Çizelge 3.15).

Oluşturulan path analizinde model uyum kriterleri incelendiğinde CMIN=5,667, $df=1$, $p=0,017$, CMIN/DF=5,667, CFI=0,994, GFI=0,997 ve RMSEA=0,095 olarak elde edilmiştir (Şekil 3.9 ve Şekil 3.10).

Elde edilen model uyum değerlerine göre tüm değerler istenilen sınırlar içerisinde olduğundan mükemmel uyum olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 3.15.1. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi

	İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
Süper Lig	Güven	<---	GI-T	0,135	0,007	0,009	0,862	0,388
	Kontrol	<---	GI-T	0,177	0,014	0,012	1,147	0,251
	Devamlılık	<---	GI-T	0,028	0,002	0,009	0,192	0,847
	Güven	<---	GI-S	-0,213	-0,014	0,009	-1,514	0,130
	Kontrol	<---	GI-S	-0,233	-0,022	0,013	-1,684	0,092
	Devamlılık	<---	GI-S	0,063	0,005	0,010	0,475	0,635
	Güven	<---	ATG-S	0,074	0,004	0,008	0,532	0,595
	Kontrol	<---	ATG-S	-0,135	-0,010	0,011	-0,979	0,328
	Devamlılık	<---	ATG-S	0,016	0,001	0,008	0,122	0,903
	Güven	<---	ATG-T	0,016	0,001	0,008	0,119	0,905
	Kontrol	<---	ATG-T	0,222	0,019	0,011	1,648	0,099
	Devamlılık	<---	ATG-T	0,293	0,020	0,009	2,276	0,023
1.lig	Güven	<---	GI-T	0,178	0,009	0,006	1,564	0,118
	Kontrol	<---	GI-T	-0,098	-0,007	0,008	-0,857	0,391
	Devamlılık	<---	GI-T	0,259	0,014	0,006	2,384	0,017
	Güven	<---	GI-S	-0,146	-0,010	0,008	-1,200	0,230
	Kontrol	<---	GI-S	0,026	0,002	0,011	0,216	0,829
	Devamlılık	<---	GI-S	-0,142	-0,010	0,008	-1,228	0,220
	Güven	<---	ATG-S	-0,044	-0,002	0,006	-0,409	0,683
	Kontrol	<---	ATG-S	-0,005	0,000	0,008	-0,045	0,964
	Devamlılık	<---	ATG-S	0,321	0,018	0,006	3,151	0,002
	Güven	<---	ATG-T	-0,027	-0,002	0,006	-0,263	0,793
	Kontrol	<---	ATG-T	-0,017	-0,001	0,008	-0,164	0,870
	Devamlılık	<---	ATG-T	-0,176	-0,010	0,006	-1,782	0,075

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, GI-T: Grubun görevde bütünleşmesi, GI-S: Grubun sosyal bütünleşmesi, ATG-S: Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal, ATG-T: Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev

Çizelge 3.15.1. Zihinsel Dayanıklılık ile Takım Bütünlüğü Boyutlarına İlişkin Path Analizi Sonuçlarının Lig Düzeylerine Göre İncelenmesi (devam)

	İçsel	Path	Dışsal	β_0	β_1	s.hata	Test istatistiği	p
2.lig	Güven	<---	GI-T	0,010	0,001	0,006	0,086	0,932
	Kontrol	<---	GI-T	0,144	0,011	0,008	1,283	0,200
	Devamlılık	<---	GI-T	0,257	0,013	0,006	2,244	0,025
	Güven	<---	GI-S	-0,080	-0,005	0,007	-0,726	0,468
	Kontrol	<---	GI-S	0,149	0,014	0,010	1,399	0,162
	Devamlılık	<---	GI-S	-0,097	-0,006	0,007	-0,887	0,375
	Güven	<---	ATG-S	-0,021	-0,001	0,006	-0,210	0,834
	Kontrol	<---	ATG-S	-0,233	-0,020	0,008	-2,379	0,017
	Devamlılık	<---	ATG-S	-0,020	-0,001	0,006	-0,199	0,842
	Güven	<---	ATG-T	-0,073	-0,004	0,006	-0,694	0,488
	Kontrol	<---	ATG-T	0,083	0,007	0,009	0,816	0,414
	Devamlılık	<---	ATG-T	-0,012	-0,001	0,006	-0,120	0,904
3.lig	Güven	<---	GI-T	0,062	0,004	0,007	0,560	0,576
	Kontrol	<---	GI-T	0,064	0,005	0,008	0,576	0,565
	Devamlılık	<---	GI-T	-0,003	0,000	0,006	-0,026	0,980
	Güven	<---	GI-S	0,103	0,008	0,008	0,960	0,337
	Kontrol	<---	GI-S	0,068	0,006	0,010	0,622	0,534
	Devamlılık	<---	GI-S	0,108	0,008	0,008	0,994	0,320
	Güven	<---	ATG-S	0,125	0,008	0,006	1,289	0,197
	Kontrol	<---	ATG-S	-0,084	-0,006	0,007	-0,855	0,392
	Devamlılık	<---	ATG-S	0,043	0,003	0,006	0,439	0,661
	Güven	<---	ATG-T	-0,163	-0,012	0,006	-1,784	0,074
	Kontrol	<---	ATG-T	0,003	0,000	0,008	0,038	0,970
	Devamlılık	<---	ATG-T	-0,008	-0,001	0,006	-0,091	0,928

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayısı, β_1 : Standartlaştırılmamış yol katsayısı, GI-T: Grubun görevde bütünleşmesi, GI-S: Grubun sosyal bütünleşmesi, ATG-S: Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal, ATG-T: Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev

Süper Lig kendi içinde değerlendirildiğinde Grubun Bireysel Çekiciliği – Görev (ATG-T) ile devamlılık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir nedensellik tespit edilmiştir ($\beta_0=0,293$; $p=0,023$). Süper lig içinde diğer takım bütünlüğü boyutları zihinsel dayanıklılığı açıklamamaktadır (Çizelge 3.15.1).

1. Lig içinde grubun görevde bütünleşmesi (GI-T) ile devamlılık arasında ($\beta_0=0,259$; $p=0,017$) ve Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S) ile de devamlılık arasında ($\beta_0=0,321$; $p=0,002$) anlamlı regresyon katsayıları elde edilmiştir. 1.lig içinde diğer yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı değildir (Çizelge 3.15.1).

2. Lig içinde Grubun görevde bütünleşmesi (GI-T) ile devamlılık arasında pozitif bir yol katsayısı ($\beta_0=0,257$; $p=0,025$), Grubun Bireysel Çekiciliği – Sosyal (ATG-S) ile kontrol arasında ise negatif bir yol katsayısı elde edilmiştir ($\beta_0=-0,233$; $p=0,017$). 2.lig içinde diğer yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı değildir (Çizelge 3.15.1).

3. Lig içinde ise hiçbir yol katsayısı anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.15.1).



4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, hem profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık (ZD), imgeleme (zihinde canlandırma) ve takım bütünlüğü (TB) özellikleri arasındaki ilişkiyi; hem de bu ilişkinin lig düzeylerine göre nasıl değiştiğini incelemektir. Çalışma bulguları beklenildiği üzere, imgelemenin özellikle Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) fonksiyonunun; ZD'nin tüm boyutları için (yani Güven, Kontrol, Devamlılık) en güçlü yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur (Çizelge 3.13). Mattie (2009) da yaptığı çalışmada bizimkiyle paralel sonuçlar elde etmiştir. İlişki lig seviyelerine göre incelendiğindeyse, MG-M imgelemenin süper lig oyuncularında ZD'nin Güven ve Kontrol boyutları üzerinde güçlü etkisinin olduğu, 1.lig ve 2.lig oyuncularında ise bu güçlü etkinin en fazla Devamlılık boyutu üzerinde görüldüğü (Çizelge 3.13.1); MG-M imgeleme arttıkça, sözü geçen ZD boyutlarının da arttığı tespit edilmiştir. TB'nin ise, ZD'nin Devamlılık boyutu üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 3.15).

Etkili bir zihinsel antrenman tekniği olan imgeleme ile popüler bir araştırma konusu olan ZD kavramı, literatürde şimdiye kadar çokça araştırmaya konu olmuşlardır. Örneğin imgelemeyle alakalı; sporcuların imgelemeyi nerede ve ne zaman kullandıklarına açıklık getiren (Munroe ve ark. 2000), imgelemenin, sporcuların sahip oldukları bazı özelliklerle olan ilişkisini inceleyen (Gregg ve Hall 2006) ve imgeleme antrenmanlarının, bir takım fiziksel ve zihinsel özellikler üzerindeki etkisini ortaya koyan (Özdal ve ark. 2013, Aldemir ve ark. 2014) araştırmalar gibi, çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Dolayısıyla spor camiasında imgeleme gibi psikolojik beceri antrenmanlarının sağladığı katkı, sporcu ve antrenörlerce artık bilinmekte ve kabul edilmektedir. Bunların yanı sıra Thelwell ve ark. yaptıkları çalışmayla, psikolojik beceri antrenmanlardan başka ZD'nin gelişimine katkı sağlayabilecek faktörler neler olabilir sorusuna cevap arayarak, zihinsel dayanıklılığın daha detaylı olarak anlaşılmasına çalışmışlardır (Thelwell ve ark. 2010).

Diğer taraftan özellikle 2000'li yıllardan itibaren, elit seviyedeki çeşitli takımların sporcu ve antrenörleriyle yapılan görüşmelerle, ZD kavramını yansıtacak nitelikler anlaşılmasına çalışılmıştır (Gucciardi ve ark. 2009). Daha sonra, ZD acaba

gerçekten literatürde sıklıkla iddia edildiği gibi, üst düzey sporculara has bir nitelik midir sorusuna cevap bulmak adına; ZD yarışma seviyeleri açısından özellikle değerlendirilmiş ve incelenmiştir (Nicholls ve ark. 2009, Danielsen ve ark. 2017). Aynı zamanda yine, daha iyi anlaşılması noktasında ZD'nin farklı yaklaşımlarla incelenmesine devam edilmiştir. Örneğin; Connaughton ve ark. sporcuların, zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştiğine dair algılarını anlamak için nitel bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada katılımcı sporcular zihinsel dayanıklılığı, “motivasyonel havanın, antrenörler, akranlar, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar, kardeşler, kıdemli sporcular, spor psikologları ve takım arkadaşları gibi, bir sporcunun sosyalleşme ağındaki kilit bireylerin dâhil olduğu, başarı için gerekli olan spora ve hayata dair deneyimlerin yanı sıra güçlü bir içsel motivasyonu da kapsayan bir dizi önemli faktörün birbiriyle etkileşiminin kazanımı olan uzun vadeli bir süreç” olarak ifade etmişlerdir (Connaughton ve ark. 2008).

Diğer taraftan Hall ve ark., imgelemenin motivasyonel boyutlarının zihinsel olarak dayanıklı olmakla benzeşen imgeler içerdiğini bildirmiş (Hall ve ark. 1998), Munroe ve ark. özellikle de Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) bileşeninin zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğunun altını çizmişlerdir (Munroe ve ark. 2000). Diğer taraftan Slimani ve ark. 5 fonksiyonu da sporcular tarafından kullanılan imgelemenin içerisinde, MG-M'nin en çok kullanılanlardan biri olduğunu ve bu boyutun futbol gibi takım sporlarında güven ve öz-yeterliliği inşa etmek veya sürdürmekte kullanıldığını bildirmektedirler (Slimani ve ark. 2016). Diğer taraftan Vadocz ve ark. MG-M imgeleme kullanan sporcuların, daha yüksek bir özgüvene sahip olduklarını tespit etmişlerdir (Vadocz ve ark. 1997). Ayrıca ZD ile güven (Beckford ark. 2016) ve yine ZD ile imgeleme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Crust ve Azadi 2010) literatürde mevcuttur. Nordin ve Cumming de araştırmaların, MG-M imgelemenin güven kazanma, sürdürme ve odaklanmış kalma üzerinde en etkili fonksiyon olarak algılanmasını sağladıklarını bildirmektedirler (Nordin ve Cumming 2008).

Mattie yaptığı çalışmada, ZD'nin hem imgelemeyle, hem de imgelemenin özellikle 3 motivasyonel boyutu ile (MS, MG-M ve MG-A) olan ilişkisini incelemiş; imgeleme kullanımının zihinsel dayanıklılığı öngörmeye bariz bir belirleyici olduğu ve imgelemenin motivasyonel fonksiyonlarının zihinsel dayanıklılığı anlamlı bir

şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır (Mattie 2009). Dolayısıyla Mattie yaptığı bu çalışmada imgeleme ve ZD arasında güçlü ilişki bulmuş (Mattie 2009), ZD ise bakıldığında literatürde özellikle yarışma seviyeleri açısından ele alınmıştır (Nicholls ve ark. 2009, Danielsen ve ark. 2017). Bu çalışmada ise, hem bu iki kavram arasındaki ilişki; hem de bu ilişkinin lig düzeyleri arasında nasıl değiştiği incelenmiştir.

Bu çalışmada, bahsi geçen literatür desteğine dayanarak, imgelemenin özellikle motivasyonel boyutlarının (MS, MG-M ve MG-A) ZD üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma bulguları beklenildiği üzere, imgelemenin özellikle Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) fonksiyonunun; ZD'nin tüm boyutları için (yani Güven, Kontrol, Devamlılık) en güçlü yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur (Çizelge 3.13). Mattie (2009) da yaptığı çalışmada bizimkiyle paralel sonuçlar elde etmiştir. İlişki lig seviyelerine göre incelendiğindeyse, MG-M imgelemenin süper lig oyuncularında ZD'nin Güven ve Kontrol boyutları üzerinde güçlü etkisinin olduğu, 1.lig ve 2.lig oyuncularında ise bu güçlü etkinin en bariz Devamlılık üzerinde görüldüğü (Çizelge 3.13.1); MG-M imgeleme arttıkça, sözü geçen ZD boyutlarının da arttığı tespit edilmiştir. Farklı bir bakış açısıyla bakıldığında ise, MG-M'nin zihinsel dayanıklılığın tüm boyutları üzerindeki etkisinin tüm lig düzeylerinde de neredeyse devam ettiği fakat bu etkinin süper ligde Devamlılık, 1.ligde ise Kontrol boyutu üzerinde kaybolduğu da söylenebilir (Çizelge 3.13.1). Dolayısıyla, imgelemenin motivasyonel fonksiyonlarının etkilediği ZD bileşenlerinin, lig seviyelerine göre değişebildiği alan uzmanları, spor psikologları ve antrenörler tarafından dikkate alınmalıdır.

Zaten MG-M ile alakalı literatürde yer alan bilgi ve bulgu zenginliği göz önünde bulundurulduğu, Munroe ve ark.'nın imgelemenin özellikle Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) boyutunun zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olduğunun altını çizdiği (Munroe ve ark. 2000) ve imgelemenin bu bileşenin kendine güvenme, kontrolü elde bulundurma ve zihinsel olarak dayanıklı olma ile ilişkilendirildiği hatırlandığında (Hall ve ark. 1998); zihinsel dayanıklılığın çeşitli boyutlarıyla benzeşen “Zor durumlarda kontrolü elimde bulduğumu zihnimde canlandırırım.”, “Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.”, “Rakiplerimin önünde, kendine güvenen bir futbolcu olarak

görüldüğümü zihnimde canlandırırım.” şeklindeki ifadelerle temsil edilen MG-M’nin, zihinsel dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olması şaşırtıcı değildir.

Bu çalışmadaki diğer bir bulgu, imgelemenin Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A) boyutuyla ilgilidir. Analizler sonucunda MG-A, MG-M’nin yanı sıra -fakat negatif yönlü olmak suretiyle- zihinsel dayanıklılığın diğer bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. MG-A imgeleme ZD’nin Kontrol ve Devamlılık boyutlarını yordamaktadır (Çizelge 3.13). Mattie (2009) da yaptığı çalışmada bizimkine benzer sonuçlar elde etmiştir. İlişki lig seviyelerine göre incelendiğindeyse, MG-A imgelemenin tüm lig seviyelerinde ZD’nin Kontrol boyutunu negatif yönlü yordadığı, süper lig ve 2.lig düzeyinde ise Kontrol’ün yanı sıra Devamlılık boyutunu da etkilediği tespit edilmiştir (Çizelge 3.13.1). Zaten bakıldığında MG-A imgelemenin “Maçla/müsabakayla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.” gibi ifadeleri, özellikle kontrol boyutuyla olmak üzere, zihinsel dayanıklılığın bileşenleriyle bağlantılıdır. Nitekim Jones ve ark. elit sporcularla yaptıkları çalışmada, yarışma kaygısının kaçınılmaz olduğunu kabul eden ve onunla başa çıkabilen sporcu profilini, zihinsel açıdan dayanıklı olarak nitelmişlerdir (Jones ve ark. 2002). Yine Clough ve ark. yaptıkları ZD tanımında, sakin ve rahat kalabilen ve diğer insanlara kıyasla daha düşük kaygı seviyelerine sahip olan bireylerin; zihinsel olarak dayanıklı olduklarını ileri sürmüşlerdir (Clough ve ark. 2002). Ayrıca, MG-A’nın sporcular tarafından, sakin ve rahat kalmanın ve müsabaka öncesi soğukkanlılığı sürdürmenin bir aracı olarak kullanıldığı da ortaya koyulmuştur (Munroe ve ark. 2000). Dolayısıyla, yapılan path analizleri neticesinde MG-A imgelemenin ZD üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu bulgusu, zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcuların imgelemenin bu fonksiyonuna çok başvurmadıklarının bir göstergesi olarak da değerlendirilebilir. Veya diğer bir bakış açısıyla, imgelemenin MG-A bileşeninin ZD boyutlarıyla negatif yönlü olarak birbirlerini etkilediği bulgusunun; beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutu, sporcuların hedefleri doğrultusunda mücadeleci olup devamlılık göstermelerini; Kontrol boyutu ise, zorlu durumlar karşısında soğukkanlı ve kontrollü olmalarını temsil eder. MG-A imgelemenin tüm lig seviyelerinde ZD’nin Kontrol boyutunu negatif yönlü yordarken, süper lig ve 2.lig düzeyinde Kontrol’ün

yanı sıra Devamlılık boyutunu da etkilediği bulgusu (Çizelge 3.13.1) farklı bir perspektifle değerlendirilirse, MG-A imgeleme kullanımı arttıkça tüm lig düzeylerinde görev yapan futbolcuların zorlu ve sıkıntılı durumlarda kontrollü ve soğukkanlı kalmalarının azaldığı, süper lig ve 2.lig düzeyinde ise bunun yanı sıra, sporcuların hedefleri doğrultusundaki mücadelelerindeki devamlılıklarının da azaldığı söylenebilir.

Bu çalışmanın bir diğer sonucu, Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)'nin, zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutunu etkilediği yönündeki bulgudur (Çizelge 3.13). Mattie'nin çalışmasında MS ile ZD bileşenleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Mattie 2009). MS'nin ZD üzerindeki etkisi lig seviyelerine göre incelendiğinde ise, sadece en üst lig seviyesi olan süper lig düzeyinde zihinsel dayanıklılığın Kontrol ve Devamlılık boyutu üzerinde etkili olması ve diğer hiçbir lig seviyesinde bir etki göstermemesi bu çalışmaya ait dikkat çeken bir bulgudur (Çizelge 3.13.1). MS, başarı ve hedefe yönelik imgeler içeren bir bileşendir. “İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.”, “Kupa/madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım.” gibi ifadeler de zaten MS bileşenin bu işlevini temsil etmekte ve yansıtmaktadırlar. Literatürde bu imgeleme fonksiyonunun özellikle elit sporcular tarafından kullanıldığı bildirilmektedir (Slimani ve ark. 2016). Şöyle ki, “daha üst seviyede olan sporcular, en yüksek performansa ulaşmak için zihinlerinde başarılı olduklarına dair imgelere yer verdiklerinden; MS imgelemenin onlar için kendilerine olan güvenlerini artırmaları noktasında, daha bir önem taşıyabileceği” ifade edilmektedir (Slimani ve ark. 2016). Ayrıca Slimani ve ark. elit sporcuların antrenmanda da, müsabakada da, MS imgelemeyi amatör sporculardan daha fazla kullandıklarını bildirmektedirler (Slimani ve ark. 2016). Dolayısıyla Mattie (2009) üniversite sporcularıyla yaptığı çalışmada MS imgeleme ile ZD bileşenleri arasında bir ilişki bulamazken, profesyonel futbolcularla gerçekleştirilen bu çalışmada MS bileşenin ZD'nin Devamlılık boyutunu pozitif yönlü etkilediği bulgusu göz önüne alındığında ve lig seviyeleri açısından incelendiğinde, MS'nin sadece süper lig seviyesinde ZD boyutları üzerinde etkisinin olduğu bulgusu; bu bileşenin özellikle daha üst düzeydeki sporcular tarafından kullanıldığı ve amatör sporculara kıyasla elit sporcular tarafından daha fazla kullanıldığı yönündeki literatür bilgilerini

desteklemektedir. Mattie'nin (2009) bulguları ile bu çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin bir sebebi, Mattie'nin çalışmasındaki katılımcıların elit sporculardan değil; üniversite sporcularından oluşuyor olması olabilir. Ayrıca MS'nin sadece süper lig düzeyinde zihinsel dayanıklılığın Kontrol ve Devamlılık boyutlarını etkilediği ve diğer hiçbir lig seviyesinde bir etki göstermediği bulgusu bir tarafa, Kontrol boyutu üzerinde negatif yönlü etkiye sahip olduğu bulgusu dikkat çekicidir (Çizelge 3.13.1). MS'ye dair bu bulgu, MG-A'nın ZD üzerindeki etkisini andırmaktadır. Ahsen (1984) üçlü kod modelinde, bir imgeleme senaryosunun o imgelemeyi yapan farklı kişiler üzerinde farklı deneyimler yaşatabileceğini dile getirmektedir. Bu görüşe genişlik kazandıran Murphy ve Martin de yine, sporcunun birinde kaygı uyandıran bir imgenin, diğer bir sporcu için güven ortamını ifade edebileceğini bildirmektedirler (Murphy ve Martin 2002). Dolayısıyla başarı ve hedefe yönelik imgeler içeren MS, bazı sporcularda, MG-A imgeleme kullanıldığındakine benzer kaygı ve heyecana dair deneyimler yaşatmış olabilir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın devamlılık boyutu, sporcuların hedefleri doğrultusunda mücadeleci olup devamlılık göstermelerini; kontrol boyutu ise, zorlu durumlar karşısında soğukkanlı ve kontrollü olmalarını temsil eder. Bulgu diğer bir bakış açısıyla değerlendirilirse, MS imgelemenin en üst lig düzeyinde görev yapan futbolcuların hedefleri doğrultusundaki mücadelelerinde devamlılıklarını artırırken, zorlu ve sıkıntılı durumlarda kontrollü ve soğukkanlı kalmalarını azaltabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, imgelemenin bilişsel fonksiyonlarından Bilişsel Özel İmgeleme (CS)'nin zihinsel dayanıklılığın Güven boyutu üzerinde etkisi olduğunu (Çizelge 3.14), lig düzeyleri açısından incelendiğindeyse 1.lig seviyesinde CS'nin, 3.lig de ise Bilişsel Genel İmgeleme (CG)'nin Güven'i etkilediğini ortaya koymuştur (Çizelge 3.14.1). CG oyun stratejileriyle, CS ise spora özgü bir takım hareket ve becerilerin öğrenilmesi ile ilgili bileşenlerdir. CG'nin elit sporcuların amatör sporculardan daha fazla kullandıkları imgeleme fonksiyonlarından biri olmasının yanı sıra, güven ve öz-yeterlik oluşturmak veya sürdürmek için kullanıldığı bilgisi literatürde yer almaktadır (Slimani ve ark. 2016). Mattie, Güven'e ilaveten zihinsel dayanıklılığın Kontrol gibi diğer boyutları üzerinde de bilişsel imgeleme fonksiyonlarının zayıfta olsa etkisi olduğunu bulmuştur (Mattie 2009). Bu çalışmada imgelemenin bilişsel

fonksiyonların zihinsel dayanıklılığın sadece Güven boyutunu etkilediği bulgusu; CG ile alakalı bahsi geçen literatür bilgilerini kısmen desteklemektedir. Ayrıca, Fourie ve Potgieter'ın uzman antrenör ve elit sporcularla gerçekleştirdikleri nitel çalışmaları sonucunda (Fourie ve Potgieter 2001) ortaya koydukları 12 ZD bileşeninden birisinin, “fiziksel ve zihinsel gereksinimlere sahip olmak” olduğu göz önüne alındığında; “Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim”, “Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.” gibi ifadelerin temsil ettiği CS'nin, hem fiziksel beceri kazanımını destekleyip kolaylaştırması, hem de bilişsel bir beceri olması yönüyle teorik açıdan da ZD ile bağlantılı olması beklenebilir.

Middleton ve ark. yaptıkları nitel çalışma neticesinde, “deneyim” ya da “görev aşinalığı”nın zihinsel dayanıklılığın benzersiz bir özelliği olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmaya katılan antrenör ve sporcular icra ettikleri branşlarına ilişkin aşinalıklarının yanı sıra, olumsuzlukların da zihinsel dayanıklılıklarına katkı sağladığına inanmaktaydılar (Middleton ve ark. 2004). Bu bağlamda, “gerçek hayata dair deneyimlerin görsel olarak zihinde taklit edildiği, diğer bir ifadeyle, olumlu deneyimler ya da yeni olayların, zihinde tekrar canlandırılması suretiyle, kişiyi bekleyen olaylara karşı, zihnen evveliden hazırlık yapma” olarak tanımlanan imgelemenin (Weinberg ve Gould 2015); zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve güçlendirilmesi noktasında etkili bir destekleyici olabileceğini düşünmek mantıklıdır. Önceden deneyimlemiş oldukları bir durum ya da olumsuzlukla tekrar karşılaştıklarında, o durumun üstesinden gelmelerinin kolaylaşacağına inanan sporcular; branşlarıyla alakalı bir görevi, durumu veya olumsuzluğu zihinlerinde canlandırarak, imgeledikleri durumlar gerçekleştiğinde zihinsel olarak daha hazır olabilirler (Middleton ve ark. 2004).

ZD ve imgelemeye ilişkin demografik değişkenler açısından yapılan analizlere gelinirse, bunlardan bir tanesi sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yarışma seviyesine göre değişip değişmediği idi. ZD ile ilgili literatür sıklıkla, üst yarışma seviyesindeki sporcuların fiziksel açıdan olduğu kadar, zihinsel yönden de üstün özellikler taşıdıklarını iddia etmektedir. Bu doğrultuda yapılmış çalışmalardan bu iddiayı destekleyenler olduğu gibi (Chen ve Cheesman 2013, Elemiri ve Ahmet 2014, Beckford ve ark. 2016), kısmen destekleyen ya da desteklemeyenler de söz konusudur (Nicholls ve ark. 2009, Danielsen ve ark. 2017). Bu çalışmada,

araştırmaya katılan futbolcuların ZD puanları yarışma seviyelerine göre Manova ile incelenmiş, lig düzeylerinin ana etkileri tüm ölçek puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p>0,05$) (Çizelge 3.10). Diğer bir ifadeyle futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını gösteren puanlar arasında lig düzeyleri açısından bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın bulguları, Golby ve Sheard'ın (2004) ve Nicholls ve ark.'ninkilere (2009) benzer şekilde, yüksek başarı seviyesindeki sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu yönündeki sıklıkla yapılagelen iddiaları desteklememiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın Golby ve Sheard (2004) ve Nicholls ve ark.'nın (2009) sonuçları ile benzerlik gösteren analiz sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının değişik kültürlerde farklılaşabileceği (Mathers 2009) fikrine destek vermekle birlikte; atletik başarı seviyeleri arasındaki farkın başarı düzeyini doğru tahmin etmede zayıf kaldığını, fiziksel özelliklerin, teknik becerilerin ve farklı psikolojik faktörlerin başarı seviyesini doğru tahmin etmede daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Mevki değişkeni açısından bakıldığında ise, Asamoah'ın bir futbol turnuvasına katılan takım ve oyuncularla yaptığı çalışmada, futbolcuların oynadıkları mevkilerine göre ZD puanlarını karşılaştırdığı fakat anlamlı bir farklılık bulamadığı görülmektedir (Asamoah 2013). Bazı mevkilerde oynayan oyuncuların, bazı ZD boyutlarında daha yüksek puanlar elde ettiklerine değinmişse de, bu puan farklılıkları istatistiki olarak anlamlı değildir. Bu çalışmada da, araştırmaya katılan futbolcuların ZD puanları mevkilere göre Manova ile incelenmiş, benzer bir şekilde lig düzeylerinin ana etkileri tüm ölçek puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p>0,05$) (Çizelge 3.10). Diğer bir ifadeyle futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını gösteren puanlar arasında mevkileri açısından bir farklılık bulunmamıştır.

İmgeleme puanlarına liglere göre bakılacak olursa, Kızıldağ imgelemeyle alakalı yaptığı çalışma sonunda, sporcuların yarışma düzeyleri arasında farklılık olup olmadığının araştırılmasını önermiştir (Kızıldağ 2013). Kolayış ve Çelik profesyonel futbolcularla yaptıkları araştırmada, imgeleme puanlarını süper lig ile 1.lig düzeyleri açısından karşılaştırmış ve imgeleme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır (Kolayış ve Çelik 2017). Bu çalışma da ise, imgeleme puanları tüm boyutlarıyla birlikte dört profesyonel lig seviyesi açısından Manova ile incelenmiş, lig düzeylerinin ana etkileri tüm ölçek puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamsız

bulunmuştur ($p>0,05$) (Çizelge 3.10). Diğer bir ifadeyle futbolcuların imgeleme kullanımlarını gösteren puanlar arasında lig düzeyleri açısından bir farklılık bulunmamıştır. Öte yandan Vurgun'un imgelemeyle alakalı yaptığı çalışmasında ölçek puanları milli olma durumu açısından incelenmiş ve çalışma sonucunda, sporcuların imgeleme puanlarının milli olup olmama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Vurgun 2010). Nitekim bu çalışmada da yine, araştırmaya konu olan tüm ölçeklerin puanları millilik durumu açısından Manova ile incelenmiş, futbolcuların imgeleme kullanımlarını gösteren puanlar arasında milli olup olmama durumlarına göre bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 3.10). Fakat bu çalışmada, araştırmaya konu olan psikolojik kavramlar ile ilgili bağımsız değişkenlerin ölçek puanları üzerindeki etkilerini birlikte incelemek için yapılan üç yönlü Manova analizi sürpriz bir şekilde, milli olma durumunun zihinsel dayanıklılığın Güven boyutu üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Çizelge 3.10). Milli forma giyme başarısı gösteren sporcuların, genellikle iyi sporcular arasında dahi öne çıkanlardan seçildiği düşünülürse; milli olma durumunun, iyi sporcularla mükemmel sporcuları birbirinden ayıran bir faktör olarak görülen (Gould ve ark. 1987, Stamp 2017) ZD kavramının bir bileşeni üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulgusuna da şaşırılmaması gerekir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bu sürpriz bulguya dayanarak, normalde literatürde imgeleme ile birlikte incelendiği görülen (Vurgun 2010) milli olup olmama durumunun, ZD ile ilgili ileride yapılacak çalışmalarda etken bir faktör olarak ele alınabileceği, hatta alınması gerektiği düşünülmektedir.

ZD ile ilişkisi incelenen demografik değişkenlerden ikisi, yaş ve mesleki deneyimdir. Connaughton ve ark., mesleki tecrübenin/deneyimin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu bildirmekte (Connaughton ve ark. 2008), Nicholls ve ark. ise bu düşüncenin kısmi olduğunu; yaş ve spor deneyiminin zaten birbirine yakın iki değişken olduğunu ifade etmektedirler (Nicholls ve ark. 2009). Nicholls ve ark. yaptıkları çalışmada, yaş ve spor deneyimi ile ZD arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Nicholls ve ark. 2009). Bu çalışmada ise, yaş ile zihinsel dayanıklılığın Kontrol boyutu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu ($r=0,109$; $p=0,013$), mesleki tecrübe ile ZD toplam ölçek ($r=0,125$; $p=0,004$) ve Kontrol boyutu arasında yine pozitif yönlü zayıf

bir ilişki ($r=0,135$; $p=0,002$) olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.11). Gelişimsel spor psikolojisi araştırmalarına dayanan kanıtlar, spor ve egzersize katılım konusunda genç ve yaşlı yetişkinlerin kişisel algı, sosyal etki, duygusal tepki, motivasyon ve öz düzenleme noktasında farklılaştıklarını ortaya koymaktadır (Weiss 2004). Bu bağlamda, yaş gibi gelişimsel faktörlerin potansiyel olarak zihinsel dayanıklılığı etkilemesi imkân dâhilindedir. Fakat dikkat edilirse bu anlamlı ilişki zayıf bir ilişkidir. Bu yüzden, zihinsel dayanıklılığın altında yatan özelliklerdeki değişikliklerin sebebi deneyimlerle öğrenilenler ve biyolojik farklılıklar da olabilir. Bu konuda Crust, bunu değerlendirmek için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini savunurken (Crust 2008), Horsburgh ve ark. ise zihinsel dayanıklılığın güçlü bir genetik bileşenin desteklediği bir özellik olduğunu öne sürmektedirler (Horsburgh ve ark. 2009). Literatürde bazı kişilerin genetik özelliklerine bağlı olarak doğuştan dayanıklı olduklarını öne süren başka çalışmalar da mevcuttur (Block ve Block 1980). Bu noktada her ne kadar Michael Phelps'in antrenörü Bob Bowman'ın, "Phelp'in hiçbir zaman bir spor psikoloğu ile münasebeti olmadığı halde; hayatında gördüğü en güçlü iradeye sahip ve en soğukkanlı yarışmacı olduğunu söylemesi" buna bir örnek olarak gösterilebilirse de bu (Shipley 2012), imgeleme gibi psikolojik becerilerin ZD üzerinde olumlu etkisi olduğu gerçeğinin göz ardı edilmesini gerektirmez. Özellikle MG-M imgelemenin, ZD'nin tüm bileşenleri üzerindeki güçlü etkisi bu çalışmada deneysel olarak gösterildiği gibi (Çizelge 3.13), uygulamalı imgeleme antrenmanlarının diğer fizyolojik ve psikolojik özellikler üzerindeki pozitif etkisi de farklı çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Özdal ve ark. 2013, Aldemir ve ark. 2014).

Bu çalışmada, ZD ile ilişkisi incelenen bir diğer psikolojik kavram takım bütünlüğü (TB) idi. TB, bir takımdaki bireylerin, takımlarına dair algılarını ortaya koymakta; takımla ilgili bütünsel ve bireysel durumlarına ilişkin hislerini yansıtmaktadır. Literatür genel olarak incelendiğinde, ZD kavramının çeşitli elit takımların deneyimli antrenör ve sporcularıyla yapılan nitel çalışmalardan elde edilen bilgi ve donelerle anlaşılmasına ve kendisine bir çerçeve çizilmeye çalışıldığı anlaşılmaktadır (Clough ve ark. 2002, Jones ve ark. 2002). Ayrıca literatürde bunun yanında, ZD ile TB kavramlarının adlarının birlikte geçtiği çalışmalar da göze çarpmaktadır. Örneğin; Fourie ve Potgieter yaptıkları nitel araştırma sonucunda,

ZD'yi oluşturan 12 temel özellikten birinin takım bütünlüğü (TB) olduğunu ileri sürmüşlerdir (Fourie ve Potgieter 2001). Diğer taraftan Connaughton ve ark., zihinsel dayanıklılığın uzun vadeli bir süreçte; birçok önemli faktörün birbirleriyle etkileşimi neticesinde oluştuğunu bildirmektedirler. Bu bağlamda ileri sürülen motivasyonel atmosfer, başarı için gerekli deneyimler ve güçlü bir içsel motivasyon gibi önemli faktörler arasında, sporcunun etkileşimde olduğu takım arkadaşlarına da yer verildiği görülmektedir (Connaughton ve ark. 2008). Oysaki literatüre bakıldığında, TB kavramının sıklıkla performans ile olan ilişkisinin incelendiği (Carron ve ark. 2002, Gioldasis ve ark. 2016); fakat ZD ile olan ilişkisinin daha önce hiç ele alınmadığı görülmüştür.

Yapılan path analizleri, takım bütünlüğünün etkisinin zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutu üzerinde olduğunu ortaya koymuştur (Çizelge 3.15). İki kavram arasındaki ilişki lig düzeyleri açısından incelendiğindeyse, TB bileşenlerinin ağırlıklı olarak yine zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutunu etkilediği, fakat zihinsel dayanıklılığı etkileyen bileşenlerin liglere göre değişkenlik gösterebildiği tespit edilmiştir (Çizelge 3.15.1). Örneğin bu etki 2.lig seviyesinde Kontrol boyutu üzerinde de kendini göstermişken, 3.Lig düzeyinde iki psikolojik kavram arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Çizelge 3.15.1).

Zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutu, sporcuların hedefleri doğrultusunda devamlılık göstermelerini ve mücadeleci olmalarını temsil eder. Grubun Görevde Bütünleşmesi (GI-T) ise, sporcuların takımlarının hedefleri etrafında kenetlenmelerine ilişkin inançlarını ifade eder. Yapılan analizler, takım bütünlüğünün GI-T bileşeninin, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının Devamlılık boyutu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Çizelge 3.15). Dolayısıyla takım üyelerinin, takım olarak hedefleri etrafında bir ve bütün olduklarına dair algı ve inançları arttıkça; sporcuların hedefleri doğrultusunda mücadeleci ve kararlı oluşları da artmaktadır. Lig düzeyleri açısından bakıldığında ise, süper lig düzeyinde takım bütünlüğünün Grubun Görevde Bireysel Çekiciliği (ATG-T) bileşeninin, zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 3.15.1). ATG-T takım üyelerinin bireysel olarak, takımlarını görev noktasında çekici bulma düzeylerini yansıtmaktadır. Dolayısıyla süper ligdeki oyuncuların bireysel olarak takımlarını görev noktasında çekici bulma dereceleri; sporcuların hedefleri

doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadeleci olmalarını pozitif yönde etkilemektedir. 1.lig düzeyinde ise takım bütünlüğünün Grubun Görevde Bütünleşmesi (GI-T) bileşeni, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının Devamlılık boyutunu etkilemektedir (Çizelge 3.15.1). GI-T takım üyelerinin, takım olarak hedefleri doğrultusundaki bütünlüklerine ilişkin algılarını yansıtır. Dolayısıyla sporcuların, takım olarak hedefleri etrafında bir ve bütün olduklarına ilişkin algı ve inançlarındaki artış, sporcuların hedefleri doğrultusundaki konsantrelerini, kararlılıklarını ve mücadeleci olmalarını da artırmaktadır. 1.lig seviyesinde ayrıca takım bütünlüğünün Grubun Sosyal Bireysel Çekiciliği (ATG-S) de, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının Devamlılık boyutunu etkilemektedir (Çizelge 3.15.1). ATG-S takım üyelerinin bireysel olarak, takımlarını sosyal ilişkiler yönünden çekici bulma düzeylerini, takımlarının bu noktada onlar nazarında ne derece cezbedici olduğunu yansıtır. Dolayısıyla 1.lig düzeyindeki sporcuların, takımlarını sosyal ilişkiler açısından cazibedar bulma derecelerindeki artış, onların hedefleri doğrultusunda sorumluluk almalarını ve mücadeleci olmalarını da artırmaktadır.

2.lig düzeyine gelince, takım bütünlüğünün Grubun Görevde Bütünleşmesi (GI-T) bileşeninin, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının Devamlılık boyutunu etkilediği tespit edilmiştir (Çizelge 3.15.1). GI-T takım üyelerinin, takım olarak hedefleri doğrultusundaki bütünlüklerine ilişkin algı ve duygularını yansıtır. Dolayısıyla sporcuların, takım olarak hedefleri etrafında bir ve bütün olduklarına ilişkin inançları arttıkça, sporcuların hedefleri doğrultusunda verdikleri mücadeledeki sebat ve devamlılıkları da artmaktadır. 2.lig seviyesinde ayrıca, takım bütünlüğünün Grubun Sosyal Bireysel Çekiciliği (ATG-S) bileşeninin, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının Kontrol boyutunu pozitif yönlü etkilediği tespit edilmiştir (Çizelge 3.15.1). ATG-S takım üyelerinin bireysel olarak, takımlarını sosyal ilişkiler yönünden çekici bulma düzeylerini, takımlarının bu noktada sporcular nazarındaki cezbedicilik derecesini yansıtır. Zihinsel dayanıklılığın Kontrol boyutu ise, zorlu ve beklenmedik durumlar karşısında sakinliğini koruma ve kontrolü elde tutmayı ifade eder. Dolayısıyla 2.lig düzeyindeki sporcuların, takımlarını sosyal ilişkiler açısından cazibedar bulma dereceleri arttıkça, futbolcuların sıkıntılı ve zorlu durumlar karşısında daha rahat, daha sakin ve daha kontrollü oluşları da artmaktadır. 3.lig

seviyesinde ise, sporcuların TB ve ZD özellikleri arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir (Çizelge 3.15.1).

Diğer taraftan Carron ve ark. TB ve performans ilişkisini farklı rekabet seviyelerini temsil eden rekreasyonel ve elit spor takımlarını karşılaştırarak incelemiş, meta-analizleri sonucunda bu ilişkinin rekabet seviyelerine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır (Carron ve ark. 2002). Ayrıca elit ve rekreasyonel sporcular arasındaki grup dinamiklerinin, farklı beceri düzeyleri arasındaki farklı grup normları, kuralları ve rolleri nedeniyle farklılık gösterebileceği bildirilmektedir (Oh ve Gill 2017). Dahası TB ile ilgili bireysel duygusal durumların çeşitli rekabet seviyelerinde daha fazla incelenmesi gerektiği dile getirilmiş olmasına rağmen (Widmeyer ve ark. 1990), takım bütünlüğünün, rekabet seviyelerine göre de daha önce incelenmediği görülmüştür. Bu çalışmada, araştırma kapsamındaki futbolcuların takım bütünlükleri yarışma seviyelerine göre incelenmiş, lig düzeylerinin Grup Çevresi Bütünlüğü ölçeği puanları üzerindeki etkisinin Manova ile değerlendirilmesi sonucunda; lig düzeylerinin ana etkileri tüm ölçek puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p>0,05$) (Çizelge 3.10). Diğer bir ifadeyle futbolcuların takım bütünlüklerini gösteren puanlar arasında lig düzeyleri açısından bir farklılık bulunmamıştır. Getachew Etiyopya devlet üniversitesindeki futbol takımlarının oyuncularıyla yaptığı bir çalışmada, sporcuların sosyal noktadaki bütünlüklerinin, görev açısından olan bütünlüklerine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Getachew 2016). Yine Gioldasis ve ark.'nın amatör futbolcularla yaptıkları bir çalışmada, amatör futbolcuların sosyal bütünlükleri sezon boyunca stabil pozisyonunu korurken, görev bütünlüklerinin periyodik olarak düştüğünü tespit etmişlerdir (Gioldasis ve ark. 2016). Dolayısıyla bu bulgular, birçok çalışmada performans ile ilişkisi incelenen takım bütünlüğü kavramı içerisindeki sosyal yönden olan birlik ve bütünlüğün, görevde bütünleşmeye kıyasla sporcular arasında daha ağır bastığını göstermektedir. Bu çalışma bulguları lig düzeylerine göre profesyonel oyuncuların TB puanları arasında bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur (Çizelge 3.10). Amatör oyuncular arasında sosyal bütünlüğün öne çıkmasının sebebi, amatör oyuncuların bir araya gelişlerinin temelinde profesyonel amaçların değil, sosyal maksatların yatıyor olması olabilir.

Bu çalışma, elit sporculara ait bir özellik olarak nitelendirilen zihinsel dayanıklılığı, farklı bir kültürde ve profesyonel futbolcularla ele almış olması noktasında elbette ki önemli ve isabetlidir. Fakat diğer taraftan ZD kavramının, ortaya atıldığı ilk günden itibaren spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki popülerliğini korumakta olan fakat, bu popüleritesine rağmen; gerek kavramsal ve gerekse tanımsal noktada hakkında hala net bir fikir birliği olmayan ve de üzerinde hala çalışılmaya devam edilen bir yapı olduğunu da unutmamak gerekir. ZD'ye ait özelliklerin seçkin sporcu ve antrenörlerin beyanlarına dayalı olarak anlaşılmasına çalışılması mantıksız değildir fakat bu bazı sınırlılıklar doğurabilir. Nitekim Gucciardi güncel bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığın ayırt ediciliğini ortaya koymanın, yapının kavramsal netliği ve bilimsel meşruiyeti için önem arz ettiğini; ancak bu yönde çok az çaba gösterildiğini, mevcut tanımların yanlışlığının ve belirsizliğinin tutarlı ve sistematik bir şekilde yapılacak bilimsel çalışmaları engelleyeceğini dile getirmiş ve yapıyla ilgili ilerlemeler sağlanabilmesi adına bir takım öneriler getirmiştir (Gucciardi 2017). Dolayısıyla, ZD ile ilgili araştırmaların devam etmesi gerektiği noktasında kuşku yoktur.

Regresyon analizlerinin, kavramsal açıdan bakıldığında incelenen değişkenler arasında bir korelasyon, bir ilişki ortaya koyan fakat hiçbir zaman nedensellik bildirmeyen bir analiz yöntemi olmasına, çalışmayla alakalı bir sınırlılık olarak değinilebilir. Diğer taraftan, özellikle süper lig seviyesindeki takımlardan ve futbolcularından veri toplamanın nispeten daha zor olması, açıkça söylemek gerekirse biraz şevk kırıcıydı. Bu sebeple, ileride benzer bir çalışma yapmayı düşünecek araştırmacılar bu detayı göz önünde bulundurmalıdırlar. Ayrıca Mattie'nin çalışmada, önüne kendi zihinsel dayanıklılığını değerlendirmesi için anket koyulan bir sporcunun, kendisini zihinsel olarak olduğundan daha dayanıklı gösterme meylinde olabileceği ve bu doğrultuda yanlış cevaplar verebileceği ihtimal dâhilinde tutulmuştur (Mattie 2009). Bu açıdan bakılacak olursa, bu çalışmada, katılımcı futbolculara sunulan ankette, tüm lig düzeylerinin kâğıt üzerinde yer alması ve oyunculardan buldukları ligi bu seçenekler içerisinde seçmelerinin istenmesi; alt liglerde olan ama üst liglerle kıyaslanacağını gören bir oyuncu cepesinde bu ihtimali daha da artırmış olabilir. Dolayısıyla ileride yapılacak benzer bir çalışmada, anket formları üzerinde bütün lig düzeylerinin sunulmaması yoluna gidilebilir. Yani

anket formları her bir yarışma düzeyi için ayrı ayrı düzenlenmek suretiyle, daha sağlıklı veriler elde edilmeye çalışılabilir.

Martin ve ark. (1999), uygulamalı imgeleme kullanımı modelinde bir sporcu tarafından kullanılan görüntülerin türünün (işlevinin), elde edilmek istenen kazanımı sağlayacak içerikte olması gerektiğini belirtmişlerdir. Teorik olarak ZD ile ilişkili olan (Hall ve ark. 1998) ve rekabet düzeyi ve beceri türünden bağımsız olarak en çok kullanılan imgeleme bileşeni olduğu tespit edilen MG-M (Arvinen ve ark. 2007), bu çalışmada da zihinsel dayanıklılığın tüm boyutları üzerinde en güçlü yordayıcı olarak ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları, Martin ve ark.'nın (1999); imgelemenin etkili olabilmesi için, kullanılan imgeleme türünün amaçlanan kazanımı sağlayacak özellikte olması gerektiği yönündeki görüşlerine de destek vermektedir.

ZD spor camiası içerisinde, performans mükemmelliği ile ilişkilendirilen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak görülmesinin yanı sıra (Bull ve ark. 2005), sporcu ve antrenörlerden zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine katkı sağlayacak stratejilerin ortaya konulması noktasında artan bir talepte söz konusudur (Clough ve ark. 2002). İmgeleme gibi zihinsel becerilerin ZD ile olan ilişkisinin tespiti ve imgelemenin fonksiyonlarından hangilerinin, üst düzey sporcuların bir özelliği olarak nitelendirilen ZD üzerinde daha etkili olduğunun ortaya konulması, hiç şüphe yok ki çok önemlidir. Şimdiye kadar zihinsel dayanıklılığı anlamaya yönelik pek çok çalışma yapılmıştır. Bazı araştırmacılar (Clough ve ark. 2002, Jones ve ark. 2002) çeşitli takımlardaki sporcu ve antrenörlerin bakış açılarıyla yapıyı anlamaya çalışıp, yapıya ilişkin kavramsallaştırmalar ortaya koyarken (Gucciardi ve ark. 2009); Connaughton ve ark. zihinsel dayanıklılığın uzun vadeli bir süreçte, birçok önemli faktörün birbirleriyle etkileşimi neticesinde kazanılan bir özellik olduğunu ileri sürmüşlerdir (Connaughton ve ark. 2008). Weinberg ve ark. ise spor psikologları ve uzmanlarıyla yürüttükleri araştırma sonucunda, sporcuları antrenman içerisinde mücadele etmek zorunda kalacakları zorlu durumlara maruz bırakmanın da, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına katkı sağlayacak bir başka unsur olduğunu ortaya koymuşlardır (Weinberg ve ark. 2018). ZD ile ilgili yapılan bu gibi çalışmalara rağmen, Gucciardi yaptığı güncel bir çalışmada, yirmi birinci yüzyıldan bu yana ZD ile alakalı yüzlerce çalışma yayınlandığını lakin buna rağmen, zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması ve ölçümü ile ilgili endişelerin hala devam

ettiğini dile getirmektedir (Gucciardi 2017). Yapıyla alakalı son yıllarda gösterilen gayret ve kaydedilen ilerlemelere rağmen, zihinsel dayanıklılık ile psikolojik beceri eğitimi teknikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel güdümlü araştırmalar noktasında eksiklikler söz konusudur. Bu çalışma da o eksikliğe bir katkı sunmuştur. Yapılacak bu gibi çalışmalarla, imgeleme gibi psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisi belirlenebilir. Ve bu sayede, spor psikolojisi araştırmacıları sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesi, güçlendirilmesi ve sürdürülmesini kolaylaştırmak amacıyla uygulamalı özel imgeleme programları tasarlayarak; sporcular, antrenörler ve danışmanlar için bir başlangıç noktası oluşturabilirler.

Bu çalışma sonuç olarak, imgelemenin motivasyonel genel ustalık (MG-M) boyutunun zihinsel dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olduğunu, fakat etkilediği boyutların lig düzeylerine göre değişebileceğini ortaya koymuştur. Takım bütünlüğünün ise, ZD'nin devamlılık boyutu üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışma bulguları ayrıca, daha yüksek başarı seviyesindeki sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu yönündeki sıklıkla yapılagelen iddiaları desteklememiştir. Analiz sonuçları, imgelemenin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesi veya güçlendirilmesi noktasında etkili bir strateji olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

ÖNERİLER

- Ele alınmış bu kavramlar arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin zamana bağlı değişkenliğini inceleyecek boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Zihinsel dayanıklılık, güdülenme, kaygı düzeyi, özsaygı, iyimserlik, başa çıkma, hedef belirleme, kendi kendine konuşma, optimal performans duygu durumu gibi kavramlar ile birlikte incelenebilir.
- Benzer çalışmalar farklı branşlar için ele alınabileceği gibi, farklı branşları birbirleriyle karşılaştırmak için de yapılabilir.
- Çalışma kadın ligleriyle yapılabilir.
- Diğer yarışma seviyelerinde ve farklı branşlarda çalışma genişletilebilir
- Farklı kültürler karşılaştırılabilir veya farklı kültürlerde incelenmesine devam edilebilir.
- Takım sporlarıyla bireysel sporlar karşılaştırılabilir.
- Zihinsel dayanıklılığın farklı yaklaşımlarla incelenmesine devam edilebilir.

KAYNAKLAR

ADEGBESAN OA (2010) Botswana team sport players' perception of cohesion and imagery use in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(1), 1-9.

AHSEN A (1984) The triple *code* model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8, 15-42.

ALDEMİR YG, BİÇER T, KALE EK (2014) Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.

AL-SEGHAHER K (2001) The effect of multimedia annotation modes on L2 vocabulary acquisition: A comparative study. *Lang Learn Technol*, 5, 202–232.

ALTINTAŞ A (2015) Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ALTINTAŞ A, BAYAR KORUÇ P (2017) Examining psychometric properties of the sport mental toughness questionnaire-SMTQ. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 163-171.

ANDERSEN MB (2011) Who's mental, who's tough, and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. In: *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Eds: GUCCIARDI DF, GORDON S, Routledge, London, p: 69-88.

ARVINEN-BARROW M, WEIGAND DA, THOMAS S, HEMMINGS B, WALLEY M (2007) Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 93–104. doi:10.1080/10413200601102912.

ASAMOAH B (2013) The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Master Thesis. Stellenbosch University.

BACK KW (1951) Influence through social communication. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46(1), 9–23. doi:10.1037/h0058629.

BANDURA A, CERVONE D (1986) Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38(1), 92–113. doi:10.1016/0749-5978(86)90028-2.

BASS BM (1960) *Leadership, Psychology, and Organizational Behavior*. Harper, Oxford, England.

BAUMEISTER RF, LEARY MR (1995) The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.

BECKFORD TS, POUDEVIGNE M, IRVING RR, GOLDEN KD (2016) Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(3), 338-347. doi:10.14198/jhse.2016.113.01.

BLOCK JH, BLOCK J (1980) The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. In: *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*. Ed. WA Collins, Erlbaum, Hillsdale, NJ, 13: 39-101.

BOLLEN KA, HOYLE RH (1990) Perceived Cohesion: A Conceptual and Empirical Examination. *Social Forces*, 69(2), 479–504. doi:10.1093/sf/69.2.479.

BULL SJ, ALBINSON J G, SHAMBROOK CJ (1996) *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics, Eastbourne, England.

BULL SJ, SHAMBROOK CJ, JAMES W, BROOKS JE (2005) Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209–227. doi: 10.1080/10413200591010085.

CARPENTER WB (1894) *Principles of Mental Physiology*, 4th ed, Appleton, New York.

CARRON AV (1982) Cohesiveness in sport groups: Interpretations and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 123–138. doi:10.1123/jsp.4.2.123.

CARRON AV, BRAWLEY LR, WIDMEYER WN (1998) The measurement of cohesiveness in sport groups. In: *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Ed: DUDA JL, Fitness Information Technology, Morgantown, WV, p: 213-226.

CARRON AV, BRAWLEY LR, WIDMEYER WN (2002). *The Group Environment Questionnaire Test Manual*. Fitness Information Technology, Morgantown, WV, USA.

CARRON AV, CHELLADURAI P (1981) The dynamics of group cohesion in sport. *Journal of Sport Psychology*, 3(2), 123–139. doi:10.1123/jsp.3.2.123.

CARRON AV, COLMAN MM, WHEELER J, STEVENS C (2002) Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188. doi.org/10.1123/jsep.24.2. 168.

CARRON AV, HAUSENBLAS HA, EYS MA (2005) *Group Dynamics in Sport*. Fitness Information Technology, Morgantown, WV, USA.

CARRON AV, WIDMEYER WN, BRAWLEY LR (1985) The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244–266. doi:10.1123/jsp.7.3.244

CARTWRIGHT D (1968) The nature of group cohesiveness. In: *Group Dynamics: Research and Theory*, 3rd ed, Eds: CARTWRIGHT D, ZANDER A, Harper & Row, New York, NY, p: 91-109.

CATTELL RB (1957) *Personality and Motivation Structure and Measurement*. Harcourt, Brace and World, New York, USA.

CHEN MA, CHEESMAN DJ (2013) Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual and motor skills*, 116(3), 905-917. DOI 10.2466/29.30.PMS.116.3.905-917.

CLARK JM, PAIVIO A (1991) Dual coding theory and education. *Educational Psychology Review*, 3(3), 149–210. doi:10.1007/bf01320076.

CLOUGH P, STRYCHARCZYK D (2012) *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others*. Kogan Page, London, England.

CLOUGH PJ, EARLE K, SEWELL D (2002) Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In: *Solutions in Sport Psychology*. Ed. COCKERILL I, Thompson Publishing, London, UK, p: 32-43.

CONNAUGHTON D, HANTON S (2009) Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In: *Advances in applied sport psychology: A review*. Eds. MELLALIEU SD, HANTON S. Routledge, London, UK, p: 317-346.

CONNAUGHTON D, WADEY R, HANTON S, JONES G (2008) The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83–95. doi.org/10.1080/02640410701310958.

COULTER TJ, MALLETT CJ, GUCCIARDI DF (2010) Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716. doi: 10.1080/02640411003734085.

CRUST L (2007) Mental toughness in sport: A review, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*; 5(3), 270–290. doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836.

CRUST L (2008) A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576- 583. doi:10.1016/j.paid.2008.07.005.

CRUST L, AZADI K (2010) Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43–51. doi:10.1080/17461390903049972.

CRUST L, CLOUGH PJ (2011) Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. doi:10.1080/21520704.2011.563436.

CRUST L, EARLE K, PERRY J, EARLE F, CLOUGH A, CLOUGH PJ (2014) Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91. doi: 10.1016/j.paid.2014.05.016.

CRUST L, SWANN C (2011) Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.032.

CUMMING J, WILLIAMS S (2012) The Role of imagery in performance. In: *The Oxford Handbook Of Sport And Performance Psychology*, Eds: MURPHY S, Routledge, New York, p: 213-232.

CURTIN KD, MUNROE-CHANDLER KJ, LOUGHEAD TM (2016) Athletes' imagery use from a team-level perspective and team cohesion. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 323-339. DOI: 10.1080/1612197X.2015.1036096.

DANIELSEN L, RODAHL S, GISKE R, HØIGAARD R (2017) Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29(1): 77-85. doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77.

DECETY J, JEANNEROD M (1995) Mentally simulated movements in virtual reality: Does Fitt's law hold in motor imagery? *Behavioural Brain Research*, 72(1-2), 127–134. doi:10.1016/0166-4328(96)00141-6.

EARLE K (2012) A brief history of mental toughness. In: *Developing Mental Toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Eds. CLOUGH P, STRYCHARCZYK D, Kogan Page Ltd, London, UK, p: 23-36.

ELEMIRI A, AHMET ALY (2014) Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63-69. DOI: 10.15314/TJSE.201428107.

EYS M, KIM J (2017) Team building and group cohesion in the context of sport and performance psychology. In *Oxford Research Encyclopedia, Psychology*. DOI: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.186.

- FELTZ DL, LANDERS DM (1983) The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25–57. doi:10.1123/jsp.5.1.25.
- FESTINGER L (1950) Informal social communication. *Psychological Review*, 57(5), 271–282. doi.org/10.1037/h0056932.
- FLETCHER D (2005) ‘Mental toughness’ and human performance: Definitional, conceptual and theoretical issues. *Journal of Sport Sciences*, 23, 1246-1247.
- FOURIE S, POTGIETER JR (2001) The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23: 63-72.
- FOX PT, PARDO JV, PETERSEN SE, RAICHLE ME (1987) Supplementary motor and premotor responses to actual and imagined hand movements with positron emission tomography. *Society for Neuroscience Abstracts*, 13, 1433.
- GENTILE AM (2000) Skill acquisition: Action, movement and neuromotor processes. In: *Movement Science: Foundations for Physical Therapy*, Eds: CARR JH, SHEPHERD RB, 2nd ed, Aspen, Rockville, MD, p: 117- 187.
- GETACHEW AD (2016) Challenges, current status and prospects of leadership styles and team cohesion in male football players of Ethiopian public higher institutions. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*. 17: 1-9.
- GIBSON A (1998) *Mental Toughness*. Vantage Press, New York, USA.
- GIOLDASIS A, STAVROU N, MITROTASIOS M, PSYCHOUNTAKI M (2016) Cohesion and performance in soccer: A causal model. *Sport Science Review*, 25(1-2), 97–112. doi:10.1515/ssr-2016-0006.
- GOLBY J, SHEARD M (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942. doi:10.1016/j.paid.2003.10.015.
- GOLDBERG AS (1998) *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Human Kinetics, Illinois, USA.
- GOULD D, HODGE K, PETERSON K, PETLICHKOFF L (1987) Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308. doi: 10.1123/tsp.1.4.293.
- GREGG M, HALL C (2006) The relationship of skill level and age to the use of imagery by Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 363–375. doi:10.1080/10413200600944140.

GROSS N, MARTIN WE (1952) On Group Cohesiveness. *American Journal of Sociology*, 57(6), 546–564. doi:10.1086/221041.

GROUIOS G (1992) The effect of mental practice on diving performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 60– 69.

GUCCIARDI D F, PEELING P, DUCKER K J, DAWSON B (2016) When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of science and medicine in sport*, 19(1), 81-86. doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.005.

GUCCIARDI DF (2010) Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 615–625. doi:10.1080/02640410903582792.

GUCCIARDI DF (2017) Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. doi:10.1016/j.copsyc.2017.03.010.

GUCCIARDI DF, GORDON S, DIMMOCK JA (2008) Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. doi: 10.1080/10413200801998556.

GUCCIARDI DF, GORDON S, DIMMOCK JA (2009) Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72. doi:10.1080/17509840802705938.

GUCCIARDI DF, GORDON S, DIMMOCK JA, MALLETT C.J (2009) Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483–1496. doi:10.1080/02640410903150475.

GUCCIARDI DF, HANTON S, GORDON S, MALLETT CJ, TEMBY P (2014) The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. doi:10.1111/jopy.12079.

GUCCIARDI DF, HANTON S, MALLETT CJ (2012) Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 1, 194-214. doi: 10.1037/a0027190.

GUILLOT A, LEBON F, ROUFFET D, CHAMPELY S, DOYON J, COLLET C (2007) Muscular responses during motor imagery is a functional muscle construction types. *International Journal of Psychophysiology*, 66, 18-27.

HALE BD (1994) Imagery perspectives and learning in sports performance. In: *Imagery in Sports and Physical Performance*, Eds: SHEIKH AA, KORN ER, Baywood, Farmingdale, New York, p: 75- 96.

HALL CR (1998) Measuring imagery abilities and imagery use. In: *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, Ed: DUDA JL, Fitness Information Technology, Morgantown, WV, p:165-172.

HALL CR (2001) Imagery in sport and exercise. In: *Handbook of Sport Psychology*, Eds: SINGER R, HAUSENBLAS H, JANELLE C, 2nd ed, Wiley, New York, p: 529-549.

HALL CR, MACK D, PAIVIO A, HAUSENBLAS HA (1998) Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.

HARDY L, BELL J, BEATTIE S (2014) A neuropsychological model of mentally tough behaviour. *J. Pers*, 82:69-81. doi: 10.1111/jopy.12034.

HECKER JE, KACZOR LM (1988) Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363–373. doi:10.1123/jsep.10.4.363.

HOLMES PS, COLLINS DJ (2001) The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. doi:10.1080/10413200109339004

HORSBURGH VA, SCHERMER JA, VESELKA L, VERNON PA (2009) A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100–105.

JACOBSON E (1931) Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities. *American Journal of physiology*, 96 , 115-121.

JONES G, HANTON S, CONNAUGHTON D (2002) What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218. doi:10.1080/10413200290103509.

JONES G, HANTON S, CONNAUGHTON D.(2007) A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21: 243–264.

JONES MI, PARKER JK (2013) What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54: 519-523.

KARAKAYA İ (2012) Bilimsel araştırma yöntemleri, In: *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ed: Tanrıoğen A, Anı Yayıncılık, Ankara, s:57-87.

KARASAR N (2012) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

KAVCAR C, OĞUZKAN F, SEVER S (2004) Türkçe Öğretimi, 7.Baskı, Engin Yayınevi, Ankara.

KELLY GA (1955) The Psychology of Personal Constructs. Norton, New York, USA.

KIZILDAĞ KALE E (2013) İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdusel İklim Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

KOBASA SC (1979) Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11. doi: 10.1037/00223514.37.1.1

KOLAYIŞ H, ÇELİK N (2017) Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 23-27.

KROLL W (1967) Sixteen Personality Factor Profiles of Collegiate Wrestlers. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 49–57. doi:10.1080/10671188.1967.10614802

KUZU A (2013) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.

LANG PJ (1977) Imagery in therapy: an information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8(5), 862–886. doi:10.1016/s0005-7894(77)80157-3

LANG PJ (1979) A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495–512. doi:10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x

LAWTHER JD (1968) The Learning of Skills, Prentice- Hall, Englewood Cliffs, NJ.

LOEHR JE (1982) Athletic excellence: Mental toughness training for sports, Plume, New York.

LOEHR JE (1986) Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence Stephen Greene press, Lexington, MA, p. 216.

LOEHR JE (1995) The New Mental Toughness Training for Sports. Plume, New York.

MAHONEY JW, GUCCIARDI DF, MALLETT CJ, NTOUMANIS N (2014) Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28(3), 233–244. doi:10.1123/tsp.2013-0050.

- MALLETT CJ, COULTER T (2011) Understanding and developing the will to win: Perceptions of parents, coaches and players. In: *Mental Toughness in Sport: Developments in Research and Theory*. Ed. GUCCIARDI DF, GORDON S, p: 189-211, Routledge, London.
- MARCHANT DC, POLMAN RCJ, CLOUGH PJ, JACKSON JG, LEVY AR, NICHOLLS AR (2009) Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437. doi: 10.1108/02683940910959753.
- MARTIN K, MORITZ S, HALL C (1999) Imagery used in sport: A literature review and applied model. *The Sports psychologist*, 13(3), 245-268. doi:10.1123/tsp.13.3.245.
- MATHERS JF (2009). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. *Journal of Sports Sciences*, December 2009; 27(14): 1627–1628 DOI: 10.1080/02640410903367806
- MATTIE P (2009) Examining the relationship between imagery use and mental toughness. Master Thesis. University of Windsor.
- MATTIE P, MUNROE-CHANDLER K (2012) Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144–156. doi:10.1080/10413200.2011.605422
- MIDDLETON SC, MARSH HW, MARTIN AJ, RICHARDS GE, PERRY C (2004) Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. 3rd International Biennial SELF Research Conference, Berlin. 4-7 July, 2004.
- MIDDLETON SC, MARTIN AJ, MARSH HW (2011) Development and validation of the mental toughness inventory (MTI). In: *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Eds: GUCCIARDI DF, GORDON S, Routledge, England, p: 91-107.
- MIKALACHKI A (1969) Group cohesion reconsidered: A study of blue collar work groups. Unpublished doctoral dissertation, School of Business Administration, University of Western Ontario, London, Ontario, Canada.
- MORRIS T, SPITTLE M, WATT AP (2005) *Imagery in Sport*. Human Kinetics, Champaign IL, USA.
- MUDRACK PE (1989) Defining Group Cohesiveness A Legacy of Confusion? *Small Group Research*, 20(1), 37-49. doi:10.1177/104649648902000103.
- MUNROE KJ, GIACOBBI PR, HALL C, WEINBERG R (2000) The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119–137. doi:10.1123/tsp.14.2.119.

MURPHY S (1990) Models of imagery in sport psychology: A review. *Journal of Mental Imagery*, 14, 153- 172.

MURPHY SM, MARTIN KA (2002) The use of imagery in sport. In: *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed, Ed: HORN TS, Human Kinetics, Champaign, IL, USA, p: 405- 439.

NACHMIAS CF, NACHMIAS D (1996) *Research Methods in the Social Sciences*. 5th Ed, St. Martin's Press, New York.

NEWLAND A, NEWTON M, FINCH L, HARBKE CR, PODLOG L (2013) Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192. doi:10.1016/j.jshs.2012.09.002.

NICHOLLS AR, POLMAN RCJ, LEVY AR, BACKHOUSE SH (2009) Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. doi:10.1016/j.paid.2009.02.006.

NICKLAUS J (1974) *Golf My Way*. Heinemann, New York.

NORDIN S, CUMMING J (2008) Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport And Exercise Psychology*, 6, 189-206.

OH E (2014) The relationship of team cohesion to individual anxiety among recreational soccer players. Master Thesis. The University of North Carolina.

OH E, GILL D (2017) An examination of the relationship between team cohesion and individual anxiety among recreational soccer players. *Journal of Amateur Sport*, 3(2), 1-26. doi.org/10.17161/jas.v3i2.5883

ORLICK T, PARTINGTON J (1988) Mental links to excellence. *The Sports Psychologist*, 2, 105-130.

ÖCEL H (2002) Takım Sporü Yapan Oyuncuların Kollektif Yeterlik, Öz Yeterlik ve Sarginlık ile Başarı Algı ve Beklentisi Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

ÖZDAL M, AKCAN F, ABAKAY U, DAĞLIOĞLU Ö (2013) Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.

PAGE S, SIME W, NORDELL K (1999) The effects of imagery on female swimmers perceptions of anxiety. *The Sports Psychologist*, 13, 458-469.

PAIVIO A (1991) Dual coding theory: Retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology/Revue Canadienne de Psychologie*, 45(3), 255–287. doi:10.1037/h0084295.

PAIVIO A (1971) *Imagery and Verbal Processes*. Psychology Press, New York, NY, USA.

PAIVIO A (1975) Coding Distinctions and Repetition Effects in Memory. In: *The Psychology of Learning and Motivation*, Ed: Bower GH, Academic Press, New York, p: 179-214.

PAIVIO A (1985) Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22-28.

PAIVIO A (1986) *Mental Representations: A Dual Coding Approach*, Oxford University Press, Oxford, UK.

REED SK (2010) *Cognition: Theories and Applications*, 8th ed, Wadsworth Cengage Learning, Belmont, CA, USA.

RYAN ED, SIMONS J (1983) What is learned in mental practice of motor skills: A test of the cognitive-motor hypothesis. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 419–426. doi:10.1123/jsp.5.4.419

SACKETT RS (1934) The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General psychology*, 10(2), 376–398. doi:10.1080/00221309.1934.9917742

SCHACHTER S, ELLERTSON N, MCBRIDE D, GREGORY D (1951) An experimental study of cohesiveness and productivity. *Human Relations*, 4(3), 229–238. doi:10.1177/001872675100400303

SHEARD M (2013) *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Routledge, Hove, East Sussex.

SHEARD M, GOLBY J, VAN WERSCH A (2009) Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. doi:10.1027/1015-5759.25.3.186

SHIPLEY A (2012, June 14). Michael Phelps has mastered the psychology of speed. Retrieved from The Washington Post: [https://www.washingtonpost.com/sports/olympics/michael-phelps-has-mastered-the-psychology-of-speed/2012/06/13/gJQAHiQuZV_story.html], Erişim tarihi: 23.06.2020.

SLADE JM, LANDERS DM, MARTIN PE (2002) Muscular activity during real and imagined movements: A test of inflow explanations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 151–167. doi:10.1123/jsep.24.2.151.

SLIMANI M, CHAMARI K, BOUDHIBA D, CHÉOUR F (2016) Mediator and moderator variables of imagery use motor learning and sport performance relationships: A narrative review. *Sport Sciences for Health*, 12(1), 1–9. doi:10.1007/s11332-016-0265-1.

SMITH D, COLLINS D (2004) Mental practice, motor performance, and the late CNV. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 412–426. doi:10.1123/jsep.26.3.412.

STAMP E (2017) Mental toughness and health-related lifestyle factors. Doctoral Thesis. University of Lincoln.

STERNBERG RJ (2003) *Cognitive Psychology*, 3rd ed, Thomson/Wadsworth, Belmont, CA, USA, p: 596.

SUINN RM (1972) Behavioral rehearsal training for ski racers. *Behavior Therapy*, 3, 519.

TARSHIS B (1977) *Tennis and The Mind*. Tennis Magazine, New York.

THELWELL R, WESTON N, GREENLEES I (2005) Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326–332. doi: 10.1080/10413200500313636.

THELWELL RC, SUCH BA, WESTON NJV, SUCH JD, GREENLEES IA (2010) Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170–188. doi:10.1080/1612197x.2010.9671941.

TİRYAKİ Ş (2000) Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, s: 54-60.

VADOCZ EA, HALL CR, MORITZ SE (1997) The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253. doi.org/10.1080/10413209708406485.

VAN BERGEN A, KOEKEBAKKER J (1959) “Group cohesiveness” in laboratory experiments. *Acta Psychologica*, 16, 81–98. doi:10.1016/0001-6918(59)90087-3.

VEALEY RS (1987) Imagery training for performance enhancement. Paper presented at the Sports Psychology Institute, Portland, ME.

VURGUN N (2010) Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

WATT A, MORRIS T, ANDERSEN A (2004) Issues in the Development of a Measure of Imagery Ability in Sport. *Journal of Mental Imagery*, 28(3): 149-180

WEINBERG R, FREYSINGER V, MELLANO K (2018) How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1–10. doi:10.1080/21520704.2016.1263981.

WEINBERG R, GOULD D (2015) *Foundations and Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

WEINBERG RS (2008) Does imagery work? Effect on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Exercise*, 3, 1-20.

WEISS MR (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology. Morgantown, WV.

WIDMEYER WN, BRAWLEY LR, CARRON AV (1990) The effects of group size in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 177-190. doi.org/10.1123/jsep.12.2. 177.

WILLIAMS J (2006) *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*, 5th Ed, McGraw-Hill, New York.

WILLIAMS S, CUMMING J, BALANOS G (2010) The use of imagery to manipulate challenge and treat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358. doi:10.1123/jsep.32.3.339

ZANDER A (1971) *Motives and Goals in Groups*. Academic Press, New York.

EKLER

EK 1: KKÜ Girişimsel Olmayan Etik Kurul Raporu

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi:03.10.2018

Toplantı Sayısı: 18/7

Karar No: 2018.10.03

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 03.10.2018 Çarşamba günü saat 11:00'de Prof.Dr. Berkant ÖZPOLAT başkanlığında toplanarak gündemdeki Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Doç. Dr. Sinan AYAN'ın "Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme Ve Takım Uyumunu Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli başvurusunu görüştü.

KARAR:

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Doç. Dr. Sinan AYAN'ın "Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme Ve Takım Uyumunu Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli başvurusu Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelere uygun bulunmuştur.

Prof.Dr. Berkant ÖZPOLAT

Başkan

Prof.Dr. Hakan BOYUNAGA

Başkan Vekili

Prof.Dr. Murat DEMİRBAŞ

Üye

Prof.Dr. Teoman Zafer APAN

Üye

Prof.Dr. Ali Ahmet DOĞAN

Üye

Dr.Öğr. Üyesi Oktay AYDIN

(Katılmadı)Üye

Dr.Öğr. Üyesi Mehmet Zahit ADIŞEN

Üye

EK 2: Katılımcı Kulüpler İzin Formu

Süper Lig Takımlarını Temsilen

20/10/2018

MKE ANKARAGÜCÜ SPOR KULÜBÜ

T.C

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü'nüz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, doktora öğrenciniz Volkan BOZLAR'ın "Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Uyumunu Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasını "MKE Ankaragücü Spor Kulübü" olarak desteklemekteyiz.

MKE Ankaragücü
Sporif Direktör
Emrah Yıldız



1. Lig Takımlarını Temsilen



GAZİŞEHİR GAZİANTEP FUTBOL KULÜBÜ DERNEĞİ
1988

Konu :
Sayı :

Tarih : 20.11.2018

GAZİŞEHİR GAZİANTEP FUTBOL KULÜBÜ

T.C

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü'nüz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, doktora öğrenciniz Volkan BOZLAR'ın "Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Uyumunu Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasını "Gazışehir Gaziantep Futbol Kulübü" olarak desteklemekteyiz.

Faruk YILDIRIM
Kulüp Müdürü



2. Lig Takımlarını Temsilen



TUZLASPOR A.Ş.

06.11.2018

T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü' nüz, beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, doktora öğrenciniz Volkan BOZLAR' ın " Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Uyumu Özellikleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi " adlı tez çalışmasını " Tuzlaspor A.Ş. olarak desteklemekteyiz.

Tuzlaspor A.Ş. Kulüp Başkanı

Recep DOĞRUL

TUZLA SPOR FAALİYETLERİ
TİCARET ANONİM ŞİRKETİ
İçmeler Mah. Bilgehan Sok. No:5/6
TUZLA/İSTANBUL
TUZLA V.D. 872 064 0152

Tuzla Spor Faaliyetleri Tic. A.Ş. İçmeler Mahallesi Bilgehan Sokak No: 5 Tuzla / İSTANBUL

3.Lig Takımlarını Temsilen



KOCAELİSPOR

KULÜBÜ DERNEĞİ

Karabaş Mahallesi Sanayi Fuarı 2.Cadde No:21 İzmit/KOCAELİ Tel/Faks: 0 (262) 331 10 89 E-Posta: info@kocaelispor.com.tr

Sayı : 2018/392

07.12.2018

Konu : Tez Çalışması Desteği

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrenciniz Volkan BOZLAR'ın "Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Uyumu Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasını Kocaelispor Kulübü olarak desteklemekteyiz.

Saygılarımızla,
Kocaelispor Kulübü Adına,

KOCAELİSPOR KULÜBÜ DERNEĞİ
24.04.1966
Karabaş Mah. Sanayi Fuarı 2. Cad. No:21
İzmit/KOCAELİ
Ticaret V.D. 585 004 7218

İlker UZEL
Kulüp Müdürü

EK 3: Gönüllü Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu (Türkçe/İngilizce)

Farklı Liglerdeki Erkek Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Uyumu Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma Bilgi Formu

Bu araştırmanın amacı; spor psikolojisinde yer alan zihinsel dayanıklılık, imgeleme (zihinde canlandırma) ve takım uyumu kavramlarının birbirleriyle olan ilişkisini, farklı lig seviyelerine göre incelemek ve değerlendirmektir.

Bu çalışma ile kendi ülkemizdeki futbolcularımız hakkında zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım uyumu kavramlarına ilişkin bir durum tespiti yapılabilecek, eksik ve güçlü yanları görülebilecek ve uygulamalı zihinsel antrenman programlarının düzenlenebilmesi için bir zemin tesis edilebilecektir.

Bilmelisiniz ki, araştırmaya katılımınızda tamamen gönüllülük esastır. Araştırmaya katılıp katılmamakta serbest olduğunuz gibi, araştırmanın herhangi bir aşamasında izin almaksızın katılımdan vazgeçme özgürlüğüne de sahipsiniz.

Bu çalışmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, size elle dolduracağınız anket formları verilecektir. Bu anketlerde bazı kişisel bilgi soruları ve zihinsel olarak ne kadar güçlü olduğunuzu, sporculuk hayatınızda zihinde canlandırmaya(imgelemeye) ne kadar yer verdiğinizi ve takım içinde birbirinizle ne derece uyum içerisinde olduğunuzu belirlemeye yönelik ifadeler yer alacaktır. Ölçeklerde sırasıyla 14, 30 ve 18 soru bulunmaktadır. Anketleri tamamlamanız 10-15 dakika sürecektir.

Anketlere vereceğiniz cevaplar, sizle araştırmacı arasında gizli kalacaktır. Çalışma sonundaysa, tüm sporcuların cevapları toplu bir şekilde raporlanıp değerlendirilecektir.

Sorumlu Araştırmacı
Doç. Dr. Sinan AYAN
E-mail: ssayan71@gmail.com.tr
Telefon: 0542 5461100

Yardımcı Araştırmacı
Volkan BOZLAR
E-mail: volkanbozlar@hotmail.com
Telefon: 0530 463 90 91

Katılımcının Beyanı:

Sayın Sinan Ayan tarafından, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve spor bölümünde betimsel (var olan bir şeyin olduğu gibi tanımlanması) bir araştırma yapılacağı belirtilerek, bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim. Bu araştırmaya katılmam halinde, araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında büyük bir özen gösterileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilme özgürlüğüne sahibim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağını bilincindeyim) Ayrıca herhangi bir zarara uğratılmaksızın, araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sorun yaşanması halinde, her türlü tedbirin alındığı hususunda gerekli güvence bana verildi. (Böyle bir durumun yaşanması halinde de parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Araştırma sırasında herhangi bir sorum olursa; herhangi bir saatte, çalışmadan sorumlu Sinan Ayan’ı, 0542 5461100 nolu telefondan arayabileceğimi, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi adresinden kendisine ulaşabileceğimi veya ssayan71@gmail.com.tr adresine e-mail gönderebileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, herhangi bir sıkıntı yaşamayacağımı ve herhangi bir problemle karşılaşmayacağımı biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarla söz konusu betimsel araştırmaya kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün

Adı-soyadı/ İmzası/Tarih/ Adresi (varsa telefon no., faks no,...)

Araştırmacının

Adı-soyadı/ İmzası/ Tarih

Voluntary Participant Informed Consent Form

Examination of The Relationship Between Mental Toughness, Imagery and Team Cohesion Characteristics of Male Soccer Players in Different Leagues

Research Information Form

The purpose of this research is to examine and evaluate the relationship between mental toughness, Imagery (visualization in mind) and team cohesion in sports psychology according to different league levels.

With this study, it will be possible to make a situation assessment about the concepts of mental toughness, Imagery and team cohesion, and a foundation can be established about deficiencies and strenghts in organizing applied mental training programs about our football players in our country.

You should know that your participation in this research is completely voluntary. You are free to participate in the research or not, and you have the freedom to give up at any stage of the research without permission.

If you agree to take part in this study, you will be given questionnaire forms that you will fill in manually. These questionnaires will include some personal information questions and statements to determine how mentally tough you are, how much space you give to visualization (imagination) in your sports life, and how well you are in cohesion within a team with each other There are 14, 30 and 18 questions respectively in the questinnaire scales. It will take approximately 10-15 minutes to complete the surveys.

Your answers to the surveys will remain confidential between you and the researcher. At the end of the study, the answers from all athletes will be reported and evaluated collectively.

Researcher in Charge

Assoc. Dr. Sinan AYAN

E-mail: ssayan71@gmail.com.tr

Contact Telephone: 0542 546 11 00

Assistant Researcher

Volkan BOZLAR

E-mail: volkanbozlar@hotmail.com

Contact Telephone: 0530 463 90 91

Participant Declaration:

The above information about this research was conveyed to me by Mr. Sinan Ayan, stating that descriptive (identifying an existing thing as it is), will be conducted in the Department of Physical Education and Sports, at the Faculty of Sport Sciences, at Kırıkkale University. After this information, I was invited as a "participant" to this research. I believe that if I participate in this research, the confidentiality of my information will remain between me and the researcher and will be dealt with great care during this research. I have been given sufficient assurance that my personal information will be carefully protected, during the use of the results of the research for educational and scientific purposes.

I have the freedom to withdraw from the research, without any reason during the execution of the project. (However, I am also aware that it would be more appropriate for me to notify in advance that I will withdraw from the research in order not to leave the researchers in a difficult situation). I can also be excluded from the research by the researcher without any loss.

I do not assume any monetary responsibility regarding the expenditures for the research. I will not receive a payment.

I was given the necessary assurance that all precautions were taken in case of any problems that may arise, whether directly or indirectly, due to the research application,

(In case of such a situation, I will not be under any monetary burden).

If I have any further questions during the research; I know that at any time I can call Sinan AYAN on 0542 546 1100, who is responsible for the study, or via an e-mail to ssayan71@gmail.com.tr, and also able to reach him at the Faculty of Sport Sciences, Kırıkkale University.

I do not have to participate in this research, if I wish not to. I have not encountered compelling behavior regarding my participation in the research. I know that if I refuse to participate, I will not experience any difficulties and encounter any problems.

I fully understand all the explanations made to me in detail. At the end of a certain thinking period on my own, I have decided to take part in this research project as a "participant". I accept the invitation on this matter with great satisfaction and volunteerism.

A copy of this signed form sheet will be given to me.

VOLUNTEER APPROVAL FORM

I have read the text above, which shows the information to be given to the volunteer before research begins. I have been given written and verbal explanations about these. Under these circumstances, I agree to participate in the research described, with my own consent, and without any pressure or coercion.

Volunteer

Name - Surname / Signature / Date / Address / (phone number and/or fax number if any)

The Researchers

Name - Surname / Signature / Date

EK 4: Kişisel Bilgi Formu (Türkçe/İngilizce)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-Ne kadar süredir şu anki takımınızda oynamaktasınız?AyYıl

2-Kaç yaşındasınız?

3-Şu anda bulunduğunuz lig:

Süper Lig 1.Lig 2.Lig 3.Lig

4-Bulduğunuz bu ligde kaç yıllık tecrübeye sahipsiniz? Ay Yıl

5-Takım içindeki genellikle hangi mevkide oynuyorsunuz?

Kaleci Defans Orta saha Forvet

6- Kaç yıldır futbol oynuyorsunuz?

**7-Ne kadar süredir şu anki teknik direktörünüzle çalışıyorsunuz? Ay
..... Yıl**

8-Haftada kaç antrenman yapıyorsunuz? ...

9-Eğitim durumunuz nedir?

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Y.Lisans/Doktora

10-Milli takımda oynadınız mı? ()Evet () Hayır **Evet ise sayısı?**

PERSONAL INFORMATION FORM

1- How long have you been playing in your current team? Months Years

2- How old are you?

3- Your current league in Turkey:

Super League 1.League 2.League 3.League

4- How many years of experience do you have in this league? Months Years

5- The main position you held while playing for the team?

Goal keeper Defender Midfielder Forward/striker

6- How long have you been playing football?

7-How long have you been playing with your current team coach? ... Months ... Years

8-How many times a week do you train? ...

9-What is your education level?

Primary School Secondary High School University Masters / PHD

10-Have you ever played in your National team? Yes No **If yes, how many?**
.....

EK 5: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) (Türkçe/İngilizce)

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ (SZDE)		Tamamen Yanlış	Biraz Doğru	Çoğunlukla Doğru	Tamamen Doğru
Aşağıda cümleler, yaptığınız spor branşında <u>zihinsel olarak ne kadar dayanıklı olduğunuzu belirlemek</u> amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen tüm ifadeleri cevaplayınız ve her bir ifadeyi bir kez (X) ile işaretleyiniz.					
1	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	1	2	3	4
2	Kötü performans göstermekten endişe duyarım.	1	2	3	4
3	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	1	2	3	4
4	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.	1	2	3	4
5	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibim.	1	2	3	4
6	Baskı altındayken iyi performans göstermek için yapmam gerekeni bilirim ve yaparım.	1	2	3	4
7	İşler istediğim gibi gitmediğinde hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	1	2	3	4
8	Zor koşullarda pes ederim.	1	2	3	4
9	Beklemediğim ve kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	1	2	3	4
10	Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
11	Beni, diğer futbolculardan ayıran özelliklere sahibim.	1	2	3	4
12	Kendime zor hedefler seçerim ve sorumluluk alırım.	1	2	3	4
13	Karşıma çıkan olumsuzlukları, üstesinden gelmem gereken olumlu fırsatlar olarak görürüm.	1	2	3	4
14	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	1	2	3	4

SPORTS MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE (SMTQ)					
The following statements have been prepared in order to determine how durable you are mentally in your sports branch.		Not at all true	Somewhat True	Mostly True	Very true
Please answer all statements and mark each statement once with an (X).					
1.	I can regain my composure if I have momentarily lost it.	1	2	3	4
2.	I worry about performing poorly.	1	2	3	4
3.	I am committed to completing the tasks I have to do.	1	2	3	4
4.	I am overcome by self-doubt.	1	2	3	4
5.	I have an unshakeable confidence in my ability.	1	2	3	4
6.	I have what it takes to perform well while under pressure.	1	2	3	4
7.	I get angry and frustrated when things do not go my way.	1	2	3	4
8.	I give up in difficult situations.	1	2	3	4
9.	I get anxious by events I did not expect or cannot control.	1	2	3	4
10.	I get distracted easily and lose my concentration.	1	2	3	4
11.	I have qualities that set me apart from other competitors.	1	2	3	4
12.	I take responsibility for setting myself challenging targets.	1	2	3	4
13.	I interpret potential threats as positive opportunities.	1	2	3	4
14.	Under pressure, I am able to make decisions with confidence and commitment.	1	2	3	4

EK 6: Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) (Türkçe/İngilizce)

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ (SİE)								
Değerli Değerli sporcumuz, Bu envanter <u>zihinde yaptığınız canlandırmayı</u> / <u>hayal etmeyi</u> , spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Bu Zihinsel canlandırmayı hiç kullanmam veya nadiren kullanırım = “1” Bu Zihinsel canlandırmayı sıklıkla kullanırım = “7” Lütfen her bir ifadeye ilişkin zihninizi ne derece kullandığınızı; “1” ile “7” arasında rakamsal olarak (X) ile belirtiniz.								
	Hiç / Nadiren						Sıklıkla	
1	İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
2	Bir Futbol maçı zihnimde canlandığı 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	Maç/Oyun/müsabaka planımın başarısız olduğu durumlarda, alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Zor durumlarda kontrolü elimde bulduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir maç/müsabakaya katıldığımı zihnimde canlandığı zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Maçla/oyunla ilgili 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 kupa/madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Maç/müsabakaya ilişkin heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak onu zihnimde mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Maçın/oyunun/müsabakanın 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 zihnimde canlandırırım (Örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	1	2	3	4	5	6	7
16	Kupa/madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım (Onur-heyecan duyma gibi).	1	2	3	4	5	6	7
17	Maçtan/müsabakadan önce hissettiğim duyguları, zihnimde 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/maç planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Şampiyon olduğumuzu ve benimle röportaj yapıldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
22	Maçla/müsabakayla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Belli bir beceriyi uygulamadan önce, bu beceriyi mükemmel olarak yaptığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
24	Maçın/oyunun tüm bölümlerinin, istediğim şekilde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
25	Bir maç/oyuna/müsabakaya kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
26	Bir şampiyonluk kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma anındaki heyecan)	1	2	3	4	5	6	7
27	Maçla/müsabakayla 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	Maçla/oyunla ilgili planımı başarılı bir şekilde uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Rakiplerimin önünde, kendine güvenen bir futbolcu olarak görüldüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

SPORTS IMAGERY QUESTIONNAIRE (SIQ)								
Dear Athletes, This inventory is designed to assess <u>how much sports imagery you have used in your sports branch.</u> I have never used OR rarely used sports imagery =1 I have often/frequently used sports imagery =7 Please indicate an (X) for each statement with a score between 1 to 7 of how much sports imagery you have used.								
		Never / Rarely					Often / Frequently	
1	I imagine the audience applauding my performance	1	2	3	4	5	6	7
2	When I imagine a soccer/football match, I feel myself getting emotionally excited	1	2	3	4	5	6	7
3	I can easily change an image of skill	1	2	3	4	5	6	7
4	I can imagine alternative strategies in case my soccer game/match/competition plan fails	1	2	3	4	5	6	7
5	I imagine myself being in control of difficult situations	1	2	3	4	5	6	7
6	I imagine other athletes congratulating me on a good performance	1	2	3	4	5	6	7
7	When I imagine a soccer game/match that I am to participate in, I feel anxious	1	2	3	4	5	6	7
8	I can mentally make corrections to physical skills	1	2	3	4	5	6	7
9	I can create new plans/strategies in my head about the soccer game/match	1	2	3	4	5	6	7
10	I imagine myself to be focused during a challenging situation	1	2	3	4	5	6	7
11	I imagine myself winning a football cup/medal	1	2	3	4	5	6	7
12	I imagine the excitement associated with competing in a soccer match	1	2	3	4	5	6	7
13	When imagining a particular skill, I consistently perform it perfectly in my mind	1	2	3	4	5	6	7
14	I imagine every part of the soccer game/match (e.g., offense vs. defence, fast vs. slow)	1	2	3	4	5	6	7
15	I imagine myself working successfully through tough situations (e.g., a power play, sore ankle, etc.)	1	2	3	4	5	6	7
16	I imagine the atmosphere of receiving a football cup/medal (e.g., the pride, the excitement, etc.)	1	2	3	4	5	6	7
17	I can re-create in my head the emotions I feel before I compete in a soccer match	1	2	3	4	5	6	7
18	I can consistently control the image of physical skill	1	2	3	4	5	6	7
19	I imagine myself continuing with my soccer game/ plan, even when performing poorly	1	2	3	4	5	6	7
20	I imagine myself being mentally tough	1	2	3	4	5	6	7
21	I imagine myself being interviewed as a champion	1	2	3	4	5	6	7
22	I imagine the stress and anxiety associated with competing in a soccer match	1	2	3	4	5	6	7
23	Before attempting a particular skill, I imagine myself performing it perfectly	1	2	3	4	5	6	7
24	I imagine executing the entire plays/programs/sections just the way I want them to happen in a soccer game/match	1	2	3	4	5	6	7
25	I imagine giving 100% during a soccer game/match	1	2	3	4	5	6	7
26	I imagine the atmosphere of winning a football championship (e.g., the excitement that follows winning a championship)	1	2	3	4	5	6	7
27	I imagine myself handling the stress and excitement of soccer competitions and remaining calm	1	2	3	4	5	6	7
28	When learning a new skill, I imagine myself performing it perfectly	1	2	3	4	5	6	7
29	I imagine myself successfully following my soccer game/match plan	1	2	3	4	5	6	7
30	I imagine myself appearing self-confident in front of my opponents	1	2	3	4	5	6	7

EK 7: Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği (GÇBÖ) (Türkçe/İngilizce)

Grup Çevresi Bütünlüğü Ölçeği (GÇBÖ)		Kesinlikle Katılmıyorum									Tamamen Katılıyorum
Aşağıda okuyacağınız ifadeler, takımınızla ilgili kişisel duygularınızı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her bir cümleye ne kadar katıldığınızı , “1” ile “9” arasında rakamsal olarak (X) ile belirtiniz.											
1	Bu takım ile ilgili sosyal faaliyetlere katılmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2	Oyunda kaldığım süreyi yeterli bulmuyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3	Sezon sonlandığında takım arkadaşlarımı özlemeyeceğim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4	Takımın kazanmak için yeterince hırslı olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5	En iyi arkadaşlarımdan bir kaçını bu takımdadır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6	Bu takım kişisel performansımı geliştirmek açısından bana yeterince olanak tanımıyor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7	Takım arkadaşlarımla katıldığım partilere gitmektense, farklı insanların katıldığı partilere gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8	Bu takımın oyun tarzını beğenmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9	Benim için bu takım, sahip olduğum en önemli sosyal gruplardan birisidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10	Takımımız amaçlarına ulaşmak için elinden geleni yapıyor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11	Takım elemanları bir takım olarak birleşme yerine bireysel olarak hareket etmeyi tercih ederler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
12	Takım başarısızlığında sorumluluğu hepimiz yükleniyoruz.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
13	Takım elemanları nadiren bir araya gelirler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
14	Takım elemanlarının farklı amaç ve istekleri, takım performansını etkilemektedir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
15	Takım elemanlarımız sezon dışında da birlikte olmak istiyorlar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
16	Takım elemanlarından birinin sorunu olduğunda herkes ona yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
17	Takım elemanlarımız antrenman ve maçlar dışında bir arada olmak istemezler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
18	Takım elemanları yarışma ve antrenman sorumlulukları ile ilgili düşüncelerini açıkça ifade etmiyorlar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Group Environment Questionnaire (GEQ)										
The statements you will read below are designed to identify your personal feelings about your team.										
Please indicate how much you agree with each statement with a score between “1 to 9” using (X).										
		Strongly Disagree								Strongly Agree
1	I do not enjoy being a part of the social activities of this team.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	I'm not happy with the amount of playing time I get.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	I am not going to miss the members of this team when the season ends.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	I'm unhappy with my team's level of desire to win.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Some of my best friends are on this team.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	This team does not give me enough opportunities to improve my personal performance.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	I enjoy other parties rather than team parties.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	I do not like the style of play on this team.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	For me, this team is one of the most important social groups to which I belong.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Our team is united in trying to reach its goals for performance.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Members of our team would rather go out on their own than get together as a team.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	We all take responsibility for any loss or poor performance by our team.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Our team members rarely party together.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Our team members have conflicting aspirations for the team's performance.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Our team would like to spend time together in the off season.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	If members of our team have problems in practice, everyone wants to help them so we can get back together again.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	Members of our team do not stick together outside of practice and games.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	Our team members do not communicate freely about each athlete's responsibilities during competition or practice.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Volkan BOZLAR
Doğum Yeri: Trabzon
Doğum Tarihi: 09.08.1978
Medenî Hali: Evli
Yabancı Dili (YDS): 58.75
Ales: 73.2628



EĞİTİM BİLGİLERİ:

Düzyey	Okul/Üniversite	Dönem
Lise	Trabzon Fatih Lisesi	1992-1995
Lisans	Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	1996-2000
Yüksek Lisans	Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Sağlık Eğitimi Programı	2013-2016
Doktora	Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2016-2020

İŞ DENEYİMİ:

Kuruluş/Yer	Görevi	Tarih
Burhan Felek	Yüzme Antrenörü	1996-1997
Serbest	Masör	1997-2000
Acıbadem Doğuş Koleji	Yüzme Antrenörü	1996-2000
Star Sport Center	Fitness Antrenörü	1998-1999
Akilyonya Sport Center	Fitness Antrenörü	1999-2000
Beşiktaş Kabataş Lisesi	Öğretmenlik Stajı	1999-2000
İstanbul Hillside (Alkent 2000)	Yüzme Antrenörü	2000-2002
Avustralya (Sydney/Melbourne)	İngilizce Kurs	2007-2009

SERTİFİKALAR

- 1. Kademe Yüzme Antrenör Belgesi
- Masör & Masöz Sertifikası
- Etkili İnsan Yönetimi Katılım Belgesi

e-mail: volkanbozlar@hotmail.com
volkanbozlar@gmail.com