



Halk Dansçılarının İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Cansu SELECİLER¹, Mutlu TÜRKMEN²

¹ Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

² Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, TÜRKİYE

Email: cansuseleciler@gmail.com, mutluturkmen@bayburt.edu.tr

Type: Research Article (Received: 11.05.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu araştırma, halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrenciler (n=552) oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu ise bu öğrenciler arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 149 [$n_{(erkek)}=91$, $n_{(kadın)}=58$] öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” ve “Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (DOPDDÖ)” kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, imgeleme ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcı öğrencilerin yaş değişkeni ile imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcı öğrencilerin cinsiyet değişkenini ile optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Ancak, sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel-uyarılmışlık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Halk Dansları, İmgeleme, Optimal Performans



The Relationship between Imagination and Optimal Performance Emotion State of Folk Dancers*

Abstract

This research, was carried out to determine the relationship between the imagination and optimal performance mood levels of students studying folk dance. Students studying at Bartın University School of Physical Education and Sports (n=552) in the 2018-2019 academic year have formed the universe of the study. The study group of the study consisted of 149 [n_(male)=91, n_(female)=58] students determined by random sampling method among these students. Personal data form prepared by the researcher as data collection tools in the research, of imagination inventory in sport adapted and situational optimal performance emotion state scale which was used. Significance level was taken as $p < 0.05$ in the analyses. According to the results positive-directional, meaningful relationship between the imagination sub-dimensions and the sub-dimensions of the emotional state of optimal performance was determined. The study, no significant difference was found between the age variable of the participating students and the sub-dimensions of the imagination inventory and sub-dimensions of the optimal performance emotional state. There was no statistically significant difference between the gender variable and the mean scores of the subscales of the optimal performance emotional state scale. However, there is a statistically significant difference between the motivational overall arousal subscale of the imagination inventory and the mean scores of the gender variable in sport. There was a significant difference between the income level variable and the of the imagination inventory motivational special imagery and the motivational general stimulated subdimensions.

Keywords: Folk Dances, Imagery, Optimal Performance

*Bu araştırma ‘‘Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi’’ başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



Giriş

Halk dansı kavram olarak kulağa ve göze hoş yansiyacak biçimde düzenlenen, dengeli ve ölçülü hareketler ile birlikte heyecan ve estetik bir etki uyandıran, genellikle anonim halk müziğiyle birleştirilen müzik ve hareketin harmanlanarak fiziksel aktivite içeren estetik bir olgudur (Ekmekcioğlu, 2001; Bozkuş, 2013). Tarih boyunca üzerinde pek çok farklı yapıda devletin kurulup yaşadığı bundan dolayı da epey fazla kültürün yaşandığı bir yer olan Anadolu, doğu ve batı kültürlerinin arasında güçlü bir köprü görevi görmüştür. Bundan dolayı halk kültürünün ve hayatın önemli bir unsuru olan halk dansları, bu bölgede çok fazla çeşide sahip ve zengindir.

Türk halk dansının oluşması iki bakımdan ele alınabilir. Bunlar, insan-insan ilişkileri ve insan-doğa ilişkileridir. İnsan-insan ilişkileri tarafından bakılınca halk danslarında sevgi, aşk, kavga, evlilik, uğurlama, din, savaş, karşılama, özgürlük ve kıskançlık gibi insanların karşılıklı olan olayların konu alındığı görülmektedir. İnsan-doğa ilişkileri tarafından bakılınca ise toplu çalışma (imece), üretme biçimi, yaşamı sürdürmek ve korunmak amacıyla kullanılan konut, ticaret, araç gereç gibi olguların da halk danslarına etki ettiği görülmektedir (Koçkar, 1998).

Düzenli bir biçimde ve birbirine benzer ritme bağlı hareketlerin birbirleriyle uyum içerisinde sergilenmesinden oluşan dans bazen müzik olmadan da belli bir ritme bağlı olarak sergilenebilir. Hareket bütün algılanarak ve temelini ayaktan alarak tüm vücuda ve kollara uzanmaktadır. Grubun birbirleriyle uyumlu olan hareketleri dışarıdan estetik bir etki yaratmaktadır (Öngel, 1992).

Sergilenen sportif performanstan yüksek başarı almak adına pek çok yöntem bilinmektedir. Bu yöntemlerin çeşitliliği açısından eski zamanlardan beri psikolojik odakları sağlayan ve beyin gücünü kullanıp hazırlanan ilkel insanlar, elde etmek istediği hayvanı ilk olarak doğada görmüştür ve onu görsel olarak zihnine kazımıştır. Bunun ardından zihnine kazıdığı hayvan görselini mağara duvarlarına resmederek aktarmıştır. Eski taş devrinde bulunan mağara resimlerinin birebir olarak doğaya veya hayvana bakılarak değil zihne yerleştirilen anı ile çizildiğini bilim ortaya çıkarmıştır (Kagan, 2000).

Uzun yıllar süresince sporcular performanslarını arttırabilmek adına sahip oldukları motor becerileri dikkate almışlar ve bu becerilere destek amaçlı zihinsel açıdan çalışmışlardır. Bütün spor alanlarında sporcuların performanslarını geliştirmek için kullandığı en yaygın zihinsel becerilerden biri olan imgeleme, zihinsel olarak da yarışın galibi gelmek için gerekli bir beceridir. Bu duruma sportif açıdan bakılacak olursa iyi bir performans göstermek adına motivasyon düzeyi ve başarısına doğrudan etki edebilmek için sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan gerekli hazırlığının tam olması gerekmektedir (Konter, 2003; Özgün ve diğ., 2017).

Bir becerinin sergilendiği düşünülerek imgeleme yapılırsa o becerinin gerçekte uygulanırken gerçekleşen kas ve sinir sistemini içeren hareket hafızası oluşmuş olur. Bu sebepten dolayı, yapılan imgeleme çalışmaları; motorik, teknik ve taktik çalışmalar ile birlikte sporcuların performanslarının artışı açısından önem arz etmektedir. Bir sporcu fiziksel tekniği ve antrenmanı konusunda uzmanlaştığı zaman zirve performansına ulaşması için ihtiyacı olan güç, zihinsel güçtür (Porter ve Foster, 1990).

İmgelenecek olan beceri ile gerçekte uygulanması düşünülen becerinin aynı hızda imgelenmesi, imgeleme yapılırken dikkat edilmesi gereken önemli bir noktadır. Yani



imgeleme hızı ile imgeleme yapılan becerinin gerçekteki hızı birebir olması gerekmektedir (Etnier ve Landers, 1996). Bu noktada sporcu gerekli olan duygu, düşünce ve hareketleri gerçekte uygulayacak olduğu performans düzeyine hazırlanmış olur. Hayali performans sergilendiği sırada hata olursa yavaş imgeleme sayesinde o ana odaklanılabilir (Holmes ve Collins, 2001).

Fiziksel niteliğin yanı sıra psikolojik bir süreç de olan performansı sergileyen sporcu bir müsabaka anında mağlup olduğunda hem manevi hem de maddi olarak zarar göreceğinin bilincindedir. Bu sebeple müsabakaya çıkarken sonucun ne olacağına karşı kaygı duyarak performansını baskı altında sergilemek zorunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004). Günümüz şartlarında fiziksel etkinlik ortamlarında başarılı performansa eşlik eden psikolojik etkinliklerin anlaşılması esasi bir önceliğe sahip olmaktadır. Performansın kalitesine katkı sağlayacak psikolojik süreçlerin neler olabileceğini bulmak amaçlı optimal performans ile alakalı psikolojik yapıları incelemek oldukça önemlidir.

Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 senesinde Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında kişiler serbest zaman aktivitelerine yönlendiren sebepleri açıklamak amacı ile kullanılmaktadır. Csikszentmihalyi yaptığı incelemelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve mutluluk duymayı "optimal performans duygu durumu" olarak adlandırmışlardır. Bir aktivite esnasında duyulan zorluk ve sahip olunan beceri arasında bir dengesizlik yaşanmaması durumu, akıştıdır (Csikszentmihalyi, 1990). İlgili literatüre bakıldığında Cheng, Hung ve Chen (2015) serbest zaman aktiviteleri kapsamında optimal performans duygu durumunun incelenmesi sonucunda kişiler üzerinde kalıcı olmasa da geçici bir pozitif duygu durumu etkisi bıraktığı sonucuna ulaşmışlardır. Daha geniş bir açıdan bakıldığı zaman sporun optimal performans duygu durumu ile arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmada halk dansçılarının imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde halk dansçılarının imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla araştırmada betimsel taramaya (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Katılımcı olan halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenlerine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrenciler arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 149 [$n_{(erkek)}=91$, $n_{(kadın)}=58$] öğrenci oluşturmuştur.



Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik özelliklere ilişkin bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde Sporda İmgeleme Envanteri, üçüncü bölümde ise Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri: Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından imgeleme fonksiyonlarını sporcuların hangi aralıklarla kullandıklarını ölçmek için geliştirilmiş olan, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk sporcuları üzerine uyarlaması yapılan “Sporda İmgeleme Envanteri - SİE (Sports Imagery Questionnaire- SIQ)” kullanılmıştır. Orijinal envanterde tüm alt bölümler altı maddeden oluşmuştur. Envanterin orijinali, beş bölüm ve 30 maddeden oluşmuştur. Türkçe’ye uyarlanmasında faktörler seçilirken özdeğerler 1’den büyük tutularak faktör yükleri .40’ın altında olan maddeler envanterden çıkarılmaktadır. “Bilişsel Genel İmgeleme” ve “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutlarındaki maddelerin aynı faktör altında toplandığı belirlenmektedir. Yine faktör yükü .40’ın altında olan Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık boyutunda iki madde ve Motivasyonel Genel - Ustalık alt boyutunda üç madde envanterden çıkarılmaktadır. Faktör analizi sonucuna göre envanterin dört faktör ve 21 maddeden oluştuğu görülmektedir. (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Bilişsel imgeleme (Bİ)

Bİ alt bölümlerindeki maddeleri incelediğimizde beceriyi muazzam bir halde uygulama, yanlışların düzeltilmesi, strateji geliştirme, oyun kurallarının öğrenilmesi ve uygulanması gibi bilişsel özellikleri barındıran maddelerden oluştuğu görülmüştür. Bilişsel imgeleme, özel yeteneklerin hatasız bir şekilde yapılması için kullanılmaktadır. Bu şekildeki imgelemenin golf vuruşundan voleybolda serbest atışa kadar birçok yeteneğin gelişiminde kullanıldığı görülmüştür. (Paivio, 1985).

Motivasyonel özel imgeleme (MÖ)

MÖ alt bölümündeki maddeleri incelediğimizde bu maddelerin özel performans hedeflerinden oluştuğu görülmüştür. Sporcuların kazanma, iyi performanslarından dolayı kutlandıklarını görmeleri, kazanmanın verdiği gurur vb. duygular motivasyonlarını çoğaltmaktadır. Paivio (1985), MÖ kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) ilerletmede daha başarılı olduklarını gözlemlemiştir.

Motivasyonel genel - uyarılmışlık (MG-UY)

MG-UY imgelemesi alt bölümünde bulunan maddeler incelenince bu maddelerin sporcuların uyarılmışlık düzeylerini belirlemeye yönelik sorulardan oluştuğu görülmüştür. Bu şekildeki imgelemeyi uygulayan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol etmeye çalışırlar. Bu anlamda birey duygusal açıdan kontrol etme yöntemlerini öğrenmektedir. Aynı zamanda MG-UY, bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol altında tutmak için kullanılmaktadır (White ve Hardy, 1998).

Motivasyonel genel - ustalık (MG-U)

MG-U bölümündeki maddelere bakıldığında bu maddelerin daha üst seviye motivasyonel becerileri kapsadığı görülmüştür. Bu şekildeki imgelemeyi daha fazla kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilere diğerlerine oranla fazla oranda sahip oldukları bilinmektedir. MG-U, sporcunun zihinsel açıdan güçlü ve kontrollü olmasına olanak sağlar (Hall ve ark., 1998).



Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği: Jackson ve Eklund, spor ve fiziksel aktivite alanındaki optimal performans duygu durumunu ölçmek için Durumluluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcular ile yapılan nitel araştırmalar sonucuna göre temaları ve duygu durum ölçeklerini uyguladıkları araştırma sonuçlarını esas alarak geliştirmişlerdir (Aşçı ve ark., 2007). Ölçek, iki farklı ölçek çeşidinden oluşmaktadır. Ölçeklerin ilki, Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (DOPDDÖ)'dir. Fiziksel aktivite esnasında kişinin optimal performans duygu durumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. DOPDDÖ, bireyin spor veya fiziksel aktivite alanında yaşadığı duygu durumunu ölçmek için aktivite sonrasında hemen uygulanmaktadır. İkinci ölçek ise Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)'dir. SOPDDÖ, optimal performans duygu durumunun aktiviteyi yapan kişi üzerindeki durumun genel bir ölçü olduğunu kabul eder. Kişinin spora ve fiziksel aktiviteye katılımındaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. (Aşçı ve ark., 2007).

Yapılan çalışmada Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (Etkinlik Tecrübe Ölçeği) uygulanmıştır. DOPDDÖ, özel olarak yaşanan fiziksel bir aktivitede optimal deneyim duygulanımını ölçmek için geliştirilmiştir. Başka bir söyleyişle, DOPDDÖ kişinin tamamlamış olduğu aktiviteden sonra hemen yaşadığı optimal performans duygulanımını göstermektedir. Ölçek, 1 (Tamamen Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) ortalaması ile 5'li Likert ölçek üzerinde değerlendirilir ve aktivitenin sona erişiyi en kısa zamanda uygulanmaktadır. Ölçek, her birinde 4 madde bulunan 9 alt bölümden, toplam 36 maddeden oluşmuştur.

Görev zorluğu-beceri dengesi

Bireyin görevi başarmaya yönelik becerisi ile görev gereği mücadele arasında ki denge algısı şeklinde tanımlanmıştır (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Genel performanstan ziyade optimal performans duygu durumu için gereken bir performans olarak kabul edilmektedir, görevin zorluğu ile beceri dengesi, kişinin yarışmacı olarak durumu ve yetenek seviyesi arasındaki sahip olduğu denge ihtiyacını işaret etmektedir. Bu denge durumunun sporcu yeteneği ile eşleştiği yerdedir (Williams, 2009).

Eylem-farkındalık birleşimi

Performans esnasında kişinin farkındalığı ile hareketlerinin birleşmesini ifade etmektedir. Sporunun farkında olup ve bilinçli şekilde yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olmaktadır. Eylem farkındalık birleşimi bir aktivite esnasında kişinin farkındalığının, yaptığı eylemle birleşmesidir. Bu şekilde eylem sürecince hareket etme hissi sayesinde bir hal oluşturarak düşünmeden olağan şekilde geliştirilen tepki verme halidir. Sporcu performansı hakkında fazla düşünmez, hisseder ve uygular (Carter, 2013).

Açık (net) hedefler

Genel olarak, kişinin hareketi ve hareket için gereken hedefleri net olarak bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Hareketle alakalı yeni tamamlaması veya başarması gerektiğini bilme halini ifade etmektedir. Kişinin sergilemek istediği performans hakkındaki amaçlarına, sergilediği performansın amaçlarına yeterince uyup uymadığını anlamak için gerekli olan algısal bir haldir.



Belirli geri bildirim

Kişinin, hareketin gerekleri ve hedefleri esasında performansının nasıl olduğunu hissetmesi ve sergilediği performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilmesi halidir (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Tam anlamıyla, performansı olumlu yönde etkileyen aktivite esnasında farklı kaynaklardan bilginin otomatik teslim alınmasını ifade etmektedir.

Göreve odaklanma

Konu veya olay üzerinde tamamen adapte olmayı, odaklanmayı ifade etmektedir. Adaptasyon eksikliği istenen bir performansı oluşturmak veya akışı başarmaya katkı sağlayacak ilgisiz durum değişkenlerine odaklanmaya, hatalı kararlara ve dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir.

Kontrol duygusu

Sporcunun kontrolüne ilişkin çelişkili bir haldir (Stavrou ve ark., 2007). Kontrol duygusu, sporcuların yarışma esnasında hiper-uyanık oldukları zaman kontrollü olmak için yeteneklerinin kontrolünü bırakmaları önerilmektedir. Bu akıştaki başarısını etkileyen sporcuların performanslarını olması gerekenden fazla kontrol etme hallerini ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda sporcular becerilerini kararlı, etkili ve refleksif kabul ettiklerinde, sporcunun performansı bilinçsizce düzenlenmektedir. Kontrol duygusu farkındalık ve hareket birleşmesi esnasında bulunan zahmetsizlik duygusuyla karıştırılabilmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Kendilik farkındalığının azalması

Kişinin etkinlik ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerini önemsememe durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Asıl bilinç kaybı yeteneğe odaklanmalıdır ama değerlendirme değildir. Akışın başarısına sporcunun performans etkisinin aşırı değerlendirilmesiyle engel olunabilir. Bu durum sporcunun performansı ile ilgili kaygılı olmasıyla birlikte olayın eğlencesine ya da yeteneğinin gelişmesine adapte olmadığını göstermektedir. Kişinin performansı en iyi şekilde kullanması için performansının yapısını anlamalı, öz bilinç düşüncelerini ortaya çıkarmalıdır.

Zamanın dönüşümü

Kişinin etkinlik sırasında kendini zamana kaptırma, etkinliğin içerisinde kaybolma, vaktin nasıl geçtiğini anlamama, etkinliğin içine tümüyle dâhil olabilme halidir (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Zamanın fiziksel farkındalığın üstünde dönüştürüldüğü etkinlik esnasında duyguya işaret etmektedir. Bu durumda sporcular zamanın ne hızlı ne de yavaş olduğu konusunda duygusunu bildirebilirler. Zaman akışı halinde, sporcular davranışlarını yavaşlamış şekilde bildirirler.

Amaca ulaşma deneyimi

Kişinin yaptığı etkinlikten aldığı içsel tatmin, armağandır (Aşçı ve ark., 2007, Ersöz, 2011, Kelecek, 2013). Kişinin etkinlik esnasında hedeflerine ulaşmış olması sonucu edindiği kazanımsal bir durumdur.



Verilerin Analizi

Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumlarına ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlerle; imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri parametrik testlerle sınanmış, ikili karşılaştırmalar için t testi kullanılmıştır.

Katılımcıların imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sporda İmgeleme Envanterinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki Düzeyini Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

		Görev Zorluğu	Eylem Farkındalık Birleşimi	Açık Hedefler	Belirli Geri Bildirim	Göreve Odaklanma	Amaca Ulaşma Deneyimi
Bilişsel İmgeleme	r	,653(**)	,549(**)	,669(**)	,587(**)	,553(**)	,598(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Özel İmgeleme	r	,484(**)	,404(**)	,503(**)	,455(**)	,450(**)	,462(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	r	,386(**)	,323(**)	,404(**)	,393(**)	,355(**)	,386(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Genel-Ustalık	r	,671(**)	,525(**)	,630(**)	,608(**)	,523(**)	,651(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 1 incelendiğinde, bireylerin DOPDDÖ'nin alt boyutları ile SİE'nin alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).



Tablo 2. Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilerin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

		Kareler		Kare		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Gruplar Arası	,326	2	,163	,286	,752
	Gruplar İçi	83,693	147	,569		
	Toplam	84,018	149			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Gruplar Arası	,088	2	,044	,098	,907
	Gruplar İçi	65,761	147	,447		
	Toplam	65,848	149			
Açık (Net) Hedefler	Gruplar Arası	,116	2	,058	,099	,906
	Gruplar İçi	86,121	147	,586		
	Toplam	86,237	149			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Gruplar Arası	,107	2	,053	,089	,915
	Gruplar İçi	87,937	147	,598		
	Toplam	88,043	149			
Zamanın Dönüşümü	Gruplar Arası	,492	2	,246	,535	,587
	Gruplar İçi	67,620	147	,460		
	Toplam	68,112	149			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Gruplar Arası	,677	2	,339	,745	,477
	Gruplar İçi	66,808	147	,454		
	Toplam	67,485	149			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	,326	2	,163	,099	,906
	Gruplar İçi	242,993	147	1,653		
	Toplam	243,319	149			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	,396	2	,198	,066	,936
	Gruplar İçi	438,592	147	2,984		
	Toplam	438,987	149			
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	Gruplar Arası	3,389	2	1,694	1,006	,368
	Gruplar İçi	247,623	147	1,685		
	Toplam	251,012	149			
Motivasyonel Genel-Uсталık	Gruplar Arası	1,175	2	,587	,559	,573
	Gruplar İçi	154,319	147	1,050		
	Toplam	155,493	149			

Tablo 2 incelendiğinde, elde edilen verilerin yaş değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).



Tablo 3. Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Kadın	58	4,03	,74	1,107	147	,270
	Erkek	91	3,89	,75			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Kadın	58	3,71	,65	-,839	147	,403
	Erkek	91	3,80	,67			
Açık Hedefler	Kadın	58	3,90	,76	-,276	147	,783
	Erkek	91	3,94	,76			
Belirli Geri Bildirim	Kadın	58	3,83	,73	-,103	147	,918
	Erkek	91	3,84	,73			
Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920
	Erkek	91	3,87	,75			
Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855
	Erkek	91	3,89	,70			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366
	Erkek	91	3,82	,69			
Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116
	Erkek	91	3,82	,67			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187
	Erkek	91	3,95	,68			
Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549
	Erkek	91	5,11	1,34			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576
	Erkek	91	6,24	1,79			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004
	Erkek	91	4,65	1,33			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442
	Erkek	91	3,95	1,04			

Tablo 3 göstermektedir ki cinsiyet değişkenine ilişkin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutları ile sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Cinsiyet değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınların lehine olduğu görülmektedir.



Tablo 4. Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

		Kareler		Kare		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Gruplar Arası	,371	2	,185	,326	,722
	Gruplar İçi	83,647	147	,569		
	Toplam	84,018	149			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Gruplar Arası	,277	2	,139	,311	,733
	Gruplar İçi	65,571	147	,446		
	Toplam	65,848	149			
Açık (Net) Hedefler	Gruplar Arası	,588	2	,294	,505	,605
	Gruplar İçi	85,649	147	,583		
	Toplam	86,237	149			
Belirli Geri Bildirim	Gruplar Arası	,839	2	,419	,782	,459
	Gruplar İçi	78,838	147	,536		
	Toplam	79,677	149			
Göreve Odaklanma	Gruplar Arası	,277	2	,139	,243	,784
	Gruplar İçi	83,813	147	,570		
	Toplam	84,090	149			
Kontrol Duygusu	Gruplar Arası	,081	2	,040	,069	,933
	Gruplar İçi	85,373	147	,581		
	Toplam	85,454	149			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Gruplar Arası	,381	2	,190	,319	,727
	Gruplar İçi	87,663	147	,596		
	Toplam	88,043	149			
Zamanın Dönüşümü	Gruplar Arası	,957	2	,479	1,048	,353
	Gruplar İçi	67,155	147	,457		
	Toplam	68,112	149			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Gruplar Arası	,339	2	,169	,371	,691
	Gruplar İçi	67,146	147	,457		
	Toplam	67,485	149			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	7,457	2	3,729	2,324	,101
	Gruplar İçi	235,862	147	1,605		
	Toplam	243,319	149			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	28,270	2	14,135	5,059	,008
	Gruplar İçi	410,717	147	2,794		
	Toplam	438,987	149			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Gruplar Arası	14,104	2	7,052	4,376	,014
	Gruplar İçi	236,908	147	1,612		
	Toplam	251,012	149			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Gruplar Arası	4,433	2	2,216	2,157	,119
	Gruplar İçi	151,061	147	1,028		
	Toplam	155,493	149			



Tablo 4 incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre “500 TL - 999 TL” geliri olan katılımcıların “1000 TL ve üzeri” geliri olan katılımcılara göre motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel - uyarılmışlık alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre “499 TL ve altı” geliri olan katılımcıların “1000 TL ve üzeri” geliri olan katılımcılara göre motivasyonel genel - uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde spor psikolojisi alanında yapılmış çalışmalar literatürde git gide daha büyük yer kaplamaktadır. Fiziksel özelliklerin performansı etkilemesinin dışında psikolojik süreçlerin de etkilediği bilinmekte ve bu sebepten dolayı bu konu ile ilgili dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır.

İmgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutlarından elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre imgeleme düzeyi arttıkça optimal performansa ulaşım da artmakta, imgeleme düzeyi azaldıkça optimal performansa ulaşım da azalmaktadır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile imgeleme düzeylerinden ve optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin ve DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır.

İlgili literatüre bakıldığı zaman Vurgun (2010)'un yaptığı çalışmada 20 yaş ve altı grubunda bayanların SİE'nin üç alt boyutunda imgeleme düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunda yalnızca motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkeklerin ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın 21-24 yaş grubunda motivasyonel özel imgeleme düzeyi haricindeki tüm alt boyutlarda erkeklerin imgeleme düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tekin (2018)'in yaptığı çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre karşılaştırıldığı zaman SİE'nin yalnızca motivasyon özel imgeleme alt boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Ancak, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık alt boyutları ortalama puanlarının ise yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık



göstermediği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Çetinkalp (2011)'in yaptığı çalışmaya katılan tüm dansçıların optimal duygu durumu düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde görev zorluğu-beceri dengesi, eylem - farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma ve kontrol duygusu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile imgeleme düzeylerinden ve optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları ve DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınların lehine olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadınların erkeklere oranla duygularını kontrol altına alabilmede daha çok zorlandıkları ve daha fazla kaygı duyuyor olmalarından kaynaklanabileceği düşünülebilir. İlgili literatüre baktığımızda da çalışmamızın sonuçlarına benzer bulgulara rastlanmıştır.

Erdoğan (2009)'ın yaptığı araştırmaya katılan sporcuları cinsiyet değişkenine göre puanları karşılaştırıldığı zaman imgelemenin alt boyutlarından yalnızca motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadın sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bayköse (2014)'nin yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkenine göre imgeleme düzeyi alt boyutları bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır.

Kızıldağ (2007)'in yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık kız sporcu katılımcıların lehinedir. Cinsiyet değişkenine göre motivasyonel genel ustalık alt boyutundaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırmamıza paralel olarak, Jackson ve diğerleri (2001), Russell (2001), Erkmen, Zengin ve Aşçı (2010), Altıntaş, Aşçı ve Çağlar (2010), Gözmen (2015), İlhan (2017), Koehn (2007)'in çalışmalarında, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunun alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çetinkalp (2011)'in yaptığı araştırmanın bulgularından cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumunun görev zorluğu-beceri dengesi, belirli geri bildirim, amaca ulaşma deneyimi alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç ile araştırmamızın bulguları arasında zıtlık durumu söz konusudur. Ancak, eylem-farkındalık birleşimi, açık hedefler, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutları arasındaki ilişki ile araştırmamızın bulgularının paralellik gösterdiği görülmektedir. Yıldız, Gülşen ve Yılmaz (2015)'in yaptığı araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bayköse (2014)'nin yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkeni ile kendilik farkındalığının azalması alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu durum araştırmamızın bulgusu ile zıtlık göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda optimal performans duygu durumunun cinsiyet farklılığına göre kesin olarak bir farklılığın söz konusu



olabileceğini söylemenin yanlış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü, elde ettiğimiz bulguların kapsamı ele alındığında örneklem gruplarından dolayı farklılıkların olabileceği göz ardı edilemez bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden ve optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları ve DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile gelir düzeyi değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi azaldıkça motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı artmaktadır. Bunun da geliri yüksek katılımcıların geliri düşük olanlara göre yaşanan ortamın kullanılabilir olması, daha çok kaynağa ulaşabilmesi, yaşam standartlarının farklılığı, yaşam şartları, yaşanan ortamlarda ki kültür farkı, ekonomik özgürlük, istenileni daha kolay elde etme gibi etmenlerden kaynaklanıyor olduğunu söyleyebiliriz.

Elmas ve Birol (2018)'un yaptığı çalışmada gelir değişkenine göre çalışmaya katılan bireylerin imgeleme (hayal etme) üzerindeki etkisine bakıldığında anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani, sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin gelir durumları ne olursa olsun bireylerin yaptıkları aktivitede ortak hedefe odaklanıldığı üzere anlamlı farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Çalışmamızın bulgularından yola çıkarak imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğundan dolayı öğrencilerin imgeleme yapması için eğitimler verilmesi sayesinde sportif performansında oluşabilecek artıları göz ardı etmemek gerektiği düşünülmektedir. Öğrencilerin bir performansı bedenlen uygulayamayacağı durumlarda hiçbir şey yapmamak yerine imgeleme yapmasının performansına katkı sağlayacağı bilindiği için bu yönde bilgilendirmeler aktarılmalıdır.

Sorumlu Yazar

Cansu SELECİLER

Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

Email: cansuseleciler@gmail.com



KAYNAKÇA

Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, A., Aşçı, F.H., & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. Spor Bilimleri Dergisi, 21(2), 71–78.

Aşçı, F.H., Çağlar, E., & Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 18(4), 182-196.

Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Bozkuş, T. (2013). An evaluation of the relationship between physical activity healthy lifestyle behaviors anaerobic performance muscle strength and sprint performance in folk dancers. International Journal of Academic Research, 5, 151-157.

Carter, L. (2013). Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runner. Phd Thesiss. Department Of Kinesiology, Temple University in Philadelphia.

Cheng. T.M., Hung. S.H., & Chen. M.T. (2015). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. Asia Pacific Journal of Tourism Research, (ahead-of-print), 1-19.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Collins.

Çetinkalp, C.O. (2011). Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.

Ekmekcioğlu, İ. (2001). Türk Halk Oyunları. İstanbul: Esin Yayınevi, 29.

Elmas, L., Birol, S.Ş. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. The Journal of International Anatolia Sport Science, 3(1), 256.

Erdoğan, P.D. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Erkmen, G., Zengin, E., & Aşçı, F.H. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumunun beden algısı ve cinsiyet değişkenlerine göre değerlendirilmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 10-12 Ekim, Antalya.

Ersöz, G. (2011). Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre



irdelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.

Etnier, J.L., Landers, D.M. (1996). The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice. *The Sport Psychologist*, 10, 48-57.

Gözmen, A. (2015). Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.

Holmes, P.S., Collins, D.J. (2001). The pettiple approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.

İlhan, A. (2017). Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Jackson, S.A., Csikzentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jackson, S.A., Eklund, R.C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 13: 129-153.

Kagan, M. (2000). Estetik ve sanat dersleri, Çev. Aziz. Çalışlar, 220. Aktaran: Küçüköner, M. (2002). İmge ve bellek ilişkisine bir bakış, *Sanat Dergisi*, 79.

Kelecek, S. (2013). Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kızıldağ, E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kızıldağ, E., Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.

Koçkar, M.T. (1998). Çağlar Boyunca Beden Dilinde Sanat ve Kültür İletişimi Dans ve Halk Dansları. Ankara: Bağırhan Yayınları, 46-72.

Koehn, S. (2007). Openıty and attainment of flow state, victoria university, school of human movement, recreation and performance. Doctorate Thesis, Faculty Of Human Development.

Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılığlar ve Gerçekler. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7.

Öngel, H.B. (1992). Türk halk oyunlarının kökeni, oluşumundaki etkenler ve sınıflandırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Ankara.



- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Porter, K., Foster, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Publishers.
- Russell, W.D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
- Stavrou, N.A., Jackson, S.A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın*.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. *Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- White, A., Hardy, C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Williams, J.M. (2009). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. New York: Mcgraw Hill.
- Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 62.