

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3882>

ÇOCUKLARIN SPORDA HAYAL ETME DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ* AN EXAMINING ON CHILDREN'S IMAGINING LEVELS IN SPORTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI**
Erdoğan TOZOĞLU***
Mücahit DURSUN****

Öz

Bu çalışmanın amacı çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Erzurum ili merkez Ziyaeddin Fahri Fındıkoğlu Ortaokulunun 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 97'si kız ve 133'ü erkek olmak üzere toplam 230 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada çocukların sporda hayal etme düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla Hall, Munroe-Chandler, Fishburne ve Hall (2009) tarafından geliştirilen ve Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapılan 'Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 paket programından faydalanılmıştır. Demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile sporda hayal etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile sporda hayal etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ise varyans analizi testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki fark $p < ,05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sporda hayal etme düzeyleri ile cinsiyet, spor yapma durumları, haftalık ortalama spor yapma süreleri ve beden eğitimi ve spor ders saatinin yeterlilik düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim gördükleri sınıf, aile yapısı, yaptıkları spor türleri ve spor yapma amaçları değişkenleri arasında ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmada, öğrencilerin cinsiyetleri ile genel bilişsel alt boyutta puan ortalamaları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiş olup, erkeklerin puan ortalamasının kızların puan ortalamasından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca 6 saat ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanlarının, 2 saat ve altı spor yapan öğrencilerin puanlarına göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında, günlük hayatın bir parçası olarak düşünülmesi gereken beden eğitimi ve sporun, öğrencilerin hayal etme düzeylerini ve fiziksel, ruhsal, psikolojik gelişimini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Hayal, İmgeleme, Çocuklar.

Abstract

The aim of this study is to examine children's imagining levels in sports in terms of different variables. The study was conducted on 230 students, 97 girls and 133 boys, who were educated in the 7th and 8th grades of the Ziyaeddin Fahri Fındıkoğlu Secondary School in Erzurum province in 2017-2018 academic year and voluntarily participated in the research. In the study, "The Sport Imagery Questionnaire" was used which was developed by Hall, Munroe-Chandler, Fishburne and Hall (2009) and adapted to Turkish by Kafkas (2011) and analyzed for reliability and validity in order to examine the students' imagining levels. In the analysis of the data, SPSS 25 package program was used. Frequency analysis was used to determine demographic characteristics, and T test was used to examine the relationship between two independent variables and imagining levels on sport and analysis of variance was used to examine the relationship between more than two variables and imagining levels on sport. According to the findings, it was found that there was a significant difference between the levels of students' imagining on sport and gender, sport interests, weekly average sports making times, and whether the physical education and sports lessons in school were adequate. There was no significant difference between the variables of classroom level, family structure, sport types and sporting activities. In the research, it was found that there

*Bu çalışma 12. Ulusal spor bilimleri öğrenci kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

*** Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

**** Arş. Gör., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.



was a difference between the gender of the students and the mean scores of the general cognitive sub-scale, and it was found that the mean score of the boys was higher than the mean score of the girls. In addition, the scores of students who interest in sports for 6 hours or more were found to be significantly higher than the scores of students who interest in sports for 2 hours or less. In the study, it is thought that physical education and sport, which should be considered as a part of life, will positively affect students imagination levels and physical, psychological and psychological development.

Keywords: Physical Education, Sport, Imagination, Imagery, Children.

1. GİRİŞ

Son zamanlarda, sportif rekabetin gittikçe artması ve önem kazanması; sporcuları fiziksel ve psikolojik performanslarını çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başlangıçta fiziksel olarak üstün olan sporcular, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü yaygındı. Ancak sürekli gelişmekte olan rekabet ortamı ile birlikte sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler tarafından, fiziksel performans önemli katkıları olan spor psikolojisinin önemi kavranmaya başlanmıştır (Karademir, Türkçapar, Açak, ve Eroğlu, 2018).

Beden eğitimi, bireyin bilişsel, fiziksel, sosyal, zihinsel, ruhsal ve duygusal becerilerinin gelişimini hareket yoluyla arttırmayı amaçlayan beden eğitiminde bu gelişim alanları arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Tiryaki, 2000). Bilişsel, duyuşsal ve devinışsel gelişim alanı arasındaki bu ilişki, bireysel ortamlarda ya da grup ortamlarında oyun, egzersiz, spor veya fiziksel etkinliklerin düşünülerek gerçekleştirilmesini öğrenmeyi, geliştirmeyi, devam ettirmeyi ve eleştirmeyi sağlar (Saçlı ve Demirhan, 2008). Erhan ve Tamer (2009) ise beden eğitimi "kişinin bedensel ve fiziksel gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş hayatının koşullarına hazırlanmak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli, kuramlı çalışmalarının tümü" olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise beden eğitimi, bireyin bilişsel, fiziksel, sosyal, zihinsel, ruhsal ve duygusal becerilerinin gelişimini hareket yoluyla arttırmayı amaçlayan beden eğitiminde bu gelişim alanları arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Tiryaki, 2000).

Spor, "Bireyin tabii çevresini, beşerî çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar içinde araçlı ve araçsız, ferdi veya grup ile, serbest zaman veya tüm zamanını alacak şekilde iş edinerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır." (Aracı, 2006). Diğer bir tanıma göre spor, belli hedefler ve kurallara sahip, teknik yöntemlerle ilişkili olan, oynayanlar kadar seyircilere de zevk ve coşku ihtiyaçlarını karşılayan, izleyenler ile sporcuları kaynaştıran etkinlikler topluluğudur (Doğan, 2005). Beden eğitimi ve sporun genel amacı, çocukların fiziksel aktiviteler ile eğitimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesini arttırmaya yardımcı olmaktır. Aynı zamanda çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulmaktır. Bu bağlamda beden eğitimi fiziksel aktiviteler aracılığı ile katılımcıların gelişimine, bilgi düzeylerine, tutumlarına, hareket ve motor becerilerine katkı sağlamak amacı güden fiziksel bağlamda devamlılık gerektiren bir yaşam biçimi olduğu söylenebilir (Demirhan ve Altay, 2001).

Hayal etme durumu antrenörler tarafından bütün seviyedeki atletler için performans etkileyen ve destekleyen mental bir antrenman aracı olarak kabul edilmektedir (Munroe-Chandler and Hall, 2007). Sportif yeteneklerde hayal etme daha çok yaratıcılık isteyen bir tekniğin canlandırılmasında veya onun tekrar yapılmasında kullanılan irade ile ilgili bir durumdur (White and Hardy, 1998). Düşünce gücü, hayal kurma, mental (zihinsel) çalışmalar veya imgeleme sayesinde sporcular, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme becerileri ve çözüme kavuşturulması gereken yeni ve karmaşık yapı problemleri keşfetme yeteneklerini geliştirebilecektir (Balcıoğlu, 2003; Doğan, 2004). İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Weinberg, 2008); Short ve ark., 2001). Başka bir tanıma göre imgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (MacIntyre ve Moran, 2007). İmgeleme, konsantrasyonu düzeltir, kendine güveni yapılandırır, duygusal tepkilerin kontrolüne yardımcı olur, doğru karar verme yeteneğinin öğrenilmesinde ve geliştirilmesinde yardımcı olur, yardımlaşma ve iş birliğinin gelişmesinde katkılar sağlar (Konter, 1999).

Sporda hayal etmenin erken yaşlarda çocuklara kazandırılması ve bu konuda antrenör ve eğitimcilerin eğitilmesi oldukça önemlidir. Çünkü sporculara erken yaşta kazandırılan imgeleme sportif başarılar için önemli katkı sağlayabilir ve fiziksel, ruhsal, psikolojik gelişimini olumlu yönde etkileyeceği



düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli iki ya da daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim varlığını veya derecesini saptamayı amaçlayan araştırma modelidir. Tarama yolu ile saptanan ilişkileri gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlamak doğru olmaz; fakat o yönde bazı ipuçları sunarak bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde faydalı neticeler verebilir (Karasar, 1991).

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Erzurum ili merkez Ziyaeddin Fahri Fındıkoğlu Ortaokulu'nun 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 97'si kız ve 133'ü erkek olmak üzere toplam 230 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan bir form kullanılmıştır. Birinci bölümü cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, aile yapısı, spor yapma durumları, beden eğitimi ve spor dersinin ders saatini yeterli bulma düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilen kişisel bilgi formu oluşturmaktadır. İkinci bölümde ise, Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapılan, Hall, Munroe-Chandler, Fishburne ve Hall (2009) tarafından geliştirilen toplam 21 madde ve beş alt boyuttan oluşan (Özel bilişsel $\alpha = .77$, Genel bilişsel boyut $\alpha = .62$, Özel motivasyon $\alpha = .70$, Genel motivasyon-üstünlük $\alpha = .70$), Genel motivasyon-canlandırma $\alpha = .77$) "Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği" yer almaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Öğrencilere, veri toplama aracı dağıtılmadan önce, veri toplama aracının amacı ve doldurulması hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Araştırma sınıf ortamında yapılmış olup, gönüllü katılım ilkesi esas alınarak, sadece anket doldurmak isteyenlere veri toplama aracı dağıtılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Skewness değerlerinin -.60 ile -.01 arasında, Kurtosis değerlerinin ise -.75 ile -.14 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell (2013) ile George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin verilerin analizinde, frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalar için "Bağımsız Gruplar İçin T-Testi", ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda ise "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı bir ilişkinin bulunması durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Tablo 1: Tanımlayıcı istatistik dağılımı

	Özel Bilişsel	Genel Bilişsel	Özel Motivasyon	Genel Motivasyon-Üstünlük	Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	Toplam
N	230	230	230	230	230	230
Ortalama (X)	3.60	3.04	3.65	3.60	3.32	3,47
Orta Değer (Medyan)	3.75	3.00	3.87	3.80	3.50	3,48
Tepe Değeri (Mode)	4.75	3.00	5.00	5.00	3.50	3,86
Standart Sapma	,89	1,05	1,10	,92	1,03	,76
Skewness	-.35	-.01	-.60	-.45	-.29	-.41
Kurtosis	-.65	-.75	-.66	-.53	-.71	-.14

Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği ilişkin betimsel veriler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı görülmüştür. Buna ek olarak literatürde yer verilen başka bir referansta da "verilerin ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığının verilerin normal



dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabileceği” görüşü normallik varsayımı olarak değerlendirilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk Bökeoğlu, 2006). Bu noktadan hareketle Tablo1’deki verilerin normallik varsayımını desteklediği görülmüştür.

Tablo 2: Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kız	97	42,2
	Erkek	133	57,8
Sınıf	7.sınıf	115	50,0
	8.sınıf	115	50,0
Aile Yapısı	Çekirdek	195	84,8
	Geniş	30	13,0
	Parçalanmış	5	2,2
Spor Yapıyor mu?	Evet	148	64,3
	Hayır	82	35,7
Spor Türü	Bireysel spor	61	26,5
	Takım sporları	87	37,8
Haftalık Spor Yapma Saati	2 saat ve altı	43	29,1
	3-5 saat arası	61	41,2
	6 saat ve üzeri	44	29,7
Spor Yapma Nedenleri	Rekreasyon	25	16,9
	Sağlık	76	51,4
	Hobi	47	31,8
Ders Saatini Yeterli Buluyor mu?	Evet	45	19,6
	Hayır	155	67,4
	Kısmen	30	13,0

Araştırmaya katılan bireylerin, cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, %42,2’sinin (n=97) kız, %57,8’inin (n=133) erkek bireylerden oluştuğu görülmektedir. Sınıf değişkenine baktığımızda, %50,0’nın (n=115) 7. sınıf, %50,0’nın (n=115) ise 8.sınıf olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin aile yapısı incelendiğinde ise, %84,8’inin (n=195) çekirdek aile, %13,0’ünün (n=30) geniş ve %2,2’sinin ise parçalanmış aile olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların, %64,3’ü (n=148) spor yaptığı, %35,7’i (n=82) ise spor yapmadığı saptanmıştır. Bireylerin yaptıkları spor türüne baktığımızda, %26,5’inin (n=61) bireysel spor, %37,8’inin (n=87) ise takım sporu yaptıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin haftalık spor yapma saatleri incelendiğinde, %29,1’inin (n=43) 2 saat ve altı, %41,2’sinin (n=61) 3-5 saat arası, %29,7’sinin (n=44) ise 6 saat ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %16,9’ü (n=25) rekreasyon amaçlı, %51,4’ünün (n=76) sağlık amaçlı, %31,8’inin (n=47) ise hobi amaçlı spor yaptıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların ders saatlerini yeterli bulma değişkenine bakıldığında ise , %19,6’sının (n=45) evet, %67,4’ünün (n=155) hayır, %13,0’ünün (n=30) ise kısmen yeterli buldukları ifade edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel amacı ve bu amaç doğrultusunda oluşturulan alt problemlerin analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3: Erkek ve kız öğrencilerin, sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X̄	Ss	t	p
Özel Bilişsel	Kız	97	3.58	.89	-.378	.705
	Erkek	133	3.62	.89		
Genel Bilişsel	Kız	97	2.73	1.04	-3.888	.000*
	Erkek	133	3.27	1.00		
Özel Motivasyon	Kız	97	3.69	1.18	.414	.679
	Erkek	133	3.63	1.05		
Genel Motivasyon-Üstünlük	Kız	97	3.68	.93	-.028	.978
	Erkek	133	3.68	.91		
Genel Motivasyon-Uyanma-Catlanma	Kız	97	3.33	1.08	.029	.977
	Erkek	133	3.32	.99		
	Erkek	133	3,51	.77		

*p<.05



Tablo 3 incelediğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile sporda hayal etme ölçeği alt boyutlarından genel bilişsel alt boyutta puan ortalamaları arasında $p<.05$ anlamlılık düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiş olup, erkeklerin puan ortalamasının ($\bar{x}=3,27$) kızların puan ortalamasından ($\bar{x}=2,73$) yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin cinsiyetleri ile sporda hayal etme ölçeğinden diğer alt boyutlarda ise puan ortalamaları arasında $p<.05$ anlamlılık düzeyinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4: Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Alt Boyutlar	Sınıf	N	X̄	Ss	t	p
Özel Bilişsel	7.sınıf	115	3.63	.90	.390	.697
	8.sınıf	115	3.59	.87		
Genel Bilişsel	7.sınıf	115	3.10	1.04	.971	.333
	8.sınıf	115	2.98	1.05		
Özel Motivasyon	7.sınıf	115	3.59	1.17	-1.002	.317
	8.sınıf	115	3.73	1.02		
Genel Motivasyon-Üstünlük	7.sınıf	115	3.65	.96	-.517	.606
	8.sınıf	115	3.70	.86		
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	7.sınıf	115	3.28	1.07	-.716	.474
	8.sınıf	115	3.37	.99		

* $p<.05$

Tablo 4'e göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile sporda hayal etme düzeyi arasında ölçeğin geneli ve diğer boyutları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5: Araştırmaya katılan ve spor yapan öğrencilerin aile yapısı ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Aile Yapısı	N	X̄	Ss	F	p
Özel Bilişsel	Geniş	30	3,48	,86	,567	,568
	Parçalanmış	5	3,90	,89		
	Çekirdek	195	3,61	,89		
	Toplam	230	3,60	,88		
Genel Bilişsel	Geniş	30	2,98	1,04	1,030	,359
	Parçalanmış	5	3,70	,48		
	Çekirdek	195	3,03	1,06		
	Toplam	230	3,04	1,05		
Özel Motivasyon	Geniş	30	3,77	,97	,449	,639
	Parçalanmış	5	4,00	,81		
	Çekirdek	195	3,63	1,13		
	Toplam	230	3,65	1,10		
Genel Motivasyon-Üstünlük	Geniş	30	3,67	,79	,079	,924
	Parçalanmış	5	3,84	,40		
	Çekirdek	195	3,67	,95		
	Toplam	230	3,68	,91		
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	Geniş	30	3,54	1,04	,755	,471
	Parçalanmış	5	3,30	1,13		
	Çekirdek	195	3,29	1,03		
	Toplam	230	3,32	1,03		

* $p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan ve spor yapan öğrencilerin aile yapısı ile sporda hayal etme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.



Tablo 6: Öğrencilerin spor yapma durumları ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumları	N	X̄	Ss	t	p
Özel Bilişsel	Evet	148	3.71	.86	2.549	.011*
	Hayır	82	3.40	.90		
Genel Bilişsel	Evet	148	3.18	1.03	2.736	.007*
	Hayır	82	2.79	1.05		
Özel Motivasyon	Evet	148	3.75	1.05	1.724	.086
	Hayır	82	3.49	1.17		
Genel Motivasyon-Üstünlük	Evet	148	3.75	.86	1.781	.076
	Hayır	82	3.53	.99		
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	Evet	148	3.39	.98	1.253	.212
	Hayır	82	3.21	1.12		

*p<.05

Tablo 6'da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumlarına göre sporda hayal etme ölçeği alt boyutlarından özel bilişsel_(p.011) ve genel bilişsel_(p.007) alt boyutlarında puan ortalamaları arasında p<.05 anlamlılık düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Özel bilişsel ve genel bilişsel alt boyutlarda evet diyenlerin ortalamasının ($\bar{x} = 3,71; 3,18$) hayır diyenlerin ortalamasına ($\bar{x} = 3,40; 2,79$) göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin diğer boyutları için ise anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

Tablo 7: Spor yapan öğrencilerin ilgilendikleri spor türleri ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Alt Boyutlar	Spor Türleri	N	X̄	Ss	t	p
Özel Bilişsel	Bireysel Spor	61	3.73	.87	.196	.845
	Takım Sporları	87	3.70	.86		
Genel Bilişsel	Bireysel Spor	61	3.09	1.04	-.853	.395
	Takım Sporları	87	3.24	1.02		
Özel Motivasyon	Bireysel Spor	61	3.69	1.06	-.576	.565
	Takım Sporları	87	3.79	1.05		
Genel Motivasyon-Üstünlük	Bireysel Spor	61	3.78	.92	.184	.854
	Takım Sporları	87	3.75	.83		
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	Bireysel Spor	61	3.42	.98	.347	.729
	Takım Sporları	87	3.36	.99		

*p<.05

Tablo 7'e göre spor yapan öğrencilerin ilgilendikleri spor türleri ile sporda hayal etme düzeyi arasında ölçeğin tüm alt boyutları için anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.



Tablo 8: Araştırmaya katılan ve spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Haftalık Spor Yapma Süresi	N	X	Ss	F	p	Fark
Özel Bilişsel	2 Saat ve Altı	43	3.58	.83	1.30	.273	-
	3-5 Saat Arası	61	3.69	.92			
	6 Saat ve Üzeri	44	3.87	.79			
	Toplam	148	3.72	.86			
Genel Bilişsel	2 Saat ve Altı	43	2.99	1.07	.99	.372	-
	3-5 Saat Arası	61	3.27	.98			
	6 Saat ve Üzeri	44	3.24	1.06			
	Toplam	148	3.18	1.03			
Özel Motivasyon	2 Saat ve Altı	43	3.51	1.13	1.58	.209	-
	3-5 Saat Arası	61	3.82	.99			
	6 Saat ve Üzeri	44	3.88	1.03			
	Toplam	148	3.75	1.05			
Genel Motivasyon-Üstünlük	2 Saat ve Altı	43	3.50	.89	3.18	.044*	3>1
	3-5 Saat Arası	61	3.80	.83			
	6 Saat ve Üzeri	44	3.94	.84			
	Toplam	148	3.76	.86			
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	2 Saat ve Altı	43	3.12	1.06	2.40	.094	-
	3-5 Saat Arası	61	3.48	.94			
	6 Saat ve Üzeri	44	3.53	.92			
	Toplam	148	3.39	.98			

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre ölçeğin sadece genel motivasyon-üstünlük alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş ($p_{.044}$) olup, 6 saat ve üzeri spor yapanların puanlarının ($\bar{x}=3,94$) 2 saat ve altı spor yapanların puanlarına ($\bar{x}=3,50$) göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutları için ise anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

Tablo 9: Araştırmaya katılan ve spor yapan öğrencilerin spor yapma nedenleri ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Nedenleri	N	X	Ss	F	p
Özel Bilişsel	Rekreasyon	25	3.74	.91	.051	.950
	Sağlıklı olmak	76	3.69	.88		
	Hobi	47	3.73	.82		
	Toplam	148	3.71	.86		
Genel Bilişsel	Rekreasyon	25	3.25	1.00	1.149	.320
	Sağlıklı olmak	76	3.06	1.07		
	Hobi	47	3.34	.97		
	Toplam	148	3.18	1.03		
Özel Motivasyon	Rekreasyon	25	3.71	1.08	.079	.924
	Sağlıklı olmak	76	3.73	1.07		
	Hobi	47	3.80	1.03		
	Toplam	148	3.75	1.05		
Genel Motivasyon-Üstünlük	Rekreasyon	25	3.67	.87	.297	.744
	Sağlıklı olmak	76	3.74	.87		
	Hobi	47	3.83	.86		
	Toplam	148	3.75	.86		
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	Rekreasyon	25	3.31	.93	.185	.831
	Sağlıklı olmak	76	3.43	1.03		
	Hobi	47	3.36	.95		
	Toplam	148	3.39	.98		

*p<.05



Tablo 9'a göre araştırmaya katılan ve spor yapan öğrencilerin spor yapma nedenleri ile sporda hayal etme düzeyleri arasında ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa ulaşılmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10: Araştırmaya katılan öğrencilerin okulda beden eğitimi ve spor ders saatlerini yeterli bulma durumları ile sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Alt Boyutlar	Yeterli Buluyor mu?	N	X	Ss	F	p	Fark
Özel Bilişsel	Evet	45	3.84	.81	3.738	.025*	1>3
	Hayır	155	3.60	.89			
	Kısmen	30	3.27	.89			
	Toplam	230	3.60	.88			
Genel Bilişsel	Evet	45	2.91	1.13	2.511	.083	-
	Hayır	155	3.14	1.03			
	Kısmen	30	2.72	.98			
	Toplam	230	3.04	1.05			
Özel Motivasyon	Evet	45	3.72	1.10	.229	.796	-
	Hayır	155	3.66	1.10			
	Kısmen	30	3.54	1.09			
	Toplam	230	3.65	1.10			
Genel Motivasyon-Üstünlük	Evet	45	3.82	.81	3.882	.022*	1>3
	Hayır	155	3.72	.89			
	Kısmen	30	3.26	1.09			
	Toplam	230	3.68	.92			
Genel Motivasyon-Uyanma-Canlanma	Evet	45	3.38	.98	.114	.893	-
	Hayır	155	3.34	1.06			
	Kısmen	30	3.24	1.00			
	Toplam	230	3.32	1.03			

*p<.05

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi ders saatlerini yeterli bulma durumlarına göre ölçeğin sadece özel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p.025, p.022) Ölçeğin özel bilişsel alt boyutunda ders saatini yeterli bulanların puanları ($\bar{x}=3,84$) kısmen yeterli ($\bar{x}=3,28$) bulanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksektir. Genel motivasyon-üstünlük alt boyutunda ise ders saatini yeterli bulanların puanları ($\bar{x}=3,82$) kısmen yeterli ($\bar{x}=3,26$) bulanlara göre anlamlı ölçüde yüksektir. Ölçeğin diğer alt boyutları için ise anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin sporda hayal etme düzeyleri alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerlerine bakıldığında, öğrencilerin cinsiyetleri ile sporda hayal etme ölçeği alt boyutlarından genel bilişsel alt boyutta puan ortalamaları arasında p<.05 anlamlılık düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiş olup, erkeklerin puan ortalamasının kızların puan ortalamasından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Alanyazında, Kızıldağ (2007) tarafından yapılan "Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri" isimli çalışmada, kız ve erkek sporcuların almış oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç çalışma sonucuyla örtüşmektedir. Öte yandan, Karademir ve ark. (2018) ile Elmas ve Birol (2018) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkenine göre sporcuların hayal etme düzeyi alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını ortaya konmuştur. Bu sonuçlar çalışmanın sonucuyla farklılaşmaktadır. Yine, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumlarına göre sporda hayal etme ölçeği alt boyutlarından özel bilişsel ve genel bilişsel alt boyutlarında puan ortalamaları arasında p<.05 anlamlılık düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Özel bilişsel ve genel bilişsel alt boyutlarda evet diyenlerin ortalamasının hayır diyenlerin ortalamasına göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Alanyazında elit sporcuların imgelemeyi spora yeni başlayan sporculardan daha fazla kullandıkları ifade edilmiştir (Salmon ve ark., 1994).

Çalışmada beden eğitimi ders saatlerini yeterli bulma durumlarına göre ölçeğin sadece özel bilişsel ve genel motivasyon-üstünlük alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş olup ölçeğin özel bilişsel alt boyutunda ders saatini yeterli bulanların puanları kısmen yeterli bulanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Genel motivasyon-üstünlük alt boyutunda ise ders saatini yeterli bulanların



puanları kısmen yeterli bulanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma neticesinde spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre ise ölçeğin sadece genel motivasyon-üstünlük alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş olup, 6 saat ve üzeri spor yapanların puanlarının 2 saat ve altı spor yapanların puanlarına göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında, Ağılönü (2014) tarafından yapılan çalışmada, hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde başka bir çalışmada spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı bulunmuştur (Kolayış ve ark., 2015). Yine, spor yapan öğrencilerin ilgilendikleri spor türleri ile sporda hayal etme düzeyi arasında ölçeğin tüm alt boyutları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde, çalışmanın bulgusundan farklı olarak Karademir ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada spor branşı değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında fark olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgularla, günlük hayatın bir parçası olarak düşünülmesi gereken beden eğitimi ve sporun, öğrencilerin hayal etme düzeylerini ve fiziksel, ruhsal, psikolojik gelişimini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Özdemir (2000), beden eğitimi dersinin öğrenciye sağlayacağı yarar ile uygulamaların haftalık sayı ve süresi arasındaki ilişkinin önemine değinmiştir. Bu görüş, yapılan çalışma sonucunda elde edilen 6 saat ve üzeri spor yapanların puanlarının 2 saat ve altı spor yapanların puanlarına göre anlamlı ölçüde daha yüksek çıkması durumunu desteklemektedir. Eğitim-öğretimin her basamağında beden eğitimi ve spor, dinamiklerinden biri olan 'oyun' kavramıyla da öğrenmeyi kolaylaştıran ve pekiştiren yönüyle önem taşımaktadır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor derslerinin etkin bir şekilde kullanılmasının ve diğer derslerle etkileşimli olarak devam ettirilmesinin, öğrencilerin sosyal hayatlarında hayal etme düzeylerini olumlu yönde etkileyerek, öğrendikleri daha verimli bir şekilde kullanabilmelerine imkân sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*. (6. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcioglu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge yayıncılık.
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- 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*, Vol. 3(1), s.249-259.
- Erhan, S.E. ve Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu bölgesi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), s.57-66.
- George, D. and Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step*. A simple study guide and reference (10. Edition).
- Hall RC, Munroe-Chandler KJ, Fishburne JG and Hall DN. (2009). The Sport Imagery Questionnaire for Children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, s.93-107
- Karademir, T , Türkçapar, Ü , Açak, M , Eroğlu, H . (2018). Bireysel ve Takım Sporuna İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 92-102. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/39710/451327>
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M.Ş., (2012). Adaptation Of Sports Imagery Questionnaire For Turkish Athletes., *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23 (1), s.13-23.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö., (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 2015, 13 (2), s.129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Köklü, N., Büyükoztürk, Ş., & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2006). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- MacIntyre, TE., Moran, AP. (2007). A qualitative investigation of metaimagery processes and imagery direction among elite athletes. *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 2(1), s.1-20
- Munroe-Chandler KJ. & Hall CR. (2007). Psychological interventions in sport. In P. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective*, s. 184-213.
- Özdemir, A. (2000). *Orta Öğretimde Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Uygulanabilirliği, Çorum İli ve İlçelerindeki Farklılıkların Değerlendirilmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Saçlı, F., Demirhan, G., (2008). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 19 (2), s. 92-110.
- Salmon, G., Hall, C., & Haslam, L. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, s.116-133
- Short SE, Afremow J, Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *JOPERD*, 72(2), s.19-23.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitabevi.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *J. Imagery Res Sport Phys Activ*, 3(1), s.1-21.
- White A. & Hardy L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, s.387-403.