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

DART SPORCULARINDA SPORDA İMGELEME, ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MUHAMMED UHUD TÜRKMEN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2020

T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DART SPORCULARINDA SPORDA İMGELEME, ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Muhammed Uhud TÜRKMEN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

"Bu tez 02/09/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir."

JÜRİ ÜYELERİ
Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK
Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZTÜRK
Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum "Dart sporcularında Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımı kabul edeceğimi beyan ederim.

02/09./2020

Muhammed Uhud TÜRKMEN

ÖN SÖZ

“Dart Sporcularında Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışma, dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ortaya koyulmuştur.

Bu çalışmayı hazırlamamda yardımları bulunan, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen, bana hem abilik hem de danışman hocalık yapan Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK’ e, her zaman görüş ve yönlendirmelerinden faydalandığım, aynı zamanda da örnek aldığım hocam Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN’ e, çalışmamın veri analizi kısmında yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen hocam Arş. Gör. İsmail KARATAŞ’ a, bana her zaman destek olan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ, Öğr. Görevlisi Ferhat GÜDER, Öğr. Görevlisi Gürkan ELÇİ ve Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK’ a teşekkürlerimi sunarım. Beraber çıktığımız bu yolda her zaman yanımda olan kıymetli dostum Adem ÖZGÜN’ e, en zor zamanlarımda arkamda duran ve bana hep destek olan Selcan KURTLAR’ a , beni yetiştiren ve bugünlere gelmemi sağlayan, sevgi ve desteklerini hiç esirgemeyen babam Hakan TÜRKMEN, annem Birgül TÜRKMEN’ e, hayatımın her anında yanımda duran kıymetli kardeşlerim Sude TÜRKMEN ve Murat TÜRKMEN’ e ve son olarak da beraber büyüyüp birbirimize desteğimizi hiç esirgemediğimiz kuzenim Eren TÜRKMEN’ e sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Muhammed Uhud TÜRKMEN
Bartın, 2020

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Dart Sporcularında Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Muhammed Uhud TÜRKMEN

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-Yıl, Sayfa: XV + 76

Bu Araştırmanın amacı; Dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeylerinin arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, 2019-2020 sezonu Türkiye Dart Şampiyonasının Ankara ilinde yapılan 4.Sıralama serisinde bulunan 110 (59 erkek ve 51 kadın) sporcu katılmıştır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu: KBF", Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) Türkçe uyarlaması Köker ve Yetim (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ", Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) Türkçe uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılan "Sporda İmgele Envanteri: SİE" ve Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen (Perceived Stress Scale; PSS) türkçe uyarlaması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılan "Algılanan Stres Ölçeği: ASÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların demografik özelliklerine göre sporda imgele, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyini karşılaştırmak için t-Testi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Korelasyon Analizi ve Mann-Whitney U Testi, sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için de Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; Yapılan t-Testi sonuçlarına göre SİE alt boyutu olan motivasyonel özel imgeleme puanı ile "Millilik Durumu" değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına

göre ASÖ alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı ile “Lisans Türü” değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). YDÖ, SİE ve ASÖ puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre YDÖ ile SİE alt boyutları olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında pozitif, YDÖ ile ASÖ alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı arasında negatif, ASÖ yetersiz öz yeterlilik algısı boyutu ve SİE bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak dart sporcularının sportif müsabakalarda yaşam doyum ve stres düzeyleri ile sporda imgeleme düzeyleri üzerinde dolaylı şekilde etki etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dart Sporcuları; İmgeleme; Yaşam Doyum; Stres

ABSTRACT

M.Sc.Thesis

Examining The Relationship Between İmagery, Perceived Stress and Life Satisfaction Levels İn Dart Athletes
Muhammed Uhud TÜRKMEN

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Adviser: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2020, Page: XV + 76

The purpose of this research; It is the study of the relationship between dart athletes' visualization, perceived stress and life satisfaction levels according to various variables. The study, in the 2019-2020 season of Ankara in Turkey Darts Championship Game series made 4.Sıral 110 (59 male and 51 female) athletes participated. In the research, "Personal Information Form" prepared by the researcher, "Life Satisfaction Scale" by Köker and Yetim (1991), developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) (The Satisfaction with Life Scale: SWLS), Hall, "Imaginative Inventory of Sports" developed by Mack, Paivio and Hausenblas (1998) (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) and developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) (Perceived Stress Scale; PSS) "Perceived Stress Scale" used by Turkish adaptation Eskin, Harlak, Demirkıran and Dereboy (2013) was used. In the analysis of the data, t-Test, Spearman Correlation Analysis and Mann-Whitney U Test were used to compare the level of perceived stress and life satisfaction in sports according to the demographic characteristics of the participants. Pearson Correlation analysis was applied to reveal the relationship between the imagination, perceived stress and life satisfaction of the participants. According to the research results; the t-Test results, a significant relation was found between the motivational special imagination score, which is the SIS sub-dimension, and the "Nationality" variable ($p < .05$). According to the Mann-Whitney U Test Results, a significant difference was found between the insufficient self-efficacy perception, which is the ASS sub-dimension, and the "Undergraduate Type" variable ($p < .05$). According to the

Pearson Correlation test carried out to evaluate the relationship between the scores of SIS, SIS and ASS, it was positive in terms of cognitive imaging and motivational general mastery dimensions, negative between ASI and ASI sub-dimension, negative self-efficacy perception dimension, It was found that there was a negative relationship between SIE cognitive imaging and motivational general mastery dimensions. As a result, it indirectly affects the life satisfaction and stress levels of dart athletes in sports competitions and their imagination levels in sports.

Key Words: Dart Athletes; İmagery; Life Satisfaction; Stress

İÇİNDEKİLER

SAYFA

KABUL VE ONAY iii
BEYANNAME iv
ÖN SÖZ v
ÖZET vi
ABSTRACT viii
İÇİNDEKİLER x
ŞEKİLLER DİZİNİ xii
TABLOLAR DİZİNİ xiii
EKLER DİZİNİ xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ xv
GİRİŞ 4
I. GENEL BİLGİLER 8
1.1.Dart 8
1.1.1.Temel Oyun Kuralları 10
1.2.İmgeleme 11
1.2.1 İmgeleme Çeşitleri 13
1.2.1.1 İçsel İmgeleme 13
1.2.1.2 Dışsal İmgeleme 13
1.2.2 İmgeleme Kuramları 14
1.2.2.1 Psikoneuromuscular Kuram 14
1.2.2.2 Sembolik Öğrenme kuramı 15
1.2.2.3 İkili Kodlama Kuramı 15
1.2.2.4 Üçlü kodlama kuramı 16
1.2.2.5 Bioinformational Kuram 16
1.2.2.6 Dikkat-Uyarılmışlık (Arousal-Activation) Kuramı 17
1.2.3 Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri 17
1.2.3.1 PETTLEP Modeli 17
1.2.3.2 İmgelemenin 4 N modeli 18
1.2.3.3 Sporda Motor İmgelemeyi Birleştirme Modeli 18
1.2.3.4 Allan Paivio'nun İmgeleme Modeli 19
1.2.4 İmgelemede Dikkat Edilecek Noktalar 19
1.3 Stres 20
1.3.1 Stresin Aşamaları 21
1.3.2 Stres Kaynakları 22
1.3.2.1 Fiziksel Stres Belirtileri 22
1.3.2.2 Bireysel Stres Kaynakları 23
1.3.2.3 Örgütsel Stres Kaynakları 23
1.3.3 Stresle Başa Çıkma Kavramı 24
1.3.3.1 Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Tarzlar 25

1.3.3.1.1 Fiziksel Sağlığa Yönelik Teknikler ... 25
1.3.3.1.2 Zihinsel Sağlığa Yönelik Teknikler ... 25
1.3.3.1.3 Davranışa Yönelik Teknikler ... 26
1.4 Yaşam Doyumu Kavramı ... 26
1.4.1 Yaşam Doyum Kuramları ... 28
1.4.1.1 Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı ... 28
1.4.1.2 Bağ Kuramları ... 29
1.4.1.3 Yargı Kuramları ... 29
1.4.1.4 Ereksel (Telik) Kuramları ... 30
1.4.1.5 Etkinlik Kuramları ... 30
1.4.2 Yaşam Doyumu, Fiziksel Aktivite ve Egzersiz İlişkisi ... 31
1.5 Alana Özgü Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Çalışmalar ... 31
1.5.1 İmgelemeyle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış ilgili çalışmalar ... 32
1.5.2 Stres ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış ilgili araştırmalar ... 35
1.5.3 Yaşam doyumla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış ilgili araştırmalar ... 36
II. YÖNTEM ... 40
2.1 Araştırmanın Modeli ... 40
2.2 Evren ve Örneklem ... 40
2.3 Veri Toplama Araçları ... 41
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu ... 41
2.3.2 Yaşam Doyum Ölçeği ... 41
2.3.3 Sporda İmgeleme Envanteri ... 42
2.3.4 Algılanan Stres Ölçeği ... 42
2.4 Verilerin Analizi ... 43
III. BULGULAR ... 44
3.1 Araştırmaya Katılan Dart Sporcularının Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular ... 44
3.2 Katılımcıların Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum ölçeklerine İlişkin Bulgular ... 47
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER ... 56
KAYNAKLAR ... 62
EKLER ... 72

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No **Sayfa No**

Şekil 1.1: Dart Tahtası 9

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No **Sayfa No**

Tablo 4.1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları 44
Tablo 4.2: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri 44
Tablo 4.3: Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları 45
Tablo 4.4: Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyleri Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri 45
Tablo 4.5: Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri 46
Tablo 4.6: Katılımcıların Milli Sporcu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları..... 46
Tablo 4.7: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri 47
Tablo 4.8: Katılımcıların Lisans Türü Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları 47
Tablo 4.9: Sporda İmgeleme, Algılanan stres ve Yaşam Doyum Ölçeklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler 48
Tablo 4.10: Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları 49
Tablo 4.11: Katılımcıların Yaş değişkenine Göre Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.. 50
Tablo 4.12: Katılımcıların Aylık Gelir değişkenine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları..... 50
Tablo 4.13: Katılımcıların Eğitim Durumu değişkenine Göre Kruskal-Wallis Test 51
Tablo 4.14: Katılımcıların Spor Yaşı değişkenine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları 52
Tablo 4.15: Milli Sporcu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları 52
Tablo 4.16: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Değişkenine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları 53
Tablo 4.17: Katılımcıların Lisans Türüne Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları 54
Tablo 4.18: Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları 55

EKLER DİZİNİ

Ek No **Sayfa No**

Ek 1 ..... **73**
Ek 2 ..... **73**
Ek 3 ..... **74**
Ek 4 ..... **75**
Ek 5 ..... **76**
Ek 6 ..... **77**

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TDK	: Türk Dil Kurumu
TBBDF	: Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu
SİE	: Sporda İmgeleme Envanteri
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği
Bİ	: Bilişsel İmgeleme
MÖ	: Motivasyonel Özel İmgeleme
MG-UY	: Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık
MG-U	: Motivasyonel Genel-Ustalık

GİRİŞ

Çok eski bir geçmişe sahip olan dart temelde bir hedef vurma oyunu olarak tanımlanabilir. Günümüzde artan rekabet koşulları, teknolojinin spora entegre olması ve gelişen antrenman tekniklerinin etkisiyle beraber sporcuların yarışmalarda başarı gösterebilmelerinin farklı birçok etkene bağlı olduğu söylenebilir. Ayaklı satranç olarak tanımlanan ve yoğunlaşma düzeyinin yüksek olduğu bu oyunda sporcular fiziksel becerilerinin yanı sıra zihinsel becerilerini de geliştirmeye ihtiyaç duyarlar.

Bir sporcunun performansını arttırmasında teknik, taktik ve fiziksel gücün yanında psikolojik hazırlık da gerekir. İyi bir psikolojik hazırlık, sporcunun istenilen performansı sergilemesine ve performansına olumsuz etki edebilecek durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Müsabakaların üst düzey rekabet içermesinden dolayı sporcuların başarıyı elde etmelerinde sosyal yaşantıları da oldukça önemlidir. Sosyal yaşantısında doyuma ulaşmış bir sporcu stresten daha az etkilenerek üzerindeki baskıyı azaltır ve daha konsantre bir şekilde kendini müsabakaya verebilir.

İnsanların hayatında dart sporunun sadece spor olarak değil rekreasyonel bir faaliyet olarak da var olması, kolay ulaşılabilirliği ve hemen hemen her kesimden bireylerin uygulayabilmesi ile alakalıdır. Bireylerin yaşam tatminlerinin artmasında rekreatif faaliyetlerin varlığı çok önemlidir. Günlük iş ve temel ihtiyaçlardan boşa kalan zamanlarda yapılan farklı aktiviteler kişinin hazza ve doyuma ulaşmasını sağlar. Telman ve Ünsal (2004) kişinin hayatından duyduğu memnuniyeti yaşam doyum olarak tanımlamıştır.

İnsanlar serbest zaman ve rekreatif etkinliklere katılarak güçlü, karakterli ve iradeli kişiliklere sahip olacaktır. Dolayısıyla bu etkinlikler, bireylerin aldığı doyuma ve yaşam doyumlarına pozitif etki sağlayacaktır (Huang ve Carleton, 2003).

Dart sporcularının yaşadıkları en büyük olumsuzluk olan stres, yapılan atışın istenildiği gibi olmaması sonucu ortaya çıkar. Yaşanan bu yoğun baskı, fiziksel olarak yüksek atletik beceriye sahip sporcuların artan psikolojik zorluk ve ihtiyaçların üstesinden gelemeyip sporu bırakmaya ya da maksimum performans seviyelerine ulaşmalarını engellemektedir. Zihinsel dayanıklılık sporda yaşanan baskı ve stresin üstesinden gelmede

önemli psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilmektedir (Nicholls ve ark., 2008). Bu stres durumunun üstesinden gelmek için sporcular yapılacak atışın stratejisini belirlemek, yoğun bir şekilde konsantre olarak ve atış yapılmadan önce zihinde canlandırarak tekrar etmeleri gerekir.

Dart, yoğunlaşma düzeyinin yüksek olması gereken, hızlı karar alabilmenin ve nasıl uygulanacağının planlanması gereken, yapılacak atışın istenildiği gibi olmaması durumunda yaşanacak moral bozukluğunu kontrol altına alabilmek ve sonraki atışı planlamak şeklindeki zihinsel faaliyetlerin kıymetli olduğu bireysel spor dalıdır. Hem imgeleme becerileri hem de stres ile başa çıkabilmek gibi psikolojik beceriler dart sporunda kilit bir rol alırlar.

İmgeleme, fiziksel bir antrenman yapılmadan, sadece planlanmış ve odaklanılmış bir biçimde zihinde canlandırarak yeni bir becerinin kavranılması veya hâlihazırda kullanılan bir becerinin en üst seviyeye çıkarılmasıdır. Hayal kurarak, zihinde canlandırarak ve imgelemeler yaparak sporcular, gerçek yaşantılarında karşılaşmış oldukları engellere etkili ve verimli çözümler üretebilmek ve çözüme kavuşturulmasına ihtiyaç duyulan yeni ve karmaşık yapılı sorunları fark etme becerilerini geliştirebilirler (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

İmgelemenin sporda kullanımına yönelik yapılan araştırmalarda, sporcular imgelemeyi bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlar için kullanmaktadırlar (Vurgun, 2010). Sporcular müsabakalarda karşılaştıkları zorlukları, zihinde canlandırarak, karşılaşılan zorluklara yönelik çözümler geliştirebilmektedir (Aktepe, 2013).

Dart, son zamanlarda ülkemizde oldukça yaygınlaşmaya başlayan ve popülaritesini sürekli olarak arttıran bir spor branşıdır. Spor bilimlerinin farklı farklı alanlarında imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum konularını inceleyen araştırmaların bulunmasına rağmen dart branşında bu konularda yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı dart sporcularında sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Problem

Araştırmanın ana problemi dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Alt problemleri ise;

1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Araştırma grubunun aylık gelir değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
5. Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
6. Araştırma grubunun milli sporcu değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
7. Araştırma grubunun günlük serbest zaman değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
8. Araştırma grubunun lisans türü değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
9. Araştırma grubunun sporda imgeleme envanteri alt boyutları, algılanan stres alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Literatürde farklı branşlarda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum üzerine yapılmış birçok çalışma bulunmasına rağmen dart branşında ilgili çalışmalar oldukça sınırlı sayılabilir. Bu bağlamda bu araştırmanın önemi sporcuların imgeleme kullanımlarını, müsabakalar sırasında yaşadıkları stresi ve yaşam doyum düzeylerini tespit ederek literatüre katkı sağlamaktır.

Sayıltılar

Araştırmanın evrenini temsil edebilecek örneklem grubu oluşturulduğu, kullanılan ölçüm araçlarının yeterince güvenilir ve geçerli olduğu, araştırmanın amacına uygun ölçüm araçları kullanıldığı, katılımcıların ölçme araçlarını dikkatli bir şekilde okuyarak yanıtladığı varsayılarak bu araştırma gerçekleştirilmiştir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma 2019-2020 sezonu Türkiye Dart Şampiyonasının Ankara ilinde yapılan 4.Sıralama serisine katılmış dart sporcuları ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Dart: Dart değişik renklerde iç içe geçmiş dairelerden oluşan bir nişangâh tahtasına, belirli bir mesafeden el oklarıyla en yüksek puanı elde edebilmek için yapılan atışları içeren bireysel ya da takım halinde oynanabilen bir spor branşıdır (TBBDF, 2020).

İmgeleme: Kişinin zihninde bir deneyim yaratmak veya eski deneyimleri yeniden yaratmak için duyuları kullanmasıdır (Burton ve Raedeke, 2008: 68).

Stres: Stres, kişiye etki eden her türden problem karşısında kişinin fiziksel ve zihinsel alanlarının baskılanması ve zorlanmasıyla beraber ortaya çıkan, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına zarar verebilen özellikle de sinir sistemini zorlayan bir durumdur (Baltaş, 2000).

Yaşam Doyum: Yaşam doyumu, bireyin iş hayatı içerisinde ve dışında kalan yaşamındaki duyusal davranışlarıdır. Yani yaşama karşı uyguladığı davranışların tamamıdır (Özdevecioğlu, 2003).

I.GENEL BİLGİLER

1.1 Dart

Dart değişik renklerde iç içe geçmiş dairelerden oluşan bir nişangâh tahtasına, belirli bir mesafeden el oklarıyla en yüksek puanı elde edebilmek için yapılan atışları içeren bireysel ya da takım halinde oynanabilen bir spor branşıdır (TBBDF, 2020)

Oyunun ilk çıkış noktası ile ilgili kesin bir bilgi olmamakla beraber savaş zamanlarında sıkılan askerlerin şarap varillerine kısa mızraklarını atarak eğlenmeleri gösteriliyor. Rekabetin artmasıyla daha zor hedefler belirlenmeye başlayan askerler, ağaç gövdelerindeki dilimleri vurmaya başlamış ve ağaç gövdelerindeki radyan çatlak yüzeyleri bölümlere ayrılarak doğal hedefleme alanları oluşturmuş (Kramer, 2013).

Zamanın ve teknolojinin ilerlemesiyle oyuncuların yaratıcılıkları arttı ve günümüzde kullanılan okların ilk hali 1906 yılında patentli olarak kullanılmaya başladı 19.yüzyılın sonları 20. Yüzyılın başlarında ise İngiliz tel işçisi Thomas Buckle tarafından dart tahtasının üzerindeki numaralandırmalar yapıldı ve tüm dünyada standart olarak bu numaralandırma belirlendi. Daha önceleri beşli tahta denilen ve üstten saat yönünde 12 parçadan oluşan (20, 5, 15, 10, 20, 5, 15, 10, 20, 5, 15, 10) tahtayı geliştirerek 20 parçaya ayırdı ve üstten saat yönünde 20, 1, 18, 4, 13, 6, 10, 15, 2, 17, 3, 19, 7, 16, 8, 11, 14, 9, 12, 5 şeklinde numaralandırdı. 1920 yılına gelindiğinde oyunun kuralları ve temel oynanış standartları belirlendi (Kramer, 2013).

Dart branşı Türkiye'de başlarda Atıcılık Federasyonu çatısı altında bulunurken, Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonun (TBBDF) 2004 yılında kurulması ile beraber faaliyetlerine TBBDF çatısı altında devam etmiştir. Dünya Dart Federasyonu (WDF)'na 2006 yılı ile tam üye olan dart, ayrıca Uluslararası Dart Federasyonu (IDF) üyesidir ve yeni sayılabilecek bu alanda etkinliklerine devam etmektedir (TBBDF, 2020).

Dart sporunda hızlı karar alabilmek, alınan bu kararın uygulamasını planlamak, planlanan atışın yapılamaması halinde oluşan moral bozukluğu ve stresi ile başa çıkabilmek, yapılacak olan bir dahaki atışın planlamasını yapmak gibi derin zihinsel etkinlikler oldukça önemlidir (TBBDF, 2020).

Dart temel olarak iki farklı şekilde görülür:

- Çelik uçlu dart: Sisal ismi verilen bitkisel bir tahta üzerinde oynanır
- Elektronik dart: Plastik uçlu oklar kullanılarak puan hesaplamasını kendi yapan elektronik bir tahta üzerinde oynanır

Sisal denilen bitli kökünden üretilen dart tahtasında 20 sayı dilimi var olup, 20, 1, 18, 4, 13, 6, 10, 15, 2, 17, 3, 19, 7, 16, 8, 11, 14, 9, 12, 5 şeklinde sıralanmıştır. Her sayı bölmesinde single (tek), double (çift) ve triple (üç katı) bölgesi bulunur. Sayı diliminin en dışında yer alan ve kırmızı ya da yeşil olarak renklendirilmiş alan double (çift) sayı bölmesidir. Sayı diliminin ortasında yer alan, kırmızı veya yeşil olarak renklendirilmiş küçük iç çemberdeki alana triple (üç katı) alanı denir. Tahtanın ortasında yer alan, yeşil olarak renklendiren bölme single (25 puan) ve kırmızı renk ile renklendirilmiş bölmeye ise iç merkez ya da red bull (50 puan) denir. Dart tahtası merkezden yere 1,73 m yüksekliğindedir. Dart tahtası ile atış çizgisinin arasındaki uzaklık ise 2,37m'dir. Ayaklar "oche" adı verilen atış çizgisini geçmeyecek şekilde atış yapılmalıdır. Dart tahtanın çapı ortalama 45 cm'dir (TBBDF, 2020)

Şekil 1.1: Dart Tahtası

Dart oku dört parçadan oluşmaktadır. Dartın iğneli kısmına uç, metal kısmına gövde, ortada kalan ve genellikle naylon, alüminyum veya titanyumdan oluşan kısma shaft ve havada süzülmeyi sağlayan kısmına ise flight (kanat) denir. Sporcular kendi el alışkanlıklarına göre farklı ağırlıkta oklar kullanırlar. Spora yeni başlayan sporcular için ilk aşamada 18-22 gram ağırlığındaki dartlar tavsiye edilmektedir. Dart okunun ağırlığı ve uzunluğu, okun uçuş devinimi ile alakalıdır (Erem, 2006).

1970 yılından itibaren popülerliği gittikçe artan dart günümüzde dünyada ve resmi müsabakalarda genellikle yüksek bir skordan başlanıp geriye doğru düşerek sıfıra ilk ulaşanın o eli kazandığı şekilde oynanır. Dart oynamak için ihtiyaç duyulan malzeme ve ekipmanların başka branşlara kıyasla düşük maliyetli olması, oynamak için gereken alanın çok yer kaplamaması, özel kıyafetler gerektirmemesi ve en önemlisi de iyi bir sporcu olabilmek adına cinsiyet, yaş, fizyolojik özelliklere (güç, boy, kilo) ihtiyaç duyulmaması, dart sporunun yaygınlaşmasını ve popülerleşmesini sağlıyor. Ek olarak farklı birçok bedensel engelin dart oynamaya engel çıkarmaması bu branşa yönelik özel bir durum olarak karşımıza çıkıyor (TBBDF, 2020).

1.1.1 Temel Oyun Kuralları

Dart, evrensel oyun kurallarına sahiptir. Fiziksel temas içermeyen bir hedef sporudur. Bitirişi daha önceden belirlenir ve setler üzerinden oynanır. Her sette sporcular üç ok kullanarak atış yapar. Dartta setler, 501 ya da başka bir X01 sayı üzerinden başlar ve dart üzerinde bulunan sayıların çift katının ya da merkezin bulunduğu alanı vurarak sıfıra ulaşan ilk sporcu setin kazananı olur. Oyundaki en yüksek bitirme sayısı 170 ’dir. 170 sayısına ulaştıktan sonra sporcu mantıksal açıdan 3 okla oyunu bitirme stratejileri geliştirir. Örnek olarak İlk ok ile 20’nin üç katı olan 60, ikinci ok ile yine 20’nin 3 katı 60 ve üçüncü ok ile double 50 vurularak oyun sonlanabilir. Başka bir örnek olarak sporcu 160 sayısına inmiş ise ilk ok ile 20’nin üç katı olan 60, ikinci ok ile yine 20’nin üç katı olan 60 ve son okuyla 20’nin çift katı olan 40 ile oyunu sonlandırabilir. Buna benzer farklı birçok bitirme stratejisi olan dart oyununda sonsuz sayıda kombinasyonlar uygulanabilir. Sporcu sürekli zihinsel stratejilerle dartı nereye atacağını planlar, atışta istediği atışı yapamaması halinde çeşitli alternatifler üretir (TBBDF, 2020).

Dart yarışmaları aşağıdaki belirlenen usullere göre yapılır:

- Sayıdan düşmeli oyunlar; beş farklı biçimde oynanabilir. (Bunlar; 301, 501, 701, 901 ve 1002dir belirlenen sayılarından düşülerek oynanır. Oyunda bitiriş seçilen oyun türüne göre tekli, çiftli veya üçlü olur).
- Kriket; sayı ve alan kapatarak oynanır. Oyun dart tahtasının belirli alanlarına atışlar yapılarak oynanan oyunlardır (TBBDF, 2020).

1.2. İmgeleme

Literatürde imgeleme ile ilgili birçok tanımlama mevcuttur. Bu kavram etimolojik olarak incelendiğinde Arapça kökenli olup Türkçe ’ye “imgelem, zihinsel görüntü " olarak geçmiş ve Türk Dil Kurumu tarafından; Zihinde tasarlanan ve gerçekleştirilen şey, hayal olarak tanımlamıştır (TDK, 2020).

İmgeleme, fiziksel bir antrenman yapılmadan, sadece planlanmış ve odaklanılmış bir biçimde zihinde canlandırarak yeni bir becerinin kavranılması veya hâlihazırda kullanılan bir becerinin en üst seviyeye çıkarılmasıdır. Hayal kurarak, zihinde canlandırarak ve imgelemeler yaparak sporcular, gerçek yaşantılarında karşılaşmış oldukları engellere etkili ve verimli çözümler üretebilmek ve çözüme kavuşturulmasına ihtiyaç duyulan yeni ve karmaşık yapılı sorunları fark etme becerilerini geliştirebilirler (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). İlk defa Avusturyalı fizyologlar Aller ile Scheminsky tarafınca kasların gerilmesi anında oluşan elektrik akımın ölçülmesi için geliştirilen araç sayesinde ortaya çıkmıştır (Başer, 1998).

İmgeleme sadece kafamızda canlandırmak değildir. Düşüncelerimizde canlandırılan olayları var olan bütün duyu organlarımızla hissetmeyi barındırmaktadır (Hall ve ark, 1998). İmgeleme, bir hayal etme sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. İmgeleme, bilişsel bir süreç olmasına karşın motor yetenekleri geliştirmek için de mükemmel bir yoldur. Yalnızca geçmişe veya o âna özgü değil, gelecekteki performansa yönelik zihinsel denemelerde imgeleme yoluyla mümkündür (Andersen, 2000). İmgelemede kullanılan duyulara ek olarak, çeşitli spor deneyimleriyle ilişkili olan hisler ve duygular da önemli birer bileşendir. Zihin, gerçeklik ve hayal arasındaki boşluğa bir köprü görevi yapsa da, geçmiş deneyimler imgenin oluşturulması için zorunlu bir koşul değildir. Dolayısıyla imgeleme, kullanımındaki

sınırsız olanaklarla birlikte çok güçlü bir araçtır (Paivio, 1986). Bu tartışmalardan yola çıkarak sporcuların hayalini kurabildikleri şeyi (örneğin bir altın madalya kazanmak gibi) başarmaları daha olasıdır (Botterill ve Orlick, 1987). Bütün düzeydeki sporcular genellikle performanslarını uygulamadan önce "atışı ya da şutu hissetmekten "atışı ya da şutu görmekten bahsederler (Murphy ve Martin, 2002). Yani sporcular bir performansı uygulamadan önce onu zihinlerinde görüp hissederler. Bilişsel bir metot olan imgeleme hiç antrenman yapmamaktan daha tesirli olsa da fizyolojik antrenmanlara oranla daha az tesir etmektedir (Özerkan, 2004).

İmgeleme, sadece sportif performansı arttırmak niyetiyle değil de kendini geliştirme, iş, sosyal hayat, okul ve spor alanları ile baş edebilmek amacıyla da kullanılmaktadır. İletişimi iyi ve etkili olan bir sporcu takım sporlarında da etkilidir(Dökmen, 1995). Kazanılmak istenilen bir becerinin veya hareketin bilişsel olarak imgelenmesi beyinin öğrenme fonksiyonu bakımından benzer bir sonuca varılır. İmgeleme yaparak olumsuz görüntülerin ve düşüncelerin yerine olum görüntüler ve düşünceler getirerek davranışların yönelimi değiştirilebilir. Zihinde canlandırılan yeni bir düşünce ile beraber farklı davranış ve duygularla birey kendi yaşantısını yönlendirebilir (Borg, 2012).

İmgelemenin, hareketin akıcı olduğunu hissetmeye, kendine güveni inşa etmeye, konsantrasyona, yoğunlaşmaya, istikrarlı olmaya, karar vermeyi geliştirmeye, etkili koç olmaya, kaygıyı ve stresi en aza indirmeye, yaralanmalardan sonra daha hızlı toparlanmaya ve spora olan ilgiye katkısı oldukça fazladır. Bazı araştırmacılar hayal etme anında kaslarda meydana gelen tepkinin, gerçek hareket anında kaslarda meydana gelen tepkiyle benzerliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum, Carpenter Etkisi olarak tanımlanmaktadır (Kolayiş, 2002). Düşünce sistemimizin bir parçası olan imgelemeyi uygularken kendimizi performansımızın en iyisini yapıyor gibi düşünüp o hazzı yaşamayı hedefleriz. Gördüklerimiz veya düşündüklerimiz tekrar düşünülürse imgelemeyi yaşadığımız başarılı bir performansı tekrar yaşayabilmek adına yaptığımız da söylenilebilir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

İmgeleme kavramı birçok araştırmacı tarafından kullanılmış ancak en kullanışlı tanımlama Richardson (1969) tarafından yapılmıştır. Richardson'a göre imgeleme; bizim bilinçli olarak farkında olduğumuz ve içten gelen duyular ya da algısal benzerlik yarattığı bilinen bu uyarı durumlarının olmadığı durumlarda var olan bütün benzeri duyuları ve

benzeri algıları yansıtan zihinsel bir süreçtir. Yani tanımlamadan da anlaşılabileceği gibi imgeleme de bilinçlilik söz konusudur (Murphy, 1994).

Literatürde yapılan başka bir tanımlaya göre, imgeleme kullanımının hayal etmek ve rüya görmek arasındaki farkına odaklanacak bir şekilde tarif etmenin en önemli yorumu bilinçli olarak farkına varma durumudur (Murphy ve Jowdy, 1992). Yani imgelemenin bilinçli bir şekilde farkına varılarak kullanılması en ayrıştırıcı yönüdür (Perry ve Morris, 1995).

1.2.1 İmgeleme Çeşitleri

Sporda imgeleme, içsel imgeleme ve dışsal imgeleme olarak ikiye ayrılır. Bu imgeleme çeşitleri sporun türüne, sporcuya ve amacına yönelik değişiklik göstermektedir (Weinberger ve Gould, 2015). Hem içsel imgeleme hem de dışsal imgeleme yararlıdır.

1.2.1.1 İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede sporcu birinci şahıs bakış açısından imgelemeyi gerçekleştirir. Yani sporcu kendini sanki o anda hareketi yapıyormuş şeklinde hayal eder ve yapması gerekenleri düşünür. İçsel imgelemede zihinsel uygulamayı gerçekleştiren şahıs yeniden kendisidir. Ayrıca uygulamalar birinci kişi tarafınca gerçekleştiği için imgeler, hareket hissinden gelmektedir (Weinberger ve Gould, 2015). İçsel imgeleme yöntemindeki bakış açısı dışsal imgelerle mümkün olandan daha büyük bir kinestetik his duygusu sağlamaktadır. Çünkü harici bir görüntüyü izlerken, hareketleri mükemmel beceriyle uygulamak zordur (Burton ve Raedeke, 2008).

1.2.1.2 Dışsal İmgeleme

Bu imgelemede sporcu kendine başka bir yerden bakarak hayal eder. Dışsal imgelemede kişi kendini bir videodaymış şeklinde izler, bu nedenle dışsal imgeleme ağırlıklı olarak görsel bir imgelemedir. Dışsal imgeleme sporcunun gerçek performans sırasında becerinin bileşenlerini tanımlamasını ve reel performans esnasında sporcunun gördüğü becerinin belirli öğelerini içermez (Gordon ve ark., 1994). Dışsal imgeleme ek olarak içsel

imgelemede olduğu gibi oldukça küçük fiziksel tepkiler üretir ancak bu tepkiler kas kuvvetini geliştirecek kadar etken değildir (Perry ve Morris, 1995).

1.2.2 İmgeleme Kuramları

İmgeleme kuramları; psiko-neuromuscular kuram, sembolik öğrenme kuramı, ikili kodlama kuramı, bioinformasyonel kuram, üçlü kodlama kuramı, dikkat-uyarılmışlık kuramı olmak üzere altı alt başlık üzerinde incelenecektir.

1.2.2.1 Psikoneuromuscular Kuram

Tiryaki (2000) bu kuramın Carpenter tarafından geliştirildiğini belirtmiştir. Bu kurama göre açık olarak imgelenen olay sırasında da o hareketin gerçekte kaslarda ortaya çıkardığı dalgalanmaların benzeri ortaya çıkmaktadır. İmgeleme sırasında beyinden gönderilen uyaranların gerçekte oluşan tepkiye nazaran daha az olduğu fakat bu tepkilerin performansı olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmektedir (Konter, 1999). Carpenter bu kuram için "ideomotor" ilkesinden yola çıkmıştır. Carpenter'in ilkeleri imgelemenin motor becerileri öğrenilme konusunda kolaylık sağladığını savunmaktadır. Psikoneuromuscular kuramda fiziksel olarak çalışma esnasında belirli bir neuromuscular yolda neurotransmitter maddeler uyarılmaktadır. Bu uyarılması sırasında yol süresince bu kimyasallar salınmaya devam etmekte ve bir geçiş olayı gerçekleştirmektedir. Dolayısıyla imgesel bir çalışmanın, tıpkı fizyolojik antrenmandaki gibi neuromuscular etkinliği hareketlendirdiği görülmektedir (Tiryaki, 2000).

Weinberg ve Gould (1995) göre bu teoriye ilk kez, "Edmund Jacobson" 1931 yılında yapmış olduğu çalışmada destek verildiğini belirtmiştir. Bükülen kol hareketinin imgelenmesinin koldaki fleksör kaslarda küçük kasılmaları ortaya çıkardığı çalışması ile gelmiştir. Bu çalışmada imgeleme süresince küçük düzeyde kassal aktivitelerin olduğu bulunmuştur.

1.2.2.2 Sembolik Öğrenme Kuramı

Psikoneuromuscular kurama bir alternatif olarak ortaya sürülmüş bir teori olan sembolik öğrenme kuramı, zamanlama, sıralama ve planlama şeklinde becerinin daha soyut yönleriyle beraber imgeleme işlevinin sinir sistemini güçlendirdiğini düşünmektedir (Morris ve ark., 2005).

Yapılan davranışın en ince detayına kadar araştırılmasını, anlaşılabilir düzeye gelmesini ve elde edilebilmesini sağlayan bir sistem olduğunu savunan bir teoridir. Sembolik kuramın merkezinde bulunan varsayım, hareketlerin örüntüsünün merkezi sinir sisteminde kodlanıyor olmasına dayanmaktadır. Yani, imgeleme sayesinde sporcu, bilişsel süreç yolu ile performansına dahil olan hareketlere daha aşina olabilmekte ve hareketlerin yapılması otomatikleşmektedir (Abdin, 2010).

Sembolik öğrenme teorisini destekler şekilde Wuyam ve ark. (1995) deneyimli sporcuların koşu bandı üzerinde koştuklarını hayal ettiklerinde, belirgin şekilde daha fazla solunum tepkisi gösterdiklerini bulmuştur, ancak bu farklılık deneyimsiz sporcularda bulunamamıştır.

Sonuç olarak, kazanımların ağırlıklı olarak bilişsel görevlerde daha az olmasına rağmen, fiziksel ağırlıklı görevler zihinsel egzersizden daha fazla faydalanıyor gibi gözükmektedir (Driskell ve ark., 1994).

1.2.2.3 İkili Kodlama Kuramı

Pavio (1975) aracılığıyla ortaya atılan ve temel olarak imgelemeler görsel ve sözel olarak zihinde saklandıklarından, imgelemelerin, öğrenme sürecine etkisinin güçlü olduğunu iddia etmiştir.

Bir hedefin vurulmasına ait bir imgeyi oluştururken, bu imgeyi sadece görsel olarak saklamıyor, aynı zamanda örneğin “fırlat” diyerek sözel olarak da saklıyoruz. İkili kod teorisinin avantajı, bir kişinin her iki koddan da olaya ait hafızayı geri kazanabilmesidir (Morris ve ark., 2005).

1.2.2.4 Üçlü Kodlama Kuramı

İmgelemenin üç kısımdan oluştuğu belirtilen bu kuram ilk kez Ahsen (1984) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kısımlardan ilki imgenin tam olarak kendisidir. Bu kısım gerçek duyuma sahip olanlarla aynı içsel duyuma sahip olmak ve içsel uyarılmışlığı ifade eder. İkinci kısım imgelemeye karşı verilen psikosomatik tepkilerdir. İmgelemenin neden olduğu bedendeki psikofizyolojik değişimleri açıklar. Ve üçüncü kısım ise imgelenin anlamıdır. Bu kısım birçok imgeleme modelinde yok sayılır. İmgenin anlamı oldukça önemlidir. Bir durumla ilgili bir sporcunun imgesi o sporcuda kaygı ve stres yaratabilirken, diğer bir sporcu için aynı durum güven ortamı yaratabilir. Ahsen (1984), imgenin manasını hesaba katmayan Paivio'nun geliştirmiş olduğu ikili kodlama modeli ve diğer teorileri bu sebepten dolayı eleştirmiştir ve bu teoriyi bu amaçla geliştirmiştir.

Her imge kişiye özgü bir durum yaratır. Bir imgenin iki kişi tarafından yapılması iki kişiye de kesinlikle aynı deneyimi yaratacağı anlamına gelmez. Ahsen (1984) imgelemede bireysel farklılıklardan epey etkilenmiştir ve bu durumun gözden kaçırılmaması gerektiğini vurgulamıştır.

1.2.2.5 Bioinformational Kuram

Lang (1977) tarafından ortaya sürülen bu kuram iki önermeden oluşur. Bu önermeler reaksiyon ve uyarıcılardır. Uyarıcılar, imgelenecek kavramın içeriğini tanımlayarak uyarının kendine has yönlerini ortaya çıkarmaktadır. İkinci önerme reaksiyon önermesidir. Bu önerme de ise çevreye karşı davranışsal olarak kişinin verdiği reaksiyonlar olarak tanımlanmaktadır.

Öğrenme ve performans ikilisi birbirleriyle bağlantılı olan uyarı ve reaksiyon önermelerini içermektedir. İmgeleme durumu ise bu bağlantıların güçlenmesine olanak tanımaktadır. İmgeleme ile kişilerin kontrol edebilme yeteneklerinin artmasına paralel olarak kişinin performansında da gelişme görülmektedir (Morris ve ark. 2005).

1.2.2.6 Dikkat-Uyarılmışlık (Arousal-Activation) Kuramı

İmgelemenin fiziksel performansı arttırıcı etkisi, uyarılma ve fizyolojik aktivasyona etkisi nedeniyle de olabilir. Dikkat-Uyarılmışlık Teorisinin, imgelerin uyarılma veya fizyolojik aktivasyonun en uygun seviyesine yaklaştıran bir yöntem sağladığı Schmidt (1982) tarafından ileri sürülmüştür. Bu yaklaşım, zihinsel imge provalarının birincil sonuçları olarak aktivasyon seviyelerinin ve optimal uyarılma seviyelerinin öz-düzenlemesini kabul etmektedir (Suinn, 1993).

İmgelerin performansı artırmak için nasıl işlev gördüğünü gösteren Lee (1990) her sporcu için en üst düzeyde performans elde etmesini sağlayan optimal bir uyarılma durumu olduğuna ve imgelerin, bir sporcunun optimal performans için gerekli görevle ilgili ipuçlarına dikkatini kolaylaştırdığına, böylelikle olası dikkat dağıtıcıları taradığına inanmaktadır. Ayrıca bu teori imgelemenin odaklanmayı arttırabileceğini, stresi azaltılabileceğini ayrıca özgüveni arttırabileceğini savunur (Weinberg ve Gould, 2003).

1.2.3 Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

Bu çalışmada sporda kullanılan imgeleme modelleri dört başlık altında incelenecektir. Bunlar; PETTLEP, imgelemede 4'N modeli, sporda motor imgelemeyi birleştirme modeli ve Allan Paivio'nun imgeleme modelidir.

1.2.3.1 PETTLEP Modeli

Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilmiş olan bu model yedi kısımdan oluşur. Bu kısımlar fiziksel (Physical), görev (Task), çevre (Environment), öğrenmek (Learning), zamanlama (Timing), perspektif (Perspective) ve duygu (Emotion)'dur. Fiziksel bileşeni, imgeleme yapmakta olan kişinin imgeleme esnasında nabız, yaşadığı rahatlama durumuna, kanda bulunan oksijen düzeyi gibi fizyolojik ve fiziki durumları içerir. Görev bileşeni, imgeleme yapacak olan kişinin yapacağı görevin doğasına uyumlu olarak işitsel veya görsel imgeleri barındırması gerektiğini içerir. Çevre bileşeni, imgelenmekte olan sahnenin ya da ortamın imgelemeyi yapan kişinin ihtiyacı olan uyarıcıları barındırması gerektiğini içerir. Öğrenme bileşeni, imgelemenin daha önce bilinmeyen bir beceriyi öğrenmek ya da önceden bilinen bir beceriyi geliştirmek için yapılmasının uygun olduğunu

bildirir. Zamanlama bileşeni, imgeleme yapılan süre ile görev anında harcanan zamanın birbirine eş ya da yakın olmasının gerektiğini içerir. Perspektif bileşeni, imgeleme yapıldığı sırada içsel ve dışsal imgeleme yapmanın önemini vurgular. Son olarak duygu bileşeni ise imgeleme yapmanın yapan kişi açısından anlamlı duyguları barındırmasının imgelemeyi daha kaliteli yapacağını vurgular (Holmes ve Collins, 2001).

Pettlep modeli sporcunun performansını arttırması adına iyi modellerden biridir. Her yaş grubundan sporcunun uygulayabileceği bu model, elit ve amatör sporcular için oldukça faydalıdır. PETTLEP modelinin tamamının uygulanması bir kısmının uygulanmasına göre çok daha yararlı olacağı yapılan araştırmalarda gözlemlenmiştir (Smith, 2010).

1.2.3.2 İmgelemenin 4 N Modeli

Munroe ve ark. (2000) tarafından sunulan bu modelde, imgelemeyi kullanan sporcular, imgelemeyi sporlarına nasıl dahil ettiğini ortaya çıkaran dört sorudan oluşur. İlk soru sporcu imgelemeyi NEDEN yapar. Bu sorunun içeriğinde rahatlama amacı, beceriyi geliştirme amacı veya istenilen performansı geliştirme amacı yer alır. İkinci soruda ise sporcu NEREDE imgeleme yapar diye sorulur. Bu sorunun içeriğinde imgelenin yapıldığı yer ile ilgilenilir. Yapılan imgeleme eylemi kamplar, müsabaka alanı veya antrenman sahası olarak örneklendirilebilir. 4 N modelinin bir diğer sorusu ise NE ZAMAN'dır. Sorunun içeriğinde imgelemenin müsabaka esnasında, müsabaka öncesinde veya müsabaka sonrasında mı yapıldığı ile ilgili cevaplar aranır. Modele ait son soruda ise sporcunun NEYİ imgelediği ile ilgilenilir. Sorunun içeriğinde sporcunun içinde bulunduğu sahayı, arkadaşını, hakemi veya antrenörünü imgeleyebileceği gibi yanıtları içermektedir (Munroe ve ark, 2000)

1.2.3.3 Sporda Motor İmgelemeyi Birleştirme Modeli

Guillot ile Collet (2008) tarafından geliştirilen bu model de diğer modellerin bileşiminden oluşur. Bu model de sportif performans, psikolojik etkiler (özgüven, güdülenme ve stres), sorun çözme ve planlamaları, son olarak da rehabilitasyon olmak üzere dört motor imgeleme sonucu içerir. Bu modelde amaç farklı imgeleme türlerini bir araya getirerek becerinin tam zihinsel bir biçimini ortaya çıkarmaktır.

1.2.3.4 Allan Paivio'nun İmgeleme Modeli

Paivio (1985) imgelemenin hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlara sahip olduğunu ileri sürmüştür. Paivio (1985) göre imgelemenin bilişsel düzeyi, spor becerilerini deneyimlemek ve yarışma öncesi stratejileri planlamak için zihinsel imgelemin kullanılmasıdır. İmgelemenin motivasyonel düzeyi ise hedefe ulaşma, etkili başa çıkma ve uyarılma özelliklerini geliştirmek için zihinsel imgelemenin kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Paivio imgelemenin bu iki fonksiyonunda yola çıkarak iki boyutlu imgeleme modelini oluşturmuştur. Bu model, imgelemenin özel ve genel düzeylerde motivasyonel ve bilişsel fonksiyonlar içerdiğini öne sürerek bu modeli geliştirmiştir.

Motivasyonel Özel İmgeleme; hedef ve amaç merkezli davranışların imgelenmesini içermektedir. Bireyler üzerinde hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Motivasyonel özel imgeleme kişinin belli hedefler belirlemesinde (milli takıma seçilmek, madalya kazanmak, övgü almak, vs.) yardım eder ve bu hedefleri gerçekleştirmek için antrenmanlarda sıkı çalışmaya yönlendirir (Martin, Moritz ve Hall, 1999).

Motivasyonel-Genel İmgeleme: hedefe yönelik motivasyonel fonksiyonları içermektedir. Motivasyonel genel imgeleme esnasında kişinin uyarılma düzeyleri artmaktadır (Martin, Moritz ve Hall, 1999).

Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık : Motivasyonel genel uyarılmıslık imgelemenin en temel özelliği sporcunun uyarılmışlık düzeyine yönelik oluşudur. Sporcuların bu tür imgeleme kullanımı sonucunda uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetileri sonucunda olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir (Martin, Moritz ve Hall, 1999).

Bilişsel İmgeleme: Bilişsel imgelemenin en temel özellikleri beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak gibi bilişsel özelliklerden oluşmasıdır (Martin, Moritz ve Hall, 1999).

1.2.4 İmgelemede Dikkat Edilecek Noktalar

Sporcunun imgeleme esnasında en çok dikkat etmesi gereken konu imgelenen becerinin gerçek beceri ile arasında bir süre farkının olmamasıdır. Yani İmgelenen beceri gerçek hayatta ne kadar hızlı yapılıyorsa zihinde de aynı hız ile gerçekleştirilmelidir.

Rushall (1997) göre yapılan imgelemenin etkin olabilmesi için belli noktalar göz önüne alınmalıdır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Kişinin gereksinimlerinin analiz edilmesi,
- İmgelenecek olan hedef davranışın belirlenmesi,
- İmgeme ile alakalı öğretim basamaklarının belirlenmesi,
- İmgelenecek olan her bir basamağın imgeleme hızının belirlenmesi,
- İmgelenen davranışın uygulanması hakkında sporcuya gerekli eğitimin verilmesi,
- Kapalı olan pozitif pekiştirmelerin öğretilmesi ve de geliştirilmesi. Yani, sporcunun yaptığı imgeleme başarılı ile sonuçlanırsa kendi kendini pekiştirmiş olur. Örneğin, sporcuya göstermiş olduğu performansa karşılık kendi kendine bravo, aferin, başardın, sen iyisin gibi motive edici sözlerle kendisini pekiştirmesi,
- Sporcunun gerçek performansının değerlendirilmesi (Tiryaki, 2000).

1.3 Stres

Stres, ilk olarak 14. Yüzyılda kullanılmış bir kelimedir. Kökeni ise önce Fransızca ’ya arkasında da Latince ’ye kadar uzanmaktadır. Fransızca ’da destresse “Estrece” “distres” kelimesinin anlamı Latince ’den “strictus” “Estrica”, “sıkıştırılmış” kelimesine dayanmaktadır. Stres, bilimsel çerçevede ilk olarak fizik alanında, 19. Yüzyılda kullanılmıştır. Anlamı ise belirli bir nesnenin üzerine uygulanacak baskı ve onu şekilden çıkaracak güçtür. (Lehrer ve ark 2007). Fizik alanından sonra ise 19. Yüzyıldan itibaren psikoloji alanında bireyin ruhsal açıdan hissettiği zorluk veya baskı anlamlarında kullanılmaya başlanmıştır

Stres ile birçok farklı bilimsel alan ilgilenmektedir. Psikiyatri, tıp alanlarında, sosyal bilimler alanlarında ve biyoloji gibi pek çok alan stres olgusu üzerine araştırmalar yapmaktadır. Stresin etkisi olarak performans, zihinsel işleyişle, hissi ve toplumsal işleyiş şeklinde; kaygılı bir yaşam durumu ile baş edebilme ve stresin sonuçlarını azaltmak için yapılan terapatik ve engelleyici tedaviler gibi psikolojik ve toplumsal olgular da oldukça önemlidir (Steinberg ve Ritzman, 1990).

Kişi, zor şartlar altında olduğu stres durumlarında ruhsal ve fiziksel düzeyde sorunlar yaşar. Stres, kişiye etki eden her türden problem karşısında kişinin fiziksel ve zihinsel alanlarının baskılanması ve zorlanmasıyla beraber ortaya çıkan, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına zarar verebilen özellikle de sinir sistemini zorlayan bir durum şeklinde tanımlanır (Baltaş, 2000).

Günümüzde stresin kullanımı ise Lazarus ve Folkman (1984) tarafından kavramsallaştırıldığı gibi bireyin çevresi ile etkileşimi sonucunda bireyin iyilik durumunu zora sokan ya da bireyin kabiliyetini aşan belirli olaylar anlamındadır. Olayların stres yaratıp yaratmayacağı ise tamamen bireyin kendi algısı ile ilgili bir durumdur (Cohen ve ark 1983).

Stresi tanımlarken bazı yan kavramların da tanımlanması gerekir. Bu kavramalar ve alakalı tanımları aşağıda sunulmuştur (Campbell ve ark 1992).

Stresör: Bireyin cevap ürettiği fiziksel veya psikolojik ateşleyici faktör

Stres Cevabı: Belirli bir olaya karşı organizmanın seferber olması ve tek bir cevap üretmesidir.

Eustres: Stresli olaylar ve stresli cevaplardan sağlıklı, olumlu ve işbirlikçi sonuçlar.

Kişisel Distres (Tansyon): Bir kişinin sağlıklı kararından fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sapmasıdır.

Stres: fiziksel ve mental bir durumdur. Bu durumun en belirgin özellikleri ise tansiyonun üst safhalarda olmasıdır (Oral ve Ersan 2017).

1.3.1 Stresin Aşamaları

Stres kavramı, üç aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması olarak tanımlanır.

Alarm aşamasında stresin farkına varılmasını sağlayan etkenler nedeniyle bireyin kendini korumaya almaya çalışması olarak açıklanabilir. Bu aşamada vücut terleme, göz bebeklerinin büyümesi, kan basıncının yükselmesi gibi reaksiyonlar göstererek stres koşullarına kendisini hazırlar. Bu evrede kişi stresten uzaklaşmaya konsantre olur (Aytaç, 2009).

Direnç aşamasında ise birey karşılaştığı strese yönelik direnç gösterir. Kişi bu süreçte, karşılaştığı sorunları çözüme ulaştırıldığında, vücudun ortaya koyduğu tepkiler yok olur, beden ortaya çıkan hasarları tedavi ederek olağan durumuna geri döner. Bu evrede sorunların çözülememesi durumunda beden güç kaybına uğrar (Aytaç, 2009).

Son evre olan tükenme evresinde kişi karşılaştığı sorunları uzun bir süre boyunca çözüme ulaştıramadığı takdirde vücut tükenmeye başlar. Tükenmeye giren beden tedavi edilemeyecek düzeye gelir. Strese neden olan olayların sürekliliğini koruması halinde fizyolojik anlamda vücutta oluşan tahribatlara hatta ölümlere ulaşabilecek kadar zararlara sebep olabilir. Bundan dolayı tükenme evresi vücut direncinin kaybolması ile hastalıkların görülmeye başladığı evre olarak tanımlanır (Aytaç, 2009).

1.3.2 Stres Kaynakları

Stres, bireyler üstünde tesire sebep olan ve davranışlarını etkileyerek, toplumdaki diğer bireylerle arasındaki ilişkiyi zedeleyen bir kavramdır, sebepsiz yere oluşan bir şey olmamakla beraber, bireyin dahil olduğu veya yaşamını sürdürdüğü alanda ortaya çıkan değişimlerin birey üstünde etkileri olmalıdır. Yaşanılan alandaki değişmelerden herkes etkilenebilir ancak bazı bireyler değişmelerden daha fazla, daha süratli ya da yavaş etkilenebilirler (Güçlü, 2001).

1.3.2.1 Fiziksel Stres Belirtileri

Yapılan araştırmalara göre fiziksel stres belirtisi olan durumlar,

- Tansiyonun artmasıyla kalbin daha hızlı çarpmaya başlaması,
- Yüksek solunum, mide, karın ve baş ağrıları,
- Göz bebeklerinde değişim,
- Kas kütlesinde azalma,
- Baş dönmesi ve sindirimde zorlanmalar,
- Vücut direncini kaybederek çeşitli hastalıklarla karşılaşılması,

- Vücutta terleme (Aktaş, 2015).

1.3.2.2 Bireysel Stres Kaynakları

Çoğunlukla bireylerin karakteristik davranışlarını ortaya çıkaran özellikleri, yapıları ve yetenekleri olarak görülür. Kişileri etkileyen durumlar değil de yükledikleri anlamlar dolayısıyla sebep olur. Kişinin yaşadığı alanı nasıl anladığı, ortamdaki farklılaşmalara ve ilişkilere iyi ya da kötü verilen reaksiyonlar kişilik ile alakalıdır (Gökdeniz, 2005). Bireyin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik yapı, aile ve arkadaşlık ilişkileri, sağlıklı beslenme ve spor yapıp yapmama gibi alışkanlıkları bireysel stres kaynaklarına sebep olabilecek durumlardır. Bu bağlamda her bireyin strese karşı gösterdiği tepki farklıdır (Çoşgun, 2006)

Bireylerin yaşı ilerledikçe stres ile başa çıkabilme ve karşı koyabilme güçlerinde azalma görülür. Düşünebilme yetilerinin azalmasıyla beraber beyin bilgi işlemede kifayetsiz kalır ve buna bağlı olarak beden yanıt vermekte zorlanır. Fakat yaşlanan bireylerin hırslarının azalması, büyük sorumluluklar altına girmek istememeleri ve büyük hedefler belirlememeleri ile bireysel stres kaynaklarına karşı dengeleyici bir güç oluştururlar (Yurtsever, 2009).

1.3.2.3 Örgütsel Stres Kaynakları

İş yerlerindeki memnuniyetsizlik, organizasyon sorunları ve iş alanındaki koşullar gibi stres kaynakları hem de güvensizlik hissi, ergonomik eksiklikler ve stresli emek şartları şeklinde fiziksel stres kaynakları bulunur. Tüm bunlar kişinin stresini arttırmakla beraber fiyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Garipoğlu, 2007).

Bireyler kendilerini idame ettirebilmek adına çalışmaları gereklidir. Çalışılan işteki olumsuzluklar ne yazık ki bireyin stresini arttırmaktadır. Gergin bir toplum içinde yaşamak, günlük farklı birçok sorunla baş etmeye çalışmakla beraber bunların üstüne iş yerlerinde yaşanan olumsuzluklar eklendiğinde kişi kendini son derece yorgun, kifayetsiz ve depresif hissetmektedir (Erdal, 2009).

Strese yol açan sebepler çalışanların işlerine yönelik çalışma isteklerini düşürdüğü, dikkat dağılmasıyla beraber iş kazası tehlikelerinin arttığı, yapılan işlerin doğru bir biçimde

yapılmasına engel olduğu ve kişinin performansını düşürmesi sebebiyle işçilerle beraber işverenlerinde olumsuzluklara maruz kalması nedeniyle örgütsel yapıya zarar veren bir unsur olarak da görülür (Akbaş, 2018).

1.3.3 Stresle Başa Çıkma Kavramı

Bu kavramı açıklarken, ilk olarak fayda sağlamayan ve kişiye zarar veren durumların tespit edilmesi, bu durumların ortaya koyduğu sorunların farkına varılması gerekir. Stres ile baş etmede, kişinin nu durumları düzene koymasını sağlayacak kişisel beceriler uygulayarak stres düzeyini düşürmeyi amaçlamaktadır (Özmen ve Önen, 2005). Kişinin stres ile baş etmek için kullandığı metotlar kişinin kendi becerileri ile doğrudan alakalıdır (Ekinci ve ark, 2013).

Bireyler rutin yaşamda duygusal ve zihinsel durumlarını kötü etkileyen, çaresizliğe kapılmalarına ve umutsuzluğa sürüklenmelerine sebep olabilen stres durumları ile karşılaşabilirler. Bu olumsuz durumlarda bazı bireyler stres halinden kurtulmak için çıkış yolları ararken, bazı bireyler de stres durumuna sebep olan davranışları değiştirmeyi tercih eder (Yıldız ve ark., 2015).

Stres hemen hemen her bireyin hayatında birçok olumsuz sonuca sebep yaratabildiğinden stresle başa çıkabilmek hem zihinsel hem de fizyolojik sağlık bakımından çok önemlidir. Her insanın stres karşısında zayıf bir noktası bulunabilir. Söz konusu zayıf noktalar bireyin karakteri ile doğru orantılı olarak farklılıklar gösterebilir. Örneğin ruhsal sağlık açısından zayıf bir bireyin evinden çıktıktan sonra anahtarını evde unutması bile bir strese sebep olabilirken, ruhsal açıdan daha sağlıklı başka bir bireyde stres çok daha zor bir durumda baş gösterebilir. Bu bağlamda, insanların kişisel durumları ve bakış açılarıyla doğru orantılı bir biçimde stres ile başa çıkma becerilerini geliştirmesi, dolayısıyla her bireyin kendi streslerini yönetebilecek tekniği kullanması gerektiği düşünülmektedir (Doğan ve Eser, 2013)

Stres durumunda gösterilen davranışların, stresten uzaklaşmaktansa, stres ile başa çıkabilmeye yönelik yapılması oldukça önemlidir. Bireylerde stres durumunun uzunca bir süre devamlılığını sürdürmesi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan olumsuzluklar ortaya çıkarabileceği için stresle başa çıkmada metot ve davranışların öğrenilip kullanılmasına ihtiyaç duyulur. Başa çıkma yöntemleri, stresin kaynağını yok etmek veya kontrol altında

tutmak, stres etkilerini tamamen ortadan kaldırabilmek için bireylerin strese ait davranışları veya duygu dolu tepkilere güç katmaktadır. Başa çıkma metotlarına bağlı olarak stres etkilerini asgari seviyeye düşürmek ya da tamamen ortadan kaldırmak gerekmektedir (Ergin ve ark, 2014).

1.3.3.1 Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Tarzlar

Bireylerin hayatlarında çok fazla negatifliğe veya kötü durumlara sebep olmaması adına bireylerin stresten kurtulmak için bazı yollara başvurmaları oldukça önemlidir (Akbaş, 2018). İnsanların kendilerini savunmasız ve yetersiz hissettiği durumlarda ortaya çıkan kaygı duygusunu yenebilmek için karşı koymaya yönelik davranışlar geliştirir (Aydın, 2008). Stresle başa çıkmada kullanılan tarzlar 3 alt başlık altında incelenecektir.

1.3.3.1.1 Fiziksel Sağlığa Yönelik Teknikler

Stresi yönetirken asıl amaç, stresi en düşük seviye ya da bütünüyle yok etmeye değil onu olumlu bir durum haline getirilmeyi sağlamaktır. Bireyin kendini izlemesi; sorunlara karşı bireyin nasıl bir yol izlediği ve durumun nasıl sonuçlandığına ilişkin günlük tutması istenmektedir. Meditasyonla beraber kişinin kendi has yapısının uyarılma seviyesini azaltarak, vücudunun rahatlaması amacına yönelir (Önem ve ark., 2014). Stresle baş çıkma yöntemlerinde görüldüğü üzere fiziksel aktivitelerin başında rahatlama metotları sıkça kullanılmaktadır. Rahatlama metotların genel olarak kabul görmüş bazıları şu şekildedir: Yoga ve motivasyon, gevşeme uygulaması, zaman yönetimi, bedensel hareketler, sosyal destek "Değiştir-Kabullen-Kafaya Takma-Yaşam Tarzını Sen Yönlendir" modelidir (Balcı, 2014).

1.3.3.1.2 Zihinsel Sağlığa Yönelik Teknikler

Stres durumlarında zihinsel sağlığa yönelik tekniklerden biri ise iyimser bir felsefe benimsemektir. Birey içinde olduğu stresli hal durumunda olumsuz düşünceler yerine pozitif düşünceler kurarak stres durumunu azaltabilir. Birey kurduğu hayalleri için bu bağlamda dikkatli olması gerekir. Stresi azaltmaya yönelik bu noktada negatif durumlarında farkında

olabilmek son derece önemlidir. Stres seviyesini arttıran bir diğer durum ise bireyin kendini çok sık bir şekilde eleştirmesi gösterilebilir. Çünkü kişinin kendi ile olan iletişiminde sık bir şekilde olumsuz ve yargılayıcı olması zamanla yerleşmiş bir kalıp olabilir ve bireyin düşüncelerini pozitif bir noktaya yönlendirmesini zorlaştırabilir. Ancak buna rağmen bile bireyin kendine pozitif düşünceler aşılaması ile stres düzeyini düşürmek olasıdır (Ersarı ve Naktiyok, 2012).

Yüksek özgüven yaklaşımı stres ile başa çıkma durumunda, bireyin strese yönelik karşı koyma isteği, kendine inancının yüksek olduğu ve kendini güçlü hissettiği bir yaklaşımdır. Strese sebep olan durum ya da olayın nedenini bulmak ve onunla baş edebilmek için başka bireylerden destek alınması ihtiyacı, stresle başa çıkabilmek adına sosyal destekten yararlanma yaklaşımıdır. Çaresiz yaklaşım, bireyin stres şartlarının hâkim olduğu bir dönemde bu durumu idare edebileceğine yönelik umudunu kaybetmesi, ortaya çıkan negatif durumların nedenini kendinde hissetmesi ve probleme yönelik çözüm aramada başarılı olamamasını tanımlamaktadır. Kabullenici bu yaklaşımda, kişi kaderci bir anlayış benimseyerek stres dolayısıyla oluşan olumsuz sonuçlarla hayatını devam ettirmeyi kabullenir (Özdemir ve ark, 2011).

1.3.3.1.3 Davranışa Yönelik Teknikler

"Kabul etmeme ve geri çekilme tutumu" olarak tanımlanan tutumlar stresle başa çıkabilmekte davranışa yönelik tekniklerdir. Birey strese sebep olan durumlarla karşı karşıya kaldıktan sonra, baş edebilme yöntemi olarak kabul etmeme veya geri çekilmeyi tercih edebilir (Ersarı ve Naktiyok, 2012).

1.4 Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyum, Bireyin hayalleri, istekleri, beklentileri ve arzuları ile gerçekliğin kıyaslanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Neugarten ve ark. (1961) tarafından tanımlanılan yaşam doyumu kavramı, bireyin yaşamı ve kendisi ile ilgili gerçekleştirmek istedikleriyle, mevcut durumların karşılaştırılmasıdır. Bu kavramı ele alırken sadece belli duruma karşı doyumu değil bireyin bütün yaşantılarındaki doyum olarak açıklanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003).

İnsanın mutluluğu ile ilgili olan öznel iyi oluşun bilişsel bir öğesi olarak kabul edilmesi genellikle mutluluk olarak da belirtilen yaşam doyumudur (Diener, 1984). Kişinin kendi yaşantısındaki deneyimlerin doyumu ile ilgili olan kısımlar daha çok bilişsel alana girerken, yaşantısındaki olumlu veya olumsuz olaylar ise duygusal alana girmektedir (Diener ve Diener, 1996). Bu bağlamda yaşam doyumu algısı daha çok bilişsel alan ile alakalıdır (Dorahy ve ark. 2000).

Yaşam doyumu, bireyin iş hayatı içerisinde ve dışında kalan yaşamındaki duyusal davranışlarıdır. Yani yaşama karşı uyguladığı davranışların tamamıdır (Özdevecioğlu, 2003). Bu sebeple iş hayatında algılanan doyum ile serbest zamanlarda algılanan doyumu ayırt etmekte yarar vardır. Neugarten kişilerin hayattan keyif almasını belirli değişkenler ile açıklamaktadır. Bu değişkenler:

- Bireyin günlük yaşam aktivitelerinden haz almamaısı.
- Bireyin hayatı ile ilgili gayelerinin olmaması
- Belirlenen hedeflere yönelik umutsuz olması.
- Bireyin kendi vücudu ile barışık olmaması.
- Yaşama dair olumsuz bir görüşe sahip olması (Kaya, 2007).

Yaşam doyumunu yaş, sağlık, cinsiyet, konum, çalışma durumu, iş, eğitim, din, evlilik statüsü gibi sosyo-demografik faktörlerin yanı sıra fiziksel aktivite ve serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerine de tesir etmektedir (Karataş, 1989). Birey, yaşantısının içerisinde bulunan rekreasyon etkinliklerine katılımıyla kendini iyi hissederek yaşamdan aldığı doyumda etkilenmektedir.

Andrews ve Withey (1974) uyguladıkları çalışmalarda yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan 800 farklı etken değerlendirilmiş, birinci araştırmada 100'e indirgenebilen etkenler, ikincisinde ise 30 etkene kadar azaltılmıştır. Flanagan (1978) ise çalışmasında da toplam 6500 etken içerisinden, son olarak 15 ana etkene indirilmiştir. Bu çalışmaya göre, aşağıdaki etkenlerin yaşam doyumunu etkilediği bulunmuştur (Aydın, 2004).

- Lüks,
- Özgüven ve sıhhat,
- Aile ilişkileri,

- Çocuk sahibi olmak,
- Dost sahibi olmak,
- Zor durumdaki kişilere yardım etmek ve onları kollamak,
- Çeşitli faaliyetlere katılmak,
- Okumak,
- Kendin ile barışık olmak,
- İş sahibi olmak,
- Kendini bilmek,
- Toplum ile iç içe olmak (Aydın, 2004).

1.4.1 Yaşam Doyum Kuramları

Antik çağlardan günümüze kadar, mutluluğu anlamlandırma bakımından çok az kuramsal gelişme gözlenebilmiştir. Günümüze yakın birkaç kuramsal gelişmeye rastlanmış olsa da yeterli olmamıştır ve kuram ile araştırma arasındaki bağa duyulan ihtiyaç oldukça fazladır (Onur, 1997). Yaşam doyumu ile ilgili kuramlar tavandan-tabana ve tabandan-tavana, bağ kuramı, yargı kuramı, ereksel (telik) kuramı, etkinlik kuramı olarak aşağıda ele alınmıştır.

1.4.1.1 Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Tabandan-tavana kuramı yaşam doyumuna ilişkin farklı fikirleri yansıtmaktadır. Yaşam doyumunun ve mutluluğun bir durum mu yoksa kişisel bir özellik mi olduğunu belirtir. Tabandan-tavana kuramı, mutluluğun, olaylara bağlı olarak, anlık haz ve acıların toplamı olduğunu söyleyerek tümevarımcı bir yaklaşım göstermektedir. Bunun karşıtı olarak tavandan-tabana kuramı ise mutluluğun genel bir kişilik özelliği olarak kişinin durumlara tepkisini belirlediğini ortaya atmaktadır. Felsefecilerin genelde tavsiye ettikleri kuramdır. Demokritos'a göre mutlu bir yaşam kadere ya da dış koşullara bağlı olmaksızın, daha çok insanın beynindedir (Diener, 1984). Tabandan-tabana kuramına göre; mutluluk, küçük hazların ve hoşlantıların bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Mutlu bir hayat, mutlu anların

toplamı anlamına gelir (Gümüş, 2006). Mutlu dünya görüşü eğilimi, aşağıdan yukarıya yaklaşımı doğrulamaktadır. Kişi dünya görüşünü oluşturduktan sonra, alanlardan alınan doyumu da buna göre şekillenmektedir. Hedonistler, dikkatle seçilip biriktirilen hazların kişiyi mutlu ettiğine inanmaktadır (Yetim, 2001).

Tavandan-tabana kuramına göre; mutluluk genel olarak bireyde mevcut olan bir beceridir ve bireylerde olumlu yanı fark etme eğilimli olan bir güç bulunmaktadır. Bu güç kişinin o anki durumlara yaklaşımını etkilemektedir. Yaşantısında doyumu yakalamış olan kişi mutlu biridir. Örneğin; olumlu düşünen ve hoşgörülü olan bireylerin zor durumlara katlanabilme kapasiteleri daha fazladır. (Andrews ve Withey, 1976) bu kuramı destekleyen kanıtlar bulmuşlardır. Araştırmacılar yaşam alanında sağlanan doyumun genel olarak yaşamdan alınan doyumu fark etmede yetersiz olduğunu saptamışlardır. Elde edilen bulgular yaşam alanından elde edilen doyumun evrensel yaşam doyumuna neden olmaktan çok, bireylerin evrensel yaşam doyumundan kaynaklandığını göstermektedir (Şahin, 2008).

1.4.1.2 Bağ Kuramları

Hafızada mutluluğa dair bir bağlantı bulunmaktadır. Olumlu bağlantıya sahip kişiler, olaylara pozitif yönde karşılık vermektedirler. Bower'a göre, bireyler var olan duygu durumları üzerinden geçmiş olayları anımsayıp yorumlamaktadır (Bower, 1981). Hafıza üzerine yapılan araştırmalar neticesinde, mutlu bireyler arasında pozitif ilişkilere bağlı zengin bir bağlantı olduğu fark edilmiştir. Mutsuz bireyler arasında ise negatif, sınırlı ve yalıtılmış bağlar olduğu gözlenmiştir (Yetim, 2001).

1.4.1.3 Yargı Kuramları

Bu kuramdaki değişkenler oldukça fazla önem oluşturur. Wills, şans etkeninin karşılaştırmalarda kişisel iyi oluş olarak değişimini; Kearl, hayat şartlarının karşılaştırılmasıyla minnet duygusunu güçlendirdiğini savunmaktadır (Gümüş, 2006).

Şartların birey tarafından ne yönde değerlendirildiğiyle ilgili olması yargılama kuramı için önemlidir. Arzu seviyesinin yargı teoreminde oldukça fazla etkisi olduğunu savunulmaktadır. Kesin yargılara varmak, kıyaslamaların vakit aralıkları ve parametre büyüklüğünün saptanmasında zorluklara sebep olması nedeni ile olağan dışıdır. Bazı

kuramlar, kişisel iyeliği belirli ölçülere uygun karşılaştırmanın sonucu olarak varsaymaktadır. Gerçek hal belirli ölçülere uygun ise doyum oluşur. Kişi kendisini karşılaştırdığı kişiden daha iyi bir noktada görüyorsa doyuma ulaşır (Diener, 1984).

1.4.1.4 Ereksel (Telik) Kuramları

Wilson'un 1960'lı yıllarda ortaya koyduğu bu teoriye göre; beslenilmiş ihtiyaçlar mutluluğa, beslenenememiş ihtiyaçlarsa mutsuzluğa sebep olmaktadır. Mutluluk, belirli ihtiyaçların sahip olunması veya belirlenen hedeflere ulaşabilmesi gibi gerçekleşmesi durumunda meydana gelir (Wilson, 1967).

Wilson'un teorisine üç temel tenkit getirilmiştir:

- İlk olarak; farklı kültürlerin farklı anlayış sebepleriyle sözü geçen teoremin evrensel bir boyutta kabul görebilmesi için mutluluğun her kültürde aynı olması gerekirken, yapılan araştırmalar sonucunda bu durum kanıtlanamamıştır.
- İkinci olarak; farklı arayış veya farklı hazları olan bireyler doyuma ulaşmak adına farklı yollar belirler
- Üçüncü olarak; Belirli bir hedefi veya iştahı olmayan bireylerin hayatlarında doyuma ulaşması olanaksızdır (Gümüş, 2006).

1.4.1.5 Etkinlik Kuramları

Bu kurama göre, olumlu sonuçlar veren etkinlikler mutluluğu getirmektedir. Etkinlik kuramı, kişinin mutluluğunu bireysel etkinliklerinden ve yaşantılarından kaynaklandığı varsaymaktadır. Kişinin bireysel etkinliklerinin mutluluğun kaynağı olduğunu varsaymaktadır. Bu kuramın ilk ve en önemli temsilcisi Aristoteles'tir. Ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden beklenir. Modern anlayışa göre etkinlikler, hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersizler gibi bütüncül kelimelerle ifade edilir. Aktivite kuramının ana fikrine göre, kişinin kendini anladıkça mutluluğu azalmakta şeklindedir. Sürekli olarak mutluluğu elde etme düşüncesi üzerinde durmak anlamsızdır. Bu yaklaşıma göre birey önemli etkinlikler üzerinde kendini adarsa mutluluk gelecektir (Diener, 1984). Sosyal yaşantının

içinde bolca var olan, kendine zaman ayırmayı başaran ve boş vakit oluşturabilen bireylerin yaşam doyumu da daha yüksektir (Tümkaya ve ark., 2008).

1.4.2 Yaşam Doyumu, Fiziksel Aktivite ve Egzersiz İlişkisi

Kaliteli bir hayatın önemli bir belirleyici unsuru olan yaşam doyumu gelecekteki zihinsel ve fiziksel sağlığın önemli bir belirleyicisidir (Baruffol ve diğ. 1995). Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik çalışmalarındaki başarılarını arttıracak önemli bir unsurdur.

Rekreasyon etkinlikleri, katılanları önemli derecede daha mutlu yapar ve bu kişilerin yaşamdan doyum sağlamaları açısından önemli olması ile haftada birkaç kez rekreatif etkinliklere katılanların birçoğu yaşam kalitelerinden ya da yaşam doyumlarından memnun olmaktadır (Arslan, 2013). Ragheb ve Tate (1993)'e göre, bir kişinin serbest zaman tutumu, hem serbest zaman etkinliklerine katılım derecesini, hem de bu katılımdan elde edilen yaşam doyum derecesini önemli ölçüde ve olumlu yönde etkilemektedir. Serbest zaman etkinliklerinden alınan doyum, serbest zaman etkinliklerine katılımdan daha fazla kişinin yaşam doyumunu etkilemektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Bu yüzden serbest zaman etkinliklerine katılımı sadece eğlenmek ya da dinlemek için değil yaşam doyumuna etkisi olduğu için katılım sağlamak gerekmektedir.

Yapılan çalışmalar fiziksel ve zihinsel faktörlerin yaşam doyumunu etkilediğini, fiziksel aktivitelere katılımın psikolojik ve mental sağlığın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmektedir. Dolayısıyla bireylerin psikolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel ve mental sağlık seviyesinin yüksek olması yaşam doyumu üzerinde olumlu etki yarattığı söylenebilir. Yaşam doyumu ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasında doğrusal bir ilişki vardır (Payne ve diğ. 2006).

1.5 Alana Özgü Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Çalışmalar

Sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumunu içeren yurt içinde ve yurt dışında yapılan başlıca çalışmalar;

1.5.1 İmgelemeyle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Kolayiş ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmaya 14 ile 18 yaşları arasındaki toplam 69 kadın sporcu katılım sağlamıştır. Çalışama da takım sporları ile ilgilenen kadınların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, sporda imgeleme envanteri alt boyutları olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının sporcu yaşı değişkeni ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Spor yaşı arttıkça bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı arttığı görülmüştür. Yüksek bilişsel imgeleme puanına sahip sporcuların ise içsel güdülenme puanlarının yüksek olabileceği belirtilebilir. Güdülenme ile spor yaşı arasında bulunan negatif yönlü ilişkideyse tecrübeli kadın sporcuların güdülenmelerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir.

Miçooğulları ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmaya Türkiye'de farklı liglerde futbol oynayan 14 ile 34 yaşları arasında değişen ve spor geçmişleri 1 ile 10 yıl arası değişen toplam 199 sporcu katılım sağlamıştır. Çalışmada sporda imgeleme kullanımlarının, farklı kategorilerdeki futbolcuların tecrübelerine yönelik belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda futbolcuların sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme spor geçmişleri değişkeni arasında anlamlı bir ilişinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca spor geçmişleri "6 ile 10" yıl arasında olan sporcuların, "1 ile 5" yıl arasında değişenlere oranla, motivasyonel özel imgelemeyi daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Aldemir ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde, en az 3 yıl spor deneyimi olan, aktif, lisanslı olarak futbol oynayan, 16-20 yaş arası, 100 çalışma, 100 kontrol olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcu katılmıştır. Çalışmada elit sporcuların başarılarını artırmada imgeleme çalışmalarının problem çözme becerisi üzerine etkisini incelemesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda imgeleme çalışma programlarının futbolcuların problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Kartal ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmaya hentbol, voleybol ve basketbol branşlarından farklı 5 takımın toplam 152 sporcusu katılmıştır. Takım sporlarındaki sporcuların imgeleme düzeyleri ve başarı motivasyonlarının arasındaki ilişkiye bakılan bu çalışmada, sporcularının imgeleme düzeyleri ile başarı motivasyonlarının

arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca imgeleme kullanımı yüksek olan sporcuların başarı motivasyonlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Savaş ve Yazıcı (2019) tarafından yapılan çalışmada, “16 ile 17” yaş aralığındaki, farklı spor branşlarında okul sporları ile uğraşan, 484 erkek ve 226 kız olmak üzere toplam 710 ortaöğretim öğrencisi katılım sağlamıştır. Yapılan bu çalışmada okul sporları ile uğraşan öğrencilerin imgelemeden yararlanma, sportif imgeleme seviyeleri ile sportif güvenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma neticesinde imgeleme algısının sürekli kendine güven algısını %95 oranda etkilediği belirlenmiş ve imgeleme becerisi arttıkça sürekli kendine güven algısının da arttığı tespit edilmiştir.

Dinçer (2016) tarafından yapılan çalışmaya spor eğitimi alan toplam 112 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışma, öğrencilerinin zihinsel açıdan düşleme ve imgeleme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda İmgeleme, düşleme ve yaratıcılık bakımından bireyin kendisini ifade edebilmesi, üretime katkı sağlaması ve topluma yararlı olması bakımından önemli olduğundan, bu beceriyi geliştirebilecek çalışmalar öğrenci ya da bireylerin daha verimli bir gelecek kurmalarını sağlayabileceği saptanmıştır.

Uludağ ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmaya üniversitede eğitim alan ve minimum 4 yıllık spor geçmişine sahip 23 erkek sporcu katılmıştır. Yapılan çalışmada dart atışı sırasındaki imgeleme ve odaklanma çalışmalarının görsel odak belirleyicileri olan odaklanma bölgesi ve göz sabitlenme süresine olan etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda imgeleme çalışmalarını uygulayan sporcuların göz sabitlenme süresindeki artış ile beraber doğru orantıda odaklanma bölgesindeki bozulmaya sebep olduğu gözlenmiştir.

Gülşen (2017) 50 erkek birey üzerinde imgeleme çalışmaları ardından teoriler üstü model kapsamında, egzersiz davranışlarında oluşan değişimleri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada egzersiz için algılanan ya da algılanabilecek farklı birçok engelin, egzersizden önce zihinde tekrar ederek çözümlenmesi spor davranışlarını pozitif açıdan etkileyebildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Veraksa ve Grovaya (2011) tarafından yapılan çalışmaya yaşları 8, 10 ve 14 arası olan 31 sporcu katılmıştır. Çalışmada, futbolcuların spor başarısına imgelemenin etkisini

incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda küçük yaştaki sporcuların imgeleme kullanımlarının spor başarısını arttırdığı tespit edilmiştir.

McKenzie ve Howe (1997) tarafından yapılan çalışmaya 3 kadın ve 3 erkek, toplam 6 gönüllü katılmıştır. Dart atışı esnasında imgeleme çalışmasının özsaygı üzerine olan etkisini araştırmak üzere yapılan araştırmada katılımcılar 15 seans süresince gevşeme çalışmalarını takiben imgeleme yaptıkları görülmüştür. Sonuç olarak imgeleme yapmanın özsaygı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Dana ve Gozalzadeh (2017) yaşları 15-18 arası 36 erkek sporcunun içsel ve dışsal imgelemelerinin tenis becerileri üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yaptıkları bu çalışma sonucunda içsel ve dışsal imgelemenin motor öğrenmelerini ve tenis becerilerini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Lemer ve ark. (1996) tarafından yapılan çalışmada kadın basketbolcuların imgelemenin ve hedef belirlenmesinin serbest atış yapılırken atışa etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, sadece hedefi belli olan katılımcıların %75 nin performansında artma meydana gelmiş, hedef belirlemede ve de performans artışının olduğu ve sadece imgelemeyi kullanan katılımcıların %75'nin imgeleme kullanan katılımcıların %50'sinin performans düzeyinde herhangi bir değişimin olmadığı ve geri kalan %25'lik kısmının performansını arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Gammage, Hall ve Roger (2000) tarafından yapılan araştırmaya 577 denek katılmıştır. Araştırmanın amacı, imgeleme anketini dolduran katılımcıların egzersiz türünü, sıkılığını ve de cinsiyetini belirleyerek bu değişkenlerin imgelemede olan rollerini tespit etmektir. Çalışma sonucunda, imgeleme egzersizlerinin cinsiyet, egzersiz türü ve de çeşidinin ne olduğuna bakılmaksızın bireyin imgeleme çalışmasında önemli rol oynadığı 27 ortaya çıkmıştır. Bir başka sonucu da kadınların erkeklere oranla daha çok imgeleme çalışmaları yaptığıdır.

Patrich ve Hrycoika (1998)'nın 3 triatletin ve 1 üst düzeyde uzun mesafe koşucusu ile yapmış olduğu çalışmada, esnasında zihinsel antrenman programını alan sporcuların programı aldıları esnada eğlendikleri, mutlu oldukları ve ortaya çıkan bu sonucun sporcuları ve antrenörleri memnun ettiği sonucuna varılmıştır.

1.5.2 Stresle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Durak ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada bireylerin arasındaki ilişki tarzlarının ve problem çözme becerilerinin incelenmesi amaçlamıştır. Çalışmaya üniversitede öğrenim gören 2057 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmada, Stres Oluşturma Faktörler Ölçeği ve Kişilerarası Tarz Ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma neticesinde farklı birçok stres oluşturucu etkenin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca 1. Öğretim öğrencilerinin stres düzeylerinin 2. öğretimlere oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin psikolojik eğitim almaları halinde stresle başa çıkmak konusunda pozitif yönde etkileyeceği ortaya çıkmıştır.

Baştuğ ve ark. (2014) tarafından spor eğitimi alan öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile pozitif- negatif duygu durumlarının araştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin spor yaşı ile negatif duygu durumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyi ile pozitif- negatif duygu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak bayan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu neticesine ulaşılmıştır.

Eraslan (2016) tarafından yapılan çalışmada kick boks yapan sporcuların algılanan stres düzeylerinin farklı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış ve araştırmaya 124 sporcu katılım sağlamıştır. Araştırma neticesinde katılımcıların yetersiz öz yeterlik algısı puanlarının düşük, stres rahatsızlık algısı puanlarının ise orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yetersiz özyeterlik algısı ve stres rahatsızlık algısı puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu, yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunda erkek sporcuların, stres rahatsızlık algısı alt boyutunda ise kadın sporcuların daha yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır. Sonuç olarak, kick boks ile uğraşan sporcuların yaş faktörü ile spora başlama yaşlarının algılanan stres üzerinde önemli bir değişken olmadığı, cinsiyet değişkeninin ise algılanan stresi etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Babaoğlu ve Özdenk (2017) tarafından yapılan çalışmada spor eğitimi alan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve gastrointestinal belirtiler ile ilişkisni incelemeyi amaçlamıştırlar. 390 öğrencinin katılıdığı çalışmada öğrencilerin çoğunluğunda gastrointestinal belirtilerin gözlemlendiği vurgulanmıştır. Algılanan stres ile fiziksel etkilerinden biri olan gastrointestinal belirtiler arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Algılanan

stresin azaltılabilmesi için, öğrencilere stres yönetimi ve stresle başa çıkma gibi konularda eğitimler verilmesinin veya toplantılar yapılmasının doğru olabileceğini düşünmektedirler.

Campbell ve ark (1992) üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada bayan öğrencilerin algılanan stres düzeyin daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Bu durumda; stresi azaltabilmek için bayanlar daha az şeyleri yapmak ve daha az endişelenmeleri gerektiğini belirtmişlerdir.

Radcliffe ve Lester (2003) tarafından tıp eğitimin öğrenciler üzerinde algılanan stresi amacıyla yapılan çalışmada iş stresi, sınavlar, alana özgü beceriler, alan bilgisi ve tutumları stresi en çok arttıran etkenler olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin stresi azaltmak adına sosyalleşmelerinin oldukça önemli olduğunu vurgulamıştırlar.

Martin (2018) Tennessee Üniversitesi'nde "Üniversitedeki sporcu öğrenciler ve sporcu olmayan öğrencilerin stres düzeylerini ve baş etme stillerini karşılaştırmak" amacıyla yapmış olduğu tez çalışmasında, mevcut araştırma iki grup arasındaki başa çıkma biçimleriyle ilgili cinsiyet farklılıklarını da incelemiştir. Sporcu olmayan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve olumlu başa çıkma tarzları, sporcuların algıladığı stres ve başa çıkma stillerinden daha yüksek görülmüştür. Kadınların stresle başa çıkma konusunda daha olumsuz baş etme tarzları kullandıkları görülmüştür.

1.5.3 Yaşam Doyumla İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Özkara ve ark. (2015) tarafından yapılan bu çalışmada spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin farklı değişkenlere göre araştırılması amacıyla toplam 254 öğrencinin katılım sağlamasıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, gençlerin alkol tüketimlerini düşürmeye yönelik çalışmaların öğrencilerinin yaşam doyumunu olumlu açıdan etkileyebileceği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç gençler, aileler, eğitim ve devlet kurumları için gerekli çalışmaların yapılabilmesi adına elde edilen önemli bulgulardan biridir. Üniversitelerde alkol kullanımının olumsuz etkilerine yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılması yetkili kurumlara önerilebilir.

Kara ve ark. (2014) elit sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin saptanması amacıyla yapılan bu çalışmaya 143 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 237 birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucunda sporcu bir bireyin eşinde yaşam doyum ve

yalnızlık duygusunun yüksek olması, spor psikolojisinin odak noktası olarak görülen sporcuların yaşantılarındaki yeri ve önemi düşünüldüğünde üzerinde durulması gereken bir olgu olarak görülmektedir. Bunun yanında, en az sporcular kadar eşlerinin de bir takım psikolojik süreçlerden geçerek aile yaşantılarına sahip çıkmaya çalıştıkları görülmektedir.

Aydıner (2011) üniversite öğrenim gören 526 öğrencinin (erkek 139, kadın 387) genel öz yeterlik, yaşam doyumlarına göre incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında, yaşam doyumu ile yaşam amaçları ölçeğinin fiziksel görünüş, bireysel farkındalık, sosyal sorumluluk ve kişisel gelişim alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca maddi kazanç alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu, yaşam amaçları ölçeğinin sosyal sorumluluk, kişisel gelişim, bireysel farkındalık ve maddi kazanç alt boyutlarıyla anlamlı ilişki sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bektaş (2014) üniversite eğitimi alan toplamda 500 öğrenci üzerinde, duygusal zekâ ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâsı ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Elçi ve ark. (2019) rekreasyonel amaçlı faaliyetlere katılım gösteren bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması ve ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları bu çalışmaya 229 erkek, 98 kadın olmak üzere toplam 327 birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucunda boş vakitlerinde fiziksel etkinliklere katılım sağlayan kişilerin, "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi"ne ilişkin sağlık algılarının diğerlerinden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Katılım gösteren bireylerin yaşam doyum düzeylerinin artmasıyla birlikte rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toros ve ark. (2010) tarafından yapılan bu çalışmada dağcılık ile uğraşan bireylerin görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmaya toplam 85 kişi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda başarı motivasyonunda hedef yönelimleri teorilerini destekleyen önemli sonuçlar elde edilmiştir. Birçok farklı değişken yaşam doyumu ve bireyin görev ve ego yönelimi arasındaki ilişkiye etki edebileceğini belirtmiştirler.

Duman ve ark. (2011) fiziksel engelleri olan sporcuların özgüven duygusu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya bedensel engelleri

bulunan toplam 66 sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda fiziksel engeli bulunan sporcularda, kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediği tespit edilmiştir.

Ardahan (2014) tarafından sosyal sermaye algısı, yaşam doyumu ve akademik başarılarının ilişkisi incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya 115 erkek ve 51 kadın olmak üzere toplam 166 öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucunda sosyal sermaye algıları yükseldikçe yaşam doyumları ve akademik başarıları artmaktadır. Bu gerçek ilköğretimden yüksek öğretime kadar tüm okul yönetimlerince bilinçli olarak ele alınmalı, müfredat yapılanması ve uygulanması bireylerin sosyal sermayelerini arttıracak şekilde tasarlanması gerektiğini vurgulamıştır.

Çetinkaya (2004) tarafından beden imgesi, fiziksel memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırmalarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya 531 yetişkin birey katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, kadınların erkeklere göre fiziksel açıdan kendilerinden daha az memnun oldukları ve evli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Chow (2005) Kanada'da yaptığı ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği sosyoekonomik seviyeleri ve notları daha yüksek olan öğrenciler ile geçmiş akademik hayatları, diğer bireyler ile olan ilişkileri, öz saygısı ve yaşam şartlarından daha fazla doyum elde eden öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek sonuçlara ulaştığını tespit etmiştir

Gilman ve Huebner (2006) ergenler üzerinde uyguladıkları bu araştırmada, yaşam doyum düzeylerini inceledikleri bireyler arasından yüksek yaşam doyumuna sahip olan kişilerin incelemişlerdir. Değişkenlere göre yaşam doyumu ile kişiler arasında kurdukları ilişkiler, benlik saygısı, yüksek not ortalaması, ebeveynleri ile ilişkileri, umut, benlik saygısı, öğrenim gördüğü okula karşı tutumları ve öğretmenlerine karşı tutumları arasında olumlu yönde ilişki tespit etmişlerdir. Aksine depresyon, sosyal stres, kaygı ve dış denetim odağı arasında olumsuz yönde ilişki tespit etmişlerdir. Diğer değişkenler açısından incelendiğinde, yapılan bütün ölçümlerde çok yüksek yaşam doyum düzeyine sahip öğrenciler, daha düşük yaşam doyumuna sahip olan öğrencilerden benlik saygısı, iç denetim odağı ve umut değişkenlerinde daha yüksek puan almıştır. Fakat depresyon, stres, kaygı ve öğretmenlerine yönelik olumsuz tutumlara yönelik ölçümlerde ise ortalamanın altında puan aldıkları tespit edilmiştir.

Diener ve Lucas (2000) tarafından 41 üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşam doyumları ile kültür arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar incelendiğinde Litvanya ve Porto Riko ülkelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri en yüksek yaşam doyumuna sahip olan ülke olurken, Kore en düşük yaşam doyumuna sahip olan ülke olarak tespit edilmiştir. Yaşam doyumu sıralamasında yer alan ülkeler arasında Türkiye ise 37. sırada yer almaktadır. Diğer açıdan sonuçlara bakıldığında hem bireysel hem de ulusal düzeyde iyimserliğin yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Bireysel düzeyde olan gelir durumunun yaşam doyum düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunurken, ulusal düzeyde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Huebner ve ark. (2006) tarafından 9. ve 12. sınıf öğrencilerine yönelik yapılan bu çalışmada, lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin geçerlilik ve güvenirlik tespiti yapılmıştır. Sonuçlara incelendiğinde cinsiyet değişkeninde yani kadın ve erkekler öğrenciler arasında ve maddi durumları değişkenlerine göre yaşam doyumları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

II. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi gibi ilgili alanlar incelenmektedir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modeli veya yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmamızın evrenini 2019-2020 sezonu Türkiye Dart Şampiyonasına katılmış dart sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem grubumuzu 2019-2020 sezonu Türkiye Dart Şampiyonasının Ankara ilinde yapılan 4. sıralama serisine katılmış dart sporcuları oluşturmaktadır.

Örneklem grubunda bulunan, şampiyonaya katılmış bütün sporculara anketler uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı sırada mevcut olmayanlar ile ankete katılmak istemeyen sporculara anket uygulanmamıştır. Ayrıca demografik bilgileri veya ölçek sorularını işaretlemeyen sporcuların anketi değerlendirmeye alınmamıştır.

2.3 Veri Toplama Araçları

Dart Sporcularında sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla katılımcılara kişisel bilgi formu, sporda imgeleme envanteri (SİE), algılanan stres ölçeği (ASÖ) ve yaşam doyum ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Dart sporcularının kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık ortalama gelir, spor yılı, milli sporcu olup olmadığı, günlük serbest zaman süresi ve lisans türünü belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

2.3.2 Yaşam Doyum Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985: 71-75) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği yaşamdan alınan genel doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 5 maddeden oluşan "Yaşam Doyum Ölçeği" 7'li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve ifadeler; "1= kesinlikle katılmıyorum", "2= katılmıyorum", "3= kısmen katılmıyorum", "4= kararsızım", "5= kısmen katılıyorum ", "6= katılıyorum" ve "7= kesinlikle katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991). Her madde 1-7 arasında puanlanmakta ve 7-35 arasında bir toplam puan elde edilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir.

Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985: 72) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır (Pavot ve diğerleri, 1991: 149-161). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991: 120) 200 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, ölçeğin genel güvenirlik katsayısını .75 olarak bulgulamıştır. Yine Yetim (1993: 277-289) tarafından yapılan bir başka araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .86 ve test-tekrar test güvenirliği .73 olarak tespiti sağlanmıştır.

2.3.3 Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998: 73-89) tarafından geliştirilen (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) Türkçe uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılan Sporda İmgeleme Envanteri imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinalinde 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşan envanter çalışma sonucunda 4 alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır.7'li likert tipte olan envanter "1=nadiren" ile "7=sıklıkla" şeklinde puanlanmaktadır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Envanter dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; "Bilişsel İmgeleme", "Motivasyonel Özel İmgeleme", "Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık" ve "Motivasyonel Genel-Ustalık" tır.

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayıları "Bilişsel İmgeleme" alt boyutu için .81, "Motivasyonel Özel" alt boyutu için .80, "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık" alt boyutu için .71 ve "Motivasyonel Genel Ustalık" alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için uygulanan envanterin güvenirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme" için .74, "Motivasyonel Özel İmgeleme" için .91, "Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık" için .88, "Motivasyonel Genel-Ustalık" için .90 olarak tespit edilmiştir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Bu çalışma kapsamında envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayıları "Bilişsel İmgeleme" alt boyutu için .836, "Motivasyonel Özel" alt boyutu için .833, "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık" alt boyutu için .835 ve "Motivasyonel Genel Ustalık" alt boyutu için .835 bulunmuştur.

2.3.4 Algılanan Stres Ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen (Perceived Stress Scale; PSS) türkçe uyarlaması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılan Algılanan Stres Ölçeği insan sağlığında stresin etkilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden ve "yetersiz özyeterlilik" ile "stres/rahatsızlık algısı" olarak iki alt maddeden oluşan "Algılanan Stres Ölçeği" 5'li likert tipte değerlendirilmiştir ve ifadeler; "1=hiç, 2=neredeyse hiç, 3=bazen, 4=sıkça ve 5=çok sık" şeklinde puanlanmaktadır. Algılanan stres ölçeği puanları 0 ile 56 arasında değişirken, yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Cohen ve ark. (1983) ölçeğin güvenirlik katsayısını .84, 3 aylık bir süreçte yapılan test-tekrar test tutarlılık katsayısını ise .85 olarak tespit etmişlerdir (Cohen vs ark, 1983). Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından 234 katılımcıdan oluşan örneklem grubu üzerinde yapılan araştırma sonucunda, ölçeğin genel güvenirlik katsayısını .84 olarak bulgulamıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayıları ise .87 olarak tespit edilmiştir (Eskin ve ark, 2013). Baltaş ve ark. (1998) tarafından yapılan başka bir çalışmada ölçek geneline ilişkin Cronbach alpha katsayısının .84 olduğu, ölçekte yer alan alt boyutlara ait Cronbach alpha katsayılarının ise yetersiz özyeterlik algısı .81, stres/rahatsızlık algısı .76 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçek alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayıları yetersiz özyeterlik algısı için .86, stres/rahatsızlık algısı için ise .85 olarak tespit edilmiştir.

2.4 Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun bir şekilde veriler kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Dart sporcularına uygulanan anketlerden 23 demografik bilgilerin ve ölçek sorularının eksik doldurulması sebebiyle işleme alınmamış geriye kalan 110 anket değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 20.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmış ve analizlerde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık ortalama geliri, spor yaşı, millilik durumu, günlük serbest zaman süresi ve lisans türü frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumları hesaplanmıştır. İstatiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Independent Samples t-Testi analizi, ikili grupların karşılaştırılması için anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlamalarda, $\alpha = .05$ ve/veya $\alpha = .01$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır

III. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, ölçek formlarından elde edilen ham verilerin SPSS aracılığı ile çeşitli istatistiksel teknikler kullanılarak analizleri yapılmıştır. Yapılan istatiksel analizler sonucunda oluşturulan bulguların sunumunda tablolar kullanılmış ve sunulan bu tabloların sonrasında, bilgiler metin olarak açıklanmış ve yorumlanmıştır.

3.1 Araştırmaya Katılan Dart Sporcularının Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde ölçek formunda yer alan Kişisel Bilgi Forumu'na ait veriler tablo haline getirilerek yorumlanmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	**n**	**%**
Erkek	59	53,6
Kadın	51	46,4
Toplam	110	100

Tablo 4.1'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Tablo 4.1 incelendiğinde örneklemi oluşturan katılımcıların 59'u erkek iken 51'i kadındır.

Tablo 4.2: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	**Ortalama**	**SS**	**Min.**	**Max.**
Yaş	110	19,7273	5,37222	17	50

Tablo 4.2'de katılımcıların yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Toplam 110 katılımcının ortalaması 19,7273, ortanca değeri 17,standart

sapması 5,37222, minimum yaş değeri 17 ve maksimum yaş değerinin 50 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3: Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Eğitim Durumu	n	%
Lise	58	52,7
Üniversite	52	47,3
Toplam	110	100

Tablo 4.3' de katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Tablo 4.3 incelendiğinde örneklemi oluşturan toplam 110 katılımcının, 58' sinin "lise" ve katılımcıların 52' sinin "Üniversite" eğitimi aldığı görülmektedir.

Tablo 4.4: Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyleri Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	Ortalama	SS	Min.	Max.
Aylık Gelir (TL)	110	3039.09	2338.621	500	20000

Tablo 4.4 incelediğinde katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Örneklemi oluşturan toplam 110 katılımcının ortalama geliri 3039.09, ortanca değeri 2300, standart sapması 2338.621, minimum değeri 500 ve maksimum değeri 20000 olarak görülmektedir.

Tablo 4.5: Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	Ortalama	SS	Min.	Max.
Spor Yaşı	110	5,05	4,632	1	30

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların spor yaşı değişkenine göre tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Örneklemi oluşturan toplam 110 katılımcının ortalama spor yaşı 5,05, ortanca değeri 4, standart sapması 4,632, minimum değeri 1 ve maksimum değeri 30 olarak görülmektedir.

Tablo 4.6: Katılımcıların Milli Sporcu Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Milli Sporcu	n	%
Evet	40	36,4
Hayır	70	63,6
Toplam	110	100

Tablo 4.6 incelendiğinde örneklemi oluşturan toplam 110 katılımcının milli sporcu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Buna göre katılımcıların 40' ı milli sporcu olurken 70' inin milli sporcu olmadığı görülmektedir. Katılımcıların milli sporcu değişkenine göre milli sporcu olmayan sayısı milli sporcu olan sayısının yaklaşık 2 katı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	Ortalama	SS	Min.	Max.
Günlük Serbest Zaman (Saat)	110	5,36	2,64	2	16

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Örneklemi oluşturan toplam 110 katılımcının ortalama günlük serbest zamanı 5,36, ortanca değeri 5, standart sapması 2,64, minimum değeri 2 ve maksimum değeri 16 olarak görülmektedir.

Tablo 4.8: Katılımcıların Lisans Türü Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Lisans Türü	n	%
Ferdi Lisans	24	21,8
Kulüp Lisansı	86	78,2
Toplam	110	100

Tablo 4.8 incelendiğinde örneklemi oluşturan toplam 110 katılımcının lisans türü değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Buna göre katılımcıların 24' ü ferdi lisansa sahipken 86' sının kulüp lisansına sahiptir.

3.2 Katılımcıların Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum Ölçeklerine İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde ölçek formunda yer alan Sporda İmgeleme Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğine ait veriler tablo haline getirilerek yorumlanmıştır.

Tablo 4.9: Sporda İmgeleme, Algılanan stres ve Yaşam Doyum Ölçeklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Boyutlar	Ortalama	SS	Min.	Max.
Yaşam Doyum	4.5836	1,45517	1,00	7,00
Bilişsel İmgeleme	5,1192	1,08697	2,22	7,00
Motivasyonel Özel İmgeleme	5,1018	1,45608	1,00	7,00
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	4,6591	1,40882	1,00	7,00
Motivasyonel Genel Ustalık	5,3121	1,26771	1,33	7,00
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	2,6935	.66299	1,14	4,43
Stres Rahatsızlık Algısı	3,1532	.70537	1,57	4,71

Tablo 4.9 incelendiğinde yaşam doyum ölçeğinin ortalama değeri 4,5846 ve standart sapmasının 1,45517 olduğu görülmektedir. Sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutunun ortalaması 5,1192 ve standart sapmasının 1,08697; Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun ortalaması 5,1018 ve standart sapması 1,45608; Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun ortalaması 4,6592 ve standart sapması 1,40882; Motivasyonel genel ustalık alt boyutunun ortalama değeri 5,3121 ve standart sapması 1,26771 olduğu görülmektedir. Algılanan stres ölçeğinin ise yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunun ortalama değeri 2,6935 ve standart sapması 0,66299; Stres rahatsızlık algısının ortalama değeri 3,1532 ve standart sapmasının 0,70537 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10: Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	t	df	p
Yaşam Doyum	Erkek	59	4.4712	1.56723	-.871	108	.386
	Kadın	51	4.7137	1.31712			
Bilişsel İmgeleme	Erkek	59	5.1243	1.07431	.053	108	.958
	Kadın	51	5.1133	1.11211			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Erkek	59	5.1288	1.31084	.208	108	.835
	Kadın	51	5.0706	1.62078			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	59	4.6822	1.12842	.184	108	.854
	Kadın	51	4.6324	1.68772			
Motivasyonel Genel Ustalık	Erkek	59	5.3220	1.08625	.088	108	.930
	Kadın	51	5.3007	1.46098			
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	Erkek	59	2.7191	.65194	.434	108	.665
	Kadın	51	2.6639	.68083			
Stres Rahatsızlık Algısı	Erkek	59	3.1162	.71992	-.590	108	.556
	Kadın	51	3.1961	.69280			

Tablo 4.10 incelediğinde yaşam doyum açısından kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklere göre daha olumlu olmakla birlikte, cinsiyet açısından yaşam doyumunda istatiksel olarak anlamlı bir farklı görülmemektedir (p >.05).

Tablo 4.10’ da sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında erkeklerin ortalama puanı kadınlara göre daha yüksek olurken cinsiyet açısından istatiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p >.05).

Tablo 4.10’ da algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda erkeklerin otalama puanı kadınlara göre daha yüksek olurken, stres rahatsızlık algısı alt boyutunda kadınların ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarında cinsiyete göre istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p >.05).

Tablo 4.11: Katılımcıların Yaş değişkenine Göre Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaşam Doyumu	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı
Yaş	**r**	,080	,156	-,078	-,023	,013	-,152	,125
	p	,407	,103	,417	,813	,894	,116	,194

Tablo 4.11'e göre katılımcıların yaş değişkeni ile yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p >.05). Tablo 4.11'e göre katılımcıların yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p >.05).Tablo 4.11'e göre katılımcıların yaş değişkeni ile algılanan stres ölçeği alt boyutlarından yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p >.05).

Tablo 4.12: Katılımcıların Aylık Gelir değişkenine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaşam Doyumu	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı
Aylık Gelir	**r**	-.109	-.044	.042	-.039	-.065	.046	-.048
	p	.256	.648	.660	.688	.499	.635	.617

Tablo 4.12 incelendiğinde aylık gelir değişkenine göre korelasyon analizi sonuçlarında yaşam doyum, sporda imgeleme ve algılanan stres alt boyutlarının hiçbirinde istatiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p >.05).

Tablo 4.13: Katılımcıların Eğitim Durumu değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ortalama Sıralama	Rank Sum	U	p
Yaşam Doyum	Lise Üniversite	58 52	54,72 56,38	3173,50 2931,50	1462,500	,785
Bilişsel İmgeleme	Lise Üniversite	58 52	51,78 59,65	3003,00 3102,00	1292,000	,196
Motivasyonel Özel İmgeleme	Lise Üniversite	58 52	56,29 54,62	3265,00 2840,00	1462,000	,783
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Lise Üniversite	58 52	58,01 52,70	3364,50 2740,50	1362,500	,383
Motivasyonel Genel Ustalık	Lise Üniversite	58 52	56,17 54,75	3258,00 2847,00	1469,000	,814
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	Lise Üniversite	58 52	57,35 52,32	3326,50 2668,50	1342,500	,406
Stres Rahatsızlık Algısı	Lise Üniversite	58 52	51,15 60,36	2966,50 3138,50	1255,500	,130

Tablo 4.13' de katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumunda istatiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p> .05).

Tablo 4.13'de sporda imgelemenin alt boyutları ve algılanan stres alt boyutlarının hiçbirinde istatiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p >.05).

Tablo 4.14: Katılımcıların Spor Yaşı değişkenine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaşam Doyumu	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı
Spor Yaşı	**r**	.176	.177	-.058	.005	.142	-.082	.054
	p	.065	.064	.547	.961	.138	.394	.576

Tablo 4.14 incelendiğinde spor yaşı değişkenine göre korelasyon analizi sonuçlarında yaşam doyum, sporda imgeleme ve algılanan stres alt boyutlarının hiçbirinde istatiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p >.05).

Tablo 4.15: Milli Sporcu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları

Boyutlar	Milli Sporcu	n	Ortalama	SS	t	df	p
Yaşam Doyum	Evet Hayır	40 70	4.6150 4.5657	1.53949 1.41584	.170	108	.865
Bilişsel İmgeleme	Evet Hayır	40 70	4.9861 5.1952	1.23605 .99335	-.970	108	.334
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet Hayır	40 70	4.6750 5.3457	1.66021 1.27492	-2.373	108	.019
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet Hayır	40 70	4.3875 4.8143	1.55863 1.30195	-1.538	108	.127
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet Hayır	40 70	5.2583 5.3429	1.50685 1.11925	-.335	108	.738
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	Evet Hayır	40 70	2.7250 2.6755	.62596 .68702	.375	108	.708
Stres Rahatsızlık Algısı	Evet Hayır	40 70	3.1821 3.1367	.67627 .72576	.323	108	.747

Tablo 4.15 incelendiğinde milli sporcuların yaşam doyum ortalamalarının milli sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülürken milli sporcu değişkeni ile yaşam doyum boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p >.05).

Tablo 4.15' de milli sporcuların sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık ortalamalarının milli sporcu olmayanlara göre daha düşük olduğu görülürken, motivasyonel özel imgeleme boyutunda milli sporcu değişkenine göre istatiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (p< .05).

Tablo 4.15' de milli sporcuların algılanan stres alt boyutlarından yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı ortalamalarının milli sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülürken, yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı ile milli sporcu değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p >.05).

Tablo 4.16: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Değişkenine Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaşam Doyumu	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı
Günlük Serbest Zaman	**r**	.054	.146	.081	.082	.024	-.018	-.033
	p	.575	.127	.402	.397	.806	.855	.735

Tablo 4.16' ya göre günlük serbest zaman değişkeni ile yaşam doyum, sporda imgeleme ve algılanan stres alt boyutlarının hiçbirinde istatiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p >.05).

Tablo 4.17: Katılımcıların Lisans Türüne Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Lisans Türü	n	Ortalama Sıralama	Rank Sum	U	p
Yaşam Doyum	Ferdi Kulüp	24 86	56.60 55.19	1358.50 4746.50	1005.500	.848
Bilişsel İmgeleme	Ferdi Kulüp	24 86	52.71 56.28	1265.00 4840.00	965.000	.627
Motivasyonel Özel İmgeleme	Ferdi Kulüp	24 86	56.81 55.13	1084.00 5021.00	784.000	.072
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Ferdi Kulüp	24 86	49.23 57.25	1363.50 4741.50	1000.500	.819
Motivasyonel Genel Ustalık	Ferdi Kulüp	24 86	42.13 59.23	1181.50 4923.50	881.500	.274
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	Ferdi Kulüp	24 86	2.7250 2.6755	1011.00 5094.00	711.000	.020
Stres Rahatsızlık Algısı	Ferdi Kulüp	24 86	52.85 56.24	1268.50 4836.50	968.500	.645

Tablo 4.17 incelendiğinde lisans türü değişkenine göre yaşam doyum boyutunda ve sporda imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir

Tablo 4.17' de lisans türü değişkenine göre algılanan stres alt boyutlarından yetersiz öz yeterlilik algısı boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken ($p < .05$), lisans türü değişkeni ile stres rahatsızlık algısı boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.18: Sporda İmgeleme, Algılanan Stres ve Yaşam Doyum Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı
Yaşam Doyum	**r**	.189*	.060	.088	.196*	-.329**	-.065
	p	.048	.532	.361	.040	.000	.497

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	**r**	-.278**	-.112	-.035	-.202*
	p	.003	.245	.716	.035
Stres Rahatsızlık Algısı	**r**	.025	-.013	.170	-.043
	p	.794	.897	.075	.654

Tablo 4.18 incelendiğinde yaşam doyum ile sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken (r=.198, p< .05; r=.196, p< .05), yaşam doyum ile algılanan stres alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-.329, p< .05). Algılanan stres alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı ile sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-.278, p< .05; r=-.202, p< .05).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadaki kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, spor yaşı, milli sporcu durumu, günlük serbest zaman süresi ve lisans türü değişkenleri dikkate alınarak katılımcıların sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin bulgular tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Tablo 4.1'de araştırmanın örneklemini oluşturan 110 katılımcıdan 59'u (%53,6) erkeklerden, 51'i (%46,4) kadınlardan oluşmaktadır. Erkekler %53,6 oran ile %46,4 oranı olan kadın sporcularda daha fazla katılım göstermişlerdir. Bu sonuca ek olarak Mullin, Hardy ve Sutton (2000) yaptıkları çalışmada cinsiyetin spor etkinliklerine katılımında önemli bir etken olduğunu vurgulamıştır. Tablo 4.2'de katılımcıların yaş değişkenine bakıldığında yaş ortalamasının "19,72", minimum yaşın 17 ve maksimum yaşın 50 olması dart sporunun 7'den 77'ye herkesin yapabildiği bir spor olduğunu kanıtlamaktadır. Tablo 4.3' de araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların 58'si (%52,7) lise eğitimi ve 52'si (%47,3) ise üniversite eğitimi alan sporcularda oluşmaktadır. Çıkan bu sonuçlardan dart sporunun okul sporları bünyesine girmesi ve yeni yeni ülkemizde popülerleşmesinin etkili olduğu söylenebilir. Tablo 4.4' de katılımcıların ortalama geliri "3039.09(tl)", minimum değeri "500(tl)" ve maksimum değeri "20000(tl)" olarak görülmektedir. Bu durum Dart sporunun toplumun her gelir kesimine hitap ettiğini göstermektedir. Tablo 4.5' de katılımcıların ortalama spor yaşı "5,05", minimum "1" ve maksimum "30" olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4.6' ya bakıldığında katılımcıların 40'ı (%36.4) milli sporcu ve 70'inin (%63.6) ise milli sporcu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4.7'de günlük serbest zamana bakıldığında katılımcıların ortalama günlük serbest zamanı "5.36", minimum "2" ve maksimum "16" olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4.8' de ise ferdi lisansa sahip sporcu sayısı 24 (%21.8) ve kulüp lisansına sahip sporcu sayısı 86 (%78.2) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre sporcuların daha çok antrenörler ile çalışmayı tercih ettiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.9'da yaşam doyum ölçeğinin ortalama değeri 4,58 ve standart sapmasının 1,45 olduğu görülmektedir. Sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutunun ortalaması 5,11 ve standart sapmasının 1,08; Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun ortalaması 5,10 ve standart sapması 1,45; Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun

ortalaması 4,65 ve standart sapması 1,40; Motivasyonel genel ustalık alt boyutunun ortalama değeri 5,31 ve standart sapması 1,26 olduğu görülmektedir. Algılanan stres ölçeğinin ise yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunun ortalama değeri 2,69 ve standart sapması 0,66; Stres rahatsızlık algısının ortalama değeri 3,15 ve standart sapmasının 0,70 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10'da araştırma grubundan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre literatürdeki benzer araştırmalara bakıldığında Balkan (2019) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile yaşam doyum arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde Kermen ve ark. (2016) lise öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet ile yaşam doyum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Arıdağ ve Seydooğulları (2019) lise öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet ile yaşam doyum arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığı bu yüzden çıkan sonuçların araştırmamız ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Fakat yaşam doyumun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Yaşartürk, 2016).

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Doğan (2019) kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada imgelemenin alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca Kartal ve ark. (2017) yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni ile imgelemenin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği bu yüzden çıkan sonuçların araştırmamız ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda hayal gücü ve zihinde canlandırma becerileri kişilerin cinsiyetlerinden bağımsız bir şekilde gerçekleştiği, bireylerin kişisel farklılıklarına bağlı olarak değişiklik gösterdiği söylenebilir.

Araştırma grubundan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Buna göre kadın ya da erkek dart sporcularının kendilerini yetersiz ya da rahatsız hissetmelerinin cinsiyetten bağımsız olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde Bayram ve ark. (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı

araştırmada cinsiyete göre algılanan stres alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yine Baştuğ ve ark. (2014) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada algılanan stres alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmediği bu yüzden çıkan sonuçların çalışmamız ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 4.11'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Buna göre dart sporcuları kaç yaşında olursa olsun hayattan aldıkları keyif, sportif başarıları ve mevcut durumlarının yaştan bağımsız olduğu söylenebilir.

Yine Tablo 4.11'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutlarının tümü arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Literatür incelendiğinde Seleciler (2019) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutlarının tümünde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca Kartal ve ark.(2017) takım sporcuları üzerine yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş olup sporcuların yaşlarından bağımsız bir biçimde imgeleme becerileri sergilediğini çalışmamızdaki sonuçlarla beraber desteklemektedir.

Tablo 4.11'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Bu durum dart sporcularının kendilerini yetersiz ya da rahatsız hissetmelerinin yaşlarına bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.12'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre aylık gelir değişkeni ile sporda imgeleme alt boyutlarının tümü, algılanan stres alt boyutlarının tümü ve yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum dart sporcularının müsabaka sırasındaki streslerinin, yapacakları hamlelerin veya yaşamdan aldıkları doyumların ekonomik refahları ile bir ilgisinin olmadığını, her gelir kesiminden bireyin rahatlıkla bu sporu yapabileceği söylenebilir.

Tablo 4.13' de araştırma grubundan elde edilen verilere göre eğitim durumu değişkeni ile sporda imgeleme alt boyutlarının tümü, yaşam doyumu ve algılanan stres alt boyutlarının tümü arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>.05). Bu durum bireyin aldığı eğitimin müsabaka sırasında zihinsel canlandırma yapmasının ya da bireyin

kendine olan güveni veya müsabaka sırasındaki problemlerini etkilemediğini göstermektedir. Müsabaka esnasında bir lise öğrencisi nasıl stres yaşıyorsa yüksek eğitim almış başka bir sporcuda aynı stresi veya gerginliği yaşayabilir.

Tablo 4.14' de araştırma grubundan elde edilen verilere göre spor yaşı değişkeni ile yaşam doyumu, sporda imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel usatlık ve algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik alıgısı ile stres rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Literatür incelendiğinde Yaşartürk (2016)'ün elit sporcular üzerine yaptığı çalışmada spor yaşı değişkeni ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayaş (2019)'ın kadın sporcular üzerine yaptığı araştırmada spor yaşı değişkeni ile sporda imgeleme alt boyutlarının tümü arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca Güvendi ve ark. (2016) kadın basketbolcular üzerine yaptığı araştırmada spor yaşı ile algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Spora yeni başlamış olmak veya uzun süredir sporun içinde olmak kişinin gelişimi açısından önemli bir değişken olsa da imgeleme becerileri, hayattan aldıkları keyif ya da stres durumlarını etkilemediği elde edilen bulgular sonucunda söylenebilir

Tablo 4.15' de araştırma grubundan elde edilen verilere göre milli sporcu değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu durum sporcunun hayattan aldığı keyifi, katıldığı uluslararası turnuvaların etkilemediği söylenebilir.

Tablo 4.15' de araştırma grubundan elde edilen verilere göre milli sporcu değişkeni ile sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Öte yandan sporda imgeleme alt boyutu olan motivasyonel özel imgeleme ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır ($p< .05$). Bu durumun milli sporcuların milli olmayanlara göre daha fazla övgü almak, madalya kazanmak, milli takıma seçilmek gibi hedefe ve amaca yönelik imgelemeler yaptığı söylenebilir.

Tablo 4.15' de araştırma grubundan elde edilen verilere göre milli sporcu değişkeni ile algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Sporcunun kendini yetersiz hissetmesi

ya da müsabaka sırasında yaşadığı gerilim, milli sporcular ile milli olmayan sporcular arasında bir fark yaratmadığı söylenebilir.

Tablo 4.16'da araştırma grubundan elde edilen verilere göre günlük serbest süresi ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Günlük serbest zaman süresi ve sporda imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivastonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Yine günlük serbest zaman süresi ve algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Bu durum sporcuların günlük kendilerine ayırdıkları vakit ile hayattan aldıkları keyif, müsabaka sırasındaki stres düzeyleri ya da spor esnasında yaptıkları imgelemeleri etkilemediği söylenebilir.

Tablo 4.17'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre lisans türü değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>.05). Sporcunun bireysel olarak müsabakalara katılması ya da bir kulüp bünyesinde antrenörler eşliğinde müsabakalarda bulunmasının yaşam doyumunu etkilemediği söylenebilir. Ayrıca lisans türü değişkeni ile sporda imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>.05). Bu durumun ise sporcu ister ferdi olarak isterse bir kulüp bünyesinde antrenör eşliğinde çalışsın müsabakaya yönelik zihinsel hazırlıklarını bireysel olarak yaptıkları söylenebilir.

Tablo 4.17'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre lisans türü değişkeni ile algılanan stres alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik algısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken (p<.05), stres rahatsızlık algısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir(p>.05). Dart müsabakalarında sporcuların hem kendi kulübünden takım arkadaşlarıyla yarışmaları hem de ferdi olarak müsabakalara katılan sporcularla yarışmaları üzerlerindeki yarışma baskısını artırdığı için kendilerini kanıtlamada ya da yeterli olduklarını hissetmekte zorlandıkları söylenebilir.

Tablo 4.18'de araştırma grubundan elde edilen verilere göre yaşam doyum ile sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=.198, p< .05; r=.196, p< .05). Dart sporcularının yaşam doyumları arttıkça sporda imgelemeye yönelik zihinsel canlandırma becerileri bilişsel ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında arttığı görülmektedir. Yaşam doyum ile

algılanan stres alt boyutları arasında yetersiz öz yeterlilik boyutunda negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=-.329, p< .05). Kişinin yetersiz öz yeterlilik algısı arttıkça yaşamdan aldığı doyumun azalmakta olduğu söylenebilir. Algılanan stres alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı ile sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-.278, p< .05; r=-.202, p< .05). Sporcunun yetersiz öz yeterlilik algısı arttıkça sporda imgelemeye yönelik zihinsel canlandırma becerileri bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında azaldığı söylenebilir.

Öneriler

Dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan bu araştırma sonucunda, literatüre katkı sağlaması düşünülen öneriler şu şekilde sıralanmaktadır;

- Sporda imgelemenin ön planda olduğu farklı branşlarda çalışmalar yapılıp karşılaştırmalar yapılabilir.
- Araştırma daha fazla sporcu kitlelerine yapılması, kullanılan ölçeklerin farklı değişkenler ile beraber incelenmesi, farklı kültür ve gruplarda (engelli vs.) ölçeklerin alt boyutlarında farklılaşma olup olmadığı gibi konulara değinilmesi önerilebilir.
- Farklı bölgelerde müsabakalara katılan sporcular üzerinde benzer ölçekler kullanılıp arasındaki farklılıklar incelenebilir.
- Araştırma kapsamında çıkan sonuçlar Dart branşında aktif olan kulüplere ulaştırılıp uygun düzeyde antrenman programları hazırlanabilir.

KAYNAKLAR

Abdin, Junayd, M. (2010). *Imagery For Sport Performance: A Comprehensive Literature Review*. Master Thesis, Ball State University Applied Sciences and Technology, Muncie, Indiana.

Ahsen, A. (1984). The Triple Code Model For Imagery and Psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8, 15-42.

Akbaş, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Aktaş, N. (2015) *Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yaklaşımları*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Aktepe, K. (2013). *Sporda Zihinsel Antrenman* (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.

Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Mental Training and High Performance. *Spormetre Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(1), 39-43.

Andersen, M. B. (2000). *Doing Sport Psycologhy*. United States: Human Kinetics,

Andrews, M., & Withey, S. (1974). Social Indicators of Well-Being: America's Perception Of Life Quality: Results From Several National Surveys. *Social Indicators Research*, 1, 1-26.

Ardahan, F. (2014). Examining yhe Relation between Social Capital, Life Satisfaction and Academic Achievement: School of Physical Education and Sport Case. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 1212-1226.

Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi (Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Ayaş, E. (2019). *Kadın Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Aydın, H. (2008). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Aydın, K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi: Aksaray İli Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydıner, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi İİBF Yayınları.

Babaoğlu, Ü. T., & Özdenk, S. (2017). Algılanan Stres ile Gastrointestinal Semptom Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 138-145.

Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balkan, N. (2019). *Rekreasyon Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının, Boş Zaman Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baruffol, E., Gisle, L., & Corten, P. (1995).Life Satisfaction As a Mediator Between Distressing Events and Neurotic Impairment in a General Population, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 92(1), 56–62.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (3. Baskı). Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Baştuğ G., Metin S. C., & Bingöl, E. (2014). Investigation of Perceived Stress Levels Together with Positive and Negative Moods of Students in School of Physical Education and Sports. *International Journal of Science Culture And Sport*, 2(4), 72-79.

Bayram, L., Keskin, Ö. D. Y., & Derebaşı, D. G.(2016). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 291-302.

Bektaş, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Facebook Kullananlar Üzerine Bir Araştırma)*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Borg, J. (2012). Düşün Değiştir Yönet. (Çev. Solina Silahlı). İstanbul: Pearson Eğitim Çözümleri. (Eserin Orijinali 2010'da Yayımlandı).

Botterill, C., & Orlick, T. (1987). *Visualization: What You See is What You Get* (Videotape). Ottawa: Coaching Association Of Canada.

Bower, G. H. (1981). *Mood and Memory*. American Psychologist.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psycology for Coaches*. United States: Human Kinetics,

Carlson, L. (1990). Psyching Up For A Muscular Endurance Task:Effects Of Image Content on Performance and Mood State, *Journal of Sport Exercise Psychology*, 12, 66-73.

Campbell, R. L., Svenson, L. W., & Jarvis, G. K. (1992). Perceived Level of Stress Among University Undergraduate Students İn Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75(2), 552-554.

Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139- 150.

Cohen, S., Kamarack, T., & Melmerstein, R. (1983) A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health And Social Behavior*, 24, 385-396.

Coşgun, N. (2006). *Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arıdağ, N., & Seydooğulları, Ü. S. (2019). Investigating Life Satisfaction and Resiliency Levels of High School Students based on the Relation with Parental Attitudes. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.

Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and External Imagery Effects on Tennis Skills Among Novices. *Perceptual and Motor Skills*, 124(5), 1022-1043.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Buletin*. 95(3), 542-575.

Diener, E., & Lucas, R. (2000). Explaining Differences in Societal Levels of Happness: Relative Standarts, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory. *Journal Of Happinessstudies*, 1, 41-78.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-184.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin İmgeleme Yetilerinin Değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 14(55), 138-149.

Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-30.

Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 373-381

Dorahy, M. J., Lewis C. A., Schumaker J. F., Boateng. R. A., Duze M. C., & Sibiya. E. T. (2000). Depression And Life Satisfaction Among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *Social Behavior Pers*, 15, 569-580.

Dökmen, Ü. (1995). *İletişim Çatışmaları ve Empati* (2.Basko) İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Driksell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance?. *Journal of Applied Psychology*, 79, 481–492.

Duman, S., Baştuğ, G., Taşğın, Ö., & Akandere, M. (2011). Bedensel Engelli Sporcularda Kendine Güven Duygusu İle Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 8(1), 1364-1373.

Durak, A., & Atay-Kayış, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.

Ekinci, M., Altun Ş., Ö., & Can, G. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.

Eraslan, M. (2016). Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Kick Boks Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 5070-5077.

Erdal, M. (2009). *İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama*. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Erem, A. O. (2006). Dart(Ok)https://www.darttr.com/dart-ok-a-oruc-erem/ Son Erişim Tarihi: 25 Haziran 2020'de Alınmıştır.

Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Bu Yöntemlerin Sosyo demografik Özelliklerle İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.

Ersarı, G., & Naktiyok, A. (2012). İş Görenin İçsel *ve* Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü. Employees. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 1-10.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *In New Symposium Journal*, 51,3, 132-140.

Flanagan, J.C. (1978). Yaşam Kalitemizi Geliştirmek İçin Bir Araştırma Yaklaşımı. *Amerikalı Psikolog*, 33(2), 138.

Garipoğlu, E. (2007). *Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Gammage, K. L., Hall, C. R., & Rodgers, M. (2000). More About Exercise Imagery. *The Sport Psychologist*, 14(4), 348-359.

Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.

Gordon, S., Weinberg, R., & Jackson, A. (1994). Effect of Internal and External Imagery on Cricket Performance: *Journal Of Sport Behavior*, 17(1), 1-12.

Gökdeniz, İ. (2005). Üretim Sektöründeki Örgüt İçi Stres Kaynakları Ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13, 177-188.

Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: A Review And Theoretical İnvestigation of Motor Imagery Use. *International Review of Sport And Exercise Psychology*, 1(1), 31- 44.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 1-14.

Gülşen, O. (2018). *İmgeleme Çalışması Uygulanan Bireylerin Egzersiz Davranış Değişimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gümüş, H. (2006). *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Güvendi, B., Keskin, N., Altıncı, E. E., & Türksoy, A. (2016). Elit Kadın Basketbol Oyuncularında Algılanan Stres, Optimal Performans Duygu Durumu ve Karar

Verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 21, 27-37.

Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93-106.

Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery Use By Athletes: Development of the Sport İmagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 22-34.

Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The Pettlep Approach To Motor İmagery: A Functional Equivalence Model For Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.

TBBDF, (2020). Http://Www.Tbbdf.Gov.Tr/Dart_1

Huang, C.Y., & Carleton, B. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.

Huebner, E. S., Funk, B. A. & Valois, R. F. (2006). Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample. *Journal of Happiness Studies*, 7, 41-54.

İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Psychology of Success in Sports*. Alfa Publication, İstanbul.

Kara, F. M., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2014). Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66.

Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Karataş, S. (15-21 Ekim 1989). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yaşam Doyum Düzeyleri İle Ölüm Kaygıları Arasındaki İlişki, 25. Ulusal Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Mersin.

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

Kaya, A. G. (21-24 Haziran 2007). İzmir'de Yaşam Kalitesi Ve Yoksulluk. 1. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi. İzmir.

Kermen, U., İlçin Tosun N., & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *EKUAD*, 2, 1-29.

Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13-23.

Kolayiş, H. (2002). *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Kolayiş, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 129-136.

Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Doruk Performans)*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kramer, A. (2013). The Ultimate Book of Darts: a Complete Guide to Games, Gear, Terms, and Rules. Simon and Schuster.

Lang, P. J. (1977). Imagery in Therapy: An İnformational Processing Analysis Of Fear. *Behavior Therapy*, 8, 862-886.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, Newyork: Springer.

Lehrer, P.M., Wollfolk, R.L., & Sime, W. E. (2007). *Principles and Practice of Stress Management*, Third Edition, The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc., New York, USA.

Lemer, B. S., Ostrow, A. C., Yura, M. T., & Etzel, E. E. (1996). The Effects of Goal Setting and Imagery Training Programs on Free Throw Performance of Female Collegiate Basketball Player. *The Spotr Psychologist*, 10, 382-397.

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.

Martini M, (2018). "Comparing Stress Levels and Coping Styles in College Athletes and Non-Athletes" Honors Theses. https://scholar.utc.edu/honors-theses/134.

Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery Use in Sport: a Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.

Mckenzie, A. D., & Howe, B. L. (1997). The Effect of Imagery on Self-Efficacy for a Motor Skill. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 196-210.

Miçooğulları, O., Kirazcı, S., & Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(1), 1-8.

Morris, T., Spittle, M.P., & Watt, A.P. (2005). Imagery in Sport. USA: Human Kinetics.

Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2000). Sport Marketing, USA: Human Kinetics.

Munroe, K. J., Giacobbi J. R., Peter, R., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The Four ws of Imagery Use: Where, When, Why, And What. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.

Murphy, S., & Martin, K. (2002). *The Use of Imagery in Sport*. In T. Horn (Ed.), Advances İn Sport Psychology Champaign, IL: Human Kinetics.

Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery And Mental Practice. USA: Human Kinetics.

Murphy, S. M. (1994). Imagery Interventions in Sport, *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4), 24-35.

Neugarten, B., Havighurst, R. & Tobin, S. (1961). *The Measurement of Life Satisfaction. Journal Of Gerontology*, 16, 134-143.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental Toughness, Optimism, and Coping Among Athletes. *Personality and Individual Differences*, 44.

Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi*. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Oral, T., & Ersan, C. (2017). Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* (37), 419-419.

Önem-Akçakaya, E. & Çelik-Erden, S. (2014). Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25.

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., Koleji, M., & Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.

Özdevecioğlu, M. (22-24 Mayıs 2003). İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 11. Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.

Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatri Dergisi*. 6(2), 72-74.

Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özkara, A., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 3, 336-347.

Özmen, M., & Önen, B. (2005). *Stresle Başa Çıkma Yolları*. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.

Paivio, A. (1975). Coding Distinctions and Repetition Effects İn Memory. In G. H. Bower (Ed.), Psychology Of Learning and Motivation, Orlando, FL: Academic Press.

Paivio, A. (1985). Cognitive and Motivational Functions of Imagery in Human Performance. Canadian Journal Of Applied Sport Sciences.

Paivio, A. (1986). Mental Representations: A Dual Coding Approach. New York: Oxford University Press.

Palabıyıkoğlu, R., Haran, S., Yücat, T., & Köse, K. (1993). Yaşlılarda Depresyon Ve Yaşam Doyumu. *Kriz Dergisi*. 1 (1), 26-31.

Patrich, T. D., & Hrycaiko, D. W. (1998). Effects Ofa Mental Training Package On An Endurance Performance. *The Sport Psychologist*, 12(3), 283-299.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Wellbeing Measures. *Journal of Personality and Assessment*, 57(1), 149- 161.

Payne, L. L., Mowen, A. J., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). The Role of Leisure Style in Maintaining The Health of Older Adults with Arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20–45.

Pearson, Q. (1998) Job Satisfaction. Leisure Satisfaction And Psychological Health. *The Career Development Quarterly*. 46, 416-426.

Perry, C., & Morris, T. (1995). Mental Imagery in Sport. T. Morris And J. Summers (Eds.). In Sport Psychology: Theory, Applications And Issues (P. 339-385), Brisbane, Australia: Wiley.

Radcliffe, C., & Lester, H. (2003). Perceived Stress During Undergraduate Medical Training: A Qualitative Study. *Medical Education*, 37(1), 32-38.

Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A Behavioural Model of Leisure Participation, Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.

Richardson, A. (1969). *Mental Imagery*. New York: Springer.

Rushall, B. S., & Lipmann, G. (1997). The Role Of Imagery in Physical Performance. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 57-72.

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

Seleciler, C. (2019). *Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme Ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Smith, D. (2010). Enhancing Sports Performance Using Pettlep Imagery. Podium Sportsjournal.Erişim:25.06.2020,Http://www.Podiumsportsjournal.com/2010/12/20/Using-Pettlep-İmagery-Toenhance-Sports-Performance

Steinberg, A., & Ritzmann, R. A. (1990). A Living System Approach to Understanding the Concept of Stress. *Behaviral Science*, 35(2), 138-146.

Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan, 492-510.

Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Telman, P., & Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. Ankara: Epsilon Yayıncılık.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., & Soyer, F. (2010). Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi (Dağcılık Sporu Yapanlarla İlgili Bir Çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E & Çelik, M. (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30). 1-18.

Uludağ, S. S., Dorak, F., & Vurgun, N. (2016). İmgeleme ve Konsantrasyon Çalışmalarının Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4476-4486.

Veraksa, A. N., & Gorovaya, A. E. (2011). Effect of Imagination on Sport Achievements of Novice Soccer Players. *Psychology in Russia*, 4, 495.

Vurgun, N. (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

Weinberger, R. S. & Gould, D. (2015). Spor Ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Human Kinetics, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 6. Baskı, S. 77, 280, 296, 298, 302.

Wilson, W. (1967). Corralates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294- 306.

Wuyam, B., Moosavi, S. H., Decety, J., Adams, L., Lansing, R. W., & Guz, A. (1995). Imagination of Dynamic Exercise Produced Ventilatory Responses Which Were More Apparent in Competitive Sportsmen. *Journal of Physiology*, 3, 713-724.

Yaşartürk, F. (2016). Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İzmir..

Yetim, Ü. (1993). Life Satisfaction: A Study Based on the Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldız, M., Güç, K., & Erdem, S. (2015). Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İnsani Değerler Açısından İncelenmesi: Kamu Kurumu Çalışanları Üzerine Bir Çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.

Yursever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeylerine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

EKLER

Ek1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Araştırmamızın amacı "Dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi" olarak belirlenmiştir. Siz sporcuların aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlgilerinize ve katkılarınıza teşekkür ederiz.

Muhammed Uhud TÜRKMEN

Cinsiyet: **Yaş:**

Eğitim Durumu: **Aylık ortalama gelir:**

Kaç Yıldır Spor Yapmaktasınız: **Milli spor musunuz (Evet – Hayır):**

Günlük serbest zaman süresi(saat): **Lisans Türü (Ferdi lisans/Kulüp lisansı):**

Ek 2.Yaşam Doyum Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	BİRAZ KATILMIYORUN	NE KATILIYORUM NEDE KATILMIYORUM	ÇOK AZ KATILIYORUM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM
1	Yaşamımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşamımda sahip olmak istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamım pek çok yönüyle idealimi karşılamaktadır	1	2	3	4	5	6	7
4	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaşam koşullarım mükemmeldir	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3.Sporda İmgeleme Envanteri:

Aşağıda birtakım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Maddeler:	Nadiren						Sıklıkla
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansımdan dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücuma karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak göründüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4.Algılanan Stres Ölçeği:

Aşağıda son bir ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında size bir dizi soru yöneltilmektedir. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur. Önemli olan; her soruyu duygu ve düşüncelerinizi yansıtan, size en uygun kutuyu işaretleyerek yanıtlamanızdır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1.Gecen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2.Gecen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3.Gecen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4.Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5.Gecen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8.Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9.Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10.Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz??					
11.Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelendiniz?					
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14.Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					