

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE İMGELEME
ÇALIŞMALARININ MOTOR BECERİ EMPATİ
VE KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ezgi ÖZOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Özgür DİNÇER

ORDU-2023

ONAY

Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Ezgi ÖZOĞLU tarafından hazırlanan ve Doç. Dr. Özgür DİNÇER danışmanlığında yürütülen “Ortaokul Öğrencilerinde İmgeleme Becerilerinin Motor Beceri Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi” adlı bu tez, jürimiz tarafından ./ ./ 2022 tarihinde oybirliği/oyçokluğu ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özgür DİNÇER

Başkan :

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

ONAY

... / ... / 20... tarihinde enstitüye teslim edilen bu tezin kabulü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

.../.../20..

İmza

Enstitü Müdürü

Dr. Öğr. Üyesi Hanife DURGUN

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite ve ya başka bir üniversitede ki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İmza

Ezgi ÖZOĞLU

TEŞEKKÜR

BaŐta mensubu olmaktan gurur duyduğum Yüce Türk Milletine, bana bu alanda çalışma imkanı veren ve çalıŐanı olduğum devletime, müreffeh bir toplum oluşturma çabamızın yolbaŐçısı, devletimizin kurucusu, BaŐöĐretmenimiz Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'e Őükranlarımı sunarım.

Ayrıca hayatımın her anında beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan en büyük destekçim, yarımlara ıŐık saçacak bir eğitimci olmamı en çok dileyen yüksek lisans tezimi ithaf ettiğim rahmetli babacığım Hacı Emin Özoğlu'nu minnetle yad ederim.

ÖZET

Ortaokul Öğrencilerinde İmgeleme Çalışmalarının Motor Beceri Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi

Amaç: Ortaokul öğrencilerinde imgeleme çalışmalarının motor beceri, empati ve kaygı düzeylerine ne düzeyde etkili olduğunu belirlemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışmada G* Power analizi sonucunda gönüllü 130 öğrencinin yeterli olacağı tespit edilmiştir. Bu anlamda 130 ortaokul öğrencisi yansız atama ile kontrol ve deney gruplarına ayrılmıştır. Uygulama öncesinde her iki gruba da motor beceri parkuru, durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ve empati ölçeği uygulanmıştır. Uygulama esnasında deney grubuna imgeleme uygulamaları yapılırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. İmgeleme uygulamaları sonrasında her iki gruba da motor beceri parkuru, durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ve empati ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel hesaplamaları SPSS 25.0 V istatistik paket programında yapılmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Kolmogorov Smirnow ve Shapiro-Wilk” testleri uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırılması amacıyla bağımlı ve bağımsız t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak belirlenip bu değer üzerinden yorumlanmıştır.

Bulgular: Araştırmada imgeleme uygulamalarının yapıldığı deney grubu öğrencilerinin motor becerileri inceleyen parkur puan ve süreleri anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Ancak imgeleme çalışmalarının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). İmgeleme çalışmalarının cinsiyet değişkenine göre motor becerileri, durumluk ve sürekli kaygı üzerinde bir farklılık görülmezken empati becerilerinin kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). İmgeleme çalışmalarının yaş değişkenine göre motor becerileri inceleyen parkur puanları 11 yaşındaki öğrenciler lehine ve durumluk kaygı düzeyleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak imgeleme çalışmalarının öğrencilerin motor becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İmgeleme çalışmalarının kız öğrencilerin empati becerilerini geliştirdiği ve 11 yaş grubundaki öğrencilerin motor becerilerini, 13 yaşındaki öğrencilerin durumluk kaygılarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, motor, durumluk kaygı, sürekli kaygı, empati, beceri

ABSTRACT

The Effect of Imagery Studies on Motor Skills Empathy and Anxiety Levels in Secondary School Students

Aim: This intention objective, which determines to what extent it is effective on imagery, motor skills and empathy attitude and anxiety attitude in secondary school students, constitutes this purpose.

Material and Method: According to the result of G* Power analysis, it was determined that 130 species would be sufficient. These first 130 middle school students ended the control and experiment with unbiased assignment. Before the application, motor skill track, state and trait anxiety measurement and empathy measurement were applied in both groups. During the application, the control group did not take any action while the experimental group was performing imagery applications. After the experiment, motor skill track, state and trait anxiety measurement and empathy calculation were applied in both groups. Calculations of the obtained data sets were made using SPSS 25.0 V statistical package data. Frequency analysis was conducted to determine local demographic regulation. “Kolmogorov Smirnow and Shapiro-Wilk” test was applied to determine whether the obtained data showed a normal distribution. Dependent and independent t-test and ANOVA were applied to compare nerves showing normal spreading. The significance value was determined as $p < 0.05$ and interpreted over this value.

Results: In the research, it was shown that the students in the experimental group, in which the imagery applications were made, exhibited their motor equipment, track scores and lengths ($p < 0.05$). However, imagination variants did not show an explanation for state and trait anxiety, waiting and thinking on empathy skills ($p > 0.05$). While there was no variable on motor equipment, state and trait anxiety according to the gender variable, imagery diversity is a distinguishing feature in which the competitive elements show the irritating effect ($p < 0.05$). According to the age variable of the types of imagery, it was understood that the track scores of the motor equipment groups showed that they saw the scores of the 11-year-old students and the scores of the 13-year-old students who showed the state view.

Conclusion: As a result, it was concluded that imagery packages were effective on motor skills. He left behind the state anxiety of 13-year-old students, which he developed to provide empathy to female students from the imagery behaviors and took the 11-year-old stump to the motor target.

Keywords: Imagery, motor, state anxiety, trait anxiety, empathy, skill

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
İÇ KAPAK SAYFASI.....	
ONAY.....	
TEZ BİLDİRİMİ.....	I
TEŞEKKÜR	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ŞEKİLLER DİZİNİ	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. İmgeleme	6
2.1.1. İmgelemenin Kullanım Alanları.....	9
2.1.2. İmgelemenin Sporda Kullanımı.....	11
2.1.3.İmgeleme Kuramları.....	12
2.1.3.1. Psikoneuromuscular Kuram.....	12
2.1.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	13
2.1.3.3. İkili Kodlama Kuramı.....	13
2.1.3.4. Bioinformasyonel Kuram	14
2.1.3.5. Üçlü Kodlama Kuramı.....	14
2.1.3.6. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı.....	15
2.1.3.7. Dikkat-Uyarılmışlık Düzenleme Kuramı	15

2.1.4.İmgeleme Modelleri	16
2.1.4.1. PETTLEP Modeli	16
2.1.4.2. İmgelemede 4N Modeli	17
2.1.4.3. Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli	18
2.1.5.İmgeleme Çeşitleri.....	19
2.1.5.1. İçsel İmgeleme.....	19
2.1.5.2. Dışsal İmgeleme	19
2.1.5.2.1. Motor Beceri	19
2.1.5.2.2. Empati	20
2.1.5.2.3. Kaygı.....	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Yöntemi	22
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	23
3.3. Verilerin Toplanması.....	23
3.3.1. Motor Beceri Parkuru Ölçümü	23
3.3.2.Empati Ölçümü.....	25
3.3.3.Kaygı Ölçümü	25
3.4. Verilerin Analizi.....	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	46
KAYNAKLAR	48
EKLER.....	60
ÖZGEÇMİŞ.....	72

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 1. PETTLEP Modeli (Holmes ve Collins, 2001).	16
Şekil 2. Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli	18
Şekil 3. Araştırmada Süreci	22
Şekil 4. Motor Beceri İstasyon Parkuru	24

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Frekans ve Yüzde Tablosu	27
Tablo 2. Kontrol ve Deney Grubunun Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	28
Tablo 3. Kontrol ve Deney Grubunun Son-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem Testi Sonuçları	29
Tablo 4. Deney Grubunun Ön-test ve Son-test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem Testi Sonuçları	30
Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön-test ve Son-test Puanlarına İlişkin Sonuçları.....	31
Tablo 6. Deney Grubunun Cinsiyete Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Sonuçları	32
Tablo 7. Deney Grubunun Cinsiyete Göre Son-test Puanlarına İlişkin Sonuçları	33
Tablo 8. Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Sonuçları ..	34
Tablo 9. Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Son-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	35
Tablo 10. Deney Grubunun Yaş'a Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Testi Sonuçları..	36
Tablo 11. Deney Grubunun Yaş'a Göre Son-test Puanlarına İlişkin Testi Sonuçları	37
Tablo 12. Kontrol Grubunun Yaş'a Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Testi Sonuçları	38
Tablo 13. Kontrol Grubunun Yaş'a Göre Son-test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem Testi Sonuçları	39

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ÇEEÖ : Çocuklar ve Ergenler İçin Empati Ölçeği

EKLER

Ek No		Sayfa No
Ek 1	: Bilgilendirilmiş Olur Formu	60
Ek 2	: Etik Kurul Onayı.....	61
Ek 3	: Araştırma Kurum İzni	62
Ek 4	: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri	63
Ek 5	: Çocuk ve Ergenler İçin Empati Ölçeği	65
Ek 6	: İmgeleme Parkur İstasyonu.....	66
Ek 7	: İmgeleme Parkur İstasyonu Puan Tablosu.....	67
Ek 8	: İmgeleme Programı.....	68
Ek 9	: Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri İzin Belgesi	69
Ek 10	: Empati Ölçeği İzni	70
Ek 11	: Motor Beceri Parkuru Ölçeği İzni.....	71

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknolojinin, spordaki değişmelerin, eğitim sistemindeki hareket becerilerine yönelik kazanım azlığı vb. durumların getirdiği olumsuzluklarla birlikte yetişen çocukların hareket etme isteği, hareket kabiliyetleri, hareket etmek için alanları, oyun oynama ya da hareket etmek için yaratıcılıkları giderek azalmış ve toplumumuz için şimdinin sorunu haline gelmiştir. Bu anlamda çocukların fiziksel gelişmelerinin yanında psikolojik gelişmelerini de geliştirecek uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Fiziksel gelişmeler sağlayacak en önemli faktörlerden birisi de psikomotor becerilerdir. Psikomotor beceriler organizmanın isteme bağı olarak beyin ve omurilik gelişiminin sonucunda fiziksel hareketliliğin sağlanmasıdır (Akandere, 2003). Psikomotor becerilerin gelişmesinde motor becerilerin gelişmesindeki önemin çıkarımlarına dayanarak motor becerilerin gelişmesinin zihinsel uygulamalara yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda günümüzdeki antrenörler ve sporcular bilimsel yöntemlerle psikolojilerini iyileştirerek başarıyı artırmayı amaçlamaktadır (Hadi, 2019). Sporda başarıyı yakalamanın tek yolunun fiziksel antrenmanların sıklaştırılması değildir. Sporcunun ilerlemesini sağlayacak fiziksel taktikler ve yöntemlerle birlikte sporcuların kişisel becerilerinin ve psikolojilerinin geliştirilmesinin de etkili faktörler arasında yer aldığı bilinmektedir (Reza ve ark., 2020).

Li-Wei ve ark. (1992) göre, erken yaşta zihinsel becerileri öğrenmek çocuklara “kişisel kaderleri üzerinde daha fazla kontrol” sağlayabilir. Bu anlamda zihinsel uygulamalarından birisi olan imgeleme karşımıza çıkmaktadır. İmgeleme geleneksel olarak sporcular tarafından spor performansının antrenman aşamalarında rekabete yardımcı olmak için uygulanmaktadır. Ancak yarışma aşamasında da kullanılabilir. Sporcular, özellikle elit sporcular, imgelemeyi yoğun bir şekilde kullanırlar ve bunun performansa fayda sağladığına inanırlar (Hall ve ark., 1998). Li-Wei ve arkadaşlarının (1992) zihinsel beceri eğitiminin 7 ila 10 yaşındaki masa tenisi oyuncuları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında, hayal gücü performanslarını artırdı. Bu sporculara 19 hafta boyunca gün aşırı imgeleme antrenman programı uygulanmıştır. Görüntü grubu, dünyanın en iyi masa tenisi oyuncularının videosunu izledi ve kendilerini, elit sporcunun oyununu kendi performanslarında taklit ederken görüntüledi.

Çocuk yaştaki sporcuların performanslarını artırmak için zihinsel psikolojisini artırmak gereklidir. Bu bağlamda imgeleme spor psikolojisi alanında kolayca araştırılan bir konudur (Cumming ve Hall, 2002). Paivio (1985), imgelemenin davranışa aracılık etmede hem motivasyonel hem de bilişsel roller oynadığını öne sürmüştür. Bilişsel açıdan bireyin gelişmesinin hayatının her alanına katkı sağlayacağı kaçınılmaz bir düşüncedir. Bunun yanı sıra motivasyonel anlamda bireye katkı sağlanması spor performansını önemli derecede etkileyen bir unsurdur. İmgelemeyi betimleyen çalışmalarının çoğunun yetişkin sporcular üzerinde yapılmış olsa da zihinsel imgeleme uygulamalarının çocuklar için motor becerilerin gelişimini artırabileceğine şüphe yoktur (Atienza ve ark., 1998; Li-Wei ve ark., 1992).

İmgeleştirme becerisi; yaşamın birçok alanında, örneğin spor psikolojisinde, eğitimde ve sportif başarı alanlarında performansı iyileştirmek ve stresle baş etmenin bir yolu olarak sıklıkla kullanılan bir tekniktir. İmgeleştirme, öneri yoluyla duyuşsal ve duyuşsal deneyimi harekete geçirir (Cox, 2007). İmgeleştirme baskın görüntü stiline dayalı olarak belirlenen konumu canlandırmaya izin verir, örneğin görsel, kinestetik, işitsel ve hayal gücünde akinetik bir hareket gerçekleştirme, aynı zamanda insanı belirli bir harekete alıştırmaya gibi tekniklerle kullanılır (Budnik-Przybylska, 2014). Yaratıcı imgeleştirmenin belirli bir gerçekliği isteklerimize göre şekillendirmek için hayal gücünü kullanma yöntemi olduğu belirtmiştir. Sportif alanda taktiksel modellemelerin zihinde canlandırılması bedensel bütünlükle beraber organizmanın çok yönlü gelişimini sağlar. Vücudun tepkileri ile zihinsel hareket imgeleme arasındaki ilişki sporda uzun yıllardır gözlemlenmektedir. Zihinsel hareket imgeleme çalışmaları 40 yıldan fazla bir süre önce başlatılmıştır (Eysenck, 1965). Günümüzde teknolojik gelişimlerle beraber farklı alanlarla desteklenerek üzerinde çalışılması devam etmektedir. Örneğin bir EMG testi ile gözlemlenen ve hareketi hayal etme eylemi sırasında mevcut olan kas simülasyonunun, gerçek hareket sırasında mevcut olanla neredeyse aynı olduğunu ortaya koymuştur (Statler, 2008).

İmgeleme bir bireyin, kasların aktivasyonu yoluyla bu tür eylemleri fiilen gerçekleştirmeden, motor eylemleri gerçekleştirmesine ve deneyimlemesine izin veren bilişsel yetenektir (Moran ve ark., 2012). İmgelemenin motor becerilerin öğrenilmesini ve kazanılmasını ve ayrıca önceden kazanılmış becerilerin sürdürülmesini ve muhafaza edilmesini kolaylaştırdığı gösterilmiştir (Cooper, 1985;

Murphy ve Martin, 2002). Isaac (1992), hayal gücü yüksek olan trampolin sporcuları ile hayal gücü düşük olan sporcular arasındaki farkı incelemiştir. Yüksek görüntüleyicilerin, becerilerini düşük görüntüleyicilerden önemli ölçüde daha fazla geliştirdiğini bulmuştur. İmgelemenin motor becerilerini geliştirdiği anlamda kaygı düzeyi ile olan ilişkisi de önemlidir. Performans ve kaygı arasındaki ilişki daha az anlaşılabilir olsa da, kaygı spor performansını büyük ölçüde etkileyebilir. İmgelemenin bilişsel açıdan mı yoksa motivasyonel açıdan mı daha etkili olduğu tartışılan bir konudur (Monsma & Overby, 2004; Vadoa ve ark., 1997). Motivasyonel imgelemenin rekabetçi durumluk kaygıyı ve kendine güveni kontrol etmek için kullanıldığı, imgelemenin bilişsel işlevlerinin ise kaygı ya da kendine güven ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Vadoa ve ark., 1997). İmgeleme yeteneği, görüntülenen içeriğe göre değiştiğinden, sporcuların basit hareketleri görüntüleyebilme becerilerinin ölçülmesi, yarışmaya verdikleri güven ve kaygı tepkileri hakkında sınırlı bir açıklama sağlar (Williams ve ark., 2011).

Bandura'nın (1977) sosyal bilişsel teorisine göre kişinin kendi becerilerini ve stratejilerini doğru bir şekilde yerine getirdiğini ya da zor durumlar karşısında uzmanlaştığını hayal etmesi kişinin kendi yeteneklerine olan güvenin artmasını sağlamaktadır. İmgeleme yeteneği ile kaygı arasında bir ilişkinin bulunması güçlü bir durumdur. Kaygı durumları, kişinin içinde bulunduğu kişisel gerilme ve korkma duygusunun geçici olarak bir ifadesi olan durumluk kaygı ve bu durumluk kaygının süreklilik kazanmasıyla bireyde orantısız ve şiddetli bir şekilde devamlı kaygı eğilimi göstermesini tanımlayan sürekli kaygı olarak iki alt başlıkta ele alınabilir (Gökçe ve Dündar, 2008). Kişinin içinde bulunduğu durumda oluşan anlık kaygının azalması sürekli kaygının azalmasını sağlayabilir. İmgeleme, sporcuların, daha yüksek güven seviyelerine ulaşarak, doğrudan ya da dolaylı olarak performansa yönelik daha kolaylaştırıcı olarak kaygı semptomlarını yeniden değerlendirmelerini sağlayabilir (Cumming ve ark., 2007; Hanton ve Jones, 1999; Hanton ve ark., 2004; Thomas ve ark., 2007; Williams ve ark., 2010).

Sporcuların yarışma anında gerek rakipleriyle gerekse takım arkadaşları ile kurdukları iletişimin kalitesi onların empatik becerileri ile yakından ilişkilidir. Empati, bireyin başka birinin gözlemlenen deneyimlerine verdiği tepkileridir ve hem bilişsel hem de duyuşsal unsurlar içermektedir (Davis, 1983). Empatinin bileşenlerinden olan empatik düşünce, karşımızdaki kişiye duyduğumuz sıcaklık,

yakınlık, ilgi, alaka gibi duygular ile zor durumda olan kişilere karşı duyulan ilgiyi belirlerken, perspektif alma; karşımızdaki kişinin bakış açısını kabullenebilme derecemizle ilgilidir. İmgeleme, empati ile birlikte sporcuların kaygılarını da olumlu olarak etkileyebilir. Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir haldir (Cüceloğlu, 2005). Sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz, belli belirsiz bir korkudur. Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilmeme ve yargılanma kaygının içeriğini oluşturur (Cüceloğlu, 2005). Kaygılı olan bir sporcu doğru karar alamayabilir ve baskı altında yanlış hareket yapabilir. Sporcular, kaygılarının yüksek olduğu böyle durumlarda normalde çok iyi yaptığı becerileri bile başarı ile yapamayabilirler (Bedir, 2008). Kontrol edilemeyen kaygı ve stres sonucu sporcuların performansları olumsuz etkilenerek başarısızlığa neden olabilir. Bu olumsuz durumu engellemek için sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygıyı etkileyen etmenlerin bilinmesi sporcular ve antrenörler açısından önemlidir (Başaran ve ark., 2009). Ayrıca, spor psikologları, sporcunun kaygı seviyesinin düzenlenmesinde imgeleme antrenmanı gibi psikolojik antrenman tekniklerini kullanabilirler (Kolayış, 2002).

Empati, imgeleme çalışmalarında kendisinin ve başkalarının durumlarını analiz etmeyi sağlayan bir özelliktir. İmgeleme esnasında imgelenen birey ile gözlemci arasında hem sinirsel hem de somatik olarak bir eşleşme sağlanır (Batson, 2009). Davis'e (2006) göre imgeleme yoluyla bakış açısı oluşturmanın empatik ilgi deneyimine yol açmaktadır. Bu eylemlilik duygusu ve bakış açısından kaynaklanan yüksek duygusal düzenleme, benlik ve diğer durumlar arasına psikolojik sınırlar koymayı ve daha olgun empatik deneyimlere ortam hazırlar (Batson, 2009; Decety ve Grèzes, 2006; Hoffman, 2001).

Spor da bireylerin imgelemeyi en fazla rekabet ortamında kullandığı bilinmektedir. Literatürde imgelemeyi betimleyen çalışmalar incelendiğinde elit sporcular üzerinde ya da yetişkin bireyler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Çocuk yaştaki sporcular üzerinde imgeleme çalışmalarının yapılması durumunda öğrendiği bu uygulamayı farklı durumlarda da uygulaması eğitimsel açıdan da bir durumdur. Bu bağlamda bu araştırmanın problem cümlesi "Ortaokul öğrencilerinde imgelemenin öğrencilerin motor becerileri, empati becerileri ve kaygı düzeyleri üzerinde etkisi nasıldır?" olarak belirlenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanan imgeleme çalışmalarının öğrencilerin motor becerileri, empati becerileri ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmaktır. İmgeleme çalışmalarının öğrencilerin motor ve empati becerilerini artıracadı, kaygı düzeylerini azaltacadı düşünölmektedir. Bu araştırmada imgeleme uygulamasının motor ve empati becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki etkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde imgelemenin öğrencilerin motor ve empati becerilerine ve kaygı düzeylerine olan etkisinin incelendiği çalışmaların az olması nedeniyle örnek ve katkı sağlaması amaçlanmıştır. Ayrıca imgelemenin motor ve empati becerileri üzerindeki etkisini tartışılarak bir sentez oluşturulması amaçlanmıştır. Bunun yanında uygulayıcılar, program geliştiriciler ve araştırmacılar açısından da fayda ve fikir sağlanması amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İmgeleme

İmgeleme kelime anlamı olarak gerçeğin taklidi anlamındadır. Aynı zamanda yaşanmışlıkların başka bir zamanda istenilen şartlarda zihinde tekrar yaşanıyor olmasıdır (Beşiktaş, 2005). İmgeleme tekrarlı ve planlı bir şekilde yapılan öğrenmeyi hayal etme düzeyinde gerçekleştirilen bir süreçtir ve gerçek hayatın yani tecrübelerin taklit edildiği bir deneyimdir (Savaş ve Yazıcı, 2019). İmgelemenin yapılabilmesi için var olan tecrübelerin ve bilginin çokluğu etkilidir (Aldemir ve ark., 2014).

İmgeleme; zihinsel görüntü ya da zihinsel antrenman olarak tanımlanabilir. Belirlenen bir similasyonu veya bir durumu bilişsel ve duyuşsal olarak algılamadır (Holmes ve Mathews, 2005; Kosslyn ve ark, 2006). Aynı zamanda görselleştirme, zihinsel antrenman gibi adlandırmaların yanında “zihinde bir deneyim yaratma veya yeniden yaratma” ile ilgilidir (Weinberg ve Gould, 2007). İmgelemenin nöroplastisiteyi etkilediği bilinmektedir (Fregni ve ark., 2005). Bununla birlikte sergilenmiş olunan performansı da arttırdığı bilinmektedir (Shepard ve Metzler, 1971). Bu sayede gelecekte olabilecek olay tahminlerini destekler niteliktedir (Schacter ve Addis, 2007). Bu durumların yanında imgelemenin duygu durumundaki aktivitesinin etkili olup olmadığı belirsizliğini sürdürmektedir (Holmes ve Mathews, 2010).

İmgeleme kavramı sporda başarıyı arttırmak ve geliştirmek için çok sayıda araştırmacının araştırma konusu olmuştur. İmgeleme fiziksel bir hareket olmadan yapılmak istenen eylemin görselleştirilip bilişsel olarak gözden geçirilmesidir. Sporda imgeleme, sakatlıkların düzelmesi ve rehabilitasyon süreci, fiziki becerilerin öğrenilmesi, sergileyeceği spor performansına kendini hazır hissetme ve kendine güven sürecidir (Cumming ve Ramsey, 2008). Başka bir ifadeyle gözle görülür bir kas hareketi olmadan fiziki bir becerinin sembolik olarak performansa dökülmesidir (Hall ve ark. , 1990).

Spor organizasyonlarında birbirini takip eden galibiyetler strateji, teknik ve zihinsel hazırlık gibi birbirinden farklı faktörlere bağlıdır (Mohammadzadeh ve Sami, 2014). Bu tarz organizasyonlarda performansın yükselmesi sporcuların güdülenme ve o anki maksimum performansına bağlıdır. Kazanım ve stratejileri

öğrenmek aynı zamanda heyecan ve motivasyonu yönetmek için de imgelemeye başvurulabilir (Seif-Barghi ve ark., 2012).

İmgeleme aynı zamanda öğrenmeyi hızlandırmak ve müsabakaya hazırlık amacıyla yapılabilir. Öğrenmeyi hızlandırmak için açık, akıcı ve öz bir anlatım yapılmalı ve uygun bir ortamda hareketin izlenmesiyle desteklenmelidir. Bu çalışma tekrarlı ve düzenli olmalıdır. Gerçekleşmesi istenen performans bu çalışma şartlarında kalıcı olacaktır. Hızlı bir öğrenme, imgeleme ve fiziksel çalışma yapılarak ivmelendirilmelidir. Müsabakaya hazırlık amacıyla yapılan imgeleme ise belirli aşamalar halinde olmalıdır. Bu aşamalar şunlardır:

- Sergilenmek istenen hareket sözel olarak dile getirilmelidir.
- Hareket doğrudan gösterilmelidir. (resim, video vb.)
- Sporcu zihninde hareketi canlandırmalıdır.
- Sporcu hareketi uygulamalıdır.

Bu aşamalarda kalıcı öğrenme ve müsabakaya hazırlık sağlanacaktır (Seleciler, 2019). İmgelemenin yarar sağladığı birçok konu vardır. Tuylu (2014)'ya göre imgeleme;

- Sakatlık döneminde atrofiyi önler ve sakatlıkların hızla iyileşmesini sağlar.
- Sporcunun alternatif strateji belirlemesine yardımcı olur.
- Öz değerlendirme yapılarak hataları düzeltme imkânı sağlar.
- Kendine güven ve farkındalığın gelişmesine yardımcı olur.
- Kazanımların performansa dönüşmesini sağlar.
- Sporcuların daha kolay güdülenmesini sağlar.

Fiziki çalışmalara göre avantajlı olduğu durumları da Konter (1999) şu şekilde sıralamıştır:

- Maliyeti azdır.
- İklim koşullarına bağlı değildir.
- İş güvenliği açısından riskli değildir.
- Sakatlanma sorunları önemsizdir.

- Zaman harcama ve materyal sağlama bakımından ekonomiktir.
- Takım çalışması gerektirmez.
- Pratikdir.

Sporcu performansı, algı ve eylem arasında çift yönlü bir bağlantı bulunan beynin işlevsel mimarisinde yüksek düzeyde uzmanlık gerektirir. Örneğin, dövüş veya takım sporunda sporcular, rakibin tepkilerini tahmin etmek, rakibin duygularını anlamak, kendi tepkilerini hayal etmek ve dinamik olarak değişen bir ortamda doğru karar vermek için rakibin yerine geçmelidir (Budnik-Przybylska ve ark., 2021). Bu nedenle, imgeleme ve empati psikolojik becerilerinin her ikisi de spor performansı için önemli kaynaklardır (Cumming ve Williams, 2013; Sevdalis ve Raab, 2014). Ancak sporda imgeleme bağlamındaki çalışmalar genellikle duygusal ve kişilerarası zeka ile bağlantıya odaklanır (Reza ve ark., 2020). İmgeleme ve empati arasındaki ilişki güncel araştırma konularından biridir ve bu konu teorik ve uygulamalı nedenlerle büyük önem taşımaktadır. Örneğin, teorik bir bakış açısına göre, empati ve imgeleme benzer sinir mekanizmalarını paylaşır (Hardwick ve ark., 2018), uygulamalı bir bakış açısından ise empatik eğilimler, hareketleri algılama biçimini değiştirerek hareketlerin hayal gücünü etkileyebilir (Madonna ve Agosti, 2019).

İmgeleme; görme, hissetme ve duyma gibi duyuşsal olaylara benzer bir deneyimdir. Genellikle bir dış uyaranın yokluğunda meydana gelir. Örneğin, bir hentbol oyuncusu bir hentbol topunun sesini, ona dokunduğunu ve seyircilerin veya arkadaşlarının gerçekte var olmayan çığlıklarını hayal edebilir. Bu deneyimler genel olarak hafızamızın ürünleridir. Bu deneyimler içsel olarak net bir şekilde hatırlanabilir ve eski dış olaylar üzerine yani deneyimler üzerine inşa edilebilir (Konter, 1999).

Genel bir kurgu olarak kavramsallaştırılan veya belirli bir durumda bağlamsal olarak analiz edilen imgeleme, bilişsel ve motivasyon işlevlerine hizmet eder. Bilişsel özel imgeleme, belirli becerilerin zihinsel performansını ifade ederken bilişsel genel imgeleme, bilişsel empati ile bağlantılı olabilecek zihinsel prova planlarını, rutinlerini veya oyun stratejilerini gerektirir. Başarılar, belirli bir durumda bir hedefe ulaşmayı hedeflerken motivasyonel genel işlev, duygusal veya fizyolojik uyarılmayı hayal etmeyi kapsar (Budnik-Przybylska ve ark., 2021). Hall ve arkadaşları (1998) daha sonra ikinci imgeleme işlevini genişleterek daha ayrıntılı iki

kategoriye ayırdı. Motivasyonel genel uyarılma imgesi, rekabete bağı uyarılma ve kaygı ile bağılantılı görüntüleri içerirken motivasyonel genel ustalık imgesi kendine güven, kontrol veya zihinsel dayanıklılığa atıfta bulunan görüntüleri içerir. Bir sporcunun rakibinin duygularını ve tepkisini fizyolojik uyarılma ile başa çıkmanın yolu olarak hayal etmesini kolaylaştıran motivasyonel genel işlevler, duygusal empati ile bağılantılı olabilir (Budnik-Przybylska ve ark., 2021).

İmgelemenin günümüzde popüler olma nedenlerinden biri de bir düşünce biçimi olmasından kaynaklanmaktadır. Beceri ve algı ile ilişkisi oldukça yakındır. En yaygın kullanım alanlarından biri beceri öğrenimidir. Branşlarda teknik anlamda kalıcı öğrenmeyi sağlamak için başvurulan bir yöntemdir (Elçi, 2014). İmgeleme yapılırken gerçekçi bir çalışma yapılmak isteniyorsa duyu organlarının kullanımını artırılmalıdır. Örneğin bir voleybol müsabakasında sahadaki seyirci seslerinin duyulması heyecan ve kaygı durumunun hissedilmesi açısından oldukça önemlidir. Sporcunun sahanın kokusunu alması, topa dokunması, rakibin savunma yapmasını görmesi yapılacak imgeleme çalışması için duygularını harekete geçirecek faktörlerdir. Bu sayede imgeleme duyguların olumluya dönüşmesini sağlayabilir (Beşiktaş, 2005).

2.1.1. İmgelemenin Kullanım Alanları

Bhasavanija ve Morris (2014) görsel, kinestetik, iç ve dış imgeleri tipik bir imgeleme müdahalesi yöntemi olarak vurgulamışlardır. İmgeleme eğitimi sırasında yaratılan imgeler; imge sırasında kolaylık, canlılık ve imgenin kontrolünü, olumlu duyguları, fizyolojik duyguları ve bakış açılarını değiştirme yeteneğini karakterize edebilmek için tüm duyuları içermelidir (Budnik-Przybylska ve ark., 2014). İmgelemenin yukarıda bahsedilen bileşenleri, yalnızca canlı, kontrol edilebilir görüntüler oluşturma ve bunları istenen provayı gerçekleştirmek için yeterli süre boyunca saklama (Morris ve ark., 2005) olan imgeleme yeteneğini değil; aynı zamanda imgelerin kullanımını, yani kullanımıyla beraber çeşitli bilişsel, davranışsal ve duyuşsal değişiklikleri başarmak amacıyla olmaktadır (Murphy ve Martin, 2002). Yakın zamanda yapılan araştırmalarda, deneyimle beraber kişilik özelliklerinin daha yüksek imgeleme yeteneğinin yordayıcıları olduğunu, ancak aynı zamanda empati ile de bağılantılı olduğunu vurgulamıştır (Costa ve ark., 2014). Kendini ve başkalarını çeşitli durumlarda imgelemeye dayanan ve kendilerinin ve diğerlerinin iç durumlarını analiz etmeyi içeren böyle bir özellik empatidir (Batson, 2009). Bu

başka bir kişinin deneyimini o kişinin durumunda hayal ederek anlamamıza izin veren bir dizi bireysel farklılık olarak tanımlanır ve bu da imgelerin bir yordayıcısı olarak analiz edilebilir.

İmgeleme, senso-motor deneyimlere dayanan somutlaşmış bir bilişi ima eder (Iachini, 2011). En popüler empati görüşü üç boyutu birbirinden ayırır: (a) başkalarına karşı şefkat, başkalarının tepkilerine yanıt olarak duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesi (duygusal empati; empatik ilgi); (b) duygusal bulaşma veya başkalarının sıkıntısını hissetme (duygusal empati; kişisel sıkıntı) ve (c) başkalarının duygularını yoğun bir şekilde deneyimlemeksizin sosyal durumlarda başkalarının bakış açılarını benimsemek (bilişsel empati) (Okun ve ark., 2000; Decety ve Lamm, 2009). Görüldüğü üzere imgelemenin en sık kullanıldığı alanlar empati üzerine yapılan çalışmalardır çünkü imgeleme eğitimleri bireylerin empati yeteneğinde olumlu değişikliklere neden olabilir. Bu nedenle hem imgeleme hem de empati başkalarının bakış açılarını ve duygusal katılımı benimsemeyi içerir (Hoffman, 2001). Kişilerarası duyarlılık ve algı göz önüne alındığında imgeleme ve empati hem sosyal dünyada hem de sporda daha iyi ilişkilendirilmiştir. Özellikle, perspektif alma, zihinsel imgeleme yaratma becerisiyle yakından bağlantılıdır (Decety ve Grèzes, 2006). Deneysel çalışmalarda bilişsel empati, sosyal durumlarda görsel ipuçlarına duyarlılığın bir yordayıcısı olarak işlev görmüştür (Oi ve ark., 2016). Bilişsel empati, öz farkındalığı ve kişinin kendisinin ve başkalarının farklı durumlarının anlaşılmasını içerir ve performans sırasında hareketleri etkili bir şekilde hayal edebilme ile bağlantılıdır (Sevdalis ve Raab, 2014). Bir bireyin durumunun hayal gücü, gözlemcide benzer bir durumun (sinirsel ama aynı zamanda somatik yolla) eşleşmesini sağlar. İmgeleme ve empati eğitimi böylelikle tutarlı bir duygusal iletişim geliştirebilir.

İmgelemenin kullanıldığı bir diğer alan ise nörofizyolojik çalışmalardır. Belirli beyin yapılarının ve nörokimyasal aktivitenin aktivasyonunun artan imgeleme yeteneği ile olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun “zihinselleştirme ağı” veya ayna nöronlar aracılığıyla olabileceği açıklanmıştır (Pfeifer ve Dapretto, 2011). İmgeleme ile özünde bağlantılı olan somutlaşmış simülasyon, sosyal iletişimi etkileyen ayna nöron sistemi ile bağlantılı olabilir (Gallese, 2007). Bu alanda yapılan örnek bir çalışmada, Mochizuki ve ark. (2014) otuz Japon üniversite öğrencisine bir veya iki kişiyle koordinasyon egzersizleri yaptıklarını hayal etmeleri talimatını verdi.

Çalışmanın sonunda, iki kişilik koordinasyon egzersizlerini hayal etmek, tek kişilik koordinasyon egzersizlerini izlemekten daha karmaşık beyin aktivasyonunu uyandırdığı rapor edildi. Diğerinin hareketini tahmin etmek ve tüm hareket değişikliklerine uyum sağlamak için bu tür alıştırımları yapmanın önemli olduğu görülmüştür.

2.1.2. İmgelemenin Sporda Kullanımı

Spor dünyası her zaman en yüksek performans konseptine odaklanmıştır. Bu nedenle yüksek performans elde etmeyi hedefleyen sporcunun fizyolojik olduğu kadar psikolojik olarak da müsabakaya hazırlıklı olması gerekmektedir. Hayal gücü eğitiminin ve bilişsel temelli öğrenme tekniklerinin bu hazırlık aşaması, bir sporcunun yüksek performansına çok önemli katkı sağlar (Turan ve Dişçeken, 2019).

Sporda imgeleme, “imgeleyenin iradesiyle kontrolü altında olan ve gerçeğin yokluğunda ortaya çıkabilen, yarı duyuşsal, yarı-algısal ve yarı efektif özellikleri içeren bellek bilgisinden üretilen bir deneyimin yaratılması veya yeniden yaratılması olarak tanımlanır (Morris ve ark., 2005). Empati, başkalarının bakış açısını almayı, özen ve şefkat göstermeyi ve başkalarının duygularını deneyimlemeyi içeren bir dizi reaksiyondur (Turner ve Stets, 2007). Antrenörler ve sporcular, spor performansını ve rakiplerin davranışlarını görüntülemeyi kolaylaştıran profesyonel durumlarda empati göstermeye teşvik edilir (Siekanska ve ark., 2013). Bununla birlikte, literatürde hem genel olarak (genel görüntü kullanma eğilimi olarak) hem de durumsal formda (hayali durumla ilgili) başarılı ve etkili imgeleme için duyuşsal ve bilişsel empatide bireysel farklılıkların rolünü araştıran çalışmalar eksiktir (Budnik-Przybylska ve ark., 2021).

İmgelemenin kullanımı etkili bir zihinsel antrenman tekniği olarak iyi bir şekilde kurulmuş (Cumming ve Williams, 2013) ve farklı spor branşlarında performansı arttırmak, düşünce ve duyguların yanı sıra efor algısını değiştirmek için kullanılmıştır (McCormick ve ark., 2019). Bununla birlikte, son zamanlarda, imgelemenin ağrı yönetimi (Hainline ve ark., 2017), kas gücü (Slimani ve ark., 2016) ve kişisel gelişimle ilişkili spor eğitiminde sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (De Sousa ve ark., 2019; Budnik-Przybylska ve ark., 2021).

Stanger ve ark., (2017) bakış açısı edinme ve empatik kaygının sporda ayrı ayrı incelenmesi gereken iki önemli empatik boyut olduğunu vurgulamışlardır. Shearer

(2015), duygusal empati geliştirmenin yanı sıra, imgeleme ve gözlem müdahalelerinin rakip takımların ortak etkinliğini analiz etmek için yararlı olabileceğini öne sürmüştür. En önemlisi, sadece bireysel sporlarda değil; aynı zamanda takım sporlarında iletişimi arttırmada da kullanılabilir (Williams, 2019).

Yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde, imgeleme eğitiminin sakatlık sonrası rehabilitasyon döneminde sporcuların iyileşmesine katkı sağladığı ilginç bir alternatif seçenek olduğunu göstermektedir (Jackson ve ark., 2001). Motor imgeleme, belirli bir eylemin temsilinin herhangi bir motor çıktı olmaksızın içsel olarak çalışma belleğinde yeniden üretildiği aktif bir süreçtir (Decety ve Grezes, 1999). Fonksiyonel imgeleme çalışmaları, motor imgeleme sırasında benzer anatomik sinirsel uyarıların motor performansı sırasında olduğu gibi aktif hale geldiğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Jeannerod ve Decety, 1995; Porro ve ark., 1996; Roth ve ark., 1996; Zijdwind ve ark., 2003). İmgeleme eğitimi ile motor performansın (Feltz ve Landers, 1983) ve kas gücünün geliştirildiği gösterilmiştir (Yue ve Cole, 1992). Zijdwind ve ark., (2003) yapmış oldukları bir çalışmada, ayak bileği yaralanmalarından sonra imgeleme antrenmanının kullanımını araştırmak için, imgeleme antrenmanının plantar fleksör kaslarının tork üretimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma, ayak bileği burkulması olan hastalara, immobilizasyondan sonra plantar fleksiyon kuvvet kaybını azaltmak için imgeleme antrenmanı kullanma talimatı verilmiştir. Çalışma sonunda, plantar fleksör kaslarının istemli tork kuvvetini artırmak için imgeleme antrenmanının etkili bir prosedür olabileceği gösterilmiştir. Elde edilen bu sonucun, alçı kalıpları veya ağrı nedeniyle hareketsiz kalarak kas torkunu koruyamayan hastalar için ümit verici bir antrenman yöntemi olabileceği rapor edilmiştir.

2.1.3. İmgeleme Kuramları

2.1.3.1. Psikoneuromuscular Kuram

Bu kuramda amaç imgelemenin performanstaki etkisini incelemektir. Bu kuram 3 aşamadan oluşmaktadır. İlki sporcu gevşemeyi başarmış olmalıdır. İkincisi zihinsel uygulama ile branşa özgü uygulama yapmalıdır. Üçüncüsü ise fiziksel olarak belirli becerileri istenen ortamda uygulamaktır. İmgeleme sırasında beyin uyarıcı iletileri gönderir ve kaslarda bir kasılma yani uyarılma meydana gelir (Abdin, 2010). Etkili imgeleme kaslarda tepkileri doğurur. Bu tepkilerin şiddeti normale göre

düşüktür. İmgelenen durum daha önceden deneyimlenmişse beyin sinirsel bağlantıları kullanarak hareketle bağlantılı olan kasları kontrol eden nöral bağlantıları güçlendirir (Uğur, 2016).

İmgeleme, kasları hareket dizini için programlayarak üstünde çalışılacak becerinin öğrenimini kolaylaştırır. Dolayısıyla imgeleme yapılan bir programda hareket performansı kasları uyarabilir. Hareketi imgeleme anında, beyin sinirsel uyarıları kaslara gönderir. Bunun sonucunda kasta meydana gelen uyarılar performansta olumlu yönde bir etki bırakmaktadır (Akkarpat, 2014). Uygulamada çalışmalar eksiksiz yapıldığı takdirde imgeleme çalışmasıyla birlikte nöro-muscular yanıtlar gelmektedir (Konter, 1998).

2.1.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Sackett (1934) tarafından geliştirilen bu kuram psikoneuromuscular kurama alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmalarda yer alan araştırmacılar nöro-muscular bilgiye sahip olmamasından kaynaklı psikoneuromuscular kuram yetersiz kalmıştır. Bu nedenle sembolik öğrenme kuramı ortaya çıkmıştır. Bu kurama göre imgelemenin artıları zihinde planlama, tasarlama ve bunları performansa dökmektir (Beşiktaş, 2005).

Kuramın temelinde imgeleme çalışmalarında hareket analizi beyinde sembolik olarak kodlanmaktadır. Bu kodlamalar sporcunun hareketi yaparken kolaylıkla yapmasını sağlayacaktır (Abdin, 2010). Sackett (1934) bu kuram için yüksek bilişsel becerilerin motor becerilere oranla daha kolay kodlanabilir olduğunu belirtmiştir. Çünkü bilişsel becerilerde kodlanabilecek daha çok sıralı eleman vardır. Örneğin yeni bir hareketin bütünü imgelemek, sıralı becerilerin öğrenilmesine yardım eder (Akkarpat, 2014). Zihinsel bir planlama eşliğinde imgeleme yapan sporcuların hareketlere daha kolay adapte olabilmelerini sağlayacaktır. Bir başka deyişle imgeleme beceri öğrenimi için bilişsel süreçlerin etkili olacağını öngörmektedir (Uğur, 2016).

2.1.3.3. İkili Kodlama Kuramı

İkili kodlama kuramında hem görsel hem sözel olarak kodlanan bilgi, sadece biri olarak kodlanan bilgiden daha kolay hatırlanır. İşitsel ve görsel ipuçları aynı anda kullanıldığında bilgileri zihinde saklayıp geri getirme açısından avantajlıdır (Akyüz, 2017). Kuram imgeleme yoluyla öğrenmenin olumlu taraflarına değinmiştir.

Örnek verilirse bir sporcu motor beceri parkuru sırasında istasyonların herhangi birini yaptığını imgeleyebilir. Ardından parkurun hepsini tamamlamayı da imgeleyebilir. Bu kuramda karışık yapılar kodlanarak basit hale dönüşebilir (Akkarpat, 2014).

2.1.3.4. Bioinformasyonel Kuram

İmgeleme kuramları arasında en kabul gören teori olarak bilinmektedir ve bu teori Lang (1979) tarafından düzenlenmiştir. Lang'a (1979) göre imgeleme temel olarak iki unsura dayanmaktadır. İlki uyarıcı faktörüdür ve çevreyle ilişkilidir. İkincisi tepki faktörüdür ve uyarıcıya yani çevreye verilen tepkileri içermektedir (Lang, 1979). Bu kuramda bilgi kaydedilir ve hafızada kopyalanır. Örneğin bir motor beceri parkurunu daha önceden deneyimlemiş olan bir öğrenci zamana karşı ve parkurdaki istasyonlardan yüksek puan alma odaklı tekrar bu çalışmaya katılmayı imgelse heyecanlanabilir veya kaygı duyabilir. İmgeleme çalışmalarında katılımcıların kalp atışlarını ölçen bir çalışma (Hecker ve Kaczor, 1988) bu düşüncüyü desteklemiştir. İmgelemeden verim alınabilmesi için tepki ve uyaran faktörlerinin bulunması gerekir (Seleciler, 2019). Aynı zamanda tepki faktörü çalışmada yer aldıkça sporcuda davranışsal olarak çeşitli değişimler meydana gelecektir ve bu da imgelemenin kalitesini yükseltecektir (Boz, 2019). Lang (1979), çalışma sırasında deneyimli kişilerin daha fazla imgelemeden yararlanacağını belirtmiştir. Çünkü deneyim sahibi kişiler duygu ve durumlarla daha fazla karşılaşmıştır. Bunun yanı sıra Lang (1979), imgelemenin kişisel olarak düzenlenmesi gerekliliğini de belirtmiştir (akt. Akkarpat, 2014). Bu sayede sporcu performans açısından olumlu yönde ivmelenme sağlayacaktır (Abdin, 2010).

2.1.3.5. Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen (1984)'in geliştirdiği bu kuram imgelemeyi 3 bileşene bağlamıştır. Bu bileşenler;

- Image itself (İmgelemenin kendisi)
- Somatic response (Somatik yanıt)
- Meaning of image (İmgelemenin anlamı) şeklindedir.

Bileşenlerin açıklanması kısmında ilki imgelemenin kendisidir. Ve burada imgelemenin yapılmasından yani kendisinden bahsedilmektedir. İkinci olarak

bedensel cevap yani tepkidir. Örnek verilecek olursa bir bocce oyuncusunun sahayı, topu, rakibini hayal etmesi imgelemenin kendisi, top atışı yaparken duyduğu heyecan veya kaygı ise bedensel tepkisidir. Bu aşamadaki durum Lang'ın (1979) Bioinformational kuramındaki tepkinin aynısıdır. Son aşama ise sporcudan sporcuya değişen yaşantıya bağlı şekillenen imgelemenin anlamıdır. Başarı seviyesi az sporcunun hissettiği duygu durumu başarı seviyesi yüksek olan sporcuya göre değişebilir. İmgelemenin bileşenlerinde performansı arttırmaya yönelik hangisinin etkili olacağına değinilmiştir. Kuramın 3 önemli bileşeni imgeleme için vazgeçilmez unsurlardır. İmgelemenin kişiden kişiye değişme durumu bu kuramda net olarak görülmektedir (Ahsen, 1984).

2.1.3.6. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı

Bu kuram imgelemenin nasıl işlediğiyle alakalı Grouios (1992) ve Hale (1994) tarafından ortaya atılmıştır ve kuram Gestalt psikolojisine dayanmaktadır (Morris ve ark., 2005). Bu kuramın temeli kalıcı öğrenmenin olabilmesi için öğrenilecek olan kavram bir bütün olarak ele alınmalıdır. Gestalt kuramcılarına göre kişiler bütünü ayırtmadan örgütlenmiş şekilde algırlar. Sonrasında bütün ve parçalar arasındaki ilişkiyi bulurlar (Kızıldağ, 2007). Yani bütün olan kavramı bölümlere ayırarak değil tamamını algılamakta ve tamamıyla parçaların arasındaki ilişkiyi keşfetmektedir (Boz, 2019).

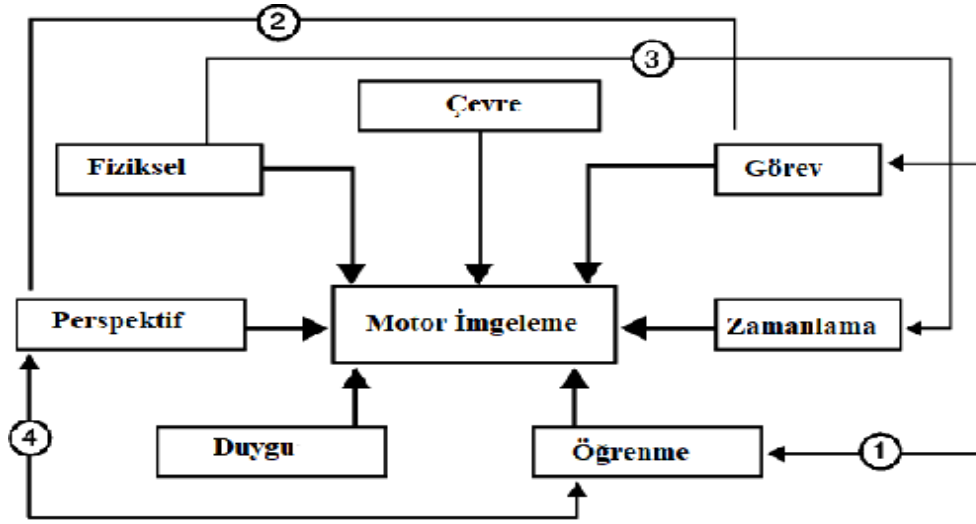
2.1.3.7. Dikkat-Uyarılmışlık Düzenleme Kuramı

Teorinin geliştiricileri Feltz ve Landers (1983)'tir. Bu teorinin amacı sporcuların imgeleme düzeylerini arttırarak motor harekete odaklanmıştır ve imgelemenin sporcu için ne amaçla kullanıldığına yönelik geliştirilmiştir. Performansın kolaylaştığı vurgulanmıştır. Sporcular çevreden gelen dikkat dağıtıcı unsurları görmezden gelir. Kuram, yüksek spor performansı için sporcuların motive olacağını ve bu sayede kaygı seviyelerinde azalma meydana geleceğini savunmaktadır. İmgelemenin bilişsel ve fizyolojik bileşenlerinin birlikte değerlendirilmesi gerektiği öne sürülmektedir (Uğur, 2016).

2.1.4. İmgeleme Modelleri

2.1.4.1. PETTLEP Modeli

Holmes ve Collins (2001) tarafından uygulayıcıların imgeleme kullanımına yardımcı olmak için geliştirilen bu model nörofizyolojik çalışmalardan yararlanmıştır. Bu model spor psikolojisi, bilişsel psikoloji ve sinirbilimden elde edilen araştırma bulgularına dayanmaktadır. İmgelemenin ortaya çıkması için 7 faktör bulunmaktadır. Bunlar fiziksel (P), görev (T), çevre (E), öğrenme (L), zamanlama (T), perspektif (P) ve duygu (E) bileşenleridir (Holmes ve Collins, 2001).



Şekil 1. PETTLEP Modeli (Holmes ve Collins, 2001).

Fiziksel: Bu kısımda imgeleme ölçülebilir fizyolojik sonuçları olan fiziksel bir süreç olarak görülmektedir. Sağlanabilecek faydalar için görüntüler mümkün olduğunca fiziksel bir deneyim olmalıdır. Bunu yapmanın yolu da fiziksel deneyimle tepkileri birleştirmektir. Çalışma esnasında sporcu performansa ait kıyafetleri giyerek ve performans sırasında kullanılacak aletleri tutması buna örnektir.

Çevre: Uygulamanın gerçekleştiği yerle ilgilidir. Bu kurama göre çevre performans ortamına mümkün olduğunca benzer olmalıdır. Sporcu performansı gerçekleşeceği aynı ortamda imgelemelidir. Eğer bu durum mümkün olmazsa benzer ortamlar yaratılabilir.

Görev: İmgelemenin içeriği sporcuya uygun olmalıdır. Her imgeleme performansı sporcunun birikim düzeyine ve kişisel özelliklerine göre farklılık gösterebilir. İmgelenen görev gerçekleştirilecek görevle aynı olmalıdır.

Zamanlama: İmgelemenin tamamlama hızını ifade eder. Zamanlama bir motor beceri uygulaması sırasında önemlidir. İmgeleme gerçek zamana uygun olarak tamamlanmalıdır.

Öğrenme: Sporcunun yetenek düzeyi arttıkça imgeleme içeriğinin öğrenilirliği artacaktır. Sporcu bağımsız ve yetenek seviyesi üst düzey hale geldikçe imgeleme programı güncellenmelidir.

Duygu: Spor performansı esnasında sporcu duygu yoğunluğu içindedir. İmgeleme çalışmalarında gerçekçi duyguların olması çalışmayı daha canlı ve faydalı hale getirecektir. Performansla ilgili herhangi bir duygu imgeleme programına dâhil edilmelidir.

Perspektif: İmgeleme sırasında sporcunun bakış açısını ifade eder. Bu 1.kişi yani kendi gözünden ve 3.kişi yani başkasının gözünden kendini izlemesi olabilir. Holmes ve Collins, performans sırasında deneyimlenen görsel perspektif olarak çoğunlukla içsel bir perspektif önerir yalnız jimnastik gibi ayrıntılı hareket analizine dayalı beceriler için dış perspektifin daha etkili olabileceğini ifade eder.

2.1.4.2. İmgelemede 4N Modeli

Munroe ve ark. (2000) imgeleme çalışması yapan sporculara 4 soru sorarak çalışmanın daha verimli hale geldiğini savunmuşlardır. Sporcunun bu sorulara verdiği cevaplar yapılan çalışmada kaliteyi artırabilir. Bu sorular nerede, ne zaman, neden ve ne sorularıdır (Munroe ve ark., 2000).

Nerede: İmgelemenin nerede kullanıldığı ile ilgilidir. Spor salonu, antrenman veya seçilen bir mekân ile ilgilidir.

Ne Zaman: İmgelemenin zamanıyla alakalıdır. Müsabaka öncesi veya sonrası bu duruma örnek verilebilir.

Neden: İmgelemenin neden olduğu sporcunun içsel bir sürecidir. Beceriye öğrenme veya başarıyı yakalama amacı içerebilir.

Ne: Sporcunun seyirciyi, beceriyi yaptığı anı, verilen tepkileri

imgeleyebileceğini gösterir.

Bu çalışma imgeleme çalışması için rehber niteliğindedir.

2.1.4.3. Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli

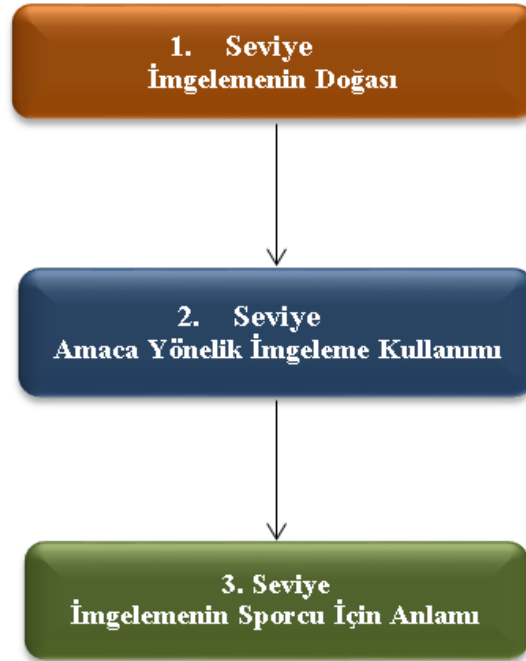
Murphy ve Martin (2002) tarafından çalışılan bu model imgelemenin ne olduğu nasıl yapıldığı ve yapılabileceğine yönelik çalışmaları içerir. Modelin 3 seviyesi vardır.

-İmgelemenin doğası: Burada imgelemenin temeline inerek psikolojik ve bilişsel süreçler açıklanır.

-Amaca yönelik imgeleme kullanımı: Sporcular tarafından yapılan imgelemenin kullanımı ve performansa etkisidir.

-İmgelemenin sporcu için anlamı: 1. Ve 2. Seviyeye bağlı olarak seviyeleri yaparken bu aşamalarda imgelemeyi anlamaktır.

Bu model imgelemenin analizini yapmaya yardımcıdır (Murphy ve Martin, 2002).



Şekil 2. Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli (Murphy ve Martin, 2002).

2.1.5. İmgeleme Çeşitleri

Sporcular imgeleme kullanımları sırasında içsel ve dışsal perspektifi kullandıklarını belirtmişlerdir. Sporcunun içinde bulunduğu duruma göre bu perspektif değişebilir. İçsel ve dışsal imgeleme yararlıdır (Mahoney ve Avenier, 1977).

2.1.5.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede sporcular kendilerini belirli bir beceriyi uygularken görürler. Burada sporcu kendisini bir beceriyi gerçekleştirirken hayal eder şeklindedir. Buradaki fark sporcunun bakış açısıdır. İçsel imgelemede kişi kendi bedeni içerisinde ve zihinsel imgelerle hareketi belirtir (Kızıldağ, 2007). İçsel imgelemede duygu yoğunluğu dışsal imgelemeye göre daha fazladır. Bunun sebebi görüntüyü izlemektense onu tekrar yaşıyormuş gibi hayal etmek daha yoğun bir his duygusu sağlamaktadır (Burton ve Raedeke, 2008).

2.1.5.2. Dışsal İmgeleme

Bu imgeleme türü sporcunun dışındaki faktöre bağlıdır. Dışsal imgelemede sporcu kendi görüntüsünü bir ekrandan izliyormuş gibi hayal eder (Weinberg ve Gould, 2015). Bu sayede kendini seyretme esnasında var olan hataları görebilme veya performansın daha üstünde performans sergilediğini görebilme fırsatına sahiptir. Burada sporcu olan performansla olması gereken performans arasında ilişki kurarak yeni becerilere ulaşabilir (Seleciler, 2019).

2.1.5.2.1. Motor Beceri

Motor beceri, bir ya da daha fazla vücut parçasının öğrenilmiş belirli bir hedefe yönelik istemli hareketidir (Aktuğ ve ark., 2019). Motor beceriler duyu organlarımız aracılığıyla uyarıların alınarak beyinde ilgili merkeze iletilmesi ve algılanmanın oluşması, oluşan algı ile organların harekete geçirilmesi sonucunda oluşur ve gelişir (Korkusuz, 2019). Motor beceriler istemli olduğundan dolayı refleksif hareketler motor beceri kapsamında bulunmaz. Çünkü refleksif hareketler istem dışı gerçekleşir (Akın, 2015).

2.1.5.2.2. Empati

İnsan sosyal bir varlıktır. Tarih boyunca ve yaşamın her alanında diğer insanlarla etkileşim halindedir. İnsan ilişkilerinde kişinin karşısındaki kişiyi anlayabilmesi empati için önemli bir niteliklerdir. Sosyal davranışları anlamada ve bunları açıklamada empati önemli rol oynar (Yıldırım Budak, 2018). Empati kişinin kendini karşısındaki yani anlamak istediği kişi yerine koyması ve onun gibi düşünerek hislerini ve düşüncelerini anlamaya çalışma sürecidir. Empati yaparken yerine geçilen kişi tarafından bakmak, algılamak son derece önemlidir (Dökmen, 1987). Empati etkili bir terapötik ilişkinin temel unsurudur. Empati hakkında yapılan tanımlar arasındaki ortak nokta empatinin kendi deneyimleriyle diğerlerinin deneyimleri arasındaki farkı azalttığı fikridir (Wilkinson ve ark., 2017). Araştırmacılar empatinin birinin duygularını paylaşmayı (duygusal süreç), birinin bakış açısını almayı (bilişsel süreç) ve şefkatli hissetmeyi (motivasyonel süreç) içerdiğini düşünür (Depow ve ark., 2021). Empatinin spor kısmında sporcuların empati yapma becerileri gelişmiş olduğunda takım arkadaşlarını anlayabilmeleri takımın başarı seviyesinde artış meydana getirebilir (Topçu, 2019).

2.1.5.2.3. Kaygı

Kaygı ile ilgili araştırmalar ilk olarak 1900'lü yıllarda Freud tarafından yapılmaya başlanmıştır. Kaygı kişinin hayatında yaşadığı kendi içinde çatışma hissettiği durumlara gösterdiği tepkidir (Kara, 2016). Spor araştırmacıları psikolojik durumların sporda başarı veya başarısızlıkta önemli derecede etkili olduğunu vurgulamışlardır. Genel olarak spor psikolojisi alanında kaygının spor performansını yordayabilir bir şekilde etkilediğine dair ortak görüşler bulunmaktadır (Raglin ve Turner, 1992). Kaygının tanımını Spielberger (1989) şöyle tanımlamıştır:

- (1) Gerginlik, endişe ve sinirlilik duyguları
- (2) Hoş olmayan düşünceler
- (3) Fizyolojik değişiklikler

Araştırmalar sırasında görülmüştür ki kaygı faktörünün tehdit ediciliği öznel deneyimlere dayanmaktadır. Beceri ve deneyime sahip sporcular farklı kaygı tepkileri ortaya koyabilirler. Spielberger bu durum için '... aynı uyarıcı bir kişi tarafından tehdit, bir başkası tarafından meydan okuma ve 3. bir kişi tarafından

büyük ölçüde alakasız olarak görülebilir.' İfadesini kullanmıştır (Spielberger, 1989).

2.1.5.2.3.1. Durumluk Kaygı

Sporcular için önemli bir kaygı türüdür. Bireyin içinde bulunduğu stresli durumlara verdiği tepkilerdir. Durumluk kaygı kişinin o anki psikolojik durumuna göre değişebilir. Kişilerin sürekli olmayan durumlarda gösterdikleri duygu durumudur. Tehdit edici bir ortamda bu kaygı seviyesi artabilir bu durum azaldığında kaygı seviyesinde düşüş meydana gelebilir (Kara, 2016).

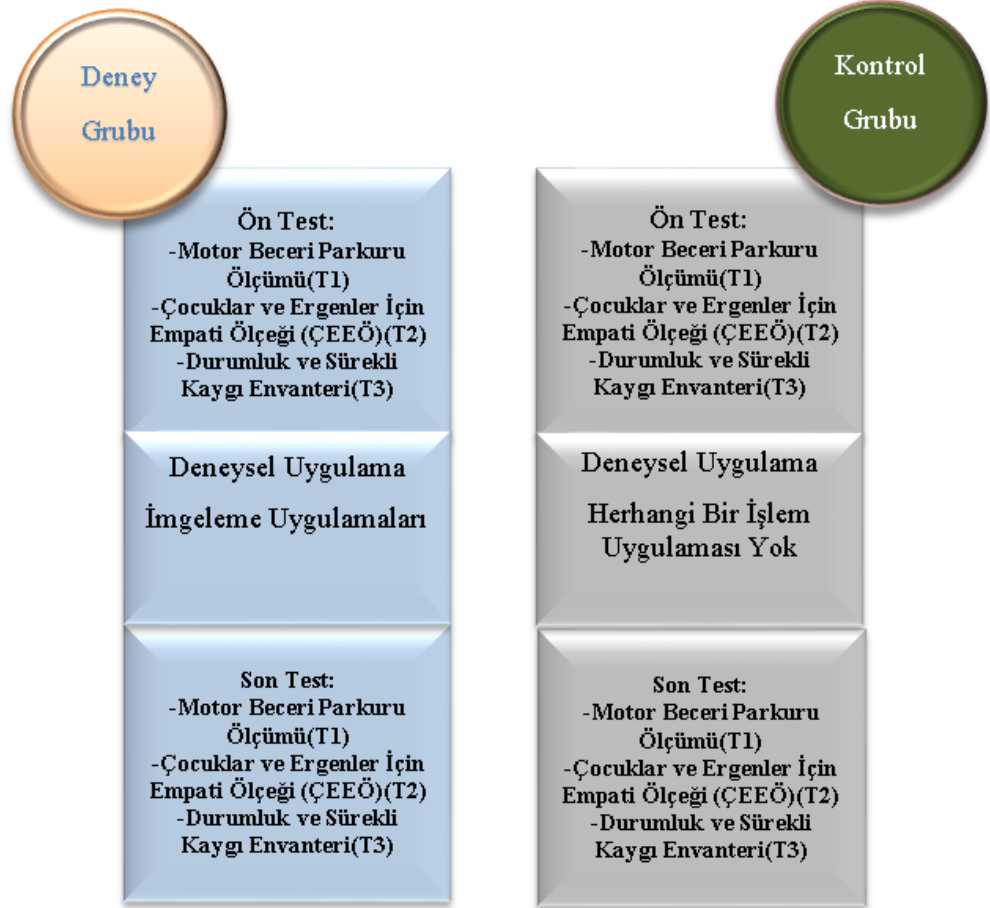
2.1.5.2.3.2. Sürekli Kaygı

Kişiden kişiye farklılık oluşturur ve bu bir kişilik özelliğidir. Stres faktörlerinin yoğun olması ve buna verilen tepkilerin devamlılığıdır. Yani kişinin kaygıya olan aşinalığıdır (Kara, 2016).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden kontrol gruplu ön test-son test tam deneysel desen yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmada herhangi bir olay, olgu, obje, subje ve etkeni inceleyerek değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini tespit etmek ve sonuçları karşılaştırarak ölçmek için yürütülen araştırmadır (Ekiz, 2009). Bir deneysel desenin temel koşulu deneklerin ataması yapılırken seçkisiz (yansız) atama yapılmasıdır. Deneysel desende araştırmacı, etkili olabileceğini düşündüğü değişkenlere göre araştırma ortamını kendisi belirleyebilir (Büyüköztürk, 2001). Bu bağlamda bu araştırmada gruplar belirlenirken yansız bir atama yapılmıştır.



Şekil 3. Araştırmada Süreci

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Ordu’da yaşayan yaşları 11-13 arasında olan kişiler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken G*Power istatistik programıyla F tests – ANOVA: Repeated measures, between factors modülü kullanılmıştır. Hesaplamanın sonucu 130 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin araştırmaya dâhil edilebilmeleri için aşağıdaki kriterler kullanılmıştır.

Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri;

- Gönüllü olmak
- Devam eden bir sakatlığın olmaması
- Sağlık sorununun olmaması
- Aydınlatılmış onam formunun velisi tarafından imzalanmış olması
- 11-14 yaş grubu arasında olması

Bu anlamda yaşları 11-14 arasında olan Altınordu ilçesinde yaşayan 130 öğrenci bu araştırmanın örneklemini olarak belirlenmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

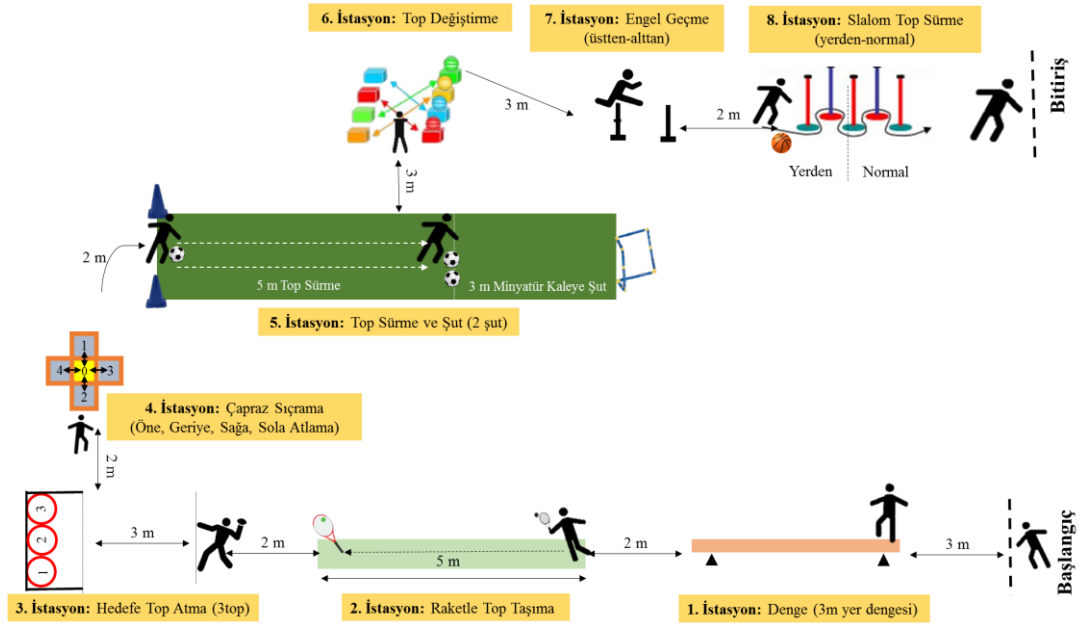
Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla motor beceri parkuru ölçümü, empati ölçümü ve kaygı ölçümü yapılmıştır. Ölçümün öncesinde öğrencilere ölçüm ve anketlerle alakalı gerekli teorik bilgiler anlatılmıştır. Ölçüm esnasında öğrenciler üzerinde herhangi bir zorlayıcı işlem yapılmamıştır. Motor beceri parkuru öncesinde öğrencilerin ısınmaları sağlanmıştır. Veriler Altınordu Merkez Ortaokulu spor salonunda gönüllülük esasına bağlı olarak alınmıştır. Ölçümler sırasında çalışmadan çekilmek isteyen öğrencilere ısrar edilmeyerek çalışma dışı bırakılmışlardır.

3.3.1. Motor Beceri Parkuru Ölçümü

Yılmaz, O. (2017) tarafından hazırlanan ince ve kaba motor becerileri içeren 8 istasyondan oluşan beceri testi kullanılmıştır.

1. İstasyon: Denge (3 metrelik yer dengesi)
2. İstasyon: Raketle top taşıma

3. İstasyon: Hedefe top atma (3 adet)
4. İstasyon: Çapraz sıçrama (Öne, geriye, sağa, sola atlama)
5. İstasyon: Top sürme ve şut
6. İstasyon: Top değiştirme
7. İstasyon: Engel geçme (alttan-üstten)
8. İstasyon: Slalom Top Sürme (yerden-normal)



Şekil 4. Motor Beceri İstasyon Parkuru

Ön test sonuçlarını oluşturan istasyon puanları ve parkur süreleri kaydedilmiştir. Aynı zamanda empati ve kaygı envanterleri uygulanmıştır. 130 gönüllü öğrenci deney ve kontrol grubu olmak üzere tesadüfi yöntemle 2 gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu 8 hafta süreyle uygulamaların dışında tutulmuştur. Deney grubuna 8 hafta süreyle haftada 2 gün günde 30 dakika olmak üzere imgeleme programı uygulanmıştır. İmgeleme programı nefes egzersizleriyle başlamıştır. Çocukların uyum çalışmasına alınması, temel kavramlar üzerine çalışma, beceri parkurunun detaylarını canlandırma, parkuru bölümler halinde imgeletme, temel hareket formlarını komutlarla imgeletme ve beceri parkurunu tamamlama gibi

imgeleme programı uygulanmıştır. 8 haftanın sonunda ince ve kaba motor becerileri içeren beceri parkuru, empati ve kaygı envanteri son-test olarak uygulanmıştır. Uygulanan imgeleme programı ve motor beceri parkurunun puanlanması ekler kısmında paylaşılmıştır.

3.3.2. Empati Ölçümü

Çocuklar ve Ergenler İçin Empati Ölçeği (ÇEEÖ), Bryant (1982) tarafından geliştirilen 22 maddelik ve “Evet”, “Hayır” şeklinde cevaplanan öz bildirim dayalı bir ölçektir. Ölçeğin ilk uyarlaması Yılmaz (2017) tarafından 4. Sınıflar için yapılmıştır. Test tekrar test yöntemiyle belirlenen güvenilirlik katsayısı 0.70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin diğer bir uyarlaması yukarıda belirtilen ilk uyarlama çalışmasının tek sınıf düzeyinde yapılması nedeniyle zayıf kaldığından hareketle Gürtunca (2013) tarafından tekrar bir uyarlama çalışması yapılmıştır. 8-14 yaş arasındaki 1143 öğrenci ile gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında güvenilirlik için test tekrar test ve KR-20 güvenilirlik belirleme yöntemlerini kullanarak belirlenmiştir. KR-20 güvenilirlik belirleme yöntemi ile güvenilirlik belirleme aşmasında ölçeğin bir maddesi çıkarılarak 21 maddelik bir ölçek elde edilerek güvenilirlik katsayısı 0.70 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test yöntemiyle belirlene güvenilirlik belirleme yönteminde ise 1143 öğrenciye 3'er hafta arayla uygulanan testin güvenilirlik katsayısı 0.70 olarak bulunmuştur. Geçerlilik için ise KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empati Ölçeği ile uyumu incelenmiştir. Yapılan çalışmada ÇEEÖ ve KA-Sİ Çocuk formu arasında 0.60 düzeyinde korelasyon bulunmuştur. Yukarıda bulunan değerler ölçeğin güvenilir ve geçerli ölçümler yaptığı şeklinde değerlendirilmiştir.

Ölçeğin puanlanması 1-0 şeklindedir. Her evet cevabı için “1”, her hayır cevabı için ise “0” puan verilir. 21 maddeden oluşan ölçekte 2, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 20 ve 21. maddeler olumsuz maddelerdir ve ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan “21”, en düşük puan ise “0” dır. Ölçekten alınan yüksek puan empati becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu araştırmada güvenilirliği için hesaplanan KR-20 güvenilirlik katsayısı 0.68 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kaygı Ölçümü

Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile birlikte norm çalışmalarının da yapıldığı Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri; 20 maddelik Durumluk Kaygı Ölçeği ile 20 maddelik

Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere toplam kırk maddeden oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, bireylerin belirli koşullar içerisinde belirli bir anda kendisini nasıl hissettiğini tasvir etmesini, içinde bulunduğu duruma yönelik duygularını dikkate alarak maddeleri cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise; birey, genel olarak kendisini nasıl hissettiğini belirtir. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar, bireyin içinde bulunduğu durumu hissetme derecesine göre, (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla seçeneklerinden birini işaretleyerek yanıtlandırır. Sürekli Kaygı maddelerinde ifade edilen duygu davranışları ise; sıklık derecesine göre, (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde yanıtlandırılır.

Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının; “Sürekli Kaygı Ölçeği” için 0,83 ile 0,87 arasında; “Durumluk Kaygı Ölçeği” için 0,94 ile 0,96 arasında bulunmuştur. Bu elde edilen verilerde Türkçe ölçeklerin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeği oluşturan maddelerin, güvenilirliği ve geçerliği hakkında ayrıntılı bilgi sağlayan “Item Remainder” korelasyonu tekniğine göre; Türkçe formunun madde güvenilirliği korelasyonları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,34 ile 0,72; Durumluk Kaygı Ölçeği için ise, 0,42 ile 0,85 arasındadır. Ölçeğin test tekrar test yönteminden elde edilen güvenilirlik katsayıları; Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,71 ile 0,86 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0,26 ile 0,68 arasında değiştiğini göstermektedir. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Türkçeleştirilmesi deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliği olmak üzere iki ayrı teknikte gerçekleştirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesi sürecinde IBM SPSS Statistcs 25 programına öğrencilerden elde edilen veriler girilmiştir. Öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Kolmogorov Smirnow ve Shapiro-Wilk” testleri uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırılması amacıyla bağımlı ve bağımsız t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak belirlenip bu değer üzerinden yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, kontrol ve deney gruplarının motor beceri parkuru ölçümü çocuklar ve ergenler için empati ölçeği (ÇEEÖ) ve durumluk kaygı ölçeği analizleri sonucunda elde edilen veriler sunulacaktır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ve cinsiyetleri frekans tablosu ile gösterilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Frekans ve Yüzde Tablosu

		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		Frekans	Yüzde(%)	Frekans	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kız	30	46,2	36	55,4
	Erkek	35	53,8	29	44,6
Yaş	11 yaş	22	33,9	22	33,8
	12 yaş	22	33,9	22	33,8
	13 yaş	21	32,3	21	32,3
	Toplam	65	100	65	100,0

Çizelge 1'e bakıldığında deney ve kontrol grubunun cinsiyet ve yaş faktörlerine ait frekans ve yüzde tablosu görülmektedir. Tablo incelendiğinde deney grubunda 30 kız (%46,2) ve 35 erkek (%53,8) olduğu görülmektedir. Yaş faktörüne bakıldığında 22 öğrencinin 11 yaşında (%33,9), 22 öğrencinin 12 yaşında (%33,9) ve 21 öğrencinin 13 yaşında (%32,3) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun cinsiyet ve yaş faktörlerine ait frekans ve yüzde tablosu görülmektedir. Tablo incelendiğinde deney grubunda 36 kız (%55,4) ve 29 erkek (44,6) olduğu görülmektedir. Yaş faktörüne bakıldığında 22 öğrencinin 11 yaşında (%33,8), 22 öğrencinin 12 yaşında (%33,8) ve 21 öğrencinin 13 yaşında (%32,3) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Kontrol ve Deney Grubunun Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Testler	Grup	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>p</i> değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	Deney	65	79,55±8,95	0,390
	Kontrol	65	80,86±8,33	
Beceri Parkur Süre Öntest	Deney	65	56,35±4,90	0,835
	Kontrol	65	56,54±5,35	
Durumluk Kaygı Öntest	Deney	65	38,57±11,82	0,462
	Kontrol	65	40,00±10,23	
Sürekli Kaygı Öntest	Deney	65	43,79±9,73	0,976
	Kontrol	65	43,83±7,91	
Empati Öntest	Deney	65	14,35±3,31	0,542
	Kontrol	65	14,69±2,98	

p<0.05

Çizelge 2'ye bakıldığında, deney ve kontrol grubu ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları uygulanmadan önce hem deney grubunda hem de kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor ve empati becerileri ile sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri açısından fark oluşturmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 3. Kontrol ve Deney Grubunun Son-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem Testi Sonuçları

Testler	Grup	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>p</i> Değeri
Beceri Parkur Puan Sontest	Deney	65	85,81±7,06	0,000
	Kontrol	65	78,74±7,48	
Beceri Parkur Süre Sontest	Deney	65	51,00±6,20	0,136
	Kontrol	65	52,73±6,97	
Durumluk Kaygı Sontest	Deney	65	38,72±11,81	0,259
	Kontrol	65	41,05±11,54	
Sürekli Kaygı Sontest	Deney	65	43,59±9,59	0,942
	Kontrol	65	43,71±9,71	
Empati Sontest	Deney	65	14,22±3,55	0,956
	Kontrol	65	14,25±2,78	

p<0.05

Çizelge 3'e bakıldığında, deney ve kontrol grubu son test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı (*p*>.05) ancak motor beceri parkur puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (*p*<.05). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları uygulandıktan sonra hem deney grubunda hem de kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor beceri parkur süreleri, empati becerileri ile sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri açısından fark oluşturmadığı motor beceri parkur puanları açısından bir fark oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4. Deney Grubunun Ön-test ve Son-test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem Testi Sonuçları

Testler	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>P</i> değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	65	79,55±8,96	0,000
Beceri Parkur Puan Sontest	65	85,82±7,06	
Beceri Parkur Süre Öntest	65	56,35±4,90	0,000
Beceri Parkur Süre Sontest	65	51,00±6,20	
Durumluk Kaygı Öntest	65	38,57±11,82	0,893
Durumluk Kaygı Sontest	65	38,72±11,81	
Sürekli Kaygı Öntest	65	43,79±9,73	0,796
Sürekli Kaygı Sontest	65	43,59±9,59	
Empati Öntest	65	14,35±3,31	0,625
Empati Sontest	65	14,22±3,55	

p<0,05

Çizelge 4'e bakıldığında, deney grubu ön test ve son test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri ve motor beceri parkur puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu (*p*<.05) ancak durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (*p*>.05). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları deney grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri ve motor beceri parkur puanları açısından son test lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön-test ve Son-test Puanlarına İlişkin Sonuçları

Testler	N	$\bar{X}\pm SS$	<i>P</i> değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	65	80,86±8,33	0,094
Beceri Parkur Puan Sontest	65	78,74±7,48	
Beceri Parkur Süre Öntest	65	56,54±5,35	0,000
Beceri Parkur Süre Sontest	65	52,73±6,97	
Durumluk Kaygı Öntest	65	40,00±10,23	0,341
Durumluk Kaygı Sontest	65	41,05±11,54	
Sürekli Kaygı Öntest	65	43,83±7,91	0,883
Sürekli Kaygı Sontest	65	43,71±9,71	
Empati Öntest	65	14,69±2,98	0,168
Empati Sontest	65	14,25±2,78	

p<0,05

Çizelge 5'e bakıldığında, kontrol grubu ön test ve son test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu ($p<.05$) ancak motor beceri parkur puanları, durumluk ile sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 6. Deney Grubunun Cinsiyete Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Sonuçları

Testler	Cinsiyet	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>P</i> değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	Kız	30	79,63±8,31	0,948
	Erkek	35	79,49±9,60	
Beceri Parkur Süre Öntest	Kız	30	57,35±4,03	0,131
	Erkek	35	55,50±5,45	
Durumluk Kaygı Öntest	Kız	30	41,10±13,23	0,111
	Erkek	35	36,40±10,16	
Sürekli Kaygı Öntest	Kız	30	47,67±10,58	0,002
	Erkek	35	40,46±7,61	
Empati Öntest	Kız	30	15,23±3,19	0,047
	Erkek	35	13,60±3,27	

p<0,05

Çizelge 6'ya bakıldığında, deney grubu öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri ön test puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu (*p*<.05) ancak motor beceri parkur puan ve süreleri ile durumluk kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı (*p*>.05) görülmektedir. Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları yapılmadan önce deney grubunda bulunan öğrenciler arasında sürekli kaygı düzeyleri erkek öğrenciler lehine ve empati becerileri kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 7. Deney Grubunun Cinsiyete Göre Son-test Puanlarına İlişkin Sonuçları

Testler	Cinsiyet	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>P</i> değeri
Beceri Parkur Puan Sontest	Kız	30	84,60±7,50	0,201
	Erkek	35	86,86±6,59	
Beceri Parkur Süre Sontest	Kız	30	52,56±5,96	0,060
	Erkek	35	49,66±6,16	
Durumluk Kaygı Sontest	Kız	30	39,77±13,86	0,514
	Erkek	35	37,83±9,84	
Sürekli Kaygı Sontest	Kız	30	45,80±11,00	0,085
	Erkek	35	41,69±7,87	
Empati Sontest	Kız	30	15,37±3,14	0,014
	Erkek	35	13,23±3,62	

p<0.05

Çizelge 7'ye bakıldığında, deney grubu öğrencilerinin empati becerileri son test puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu (*p*<.05) ancak motor beceri parkur puan ve süreleri ile sürekli kaygı düzeyleri ve durumluk kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı (*p*>.05) görülmektedir. Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları yapıldıktan sonra deney grubunda bulunan öğrenciler arasında son test puanlarının cinsiyet açısından empati becerileri kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 8. Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Sonuçları

Testler	Cinsiyet	N	$\bar{x}\pm SS$	P değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	Kız	36	78,86±8,14	0,030
	Erkek	29	83,35±8,02	
Beceri Parkur Süre Öntest	Kız	36	57,93±4,56	0,018
	Erkek	29	54,81±5,82	
Durumluk Kaygı Öntest	Kız	36	40,64±10,99	0,579
	Erkek	29	39,21±9,33	
Sürekli Kaygı Öntest	Kız	36	45,19±8,12	0,122
	Erkek	29	42,14±7,42	
Empati Öntest	Kız	36	15,22±3,08	0,111
	Erkek	29	14,03±2,77	

$p<0,05$

Çizelge 8'e bakıldığında, kontrol grubu ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur sürelerinin ve puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu ($p<.05$) ancak durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri ve motor beceri parkur puanları açısından erkek cinsiyeti lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 9. Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Son-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Testler	Cinsiyet	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>p</i> değeri
Beceri Parkur Puan Sontest	Kız	36	77,42±6,86	0,113
	Erkek	29	80,38±8,00	
Beceri Parkur Süre Sontest	Kız	36	54,34±6,82	0,038
	Erkek	29	50,74±6,74	
Durumluk Kaygı Sontest	Kız	36	43,08±12,62	0,113
	Erkek	29	38,52±9,64	
Sürekli Kaygı Sontest	Kız	36	45,53±10,72	0,092
	Erkek	29	41,50±7,90	
Empati Sontest	Kız	36	14,78±2,84	0,086
	Erkek	29	13,59±2,61	

p<0,05

Çizelge 9'a bakıldığında, kontrol grubu son test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur sürelerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu ($p<.05$) ancak motor becerileri inceleyen parkur puanlarının, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri açısından erkek cinsiyeti lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tablo 10. Deney Grubunun Yaşa Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Testi Sonuçları

Testler	Yaş	N	$\bar{x}\pm SS$	P değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	11,00	22	80,05±7,18	0,002
	12,00	22	83,77±8,36	
	13,00	21	74,62±9,16	
	Total	65	79,55±8,96	
Beceri Parkur Süre Öntest	11,00	22	58,42±4,14	0,013
	12,00	22	56,42±4,19	
	13,00	21	54,11±5,50	
	Total	65	56,35±4,90	
Durumluk Kaygı Öntest	11,00	22	34,77±12,23	0,136
	12,00	22	41,82±13,50	
	13,00	21	39,14±8,41	
	Total	65	38,57±11,82	
Sürekli Kaygı Öntest	11,00	22	40,50±12,06	0,149
	12,00	22	45,68±9,32	
	13,00	21	45,24±6,37	
	Total	65	43,79±9,73	
Empati Öntest	11,00	22	15,82±2,74	0,035
	12,00	22	13,46±3,73	
	13,00	21	13,76±3,02	
	Total	65	14,35±3,31	

$p<0,05$

Çizelge 10'a bakıldığında, deney grubunun ön test puanlarının yaş açısından motor becerileri inceleyen parkur puanları ve süreleri ve empati becerileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<.05$) ancak durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları deney grubunun yaş açısından ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur puanları 12 yaşındaki öğrenciler lehine, parkur süreleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine ve empati becerileri 11 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Tablo 11. Deney Grubunun Yaşa Göre Son-test Puanlarına İlişkin Testi Sonuçları

Testler	Yaş	N	$\bar{x}\pm SS$	P değeri
Beceri Parkur Puan Sontest	11,00	22	15,82±2,74	0,034
	12,00	22	13,46±3,73	
	13,00	20	13,70±3,08	
	Total	64	14,34±3,34	
Beceri Parkur Süre Sontest	11,00	22	86,32±8,14	0,894
	12,00	22	86,05±5,71	
	13,00	20	85,30±7,48	
	Total	64	85,91±7,08	
Durumluk Kaygı Sontest	11,00	22	56,49±4,76	0,000
	12,00	22	47,23±4,66	
	13,00	20	49,20±5,04	
	Total	64	51,03±6,24	
Sürekli Kaygı Sontest	11,00	22	36,46±14,10	0,467
	12,00	22	40,86±11,03	
	13,00	20	39,25±10,05	
	Total	64	38,84±11,86	
Empati Sontest	11,00	22	41,32±12,22	0,401
	12,00	22	44,86±8,10	
	13,00	20	44,70±7,94	
	Total	64	43,59±9,66	

$p<0,05$

Çizelge 11'e bakıldığında, deney grubunun son test puanlarının yaş açısından motor becerileri inceleyen parkur puanları ve durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<.05$) ancak motor becerileri inceleyen parkur süreleri, sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları deney grubunun yaş açısından son test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur puanları 11 yaşındaki öğrenciler lehine ve durumluk kaygı düzeyleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Tablo 12. Kontrol Grubunun Yaş Göre Ön-test Puanlarına İlişkin Testi Sonuçları

Testler	Yaş	N	$\bar{x}\pm SS$	<i>P</i> değeri
Beceri Parkur Puan Öntest	11,00	22	79,64±9,78	0,232
	12,00	22	79,64±8,69	
	13,00	21	83,43±5,65	
	Total	65	80,86±8,33	
Beceri Parkur Süre Öntest	11,00	22	59,05±3,91	0,000
	12,00	22	57,73±4,47	
	13,00	21	52,66±5,51	
	Total	65	56,54±5,35	
Durumluk Kaygı Öntest	11,00	22	41,36±12,38	0,603
	12,00	22	40,32±9,25	
	13,00	21	38,24±8,87	
	Total	65	40,00±10,23	
Sürekli Kaygı Öntest	11,00	22	45,55±9,12	0,456
	12,00	22	42,73±8,47	
	13,00	21	43,19±5,69	
	Total	65	43,83±7,91	
Empati Öntest	11,00	22	14,96±2,73	0,804
	12,00	22	14,36±3,26	
	13,00	21	14,76±3,05	
	Total	65	14,69±2,98	

$p<0.05$

Çizelge 12'ye bakıldığında, kontrol grubunun ön test puanlarının yaş açısından motor becerileri inceleyen parkur süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0.05$) ancak motor becerileri inceleyen parkur puanları, durumluk kaygı ile sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunun yaş açısından ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Tablo 13. Kontrol Grubunun Yaşa Göre Son-test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem Testi Sonuçları

Testler	Yaş	N	$\bar{x}\pm SS$	P değeri
Beceri Parkur Puan Sontest	11,00	22	78,86±7,39	0,576
	12,00	22	77,82±7,70	
	13,00	21	80,19±7,05	
	Total	65	78,94±7,34	
Beceri Parkur Süre Sontest	11,00	22	56,49±4,90	0,000
	12,00	22	54,49±5,23	
	13,00	21	47,35±6,75	
	Total	65	52,86±6,82	
Durumluk Kaygı Sontest	11,00	22	41,09±12,37	0,643
	12,00	22	42,50±12,39	
	13,00	21	39,14±10,15	
	Total	65	40,94±11,60	
Sürekli Kaygı Sontest	11,00	22	43,46±8,95	0,970
	12,00	22	43,86±11,09	
	13,00	21	44,19±9,18	
	Total	65	43,83±9,65	
Empati Sontest	11,00	22	14,82±2,34	0,182
	12,00	22	13,36±2,48	
	13,00	21	14,57±3,36	
	Total	65	14,25±2,78	

$p<0,05$

Çizelge 13'e bakıldığında, kontrol grubunun son test puanlarının yaş açısından motor becerileri inceleyen parkur süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<.05$) ancak motor becerileri inceleyen parkur puanları, durumluk kaygı ile sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Yapılan bu analiz sonucuna göre, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunun yaş açısından ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın kontrol ve deney grubunun ön-test puanlarına bakıldığında, kontrol ve deney grubunun motor beceri parkur puan ve süreleri, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri ön-test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Analiz sonucunda imgeleme uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin üzerinde motor beceri parkur puan ve süre, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu durum kontrol ve deney öğrencilerinin homojen bir şekilde dağıldığını göstermektedir. Bu anlamda başlangıç düzeyinde homojen bir dağılım göstermesi, gelişmişliklerin aynı olması deney grubuna yapılacak uygulamanın analiz sonuçlarının daha güvenilir ve anlamlı veriler oluşturacağını düşünmek yanlış bir yaklaşım olmayabilir. Yani deney ve kontrol grubunun ön test sonuçlarının arasında anlamlı bir farklılığın olmaması oldukça önem arz etmektedir.

Araştırmanın kontrol ve deney grubunun son-test puanlarına bakıldığında, motor becerileri inceleyen parkur süreleri, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ($p>.05$) ancak motor beceri parkur puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p<.05$). Yani yapılan analiz sonucuna göre imgeleme çalışmaları ortaokul öğrencilerinde motor becerileri inceleyen parkur puanlarında deney grubunun lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür. Yılmaz (2017) imgeleme çalışmalarının çocukların psikomotor becerileri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında gruplar arası son test parkur toplam süresini ve parkur toplam puanını anlamlı bulmuştur. Bu durum motor becerileri inceleyen parkur puanı ile benzerlik gösterirken motor becerileri inceleyen parkur süresi açısından çelişmektedir.

Araştırmanın deney grubunun ön-test ve son-test puanlarına bakıldığında, imgeleme çalışmaları deney grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri ve motor beceri parkur puanları açısından son test lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p<.05$). Brouziyne ve Molinaro (2005), yaptıkları golfe yeni başlayanların yaklaşma atışlarını zihinsel görüntüleme ile birleştirdikleri çalışmasında farklı branştaki sporculardan daha anlamlı sonuçlar bulduklarını ve zihinsel imgeleme yapılan imgeleme-beceri grubunun beceri

grubundan performans açısından daha etkili oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Elçi (2014) imgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisini incelediği çalışmasında grup ayrımı yapmaksızın ön test ve son test tenis servis becerileri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu ifade etmiştir. Wilson ve ark.(2002) yaptıkları çalışmasında çocukların hareket koordinasyonlarının oluşturulan gruplarla anlamlı bir farklılığın oluştuğunu ifade etmişlerdir. İmgeleme uygulamaların çocukların hareket koordinasyon becerilerini geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Bu anlamda literatürdeki imgeleme çalışmaların motor beceriler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarla karşılaştırıldığında bu araştırma ile anlamlılık yönünden benzerlik gösterdiği söylenebilir. Dolayısıyla imgeleme uygulamalarının, öğrencilerin motor becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşılabilir.

Ancak yapılan diğer analiz bulgularına göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve empati becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p>.05$). Callow ve Waters'ın (2005) yaptıkları çalışmaya bakıldığında öz yeterlilik inancına sahip bireylerin öz güvenlerinde artış meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Akkarpat (2014) farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisini incelediği çalışmasında imgelemenin durumluk kaygı üzerinde herhangi bir etkisine rastlamamıştır. Bu durum bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu durumun nedeni öğrencilerin motivasyonlarından, inançlarından ve diğer psikolojik nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. İmgelemenin öz yeterlilik üzerinde bir etkisi olmamasından kaynaklı olarak öz güvenlerinin düşük olması başka bir neden olabilir. Güvendi ve Bilgin'nin (2016) elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisini inceledikleri çalışmasında imgeleme çalışmalarını kullanım düzeyi fazla olan sporcuların sürekli kaygılarının düşük olduğu sonucunda ulaşmıştır. Bu durum bu araştırmanın bulgularıyla çelişmektedir. Bunun nedeni imgeleme çalışmasının kullanım miktarından kaynaklanıyor olabilir. Kullanım miktarı yaş açısından düşünüldüğünde önemli bir etken olduğu söylenebilir. Budnik-Przybylska ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada sporcuların zihinsel imgeleme ile empati arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. Empatik ilgi ve empatik bakış alma olmak üzere empatinin iki farklı boyutunu ve farklı düzeydeki sporcularla karşılaştırmışlardır. Zihinsel imgelemenin empati becerilerini ileri düzeydeki sporcular üzerinde uygulanmasının diğer sporcular üzerinde uygulanmasına kıyasla

daha fazla geliştirdiğini bulmuşlardır. Bunun yanında spor pratiği alanında, duyguların yalıtılması, dış bakış açısına odaklanma ve kendine odaklanmadan rakibin hareketlerini gözlelemeye ve kontrol etmeye geçiş, imgeleme sırasında belirtilmesi gerektiğini bu yolla gelişebileceğini ifade etmişlerdir.

Araştırmanın kontrol grubunun ön-test ve son-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri açısından son-test lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır ($p<.05$). Yılmaz (2017) imgeleme çalışmalarının çocukların psikomotor becerileri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında kontrol grubunun motor beceri parkur puanlarında bir düşüş yaşandığını ifade etmiştir. Bu durum bu araştırmanın sonuçlarıyla ters düşmektedir. Bu durumun nedeni kontrol grubundaki öğrencilerin parkuru hatırlamalarına bağlı olarak kolay uyum sağlaması olarak düşünülebilir.

Araştırmanın deney grubunun cinsiyet değişkenine göre ön-test bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları yapılmadan önce deney grubunda bulunan öğrenciler arasında sürekli kaygı düzeyleri erkek cinsiyeti lehine ve empati becerileri kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p<.05$). Kızıldağ'ın (2007) farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerinde yaptığı araştırmada, kadın ve erkek sporcuların bilişsel imgelemleri, Motive Edici Özel İmgelemeler ve Motivasyonel Genel Uyarılma alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Özgöl (2003), kızlarda sürekli kaygı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur.

Araştırmanın deney grubunun cinsiyet değişkenine göre son-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları yapıldıktan sonra deney grubunda bulunan öğrenciler arasında empati becerileri son test puanlarının cinsiyet açısından kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır ($p<.05$). Budnik-Przybylska ve arkadaşlarının (2021) empati ile imgeleme arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalıştıkları, 98 kadın dahil olduğu çalışmasında imgeleme ile empati arasında bir ilişkinin olduğundan bahsetmişlerdir. Ancak imgeleme ile empati arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farkı ortaya koyan bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Yine de imgeleme uygulamalarının empati becerileri üzerinde cinsiyet açısından kız öğrencilerde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Deney grubunun son test puanlarına bakıldığında motor becerileri inceleyen parkur puan ve sürelerinde,

durumluk ve sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Hoyek ve ark. (2009) çalışmasında motor imgeleme ile motor performans arasında erkeklerin lehine cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu anlamda bu çalışmanın verileriyle çelişmektedir. Boz'un (2019) elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelediği çalışmasında kadın ve erkek arasında sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Kartal ve ark. (2017) katılımcıların cinsiyetleri ile imgelemenin alt boyutları arasındaki farkı incelediklerinde, tüm alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinde ön test puanlarına göre azalma görülmüştür. Bu anlamda imgeleme uygulamalarının kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerine etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırmanın kontrol grubunun cinsiyet değişkenine göre ön-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri ve motor beceri parkur puanları açısından erkek cinsiyeti lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır ($p < .05$). Bu durumun nedeninin kontrol grubundaki erkek öğrencilerin motor becerilerinin ve fiziksel durumlarının kız öğrencilere göre daha gelişmiş olduğundan kaynaklanabilir. Aynı zamanda puanlamanın kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin eşit bir ölçekte oluşturulmasından kaynaklanabilir.

Araştırmanın kontrol grubunun cinsiyet değişkenine göre son-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında motor becerileri inceleyen parkur süreleri açısından erkek cinsiyeti lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır ($p < .05$). Bu durumun sebebinin erkeklerin uzamsal boyutta yeteneklerinin kızlardan daha gelişmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda zihinsel boyutta düşünüldüğünde tekrarlama yapılmamasından erkeklerin lehine sonuçlandığı tekrarlama ile kızların daha etkili sonuçlar alabileceği düşünülebilir. Habacha ve ark. (2014) zihinsel imgelemede erkeklerin kadınlardan daha iyi uzamsal yetenekler sergilediğini ifade etmektedir. Ancak bununla birlikte, yüksek miktarda uygulamayla mevcut çalışmadaki kadınlar, erkekler kadar iyi performans gösterebildiğini söylemişlerdir. Bu anlamda herhangi bir uygulama yapılmayan bu kontrol grubunda parkur sürelerinin erkekler lehine anlamlı bir farklılık göstermesinin zihinsel

boyuttaki farklılıklar, puanlama ölçeğindeki eşitliğinden ve psikomotor gelişmişlikten kaynaklanan nedenler gösterilebilir.

Araştırmanın deney grubunun yaş değişkenine göre ön-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları deney grubunun yaş açısından ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur puanları 12 yaşındaki öğrenciler lehine, parkur süreleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine ve empati becerileri 11 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır ($p < .05$). Araştırmanın deney grubunun ön testinde yaş grubu ile motor beceri parkur puan ve süreleri arasındaki pozitif korelasyonun nedeni fiziksel güç ve yaş aralığına göre düşünüldüğünde daha gelişmiş motor becerilere sahip olmaları olarak düşünülebilir. Cinsiyet açısından erkekler lehine anlamlı olduğu düşünüldüğünde bu şekilde bir yaklaşım yanlış olmayacağı düşünülebilir. Empati becerilerinin 11 yaşındaki öğrencilerde yani daha küçük yaştaki öğrencilerde anlamlı farklılık göstermesinin nedeni ise yaşın artıkça empati becerilerinin düşmesi yerine bireysel farkındalığın da gelişmesine bağlı olarak benlik algısının alması olarak gösterilebilir. Kırkbir (2019) fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin yaş açısından 26 yaş üstü sporcuların 25 yaş altı sporculara göre benlik saygısının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu anlamda benlik algısının giderek arttığı bu nedenle küçük yaştaki sporcuların benlik daha düşük empati duygusunun daha yüksek olduğu ilişkisi kurulabilir.

Araştırmanın deney grubunun yaş değişkenine göre son-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları deney grubunun yaş açısından son test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur puanları 11 yaşındaki öğrenciler lehine ve durumluk kaygı düzeyleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Deney grubunun ön testinde 12 yaşındaki öğrenciler açısından anlamlı farklılık gösteren parkur puanları son testinde 11 yaşındaki öğrenciler açısından anlamlı farklılık göstermiştir ($p < .05$). Bu durum 13 yaşındaki öğrencilerin durumluk kaygılarının azalmalarına bağlı olarak aritmetik ortalamasının 12 yaşındaki öğrencilerin aritmetik ortalamalarına yakın olması böylece 11 yaşındaki öğrencilerin anlamlı düzeyde farklılaşması olarak gösterilebilir. Bunun yanında 11 yaşında öğrencilerin zihinsel imgelemelerinin diğer yaş gruplarına göre daha etkili olduğu düşünüldüğünde bu anlamlılığın oluşması anlaşılabilir düzeydedir. Tekin (2018) okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans

düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaş açısından performanslarında herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Gregg ve Hall (2006) golfçülerin yaş, beceri ve zihinsel imgeleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yaş düzeyi artıkça zihinsel imgeleme kullanımının azaldığı ve becerilerinde düştüğü sonucuna varmıştır. Bu anlamda zihinsel imgeleme uygulamalarının motor becerileri 11 yaşındaki öğrenciler açısından, durumluk kaygı ise 13 yaşındaki öğrenciler açısından daha etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın kontrol grubunun yaş değişkenine göre ön-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunun yaş açısından ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır ($p<.05$). Bu durumun nedeninin deney ön test ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Yani yaş grubu ile motor beceri parkur süreleri arasındaki pozitif korelasyonun nedeni fiziksel güç ve yaş aralığına göre düşünüldüğünde 13 yaşındaki öğrencilerin daha gelişmiş motor becerilere sahip olmaları olarak düşünülebilir.

Araştırmanın kontrol grubunun yaş değişkeninin son-test puanlarına bakıldığında, ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme çalışmaları kontrol grubunun yaş açısından ön test puanlarının motor becerileri inceleyen parkur süreleri 13 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır ($p<.05$). Hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubunun öğrencilerinin son test puanlarının ön test puanları ile anlamlılık açısından benzerlik göstermektedir. Bu anlamda hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubunda yaş açısından ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmediği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada imgeleme uygulamalarının ortaokul öğrencileri üzerinde motor becerileri inceleyen parkur puanlarında ve sürelerde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ortaokul öğrencileri üzerinde imgeleme uygulamalarının motor becerileri üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinde olumlu etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda motor becerilerinin geliştirilmesi durumluk kaygı düzeylerinin düşürülmesini sağlamak amacıyla imgeleme çalışmalarının yapılması önerilir. Araştırmada sadece bir okul içerisindeki ortaokul düzeyindeki öğrencilerle birlikte yürütülmüştür. Yapılacak çalışmalarda farklı okul ve sınıf düzeylerinde uygulanarak çalışmanın etkililiği hakkında yapılacak çalışmalar kapsamlı hale getirilebilir.

İmgeleme uygulamalarının ortaokul öğrencileri üzerinde cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde deney grubu öğrencilerinin sürekli kaygı puanlarında son test puanlarında kız öğrencilerde bir artış olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre imgeleme uygulamalarının ortaokul öğrencileri üzerinde motor becerileri inceleyen parkur puanı 11 yaş grubu üzerinde farklılaşırken durumluk kaygı puanının 13 yaş grubu üzerinde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. İmgelemenin motor becerileri, kaygı düzeyi ve empati becerileri, cinsiyet ve yaş değişkeni açısından anlamlılığı incelenmiştir. Yeni yapılacak araştırmalarda değişken sayısı artırılarak yapılması sağlanabilir. Yapılan bu araştırmada imgeleme uygulamaları 8 hafta boyunca yürütülmüştür. İmgeleme uygulamalarının daha etkili hale getirilebilmesi ve değişkenler arası farklılığın daha açık bir şekilde ifade edilebilmesi için uygulama süresi artırılabilir.

Sonuçlar, imgeleme uygulamalarının ortaokul öğrencileri üzerinde genel olarak motor becerileri üzerinde etkisi olduğunu ancak durumluk ile sürekli kaygı ve empati becerileri üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığını göstermektedir. Cinsiyet açısından kız öğrenciler üzerinde sürekli kaygı farklılaşırken yaş değişkenine göre parkur puanı ve durumluk kaygı puanlarında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara bakıldığında imgeleme çalışmalarının ortaokul öğrencileri üzerinde motor becerilerinde ve durumluk kaygı düzeylerinde etkiler oluşturduğu söylenebilir. Zihinsel imgelemenin öğrencilerin diğer zihinsel boyutlarla ilişkisini belirleyen çalışmalar yapılabilir. Örneğin, zihinsel imgeleme ile zihinsel döndürme ya da

zihinsel imgeleme ile 3 boyutlu düşünme arasındaki ilişkinin belirlenmesi gibi. Bu durumun zihinsel imgeleme çalışmalarının ön hazırlığı ve daha doğru uygulanması açısından önemli bulgular sağlayabilir.

Sonuçlara göre ek olarak araştırmacı tarafından aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

Bu araştırma sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrencilerle yürütülmüştür. Farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerle araştırma yapılabilir.

Zihinsel imgeleme farklı branşlarda ve farklı parkurlarda uygulanmasının etki alanı açısından daha anlaşılabilir sonuçlar doğuracağından uygulama alanı genişletilmesi önerilir.

Bu yöntemin uygulanmasında zorlukların yaşanmaması nedeniyle uygulayıcılar tarafından ön hazırlıkların yapılmış olması spontane davranılmaması önerilir.

KAYNAKLAR

- Abdin JM. (2010). Imagery for sport performance: A comprehensive literature review. Unpublished Master Thesis, Ball State University Applied Sciences and Technology, Indiana.
- Ahsen A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8, 15-42.
- Akandere M. (2003). Eğitici Okul Oyunları. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın S. (2015). Okul Öncesi 60-72 Aylık Çocukların Temel Motor Beceri Gelişiminde Eğitsel Oyunların Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Akkarpat İ. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aktuğ Z, Rüçhan İRİ, Çelenk Ç. (2019). Çocuklarda Motor Beceri ile Futbola Özgü Teknik Beceriler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 13-23.
- Akyüz O. (2017). İmgeleme Çalışmasının 12-14 Yaş Erkek Futbolcularda Futbol Temel Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aldemir YG, Biçer T, Kale EK. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Atienza FL, Balaguer I, García-Merita ML. (1998). Video modeling and imaging training on performance of tennis service of 9-to 12-year-old children. *Perceptual and Motor Skills*, 87(2), 519-529.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Başaran MH, Taşgın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.

- Batson CD. (2009) These things called empathy: eight related but distinct phenomena. *The Social Neuroscience of Empathy*, 16–31.
- Bedir R. (2008). Tekvando Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Beşiktaş M.Y. (2005). Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bhasavanija T, Morris T. (2014). Imagery. Papaioannou A, Hackfort D. (Ed.). *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global Perspectives And Fundamental Concept*. Routledge: London. S: 356–371.
- Boz E. (2019). Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Brouziyne M, Molinaro C. (2005). Mental imagery combined with physical practice of approach shots for golf beginners. *Perceptual and Motor Skills*, 101(1), 203-211.
- Bryant BK. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 413-425.
- Budnik-Przybylska D. (2014). The Imagination in Sport Questionnaire—reliability and validity characteristics. *Current Issues in Personality Psychology*, 2(2), 68-80.
- Budnik-Przybylska D, Karasiewicz K, Morris T, Watt A. (2014). Reliability, factor structure, and construct validity of the Polish version of the sport imagery ability measure. *Current Issues in Personality Psychology*, 2, 196–207.
- Budnik-Przybylska D, Kaźmierczak M, Karasiewicz K, Bertollo M. (2021). Spotlight on the link between imagery and empathy in sport. *Sport Sciences for Health*, 1-10.
- Burton D, Raedeke TD. (2008). *Sport Psychology For Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Büyüköztürk Ş. (2001). *Deneyisel Desenler [Experimental Patterns]*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Callow N, Waters A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport

- confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 443-459.
- Costa P, Alves R, Neto I, Marvão P, Portela M. (2014). Associations between medical student empathy and personality: A multi-institutional study. *PLoS ONE*, 9(3), 1-7.
- Cooper WC. (1985). A method for volume determination of the orbit and its contents by high resolution axial tomography and quantitative digital image analysis. *Transactions of the American Ophthalmological Society*, 83, 546.
- Cox RX. (2007). *Sport Psychology. Concept and Applications* (6. bs.). New York: McGraw Hill.
- Cumming J, Hall C. (2002). Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16(2), 160-172.
- Cumming J, Olphin T, Law M. (2007). Self-reported psychological states and physiological responses to different types of motivational general imagery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 629-644.
- Cumming J, Ramsey R. (2008). Imagery interventions in sport. *In Advances In Applied Sport Psychology*, 15-46.
- Cumming J, Williams SE. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (82), 69-81.
- Cüceloğlu D. (2005). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (14.bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Davis MH. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113.
- Davis MH. (2006). Empathy. Stets JE, Turner JH. (Ed.). *Handbook of The Sociology of Emotions*. Boston: Springer. S: 443-466.
- De Sousa FL, Almeida SS, Nascimento-Júnior JRA. (2019). Effect of motor imagery training on tennis service performance in young tennis athletes. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(1), 157-168.

- Decety J, Grèzes J. (1999). Neural mechanisms subserving the perception of human actions. *Trends in Cognitive Sciences*, 3(5), 172-178.
- Decety J, Grezes J. (2006). The power of simulation: Imagining one's own and other's behavior. *Brain Research*, 1079, 4-14.
- Decety J, Lamm C. (2009). Empathy Versus Personal Distress: Recent Evidence From Social Neuroscience. Decety J, Ickes W. (Ed.). *The Social Neuroscience Of Empathy*. Cambridge: MIT Press. S: 199-214.
- Depow GJ, Francis Z, Inzlicht M. (2021). The experience of empathy in everyday life. *Psychological Science*, 32(8), 1198-1213.
- Dökmen Ü. (1987). Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 20(1), 183-207.
- Ekiz D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Yaklaşım, Yöntem ve Teknikler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Elçi G. (2014). *İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Eysenck HJ. (1965). The effects of psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 1, 099-178.
- Feltz DL, Landers DM. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- Fregni F, Boggio PS, Nitsche M, Bermanpohl F, Antal A, Feredoes E et al. (2005). Anodal transcranial direct current stimulation of prefrontal cortex enhances working memory. *Experimental Brain Research*, 166(1), 23-30.
- Gallese V. (2007). Before and below 'theory of mind': Embodied simulation and the neural correlates of social cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society Biologica Sciences*, 362(1480), 659-669.
- Gökçe T, Dündar C. (2008). Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışan hekim ve hemşirelerde şiddete maruziyet sıklığı ve kaygı düzeylerine etkisi. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(1), 25-28.

- Gregg M, Hall C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- Grouios G. (1992). On the reduction of reaction time with mental practice. *Journal of Sport Behavior*, 15(2), 141.
- Gürtunca A. (2013). Çocuklar ve Ergenler İçin Empati Ölçeği Türkiye Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Güvendi B, Bilgin U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, (7), 62-82.
- Habacha H, Molinaro C, Dosseville F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3), 313-323.
- Hadi R. The identification of sports talent in male students of junior high school in semarang city. 5th International Conference On Physical Education and Sports Science, Indonesia, Abstract Book, 2019; 112–115.
- Hainline B, Derman W, Vernec A, Budgett R, Deie M, Dvořák J et al. (2017). International Olympic Committee consensus statement on pain management in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 51(17), 1245-1258.
- Hale BD. (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. *Imagery in Sports and Physical Performance*, 1, 75-96.
- Hall CR, Rodgers WM, Barr KA. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
- Hall CR, Mack DE, Paivio A, Hausenblas HA. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1):73–89.
- Hanton S, Jones G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 22-41.
- Hanton S, Mellalieu SD, Hall R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495.

- Hardwick RM, Caspers S, Eickhoff S. B, Swinnen SP. (2018). Neural correlates of action: Comparing meta-analyses of imagery, observation, and execution. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 94, 31-44.
- Hecker JE, Kaczor LM. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- Hoffman ML. (2001). Empathy and moral development, implications for caring and justice. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(5), 614-615.
- Holmes PS, Collins DJ. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- Holmes EA, Mathews A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship?. *Emotion*, 5(4), 489.
- Holmes EA, Mathews A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349-362.
- Hoyek N, Champely S, Collet C, Fargier P, Guillot A. (2009). Age and gender-related differences in the temporal congruence development between motor imagery and motor performance. *Learning and Individual Differences*, 19(4), 555-560.
- Iachini T. (2011). Mental imagery and embodied cognition: A multimodal approach. *Journal of Mental Imagery*, 35(3-4), 1-66.
- Isaac A. (1992). Mental practice—Does it work in the field ? *The Sport Psychologist*, 6, 192–198.
- Jackson PL, Lafleur MF, Malouin F, Richards C, Doyon J. (2001). Potential role of mental practice using motor imagery in neurologic rehabilitation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82(8), 1133-1141.
- Jeannerod M, Decety J. (1995). Mental motor imagery: A window into the representational stages of action. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(6), 727-732.

- Kara E. (2016). Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi ile Performansları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kartal Z, Güvendi B, Türksoy A, Altıncı E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kırkbir H. (2019). Fitness Sporunu İlgilleyen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Kızıldağ E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kolayış H. (2002). Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Korkusuz S. (2019). Fiziksel Etkinlik ve Dikkat Eğitimi Uygulamalarının Zihinsel Engelli Öğrencilerin Motor Beceri, Görsel Bellek, Algı ve Dikkat Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Kosslyn SM, Thompson WL, Ganis G. (2006). The Case For Mental İmagery. New York: Oxford University Press.
- Konter E. (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Konter E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lang PJ. (1979). A bioinformational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Li-Wei Z, Qi-Wei M, Orlick T, Zitzelsberger L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6(3), 230-241.
- Madonna G, Agosti V. (2019). Empathy and sport performance. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, 3(3), 39-43.
- Mahoney MJ, Avenier M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135-141.

- Martin KA, Moritz SE, Hall CR. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *Sport Psychologist*, 12, 245-268.
- McCormick S, Di Gruttola F, Bertollo M. (2019). The Theoretical and Applied Implications of Using Imagery to Improve The Performance and Well-Being of Endurance Performers. Meijen C. (Ed). *Endurance Performance in Sport: Psychological Theory and Interventions*. London: Routledge. S: 138–152.
- Mochizuki AA, Sudo MM, Kirino E, Itoh K. (2014). Brain activation associated with motor imagery of coordination exercises and social abilities. *European Journal of Sport Science*, 14(7), 671-677.
- Mohammadzadeh H, Sami S. (2014). Psychological skills of elite and non-elite volleyball players. *Annals of Applied Sport Science*, 2(1), 31-36.
- Monsma EV, Overby LY. (2004). The relationship between imagery and competitive anxiety in ballet auditions. *Journal of Dance Medicine & Science*, 8(1), 11-18.
- Moran A, Guillot A, MacIntyre T, Collet C. (2012). Re-imagining motor imagery: Building bridges between cognitive neuroscience and sport psychology. *British Journal of Psychology*, 103(2), 224-247.
- Morris T, Spittle M, Watt AP. (2005). *Imagery in Sport*. Illinois: Human Kinetics. S:13-20.
- Munroe KJ, Giacobbi PR, Hall C, Weinberg R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Murphy SM, Martin KA. (2002). The Use of Imagery in Sport. Horn TS. (Ed). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. S: 405–439.
- Oi M, Ito H, Saito H, Meng S, Palacios VA. (2016). Cognitive empathy modulates the visual perception of human-like body postures without imitation. *Journal of Cognitive Psychology*, 28(3):319–328.
- Okun MA, Shepard SA, Eisenberg N. (2000). The relations of emotionality and regulation to dispositional empathy-related responding among volunteers-in-training. *Personality and Individual Differences*, 28, 367–382.
- Öner N, Le Compte A. (1983). *Handbook of State-Trait Anxiety*. Istanbul: Bosphorus University Press.

- Özgül F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences. Journal Canadien Des Sciences Appliquées Au Sport*, 10(4), 22S-28S.
- Pfeifer JH, Dapretto M. (2011). “Mirror, Mirror, in My Mind”: Empathy, Interpersonal Competence, and the Mirror Neuron System. Decety J, Ickes W. (Ed.). *The Social Neuroscience of Empathy*. Cambridge: MIT Press. S: 183–198.
- Porro CA, Francescato MP, Cettolo V, Diamond ME, Baraldi P, Zuiani C et al. (1996). Primary motor and sensory cortex activation during motor performance and motor imagery: a functional magnetic resonance imaging study. *Journal of Neuroscience*, 16, 7688 –7698.
- Raglin JS, Turner PE. (1992). Predicted, actual and optimal precompetition anxiety in adolescent track and field athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2(3), 148-152.
- Reza S, Zhong Y, Rasouli Ali YY. (2020). The effect of mental imagery and muscular relaxation trainings on the emotional intelligence of national Karate team members of Iran. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 10.
- Roth M, Decety J, Raybaudi M, Massarelli R, Delon-Martin C, Morand S et al. (1996). Possible involvement of primary motor cortex in mentally simulated movement: a functional magnetic resonance imaging study. *Neuroreport*, 7,1280 –1284.
- Sackett RS. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *The Journal of General Psychology*, 10(2), 376-398.
- Savaş M, Yazıcı M. (2019). Okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 2347-2354.
- Schacter DL, Addis DR. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future. *Philosophical*

- Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1481), 773-786.
- Seif-Barghi T, Kordi R, Memari AH, Mansournia MA, Jalali-Ghomi M. (2012). The effect of an ecological imagery program on soccer performance of elite players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2), 81.
- Seleciler C. (2019). Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Sevdalis V, Raab M. (2014). Empathy in sports, exercise, and the performing arts. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 173-179.
- Shearer DA. (2015). Collective efficacy at the Rugby World Cup 2015–The role of imagery and observation. *European Journal of Sport Science*, 15(6), 530-535.
- Shepard RN, Metzler J. (1971). Mental rotation of three-dimensional objects. *Science*, 171(3972), 701-703.
- Siekanska M, Blecharz J, Wojtowicz A. (2013). The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of Human Kinetics*, 39, 231.
- Slimani M, Tod D, Chaabene H, Miarka B, Chamari K. (2016). Effects of mental imagery on muscular strength in healthy and patient participants: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 434.
- Spielberger CD. (1989). Stress and Anxiety in Sports. Hackfort D, Spielberger CD. (Ed.). *Anxiety in Sports: An International Perspective*. New York: Taylor and Francis. S: 3-17.
- Statler T. (2008). In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training. *The Sport Psychologist*, 22(2), 246-247.
- Stanger N, Kavussanu M, Ring C. (2017). Gender moderates the relationship between empathy and aggressiveness in sport: The mediating role of anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 44-58.
- Tekin M. (2018). Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat Ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Thomas O, Maynard I, Hanton S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 398-418.
- Topcu Y. (2019). Farklı Statüdeki Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlıkları, Empatik Eğilim ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Turan MB, Dişçeken O. (2019). The effects of cognitive learning and imagination training on the balances of the 14-16 years old handball players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 10-16.
- Turner JH, Stets JE. (2007). The Sociology of Emotions. Lewis M, Haviland-Jones JM, Barrett LF. (Ed.). *Handbook of the Sociology of Emotions*. New York: Springer. S:544-568.
- Tuytu F. (2014). Spor Psikolojisinde Soluma Egzersizleri ile Doruk Performans. İzmir: Türkiye Enformasyon Bürosu Yayınları.
- Uğur Y. (2016). İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Weinberg RS, Gould D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Illinois: Human Kinetics. S: 280-283.
- Weinberg RS, Gould D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Ankara: Nobel Akademik.
- Wilkinson H, Whittington R, Perry L, Eames C. (2017). Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout Research*, 6, 18-29.
- Williams JH. (2019). Empathy as Special Form of Motor Skill That Can Be Trained. Barton G, Garvis S. (Ed.). *Compassion and Empathy in Educational Contexts*. Switzerland: Palgrave Macmillan. S: 15–37.
- Williams SE, Cumming J, Balanos GM. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Williams SE, Cumming J, Edwards MG. (2011). The functional equivalence between

movement imagery, observation, and execution influences imagery ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 555-564.

Wilson PH, Thomas PR, Maruff P. (2002). Motor imagery training ameliorates motor clumsiness in children. *Journal of Child Neurology*, 17(7), 491-498.

Vadova EA, Hall CR, Moritz SE. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241-253.

Yıldırım Budak B. (2018). Kaygı Bozukluğu Tanısı Olan Ergenlerde Davranış Problemleri ile Empatik Yanıtlılığın ve Duygu Tanımanın İlişkisi. Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz O. (2017). Çocuklarda Motor Beceri ve İmgeleme Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Yue G, Cole KJ. (1992). Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contraction. *Journal Neurophysiology*, 67, 1114 –1123.

Zijdewind I, Toering ST, Bessem B, Van Der Laan O, Diercks RL. (2003). Effects of imagery motor training on torque production of ankle plantar flexor muscles. *Muscle & Nerve*, 28(2), 168-173.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Olur Formu



BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU

Bu katıldığımız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı Ortaokul Öğrencilerinde İnceleme Çalışmalarının Motor Beceri, Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi 'dir. Bu araştırmanın amacı, inceleme becerilerinin öğrencilerin motor beceri, empati ve kaygı düzeylerine etkisi'dir. Bu çalışmada yer almanız öngörülen süre 8 hafta olup, çalışmada yer alacak gönüllülerin sayısı 130'dur.

Bu araştırma ile ilgili olarak inceleme programına katılmak sizin sorumluluğunuzdur.

Araştırma sırasında sizi ilgilendirebilecek herhangi bir gelişme olduğunda, bu durum size veya yasal temsilcinize derhal bildirilecektir. Araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da çalışma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki ya da diğer rahatsızlıklarınız için 0506 181 48 10 no.lu ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır.

Bu çalışmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz; bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararlarınıza engel duruma yol açmayacaktır.

Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlanırsa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabilirsiniz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanıdım. Bu koşullar altında bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyorum ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılm davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

Gönüllünün, Adı-Soyadı: Adresi: Tel.-Faks: Tarih ve İmza:	Açıklamaları yapan araştırmacının, Adı-Soyadı: Ezgi ÖZÖĞLU Görevi: Öğretmen/ Araştırmacı Adresi: Tel.-Faks:0506 181 48 10 Tarih ve İmza:
Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasiinin, Adı-Soyadı: Adresi: Tel.-Faks: Tarih ve İmza:	Oluc alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin/görüşme tanığının, Adı-Soyadı: Özgür DİNÇER Görevi: Doç. Dr. Adresi: Tel.-Faks: 05306963469 Tarih ve İmza:

Ek 2: Etik Kurul Onayı



[T.C.]
ORDU ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARLARI

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Toplantı Saati	Karar Sayısı
11.02.2022	03	15.30	39

Ordu Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, “Klinik Araştırmalar ve Biyoyararlanım/Biyoesdeğerlik Çalışmaları Etik Kurullarının Standart Çalışma Yöntemi Esasları” 11.2.1 maddesi uyarınca Etik Kurul Başkanı Doç. Dr. Ahmet KARATAŞ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO: 2022/39

Sorumlu yürütücü Doç. Dr. Özgür DİNÇER’in, KAEK 13 Nolu başvurusunun değerlendirilmesi sonucu “Ortaokul Öğrencilerinde İmgeleme Çalışmalarının Motor Beceri, Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi” başlıklı araştırmasının Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni onayı sonrası başlanabileceğine toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.

e-İmzalıdır
Doç. Dr. Ahmet KARATAŞ
Ordu Üniversitesi
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek 3: Araştırma Kurum İzni



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-18802389-605.01-41235551
Konu : Araştırma İzni
(Ezgi ÖZOĞLU)

13.01.2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2)
b) Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 31.12.2021 tarihli ve 676660 sayılı yazısı.

Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ezgi ÖZOĞLU'nun "Ortaokul Öğrencilerinde İmgeleme Çalışmalarının Motor Beceri, Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi" konulu bilimsel çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri, Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından ilgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda incelenmiş olup, uygulanmasında sakınca görülmemiştir.

Söz konusu anket çalışmasının, pandemi koşulları göz önünde bulundurularak eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde olur ekinde yer alan imzalı ve mühürlü formun kullanılarak, öğrencilere ait çalışmaların veli izni doğrultusunda ve elde edilen verilerin herhangi bir haber, resmi özel web sayfaları, yerel ve ulusal basında paylaşılmaması kaydıyla Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ezgi ÖZOĞLU tarafından; İlimiz resmi ortaokullarda 2021-2022 eğitim ve öğretim yılı içinde okul ve kurum müdürlüğünün sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olur 'larınıza arz ederim.

Musa GÖZÜDİK
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR
Mehmet Fatih VARGELOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek : Komisyon kontrol tutanağı ve anket formu (10 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Saray Mah. Ulu Konak Cad. No:5 52089 Altınordu/ORDU

Dahili : 1431

Telefon No : 0 (452) 223 16 29

E-Posta: arge52@meb.gov.tr

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Mustafa KURUL VHKİ (Strateji Geliştirme Şub.Müd.)

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi: ordu.meb.gov.tr Faks:4522250144

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 00d0-a1c6-3ae8-96d1-0176 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 4: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

YÖNERGE 1:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duyguları anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Öncelikle her ifadeyi okuyunuz. Sonra da o ifadeler, sizi hangi seviyede yansıtıyorsa, ifadenin sağ tarafındaki ilgili derecelendirme kısmına **X** işareti koyunuz. Bu soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. İfadeler üzerinde fazla düşünmemeniz ve o anda kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretlemeniz gerekmektedir.

Durumluk Kaygı Ölçeği		Hiç	Biraz	Çok	Tamamen
1.	Şu anda sakinim				
2.	Kendimi emniyette hissediyorum				
3.	Su anda sınırlarım gergin				
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5.	Şu anda huzur içindeyim				
6.	Şu anda hiç keyfim yok				
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9.	Şu anda kaygılıyım				
10.	Kendimi rahat hissediyorum				
11.	Kendime güvenim var				
12.	Şu anda asabım bozuk				
13.	Çok sinirliyim				
14.	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum				
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16.	Şu anda halimden memnunum				
17.	Şu anda endişeliyim				
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19.	Şu anda sevinçliyim				
20.	Şu anda keyfim yerinde.				

Yönerge 2:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duyguları anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Öncelikle her ifadeyi okuyunuz. Sonra da o ifadeler, sizi hangi seviyede yansıtıyorsa, ifadenin sağ tarafındaki ilgili derecelendirme kısmına **X** işareti koyunuz. Bu soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. İfadeler üzerinde fazla düşünmemeniz ve o anda kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretlemeniz gerekmektedir.

Sürekli Kaygı Ölçeği		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir				
22.	Genellikle çabuk yorulurum				
23.	Genellikle kolay ağlarım				
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım				
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
27.	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım				
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim				
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
30.	Genellikle mutluyum				
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim				
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur				
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim				
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim				
36.	Genellikle hayatımdan memnunum				
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam				
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım				
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor				

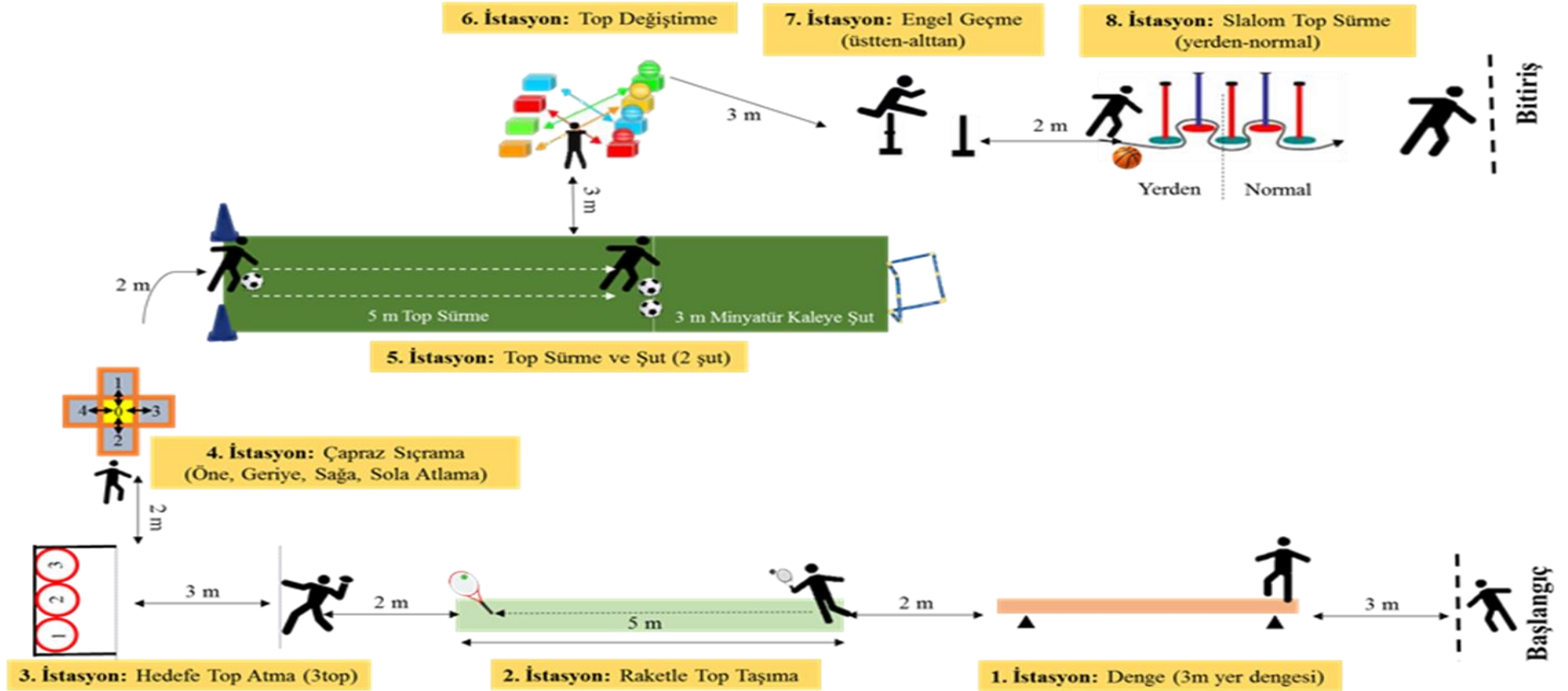
Ek 5: Çocuk ve Ergenler İçin Empati Ölçeği

Çocuk ve Ergenler İçin Empati Ölçeği Türkiye Formu

MADDELER	EVET	HAYIR
1-Oynayacak arkadaş bulamayan bir kız çocuğu görmek beni üzer.		
2- <i>Mutluluktan ağlayan erkekler aptaldır.</i>		
3- Bana hediye gelememişse bile hediyesini açan insanları izlemeyi severim.		
4- Ağlayan bir erkek çocuğu gördüğümde ben de ağlamaklı olurum.		
5- Bir kız çocuğunun incindiğini görmek beni üzer.		
6- Neden güldüğünü bilmesem de gülen birini görünce ben de gülerim.		
7- Bazen televizyon seyrederken ağlarım.		
8- <i>Mutluluktan ağlayan kızlar aptaldır.</i>		
9- <i>Birinin neden üzgün olduğunu anlamak benim için zordur.</i>		
10- Yaralanmış bir hayvan görmek beni üzer.		
11- Oynayacak arkadaş bulamayan bir erkek çocuğu görmek beni üzer.		
12- Bazı şarkılar beni öyle üzer ki ağlamaklı olurum.		
13- Bir erkek çocuğunun incindiğini görmek beni üzer.		
14- <i>Yetişkinler bazen ortada üzülecek bir şey olmadığında bile ağlarlar.</i>		
15- <i>Kedi ve köpeklere insanlar gibi duyguları varmış gibi davranmak aptalcadır.</i>		
16- <i>Sınıf arkadaşımın sürekli öğretmenin yardımına ihtiyacı varmış gibi davranması beni deli eder.</i>		
17- <i>Hiç arkadaşı olmayan çocuklar muhtemelen bir arkadaşları olmasını zaten istemiyorlardır.</i>		
18- Ağlayan bir kız çocuğu gördüğümde ben de ağlamaklı olurum.		
19- <i>İnsanların acıklı bir film seyrettiklerinde ya da acıklı bir kitap okuduklarında ağlamalarının komik olduğunu düşünüyorum.</i>		
20- <i>Kurabiyelerimi yerken birinin bana kurabiyelerimden istermiş gibi baktığını görsem bile yine de tüm kurabiyelerimi yiyebilirim.</i>		
21- <i>Okul kurallarına uymadığı için öğretmen tarafından cezalandırılan bir sınıf arkadaşımı görmek beni üzmez.</i>		


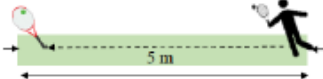
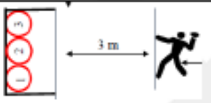
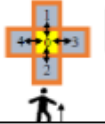
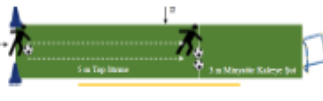


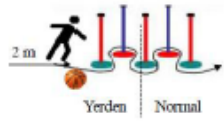
**İtalik maddeler negatif olup, ters puanlanacaktır.*

Ek 6: İmgeleme Parkur İstasyonu



Ek 7: İmgeleme Parkur İstasyonu Puan Tablosu

Parkur 8 istasyondan oluşmaktadır. Her istasyon zorluk derecesine göre puan almaktadır. İstasyon puanları aşağıda belirtilmiştir. Toplam 100 puandan oluşmaktadır.

İSTASYON	İSTASYON İÇİN PUAN DAĞILIMLARI	TOPLAM PUAN
	<p>1. İstasyon: Denge (3 metrelik yer dengesi)</p> <p><i>Düşmeden dengede yürüme: 9 puan</i></p> <p><i>1 kere dengeden düşme: 6 puan</i></p> <p><i>2 kere dengeden düşme: 3 puan</i></p> <p><i>3 kere dengeden düşme: 0 puan</i></p>	9 puan
	<p>2. İstasyon: Raketle Top Taşıma</p> <p><i>Topu düşürmeden taşıma: 10 puan</i></p> <p><i>Topu 1 kere düşürmesi: 5 puan</i></p> <p><i>Topu 2 kere düşürmesi: 0 puan</i></p>	10 puan
	<p>3. İstasyon: Hedefe Top Atma (3 adet)</p> <p><i>Her başarılı atış: 5 puan</i></p>	15 puan
	<p>4. İstasyon: Çapraz sıçrama (Öne, Geriye, Sağa, Sola Atlama)</p> <p><i>Doğru istikamete atlama: 2 puan</i></p>	16 puan
	<p>5. İstasyon: Top sürme ve şut</p> <p><i>Kulvar içinde top sürmesi: 10 puan</i></p> <p><i>Kulvar dışında top sürmesi: 5 puan</i></p> <p><i>Başarılı her şut (2 şut atışı): 5 puan</i></p>	20 puan
	<p>6. İstasyon: Top değiştirme</p> <p><i>Her doğru top değişimi: 3 puan</i></p>	12 puan
	<p>7. İstasyon: Engel geçme (üstten-alttan)</p> <p><i>Her doğru geçiş (üstten-alttan): 4 puan</i></p>	8 puan
	<p>8. İstasyon: Slalom</p> <p><i>Yerden top sürmesi: 5 puan</i></p> <p><i>Normal top sürmesi: 5 puan</i></p>	10 puan
BECERİ TESTİ GENEL PUANI		100 puan

Ek 8: İmgeleme Programı

İMGELEME PROGRAMI

1. HAFTA	1.	Nefes Egzersizi Çocukların uyum çalışmasına alınması. Temel kavramlar üzerinde çalışma.
	2.	Nefes Egzersizi Top, engel, slalom, raket, sıcak, soğuk, güzel ortam, ağaç, doğal ortamlar çalışması
2. HAFTA	3.	Nefes Egzersizi Beceri parkurunun detaylarını canlandırma, olumlu temel hareketler
	4.	Nefes Egzersizi Beceri parkurunun detaylarını canlandırma, kendilerinin hayal ettikleri bir ortamda, temel kavramlar
3. HAFTA	5.	Nefes Egzersizi Beceri parkurunu tanıma evresi Beceri parkurun da dikkat edilmesi gereken noktaları bölümler olarak komutlarla imgeletme,
	6.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da denge,raketle top taşıma, hedefe atış imgeletme
4. HAFTA	7.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da temel hareket formları komutlarla imgeletme,
	8.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da öne,geriye,sağa,sola sıçrama, ayakla top sürme ve hedefe gol atma şut çalışması imgeletme
5. HAFTA	9.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da top taşıma, top değiştirme,engel alttan üstten geçeme,slalom çalışması imgeletme
	10.	Nefes Egzersizi Beceri parkuru tamamlama çalışması
6. HAFTA	11.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da öne,geriye, sağa,sola sıçrama, ayakla top sürme ve hedefe gol atma şut çalışması imgeletme
	12.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da top taşıma, top değiştirme, engel alttan üstten geçeme,slalom çalışması imgeletme
7. HAFTA	13.	Nefes Egzersizi Beceri parkuru tamamlama çalışması
	14.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da öne,geriye,sağa,sola sıçrama, ayakla top sürme ve hedefe gol atma şut çalışması imgeletme
8. HAFTA	15.	Nefes Egzersizi Beceri parkurun da öne,geriye, sağa,sola sıçrama, ayakla top sürme ve hedefe gol atma şut çalışması imgeletme
	16.	Nefes Egzersizi Beceri parkuru tamamlama çalışması

Ek 9: Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri İzin Belgesi

04.01.2022

İlgili Kuruma,

Prof Dr. Necla Öner, "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Ordu Üniversitesinde tez çalışması yapan Ezgi ÖZOĞLU'nun, '*Ortaokul öğrencilerinde imgeleme çalışmalarının motor beceri, empati ve kaygı düzeylerine etkisi*' konulu yüksek lisans tezinde "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner



Ynt: Empati Ölçeği İzni

Merhaba Ezgi Hanım,
Eğer tez çalışmanızın katılımcı grubu ölçeğin kullanılabilir olduğu yaş grubunun içerisinde ise çocuklar ve Ergenler İçin Empati Ölçeği Türkiye Formunu alışmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar ve iyi çalışmalar dilerim.

Aslı GÜRTUNCA HANİF

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

Kimden: [Ezgi zoğlu](#)

Gönderilme: 3 Ocak 2022 Pazartesi 09:29

Kime: agurtunca88@hotmail.com;

semakara@istanbul.edu.tr

Konu: Empati Ölçeği İzni

Sayın Hocam ve Aslı Hanım,

Ben Ezgi zoğlu

Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Aynı zamanda MEB bünyesinde Beden Eğitimi ğretmeniyim. Aslı Hanım'ın tezinde geçerlilik güvenirliğini yaptığınız Bryant ocuk ve Ergen Empati Ölçeği'ni izin verirseniz yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Ek 11: Motor Beceri Parkuru Ölçeği İzni

Kimden: Ozan YILMAZ
<ozanyilmaz57@gmail.com>
Tarih: 4 Ocak 2022 16:22:55 GMT+3
Kime: ozgur Dincer
<ozgrdnrcr@icloud.com>
Konu: Re:

Merhaba Özgür hocam,
Tezimdeki beceri parkurunu atıf yapılarak
kullanmanızda bir sakınca yoktur.
Kullanabilirsiniz. Araştırmanızda başarılar
dilerim. İyi çalışmalar
Saygılarımla

3 Oca 2022 Pzt 13:26 tarihinde ozgur
Dincer <ozgrdnrcr@icloud.com> şunu yazdı:

Ozan merhaba bir yüksek lisans öğrenim
senin tezindeki yaptığınız egzersiz
parkurunu kullanacak kurum izin yazısı
istiyor kullanmamızda bir sakınca
olmadığına dair bana bir mail atarmısın.

Doç.Dr. Özgür Dinçer

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ezgi ÖZOĞLU
Doğum Yeri : Ordu
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Tarihi : 13.09.1993
E-posta : ezgi129@hotmail.com

Eğitim Bilgileri :

Derece	Bölüm/ Program	Üniversite
Lisans	Beden Eğitimi Öğretmenliği	Karadeniz Teknik Üniversitesi
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Ordu Üniversitesi

İş Deneyimi :

Görev	Görev Yeri	Yıl
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Saraycık Ortaokulu	2015 -