

SPORCULARIN İMGELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yunus Şahinler^{1*} 

Özet: Bu araştırmada sporcuların bazı parametrelere göre imgeleme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Gaziantep ilinde bulunan 14-19 yaşları arasındaki 156 kadın ve 177 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Sporda İmgeleme Envanteri (Hall ve ark., 1998; Kızıldağ ve Tiryaki 2012) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket program kullanılmıştır. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, t testi), anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca anlamlılık düzeyi $\alpha=.05$ olarak esas alınmıştır. Araştırma sonucunda; sporcuların cinsiyet ve sosyal aktiviteye katılma değişkeni ile SİE düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sporcuların yaş, spor yapma yılı, spor türü ve milli sporcu olma durumu değişkeni ile SİE ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0.05$). Ayrıca SİE ve alt boyutlarında pozitif yönde ilişkiler görülmüştür ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Spor, Psikoloji, İmgeleme

EXAMINING THE IMAGING LEVELS OF ATHLETES

Abstract: In this research, it is aimed to examine the imagination levels of sportsmen according to some parameters. 156 female and 177 male athletes between the ages of 14-19 in Gaziantep province voluntarily participated in the study. The Sports Imagination Inventory (Hall et al., 1998; Kızıldağ and Tiryaki 2012) was used as data collection tools. SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data. Frequency and percentage for findings on athletes' demographic characteristics; Analysis of Variance (one-way ANOVA, t test) was used to compare the mean scores in unrelated measurements, the Tukey test to determine the significant difference, and the Pearson Correlation Product analysis to examine the relationship between sub-dimensions. In addition, the level of significance was taken as $\alpha = .05$. As a result of the research; There was no significant difference between the sex and social activity participation variable of the sportsmen and their SIE levels ($p> 0.05$). Significant differences were observed in the variables of age, years of doing sports, sport type and status of being a national athlete, and the SIE and its sub-dimensions of the athletes ($p <0.05$). In addition, positive correlations were observed in SIE and its sub-dimensions ($p <0.05$).

Keywords: Sports, Psychology, Imagination

¹**Adres:** Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye

***Sorumlu Yazar:** yunusahinler@gmail.com

Atf: Şahinler, Y. (2021). Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(1): 45-51.

1. GİRİŞ

Profesyonel sporcuların üst düzeyde kapasitelerini sergileyebilmeleri sadece fiziksel ve fizyolojik yönden hazır olmaları ile sağlanamaz. Sporcuların aynı zamanda psikolojik, duygusal ve zihinsel yönden de kendilerini geliştirmeleri ve bu konularda egzersizler uygulamaları gerekmektedir (Konter, 2003:24). Sporcuların fiziksel yönden gelişimini en iyi şekilde tamamlamasına ek olarak sporcuların hem psikolojik hem de zihinsel yönden de gelişime açık olmalıdır (Andersen, 2000). Günümüz dünyasında küreselleşmeyle birlikte sporcuların kendilerini yeni becerilerle açık bir hale getirerek kendilerini en üst düzeyde donatmaları bir gereklilik değil bir zorunluluk haline almıştır. Bu yönden bakıldığında sporcu kümesi içinde hem spor yapanların hem de spor takımını ya da sporcuyla çalıştıran kişilerin fiziksel, mental, psikomotor ve duygusal yönden kendi gelişimlerini teşvik edecek yönde çalışmalarda bulunulması günümüzde vazgeçilmez bir boyuttur (Morris, Spittle ve Watt, 2005).

Sporcular ve sporcu koçları fiziksel becerileri mükemmelleştirmek için fiziksel çalışmaya saatlerce zaman harcarlar. Bununla beraber psikolojik becerilerin gelişimine ise çok az zaman ayırırlar. Çünkü bu becerilerin ya doğuştan geldiğine ve öğrenilmez olduğuna inanırlar ya da psikolojik becerilerin nasıl çalışılacağını bilmezler. Aslında psikolojik beceriler öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Fiziksel ve beyinsel performansın gelişim için birçok teknik mevcuttur. Bunlardan biride imgeleme tekniğidir (Kızıldağ, 2007).

Sporcular, imgelemeden başarılı sonuçlar elde edebilmeleri için doğru bir çalışma ve teknik kullanmaları gerekmektedir. İmgeleme çalışmaları yapabilmek için yeterli bilgi ve beceriye sahip olunması gerektiğinden dolayı, imgeleme yapacak olan sporcunun sabırsız olmaması gerekmektedir. Yapılacak olan imgelemenin örneklerle sürekli pekiştirilmesi, sporcunun zihinsel ve bedensel performansı üzerinden pozitif bir etki yaratabileceği düşünülmektedir.

İmgeleme, psikologlar ve ilgili araştırmacılar tarafından geniş ölçüde incelenen ve üzerinde çalışılan önemli konulardan birisidir. Çoğunlukla insanların bilişsel süreçlerini anlamak için imgeleme üzerinde araştırmalar yapılmaktadır.

İmgeleme zihinsel süreçleri kapsamaktadır. İmgeleme ile birlikte içsel dünyamıza bir kapı açılmaktadır ve bu sayede kendi zihnimize görmek istediğimizi görebilir; gördüğümüz nesnelere hareketlerini hissedebilir; nesnelere dokunabilir; nesnenin kokusunu koklayabilir veya nesnenin tadına bakabiliriz (MacIntyre ve Moran, 2007).

İmgeleme süreçleri kişinin kendi iç dünyasıyla ilgili olduğu için bireyin imgeleme ile birlikte kendisiyle ilgili düşünce, değer ve inançlarını da değiştirmesi mümkün olabilmektedir (MacIntyre ve Moran, 2007). Böylelikle imgelemeyle bireyin kazanmak istediği bir hareketin, davranışın veya düşüncenin zihinde canlandırılmasıyla birlikte zihinsel süreç içinde beyin öğrenme işlevini yerine getirmektedir. İmgelemeyle bireyin geçmiş yaşamındaki hafızasından silemediği negatif duygular; pozitif duygularla yer değiştirebilmektedir. Bu yer değiştirme sonucunda daha sonraki yapılacak davranışlar pozitif duygulara doğru eğilim gösterecektir. İmgeleme bireyi hayata karşı daha hızlı bir şekilde adapte etmektedir ve böylelikle imgeleme

süreçlerinden geçen bir birey yeni bir fikre, yeni bir duyguya ve yeni bir davranışa açık bir hale gelmektedir (Borg, 2012).

Folkman (2010)'a göre imgeleme, bilincin gücünü ve sınırlarını kullanarak dış dünyada olup bitenler ve duyumsaya bildiğimiz, önceden tecrübe edindiğimiz ama o esnada etrafımızda olmayan tüm uyarıcıları tasavvur edebileceğimizi ve gerçeklikle bağlantı kurabileceğimizi ifade etmiştir.

İmgeleme, zihnimize oluşan boşluğu doldurma süreci olarak karşımıza çıkmaktadır (Pelaprat & Cole, 2011, 397-418). Sporcuların imgeleme yapmaları ve becerilerini etkin bir şekilde ölçebilme becerisi; spor psikolojisi alanında ve kişinin performansını geliştirmesi daha iyi bir noktaya gelmesi açısından gereklidir. Hem sporcular hem de antrenörler arasında yaygın bir taktik olarak kabul gören imgeleme, performansı pek çok yönden etkilemektedir. Bu bağlamda çalışmada, sporcuların imgeleme yetilerini değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Aşağıda belirlenmiş olduğumuz sorulara cevap aranmıştır:

- ✓ Sporcuların spor yapma geçmişleri ile imgeleme seviyeleri arasında herhangi bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların cinsiyet değişkeniyle imgeleme becerisi ilişkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların yaş ile imgeleme becerisi arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spor türü ile imgeleme becerisi arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların milli sporcu olup olmama durumu ile imgeleme vasıtasıyla zihin yönetimi arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- ✓ Sporcuların spor yapma yılına ile imgeleme becerisi arasında nasıl bir ilişki düzeyi vardır?

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını veya derecesini belirlemek üzere kullanılan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2009).

2.2. Araştırma grubu

Araştırma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Gaziantep'te çeşitli liselerde okuyan, mezun ve en az 2 yıl spor yapma yılına sahip olan 156 kadın 177 erkek olmak üzere toplamda 333 sporcu oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, "Sporda İmgeleme Envanteri", sporcuların demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE): Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş olup 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin orijinalinde Cronbach Alpha değeri .68 ile .87 aralığındadır. SİE'nin Türk sporcularına uyarlanması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel

İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel-Ustalık) oluşan envanter, yedili dereceleme sistemine göre hazırlanmıştır. Envanterin orijinalinde Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutu için .59 olarak bildirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde analizi, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizinden (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi) yararlanılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı testi kullanılmıştır. Uygulanan istatistik testlerde güven düzeyi $\alpha=.05$ olarak esas alınmıştır. İstatistik analizler SPSS 25 for Windows paket programıyla yapılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmaya ilişkin bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	F	%
Cinsiyetiniz	Kadın	156	46,8
	Erkek	177	53,2
Yaşınız	14-15	66	19,8
	16-17	187	56,2
	18-19	80	24,0
Spor Türü	Bireysel Spor	177	53,2
	Takım Sporları	156	46,8
Milli Sporcu Musunuz?	Evet	28	8,4
	Hayır	305	91,6
Spor Yapma Yılı ?	1-2 Yıl	129	38,7
	3-4 Yıl	103	30,9
	5-6 Yıl	58	17,4
	7-8 Yıl	43	12,9
Sosyal Aktivitelere Katılıyor Musunuz ?	Evet	251	75,4
	Hayır	82	24,6

Tablo 1’de araştırmaya katılan sporcuların %46.8’inin kadın, %53.2’sinin ise erkek sporculardan olduğu gözlemlenmiştir. Yaş değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde sporcuların %53.2’sinin 16-17 yaş, %24.0’ının 18-19 yaş ve %19.8’inin 14-15 yaş bireylerden oluştuğu görülmektedir. Sporcuların spor türüne göre ilişkin veriler incelendiğinde sporcuların %53.2’sinin bireysel spor ve , %46.8’inin takım sporlarıyla ilgilendiği görülmüştür. Sporcuların milli sporcu olma durumuna ilişkin verilerde ise %91.6’sının milli sporcu olmadığı %8.4’ ünün de milli sporcu olduğu görülmüştür. Spor yapma yılı durumuna göre ise %28.7’ sinin 1-2 yıl, %30.9’ unun 3-4 yıl, %17.4’ünün 5-6 yıl ve %12.9’unda 7-8 yıldır spor yaptıkları görülmüştür. Sporcuların sosyal aktivitelere katılma ilişkin veriler incelendiğinde %75.4’ünün sosyal aktivitelere katıldığı ve %24.6’sınında sosyal aktivitelere katılmadığı görülmüştür.

Tablo 2. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre “SİE” Alt boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Bilişsel İmgeleme	Erkek	156	4,556	,9170	-,997	,320
	Kadın	177	4,658	,9485		
Motivasyonel Özel	Erkek	156	4,226	1,103	-,185	,853
	Kadın	177	4,250	1,238		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	156	4,129	1,196	-,756	,450
	Kadın	177	4,233	1,282		
Motivasyonel Genel Ustalık	Erkek	156	4,752	1,193	,199	,842
	Kadın	177	4,726	1,115		
SİE- Genel Puan	Erkek	156	4,424	,7787	-,795	,427
	Kadın	177	4,490	,7257		

Tablo 2’ de araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarına ilişkin t teti sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre kadın ve erkek sporcuların SİE Genel Ortalama, bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Sporcuların Spor Türü Değişkenine Göre “SİE” Alt boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

	Spor Türü	N	X	Ss	T	P
Bilişsel İmgeleme	Bireysel	177	4,694	,9302	1,747	,082
	Spor Takımı					
Motivasyonel Özel	Spor Bireysel	177	4,392	1,156	2,541	,012*
	Takım Sporları	156	4,066	1,177		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel	177	4,344	1,199	2,523	,012*
	Spor Takımı					
Motivasyonel Genel Ustalık	Bireysel	177	4,789	1,182	,850	,396
	Spor Takımı					
SİE- Genel Puan	Bireysel	177	4,569	,7830	2,875	,004*
	Spor Takımı					

Tablo 3’ te araştırmaya katılan sporcuların spor türüne göre sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarına ilişkin t teti sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Sporcuların SİE Genel Ortalama, Motivasyonel Özel, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında ise anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Sporcuların Milli Sporcu Değişkenine Göre “SİE” Alt boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

	Milli sporcu durumu	N	X	Ss	T	P
Bilişsel İmgeleme	Evet	28	4,825	1,098	1,273	,204
	Hayır	305	4,590	,9169		
Motivasyonel Özel	Evet	28	3,750	1,363	-	,021*
	Hayır	305	4,284	1,149		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	28	3,616	1,423	-	,011*
	Hayır	305	4,236	1,213		
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	28	4,881	1,277	,683	,495
	Hayır	305	4,725	1,140		
SİE- Genel Puan	Evet	28	4,346	,6934	-,828	,408
	Hayır	305	4,469	,7558		

Tablo 4’ te araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarına ilişkin t teti sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Sporcuların SİE Genel Ortalama, Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Motivasyonel Özel ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Sporcuların Sosyal Aktiviteye Katılma Değişkenine Göre “SİE” Alt boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

	Sosyal Aktiviteye Katılma Durumu	N	X	Ss	T	P
Bilişsel İmgeleme	Evet	251	4,665	,9605	1,893	,059
	Hayır	82	4,441	,8300		
Motivasyonel Özel	Evet	251	4,257	1,233	,481	,631
	Hayır	82	4,185	,9822		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	251	4,154	1,279	-,778	,437
	Hayır	82	4,277	1,120		
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	251	4,869	1,137	3,706	,000*
	Hayır	82	4,337	1,105		
SİE- Genel Puan	Evet	251	4,500	,7757	1,742	,082
	Hayır	82	4,334	,6564		

Tablo 5’ te araştırmaya katılan sporcuların sosyal aktiviteye katılma değişkeni ile sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarına ilişkin t teti sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Sporcuların SİE Genel Ortalama, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Sporcuların Yaş Durumu Değişkenine Göre “SİE” Alt boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyut	Yaş durumu	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Bilişsel İmgeleme	14-15 (a)	66	4,452	1,048	1,177	,310	
	16-17 (b)	18	4,647	,8928			
	18-19 (c)	7	4,654	,9264			
Motivasyonel Özel	14-15 (a)	66	4,452	1,121	1,331	,266	
	16-17 (b)	18	4,647	1,261			
	18-19 (c)	80	4,654	,9900			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	14-15 (a)	66	4,272	1,162	,288	,750	
	16-17 (b)	18	4,183	1,307			
	18-19 (c)	7	4,115	1,156			
Motivasyonel Genel Ustalık	14-15 (a)	66	4,808	1,181	3,377	,035*	b-c
	16-17 (b)	18	4,837	1,113			
	18-19 (c)	80	4,450	1,178			
SİE- Genel Puan	14-15 (a)	66	4,433	,8034	,051	,950	
	16-17 (b)	18	4,468	,7289			
	18-19 (c)	7	4,460	,7647			

Tablo 6’ da araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarına ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Sporcuların SİE Genel Ortalama, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Tukey analiz sonuçlarına bakıldığında bu farklılığın 16-17 yaş ile 18-19 yaş arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre “SİE” Alt boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyut	Spor Yapma Yılı	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Bilişsel İmgeleme	1-2 (a)	129	4,739	,9330	3,725	,012*	a-c b-d
	3-4 (b)	103	4,477	,9225			
	5-6 (c)	58	4,381	,8255			
	7-8 (d)	43	4,852	1,011			
Motivasyonel Özel	1-2 (a)	129	4,285	1,163	,737	,531	
	3-4 (b)	103	4,312	1,104			
	5-6 (c)	58	4,165	1,167			
	7-8 (d)	43	4,027	1,382			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-2 (a)	129	4,290	1,254	,927	,428	
	3-4 (b)	103	4,201	1,209			
	5-6 (c)	58	4,090	1,070			
	7-8 (d)	43	3,953	1,480			
Motivasyonel Genel Ustalık	1-2 (a)	129	4,290	1,219	1,497	,215	
	3-4 (b)	103	4,201	1,105			
	5-6 (c)	58	4,090	1,111			
	7-8 (d)	43	3,953	1,074			
SİE- Genel Puan	1-2 (a)	129	4,560	,7773	1,758	,155	
	3-4 (b)	103	4,399	,7917			
	5-6 (c)	58	4,315	,6478			
	7-8 (d)	43	4,493	,6707			

Tablo 7’ de araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarına ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Sporcuların SİE Genel Ortalama, Motivasyonel Özel, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir

($p<0.05$). Bilişsel İmgeleme alt boyutunda ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Tukey analiz sonuçlarına bakıldığında bu farklılığın 1-2 yıl, 5-6 yıl ve 3-4 yıl spor yapan ile 7-8 yıl spor yapan sporcular arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	SİE- Genel Puan
Bilişsel İmgeleme	Person Korelasyon (R) P	,217**	,142**	,521**	,773*
Motivasyonel Özel	Person Korelasyon (R) P	1	,457**	,288**	,696*
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Person Korelasyon (R) P		1	,137*	,592*
Motivasyonel Genel Ustalık	Person Korelasyon (R) P			1	,647*
SİE- Genel Puan	Person Korelasyon (R) P				1

Tablo 8' araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutlarına ilişkin korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre;

- Bilişsel İmgeleme ile Motivasyonel Özel arasında ($r = ,217$; $p<.000$)
- Bilişsel İmgeleme ile Motivasyonel Genel Uyarılmışlık arasında ($r = ,142$; $p<.009$)
- Bilişsel İmgeleme ile Motivasyonel Genel Ustalık arasında ($r = ,521$; $p<.000$)
- Bilişsel İmgeleme ile SİE- Genel Puan arasında ($r = ,773$; $p<.000$)
- Motivasyonel Özel ile Motivasyonel Genel Uyarılmışlık arasında ($r = ,457$; $p<.000$)
- Motivasyonel Özel ile Motivasyonel Genel Ustalık arasında ($r = ,288$; $p<.000$)
- Motivasyonel Özel ile SİE- Genel Puan arasında ($r = ,696$; $p<.000$)
- Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ile Motivasyonel Genel Ustalık arasında ($r = ,304$; $p<.002$)
- Motivasyonel Genel Ustalık ile SİE- Genel Puan arasında ($r = ,755$; $p<.000$) ilişki saptanmıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu çalışmada, sporcuların sporda imgeleme düzeyleri belli değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, spor türü, milli sporcu, spor yapma yılı ve sosyal aktivilere katılma) incelenmiştir. Bu değişkenlere göre farklılıklar bulunmuştur. Sporculardan elde edilen sonuçlar alan yazındaki diğer araştırmalarla karşılaştırılıp, yorumlanıp ve bulgularıyla desteklenmeye çalışılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkeni ve SİE ve alt boyutları içinde istatistiksel bir boyutta anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.05$). Yine aynı şekilde Elmas ve Birol'un (2018) yaptığı çalışmada sporcuların hayal kurma seviyeleri ve SİE alt boyutları içinde herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak Barr ve Hall'ın yaptığı çalışmaya baktığımızda sporcuların hayal gücünü kullanma ve cinsiyet kategorisi içinde az seviyede bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir fakat yine de cinsiyet değişkenine göre imgelemelerin aynı seviyede olduğunu belirtmektedirler (Barr & Hall, 1992; Salmon ve ark., 1994).

Bu araştırma sonucunda sporcuların yaş değişkenine göre SİE puan ortalamalarına bakıldığında, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir ($p>0.05$). Ancak Sporcu İmgeleme Envanterinin boyutu olan motivasyonel genel ustalık ile yaş değişkeni arasında ilişkisel olarak anlamlı bir ilişki olduğu yapılan araştırma sonucunda tespit edilmiştir ($p<0.05$). Aynı şekilde Seleciler (2019)'in yapmış olduğu araştırmada yaş değişkeni ve imgeleme seviyeleri arasında istatistiksel olarak yeterli bir ilişki olmadığı görülmüştür. Parker ve Lovell (2012) yaptığı araştırmada yaş gruplarını incelemişler ve 20-21 yaş grubu içindeki sporcuların 12-13 yaş grubu içindeki sporculardan daha yüksek bir düzeyde imgelemeye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaptıkları spor türüne göre inceleme yapıldığında takım ve bireysel spor yapmaları ile imgeleme genel ortalama ile ölçüldüğünde bir alt boyu olan motivasyonel özel uyarılmışlık düzeyi ve motivasyonel genel uyarılmışlık boyutunda göze çarpan ve ilişkisel bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ancak genel ortalama ile bilişsel imgeleme düzeyi ve motivasyonel genel ustalık düzeyindeyse anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0.05$). Kartal ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmaya baktığımızdaysa bulunan sonuca ek olarak takım sporcularının motivasyon kaynakları ve buna bağlantılı olarak imgeleme düzeyleri arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Gregg ve Hall'un yaptığı çalışmaya baktığımızdaysa takım sporcularının içinde imgeleme seviyelerinin daha az kullandığı ancak bireysel sporcuların imgeleme düzeylerinin daha baskın olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırma sonucunda sporcuların milli sporcu olup olmama değişkeni incelendiğinde SİE genel ortalama, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Bu yönden bakıldığında herhangi bir ilişki düzeyi görülmemektedir. Ayrıca motivasyonel özel ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yine aynı şekilde benzer bir çalışmaya bakacak olursak Öz, Şirin ve Döşyılmaz (2017)'in güreş sporcuları üzerine yaptığı araştırmada milli sporcu olup olmama durumları imgeleme envanteri alt boyutu olan Motivasyonel Genel Uyarılmışlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür Öz, Şirin ve Döşyılmaz, 2017, s. 911). Vurgun'un imgelemeyle alakalı yaptığı çalışmasında ölçek puanları milli olma durumu açısından incelenmiş ve çalışma sonucunda, sporcuların imgeleme puanlarının milli olup olmama durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Vurgun 2010). Katılımcıların sosyal aktivelere katılma sonuçlarına göre; sporcuların SİE genel ortalama, bilişsel imgeleme,

motivasyonel özel ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında ise anlamlı bir ilişki görülmüştür ($p<0.05$). Sporcuların spor yapma geçmişine baktığımızda bu sonuçlara göre; Sporcuların SİE genel ortalama, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel Uсталık alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Bilişsel İmgeleme alt boyutunda ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Yapılan literatür taraması sonucunda futbolcular üzerine yapılan bir çalışmada katılımcıların spor geçmişleri ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkide pozitif bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Futbolcuların spor yılı geçmişleri bilişsel ve motivasyonel imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır, (Miçoğulları, Kirazcı ve Özdemir 2009). Yamak ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada spor geçmişinin 14 yıl ve üzeri olan sporcularda farklı düzeylerde imgeleme biçimlerinin kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca yapılan bu çalışmada kadın basketbolcularının daha fazla imgeleme yaptıkları görülmüştür. Başka bir çalışmada kız ve erkeklerden oluşan 7-8; 9-10; 11-12; ve 12-13 yaş grupları içindeki atletler üzerine yapılmıştır ve bu çalışmada da spor yılı ve imgeleme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Munroe-Chandler, Hall, Fishburne ve Hall 2007). Ayrıca korelasyon analizi sonucunda sporcuların SİE toplam puanı ile bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel Uсталık arasında pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç olarak sporcuların SİE genel puan, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel uсталık alt boyutları yaş, spor türü, milli sporcu olma durumu, spor yapma yılı ve sosyal aktiviteye katılma değişkenleri arasında anlamlı farklar görülmüştür. İncelediğimiz çalışmaların sonuçlarından söyleyebiliriz ki, sporcuların psikoloji ve fiziksel performansını geliştirirken, imgeleme çalışması sporcular arasında çok az kullanılmaktadır ve sistematik olarak uygulanması gerekmektedir. Yapılan araştırma sonucunda uzun süre spor yapanların sportif imgeleme düzeylerinde ve sportif faaliyetlerde kendine güven ve buna yönelik olarak sportif başarı üzerinde olumlu bir şekilde etki yaptığı görüldüğü için, imgeleme tekniklerinin spora başladığı ilk andan itibaren kullanılması ve ayrıca gelecek spor dönemlerinde de yetiştirecek sporcuların psikolojik ve fizyolojik olarak performanslarını en üst düzeye yükseltmeleri ve kendilerini erken dönemde geliştirmeleri için tavsiye edilebilir. Tüm bu çalışmalar incelendiğinde sporculara imgeleme yöntemleri ile ilgili bilgi verilip düzenli aralıklarla uygulama yapılması önerilebilir. Ayrıca imgelemeyle ilgili müsabaka öncesi, müsabaka sonrası, antrenman öncesi ve sonrası beyin egzersizleri uygulanabilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada bana yardımcı olan Smaç Spor kulübü başkanı Engin ÇİNİBULAK, MSD Spor Akademisi başkanı İrfan KARA ve İĞÜ'de Öğretim Üyesi olan Taner ATASOY hocama da teşekkür ederim.

KAYNAKLAR

- ADDİNGTON, J. E. (1999). %100 Düşünce Gücü. (Çev. Birol Çetinkaya). İstanbul: Özal Basımevi. 75, 159-160.
- BORG, J. (2012). Düşün Değiştir Yönet. (Çev. Solina Silahlı). İstanbul: Pearson Eğitim Çözümleri. (Eserin orijinali 2010'da yayımlandı). 184, 215, 226.
- ELMAS, L., & BİROL, S.Ş., (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi, *The eJournal of International Anatolia Sport Science*, Vol. 3(1), 249-259.
- FOLKMANN M.N.(2010). Enabling creativity. Imagination in design processes. In: DS 66-2: Proceedings of the 1st International Conference on Design Creativity. 2010.
- GREGG, M., & HALL, C. (2006). The relationship of skill level and age to the use of imagery by golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 363-375.
- HALL, C., MACK, D., PAİVİO, A., HAUSENBLAS, H. (1998). Imagery Use by Athletes: Development of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- KARTAL Z., GÜVENDİ B., TÜRKSOY, A., ALTINCI, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1);1303-1414.
- KARASAR, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
- KIZILDAĞ, E. (2007). Farklı Spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., Mersin (Danışman: Prof. Dr. Ş. Tiryaki).
- KIZILDAĞ, E., TİRYAKİ, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- KONTER, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- MACINTYRE, TE., MORAN, AP. (2007). "A qualitative investigation of metaimagery processes and imagery direction among elite athletes". *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 2(1), 1-20.
- MORRİS, T., SPİTTLE, M. P. AND WATT, A. P. (2005). Imagery in Sport. *Human Kinetics*.
- ÖZ, G., ŞİRİN, Y., DÖŞYILMAZ, E. (2017). Tohm projesi kapsamındaki üst düzey güreşçilerin sporda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya. Bildiri Kitabı, s. 911.
- PARKER, J. K & LOVELL, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 7(1), 1-13.

PELAPRAT, E., COLE, M. (2011). Minding the gap: imagination, creativity and human cognition. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45 (4), 397-418.

SALMON, J., HALL, C., & HASLAM, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.

SELECİLER, C. (2019). Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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