Sporcuların Sportif İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi*

Investigation of Sportive Imagination Level of Athletes

Esra Bayrak** - Eyyup Nacar***

Abstract: Today, it is accepted that mental studies are important as well as physical studies. Because of the positive effect of imagination on success, sport psychology has taken imagination as one of the research topics to use the advantage of this situation and imagination has become one of the most important research fields of sport psychology. Due to this fact, investigation of imagination level of athletes is goal of the study. The universe of the research is female athletes who play on elite level in Elazığ province while the sample is female athletes who play on elite level in team and individual branches. In order to collect the data about imagination level of the athletes, imagination inventory on sports and information form which was developed by Hall et al. and adapted to Turkish language by Vurgun (2010) that includes 30 questions, were used. The SPSS software was used to analysis the data and the significance level was accepted as 0,05. The demographic data of the participants were firstly calculated. Afterwards, the total scores of imagery and sub-dimensions were calculated and appropriate tests were conducted to determine the difference between these scores and the variables of age, education and sports year. As a result of the analysis, a total of 198 athletes participated in the study. It was concluded that the image level of the athletes in general was high. In addition, while there was a significant difference between the age and education levels of the athletes and the total score of imagery inventory in sports, no significant difference was found between the year of sport and type of sport (team sports, individual sports). When we look at which groups are in favor of this difference, it is concluded that the imagery levels of the younger athletes were higher than the older athletes and the athletes whose education level was elementary and high school were higher than those who have university education.

* Bu çalışma Kadın Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin İncelenmesi isimli doktora tez verilerinin bir bölümünden oluşturulmuştur. Aynı zamanda 27-30 Haziran tarihlerinde Üsküp/ Makedonya'da düzenlenen 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde (International Congress On Social Sciences) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Arş. Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Res. Asis., Adıyaman University, School of Physical Education and Sports, Department of Physical and Sports Education ORCID 0000-0001-8153-2313

esrabayrak86@gmail.com

*** Doç. Dr., Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü Assoc. Prof. Dr., Fırat University, Faculty of Sports Science, Department of Sports Management ORCID 0000-0001-8470-3325

enacar@firat.edu.tr

Cite as/ Atıf: Bayrak, E., Nacar, E. (2020). Sporcuların sportif imgeleme düzeylerinin incelenmesi, *Turkish Studies - Social*, 15(1), 125-139. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39249>

Received/Geliş: 14 October/Ekim 2019

Accepted/Kabul: 25 February/Şubat 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 29 February/Şubat 2020

CC BY-NC 4.0

Structured Abstract: Athletes in the sports community, which always concentrates on high performance and aims to achieve this performance, must prepare themselves for the physiological and psychological aspect. Psychological well-being of an athlete can be a factor that makes him use his / her performance at the maximum level, and if he / she is not psychologically good, he / she will use his / her performance at minimum level. In this preparation phase, imagination, which has an important position on ensuring high performance, comes into play. Since the studies related to imagination were examined and it was found out that it affected the psychological well-being of athletes, it was aimed to examine the sporting imagination levels of athletes in line with this information.

The universe of the research is female athletes who play on elite level in Elazığ province while the sample is female athletes who play on elite level in team and individual branches.

In order to collect the data about imagination level of the athletes, imagination inventory on sports and information form which was developed by Hall et al. and adapted to Turkish language by Vurgun (2010) that includes 30 questions, were used. The SPSS software was used to analysis the data and the significance level was accepted as 0,05.

One-sample Kolmogorov Simirnov test, which is the normality test, was used to analyze the data. In the analysis of the data, one-way analysis of variance ANOVA and “t” test were used in independent groups.

Table1: Results of the Anova Analysis of the Scores taken from the Imagination Inventory Sub-Dimensions in Sport According to the Age Variation of Female Athletes

Imagery	Age bracket	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Difference
Cognitive General Imagery	10-13	28	31,96*	6,98	4,39	0,00	10-13 and 14-17 and 18-21
	14-17	53	31,11*	6,71			
	18-21	64	27,04**	8,96			
	22 and Upper Surface	53	29,75	5,39			
	Total	198	29,55	7,44			
Cognitive Special Imagery	10-13	28	30,82	7,56	3,58	0,01	14-17 and 18-21
	14-17	53	30,98*	6,56			
	18-21	64	26,96*	8,43			
	22 and Upper Surface	53	29,75	6,28			
	Total	198	29,33	7,43			
Motivational General Arousal	10-13	28	30,71	7,61	4,07	0,00	14-17 and 18-21
	14-17	53	31,13*	6,66			
	18-21	64	26,82*	8,44			
	22 and Upper Surface	53	28,88	5,44			
	Total	198	29,08	7,31			
Motivational General Mastery	10-13	28	31,92*	7,06	3,91	0,01	10-13 and 14-17 and 18-21
	14-17	53	31,07*	6,77			
	18-21	64	27,18**	8,63			
	22 and Upper Surface	53	29,33	6,40			
	Total	198	29,47	7,54			
Motivational Special Imagery	10-13	28	31,64*	8,22	4,88	0,00	10-13 and 14-17 and 18-21
	14-17	53	30,32*	7,73			
	18-21	64	26,29**	8,32			
	22 and Upper Surface	53	30,26	5,75			
	Total	198	29,19	7,75			

P<0,05

As a result of the statistical analysis, a significant difference was found between the sub-dimensions of imagery inventory and age variable in sports. These semantic differences were seen in the sub-dimensions of cognitive general imagery, motivational general mastery and motivational special imagery in favor of the 10-13 age group between the ages of 10-13 and 18-21. In favor of the 14-17 and 18-21 age groups, it was observed that it was in all imagination sub-dimensions.

Table 2: Results of Anova Analysis of the Scores from the Imagination Inventory Sub-Dimensions in Sport According to the Level of Education of Female Athletes

Imagery inventory in sport	Education	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Difference
Cognitive General Imagery	Primary Education	46	31,36*	8,14	5,49	0,00	Primary and University Education High School and University
	High School	58	31,03*	6,53			
	University	94	27,75**	7,27			
	Total	198	29,55	7,44			
Cognitive Special Imagery	Primary Education	46	30,60	8,51	3,12	0,04	
	High School	58	30,55	6,46			
	university	94	27,95	7,27			
	Total	198	29,33	7,43			
Motivational General Arousal	Primary Education	46	29,91	8,42	4,83	0,00	High School and University
	High School	58	31,03*	6,34			
	University	94	27,46*	6,98			
	Total	198	29,08	7,31			
Motivational General Mastery	Primary Education	46	31,39*	8,19	5,66	0,00	Primary and University Education High School and University
	High School	58	30,94*	6,19			
	University	94	27,62**	7,61			
	Total	198	29,47	7,54			
Motivational Special Imagery	Primary Education	46	30,69	9,10	2,26	0,10	
	High School	58	29,93	7,08			
	University	94	28,00	7,33			
	Total	198	29,19	7,75			

P<0,05

As a result of the statistical analysis, a significant difference was found between the imagery inventory sub-dimensions and the education variable. However, no statistically significant difference was observed between the motivational special imagery subscale score and education level. However, while Cognitive General Imagination and Motivational General Mastery were found to be in favor of elementary education between primary and university and in favor of high school between high school and university, it was seen that there was a significant difference between high school and university in the subscale. Although there was

a semantic difference between Cognitive Special Imagination subscale and education level, no significant difference was found between the groups.

As a result, in the minds of people playing games in childhood, plans for games are more creative and comprehensive. The proportion and impact of these people's dreams about current life events in later years is gradually decreasing. Thus, it is thought that there is a difference between the plans established by these people in later years and the plans they established in childhood. This has enabled us to interpret that the mental thinking processes of young athletes and the effects of these processes take up more space in their sporting lives compared to older women athletes. It also allowed us not to comment that young female athletes could better use imagery programs.

It was observed that the score values of the sub-dimensions decreased as a result of the increase in the education level where there was an inverse ratio between the educational level and cognitive general imagination, motivational general arousal and motivational general mastery sub-dimensions. Since the age of the athletes is increasing while the level of education increases, this result supports the result obtained by the age factor. From this point of view, it is possible to conclude that although the education level of elderly athletes has increased, the ratio of imagination processes in current life has not increased.

Keywords: Imagination, Sports, Athletes.

Öz: Günümüzde fiziksel çalışmaların yanı sıra zihinsel çalışmaların da önemli olduğu kabul edilen bir olgudur. İmgelemenin başarıyı etkilemesinden dolayı spor psikolojisi bu durumdan faydalanılarak araştırma konuları arasına imgelemeyi almış ve spor psikolojisinin en önemli araştırma alanlarından biri olmuştur. Bu nedenden dolayı Sporcuların Sportif İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi çalışmamızın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini; Elazığ ilinde elit seviyede faaliyet gösteren kadın sporcular oluştururken örneklemini ise, takım ve bireysel spor branşı ile ilgilenen elit seviyedeki kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada veri elde etmek amacıyla sporcuların imgeleme düzeylerini belirleyebilmek için Hall ve arkadaşları (1998) tarafından spora özgü olarak geliştirilen, Vurgun (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan 30 soruluk Sporda İmgeleme Envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde spss programı kullanılmış ve 0,05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların öncelikle demografik bilgileri hesaplanmıştır. Daha sonra genel olarak imgeleme ve alt boyutlarının toplam puanları hesaplanarak bu puanlarla yaş, eğitim durumu ve spor yapma yılı değişkenleri ile aralarındaki farkı belirleyebilmek için uygun testler yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda araştırmaya toplamda 198 sporcu katılmıştır. Sporcuların genel olarak imgeleme düzeylerinin yüksek olduğunu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sporcuların yaş ve eğitim düzeyleri ile sporda imgeleme envanteri toplam puanları arasında anlamlı farklılığa rastlanırken, spor yapma yılı ve spor türü (takım sporları, bireysel sporlar) arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu farklılığın hangi guruplar lehine olduğuna baktığımızda yaşı küçük olan sporcuların yaşı büyük olan sporculara ve eğitim durumu ilköğretim ve lise olan sporcuların üniversite eğitimi alan sporculara oranla imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, Spor, Sporcu.

Giriş

İnsanların süregelen keşfetme ve buluş eylemlerinde düşünme süreçleri ve bu düşünme sürecinde hayal kurmanın önemli olduğu bilindiği gibi arzulanan istekler ve hedefler için de yol haritasının belirlenmesi ve bu yol haritasına uygun olarak davranışların şekillenmesi insan hayatında önemli yer edindiği kabul edilebilir bir gerçektir.

Sporcuların performanslarında psikolojik durumlarının da etkili olduğu ve bu psikolojik performansın artırılmasında, en etkili ve olumlu çalışmalardan biri olan imgeleme çalışmalarının olduğu, spor alanında araştırmalar ve çalışmalar yapan bilim adamları tarafından kabul görmüştür. Aynı zamanda bu bilim adamları fiziksel çalışmalar ile imgelemenin birleştirilerek kullanılmasının da etkili olduğu kanısında birleşmişlerdir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Spor camiasında başarı için sportif performansın ne kadar önemli olduğu bilinse de sporcuların performanslarını olumlu ya da olumsuz olarak etkileyen psikolojik durumları da o derece önemlidir. Bir sporcunun psikolojik yönden iyi oluşu onun sahip olduğu performansını maksimum düzeyde kullanmasına etken olabildiği gibi psikolojik yönden iyi olmaması durumunda da performansını minimum seviyede kullanmasına etken olacaktır. Bu durumda sporcu yetiştiren antrenör, koç gibi kişilerin sporcuların psikolojik yönden iyi oluş sağlamalarına önem verilmesi ve bu durumda da imgeleme çalışmaları göz ardı edilmemesi düşünülmektedir.

Spor müsabakaları ve müsabakalara hazırlık süreci olan antrenmanlarda sporcuların sahip oldukları olumsuz duygu ve düşünceleri için yapılacak olan imgeleme çalışmasıyla olumsuz olan duygu ve düşünceler yerini olumluya bırakır ve böylece sürekliliğini sağlayabilmektedir (Lane, 1980).

İmgeleme çalışmalarını inceleyen ve çalışmaları arasında yer veren araştırmacılar psikolojik çalışmalar içerisinde en önemli kavramlar arasında imgeleme çalışmalarının olduğunu belirtmişlerdir (Weinberg ve Gould, 2003). İmgeleme insanların beyinlerinde depolanmış bilgi ve yaşantıları sonucu oluşan zenginliği kullanmaktadır. Yani imgeleme bir düşünce ve yaratıcılık süreci olduğu gibi fiili alıştırmaya yapılmaksızın, yalnızca zihinde canlandırılarak yeni bir hareketi öğrenmek veya bilinen bir hareketi mükemmelleştirme sürecidir de denilebilmektedir (Feltz ve Riessinger, 1990). İmgeleme ile ilgili yapılan çalışmalarda imgelemenin gerçekte yaşanan olayların taklit edilmesi ve zihinde depolanan duygusal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve bir dışsal uyarıcı olamadan bu yaşantıların tekrarlanması şeklinde tanımlara rastlanmıştır (Hall, 2001; Konter, 1999c).

Yüksek performans üzerine her zaman yoğunlaşan ve bu performansa ulaşmayı hedefleyen spor camiasında sporcuların fizyolojik ve psikolojik yönden kendini müsabakalara hazırlamalıdır. Bu hazırlık safhasında yüksek performansın sağlanmasında önemli bir yere sahip olan imgeleme devreye girmektedir.

İmgeleme ile ilgili çalışmaların incelenerek sporcuların psikolojik yönden iyi oluşlarını etkilediği bilgilerine rastlanılmasından dolayı çalışmamızı da bu bilgiler doğrultusunda sporcuların sportif imgeleme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada genel tarama modeli ve betimsel istatistik modeli kullanılmıştır. Bu model betimsel araştırma yöntemlerinden biridir. Tarama modeli var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamaya çalışan bir modeldir (Karasar, 2005).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Elazığ ilinde spor aktivitelerini elit seviyede yapan kadın sporcular çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklemi ise; 2017-2018 sezonunda Elazığ ilinde faaliyet gösteren takımlar ile gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü kulübüne bağlı bazı branşlarda elit seviyede faaliyet gösteren kadın sporcular oluşturmaktadır. Toplam 280 kadın sporcu çalışmaya katılmıştır.

Sporcuların sportif imgeleme düzeyleri; yaşları, eğitim durumları, spor yaptıkları yıl, spor yaptıkları tür (takım sporları, bireysel sporlar) bakımından karşılaştırılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada sporcuların sportif imgeleme düzeylerini belirleyebilmek için vurgun, (2010) yılında Türkçe 'ye uyarlaması yapılan "Sporda İmgeleme Envanteri" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır (Vurgun, 2010 ve Hall ve ark., 1998).

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Sporda imgeleme envanterini Hall ve ark. 1998 yılında spor alanına özgü biçimde geliştirmiştir. Türkçeye uyarlamasını ise 2010 yılında Vurgun gerçekleştirmiştir (Vurgun, 2010; Hall ve ark., 1998).

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) 30 soru maddesinden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları oluşturan maddeler; “Bilişsel Genel İmgeleme” (BGİ) 14,24,19,29,9,4; “Bilişsel Özel İmgeleme” (BÖİ), 28,18,23,8,13,3; “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık”(MGUy) 12,2,27,22,7,17; “Motivasyonel Genel Uсталık” (MGUs) 10,25,5,30,20,15; “Motivasyonel Özel İmgeleme” (MÖİ) şeklindedir.

Puanların iç tutarlılığının bir göstergesi olan güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha (CA) değeri BGİ için: 0.88; BÖİ için: 0.88; MGUy için: 0.83; MGUs için: 0.85, MÖİ için: 0.91 olarak bulunmuştur.

Verilen sonuçlar incelendiğinde ilgili faktörlerin CA katsayılarının 0.83 den başlayıp en fazla 0.91 değerini aldığı ve değerlerin bu aralıkta değiştiği görülmektedir. 30 maddeden oluşan ölçeğin genel CA katsayısı ise 0.93’dir. Envanter 142 sporcu bireye 3 hafta ara ile uygulanmış ve Test-tekrar test güvenirlik katsayısı “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için: .60, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu için: .76, “Bilişsel Genel İmgeleme” alt boyutu için: .62, “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutu için: .71; “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için: .71, şeklinde bulunmuştur (Bandura,1997). Elde edilen sonuçlar incelendiğinde Sporda İmgeleme ölçeğinin Türkçe diline uyarlanması kullanılabılır güvenirlik değerlerinde bir ölçek niteliği taşıdığı sonucuna varmışlardır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 15,0 istatistik programı kullanılarak veriler yüzde (%) ve frekans tabloları ile özetlenmiştir.

Verilerin analizinde öncelikle normallik testi olan One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi yapılarak verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımı sağlanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik kapsamında olan parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmayı oluşturan kadın sporcuların bulgu ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmayı Oluşturan Kadın Sporcuların Kişisel Bilgilerine Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER		f	%
Yaş	10-13	28	14,1
	14-17	53	26,8
	18-21	64	32,3
	22 ve üzeri	53	26,8
	Toplam	198	100,0
Eğitim	İlköğretim	32	16,2
	Lise	59	29,8
	Üniversite	107	54,0
	Toplam	198	100,0
Spor Yaptıkları Yıl	1-3 yıl	20	10,1
	4-6 yıl	61	30,8
	7-9 yıl	53	26,8
	10 ve üzeri yıl	64	32,3
	Toplam	198	100,0
Spor Türü	Takım Sporları	115	58,1
	Bireysel Sporlar	83	41,9
	Toplam	198	100,0

Tablo 1’de araştırmayı oluşturan kadın sporcuların kişisel bilgilerine yönelik tablo incelendiğinde sporcuların en fazla katılımın 18-21 yaş grubunda, eğitim bazında üniversite, spor yaptıkları yıl kapsamında 10 yıl ve üzerinde ve spor branşlarında ise takım sporları olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 2: Araştırmayı oluşturan kadın sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların İstatistiksel Sonuçları

	N	En düşük	En yüksek	$\bar{x}$	Ss
Sporda İmgeleme Envanteri	198	43,00	207,00	146,63	35,99
Bilişsel Genel İmgeleme	198	9,00	42,00	29,55	7,44
Bilişsel Özel İmgeleme	198	8,00	42,00	29,33	7,43
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	198	8,00	42,00	29,08	7,31
Motivasyonel Genel Uсталık	198	8,00	42,00	29,47	7,54
Motivasyonel Özel İmgeleme	198	7,00	42,00	29,19	7,75

Tablo 2’de kadın sporcuların Sporda imgeleme envanterinden alabilecekleri en düşük puan 43,00 iken en yüksek puan 207,00’dır. Envanterden alınan ortalama puan ise $\bar{x} = 146,63$ dür. Ortalama değerin ($\bar{x}$), en yüksek puan ile en düşük puanın kullanılması ile elde edilen ortalama puanı olan 82’den yüksek olması araştırmaya katılan kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu işaret etmektedir. Sporda imgeleme envanteri alt boyutlarında da ortalama puanları incelendiğinde en düşük puanının MGUy $\bar{x} = 29.08$ ve en yüksek puanın ise BGİ $\bar{x} = 29.55$ olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kadın Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

İmgeleme	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Bilişsel Genel İmgeleme	10-13	28	31,96*	6,98	4,39	0,00	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	31,11*	6,71			
	18-21	64	27,04**	8,96			
	22 ve üzeri	53	29,75	5,39			
	Toplam	198	29,55	7,44			
Bilişsel Özel İmgeleme	10-13	28	30,82	7,56	3,58	0,01	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	30,98*	6,56			
	18-21	64	26,96*	8,43			
	22 ve üzeri	53	29,75	6,28			
	Toplam	198	29,33	7,43			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10-13	28	30,71	7,61	4,07	0,00	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	31,13*	6,66			
	18-21	64	26,82*	8,44			
	22 ve üzeri	53	28,88	5,44			
	Toplam	198	29,08	7,31			
Motivasyonel Genel Ustalık	10-13	28	31,92*	7,06	3,91	0,01	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	31,07*	6,77			
	18-21	64	27,18**	8,63			
	22 ve üzeri	53	29,33	6,40			
	Toplam	198	29,47	7,54			
Motivasyonel Özel İmgeleme	10-13	28	31,64*	8,22	4,88	0,00	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	30,32*	7,73			
	18-21	64	26,29**	8,32			
	22 ve üzeri	53	30,26	5,75			
	Toplam	198	29,19	7,75			

P<0,05

Tablo 3’de sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamsal farklılığa rastlanmıştır. Bu anlamsal farklılıklar 10-13 ile 18-21 yaş gurubu arasında 10-13 yaş grubu lehine bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında rastlanmıştır. 14-17 ve 18-21 yaş gurupları lehine ise tüm imgeleme alt boyutlarında olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kadın Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Anova Analizi Sonuçları

Sporda İmgeleme E.	Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Bilişsel Genel İmgeleme	İlköğretim	46	31,36*	8,14	5,49	0,00	İlköğretim ile Üniversite Lise ile Üniversite
	Lise	58	31,03*	6,53			
	Üniversite	94	27,75**	7,27			
	Toplam	198	29,55	7,44			
Bilişsel Özel İmgeleme	İlköğretim	46	30,60	8,51	3,12	0,04	
	Lise	58	30,55	6,46			
	Üniversite	94	27,95	7,27			
	Toplam	198	29,33	7,43			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	İlköğretim	46	29,91	8,42	4,83	0,00	Lise ile Üniversite
	Lise	58	31,03*	6,34			
	Üniversite	94	27,46*	6,98			
	Toplam	198	29,08	7,31			
Motivasyonel Genel Ustalık	İlköğretim	46	31,39*	8,19	5,66	0,00	İlköğretim ile Üniversite Lise ile Üniversite
	Lise	58	30,94*	6,19			
	Üniversite	94	27,62**	7,61			
	Toplam	198	29,47	7,54			
Motivasyonel Özel İmgeleme	İlköğretim	46	30,69	9,10	2,26	0,10	
	Lise	58	29,93	7,08			
	Üniversite	94	28,00	7,33			
	Toplam	198	29,19	7,75			

P<0,05

Tablo 4 incelendiğinde sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile eğitim değişkeni arasında anlamsal farklılığa rastlanmıştır. Fakat Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutu puanı ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ancak Bilişsel Genel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık, alt boyutlarında ilköğretim ile üniversite arasında ilköğretim lehine ve lise ile üniversite arasında lise lehine olduğu görülürken Motivasyonel genel uyarılmışlık, alt boyutunda ise lise ile üniversite arasında anlamlı farklılığın lise lehine olduğu görülmüştür. Bilişsel Özel İmgeleme alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamsal farklılık olmasına rağmen gruplar arasında belirgin bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 5: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kadın Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

İmgeleme	Spor yapma yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Bilişsel Genel İmgeleme	1-3	20	30,25	7,13	1,35	0,25
	4-6	61	30,86	7,53		
	7-9	53	29,33	8,18		
	10 ve üzeri	64	28,26	6,72		
	Toplam	198	29,55	7,44		
Bilişsel Özel İmgeleme	1-3	20	29,25	7,16	1,09	0,35
	4-6	61	30,60	7,62		
	7-9	53	29,26	7,82		
	10 ve üzeri	64	28,20	6,97		
	Toplam	198	29,33	7,43		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-3	20	28,55	7,88	2,10	0,10
	4-6	61	30,75	7,24		
	7-9	53	29,22	8,12		
	10 ve üzeri	64	27,53	6,21		
	Toplam	198	29,08	7,31		
Motivasyonel Genel Ustalık	1-3	20	30,30	7,37	2,21	0,08
	4-6	61	31,21	7,17		
	7-9	53	29,11	8,60		
	10 ve üzeri	64	27,85	6,74		
	Toplam	198	29,47	7,54		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-3	20	30,35	8,68	0,40	0,75
	4-6	61	29,68	8,39		
	7-9	53	29,00	7,82		
	10 ve üzeri	64	28,51	6,84		
	Toplam	198	29,19	7,75		

P<0,05

Tablo 5 incelendiğinde sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile spor yapma yılları değişkeni arasında anlamsal farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kadın Sporcuların İlgilendikleri Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.

Sporda İmgeleme E.	Spor Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bilişsel Genel İmgeleme	Takım S.	115	29,24	8,26	-,693	0,48
	Bireysel S.	83	29,98	6,17		
Bilişsel Özel İmgeleme	Takım S.	115	29,22	8,12	-,238	0,81
	Bireysel S.	83	29,48	6,41		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Takım S.	115	28,76	8,05	-,714	0,47
	Bireysel S.	83	29,51	6,16		
Motivasyonel Genel Ustalık	Takım S.	115	29,32	8,43	-,335	0,73
	Bireysel S.	83	29,68	6,13		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Takım S.	115	28,85	8,55	-,724	0,47
	Bireysel S.	83	29,66	6,52		

P<0,05

Tablo 6 incelendiğinde sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile spor türü değişkeni arasında anlamsal farklılığa rastlanmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Kadın sporcuların sportif imgeleme düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan bu çalışmada elde edilen bulguların sonuçları bu bölümde tartışılmıştır. Araştırmaya katılan kadın sporcuların toplam sportif imgeleme envanteri ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesine göre; yüksek düzeyde sporcuların imgeleme algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sporda imgeleme envanteri puanları ile demografik bilgilerde yer alan değişkenler uygun testler ile analiz edilmiştir. Sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile yaş ve eğitim durumu değişkenleri ile aralarında anlamlı farklılığa rastlanırken, spor yapma yılı ve spor türü (bireysel sporlar, takım sporları) değişkenleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Yaş değişkenine göre kadın sporcuların sportif imgeleme envanteri alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bu anlamlı fark Bilişsel genel imgeleme alt boyutunda 10-13 ile 18-21 yaş grubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında, 14-17 yaş grubu lehine bilişsel özel imgeleme alt boyutunda 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında 14-17 yaş grubu lehine, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda, 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında 14-17 yaş grubu lehine, motivasyonel genel ustalık alt boyutunda 10-13 ile 18-21 yaş gurupları arasında 10-13 yaş grubu lehine ve Motivasyonel özel imgeleme alt boyunda ise 10-13 ile 18-21 yaş grubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında 14-17 yaş grubu lehinedir.

Bu durumun sebebi olarak çocukluk çağında insanların oyun oynarken zihninde oyun için kurduğu planlar daha yaratıcı ve geniş kapsamlı olmaktadır.

Bu kişilerin ileriki yaşlarda güncel hayata dair olaylara yönelik kurdukları hayallerin oranı ve etkisi giderek azalmaktadır. Böylelikle bu kişilerin ileriki yaşlarda kurduğu planlar ile çocukluk çağında kurduğu planlar arasında fark bulunduğu düşünülmektedir. Bu da genç sporcuların zihinsel düşünme süreçlerinin ve bu süreçlerin etkilerinin daha yaşlı kadın sporculara oranla sportif yaşantılarında fazla yer kapladığı şeklinde yorumlamamıza imkan vermiştir. Ayrıca genç kadın sporcuların imgeleme programlarını daha iyi kullanabilecekleri yorumunu yapmamamıza olanak vermiştir.

Literatür taraması yapıldığında imgeleme ile yaş faktörü arasındaki sonuçlarımızı destekleyen nitelikte araştırma sonuçları mevcut (Ungerleider ve ark., 1989) olduğu gibi imgeleme ile yaş faktörü arasında anlamlı farklılığa rastlanmayan araştırmalar da mevcuttur (Vurgun, 2010; Hall ve ark., 1998; Barr ve Hall, 1992 Parker ve Lovell, 2012).

Eğitim düzeyi değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarından Motivasyonel özel imgeleme alt boyutundan aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Diğer alt boyutlardan aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bu anlamlı fark Bilişsel genel imgeleme ile Motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ilköğretim ile üniversite arasında ilköğretim lehine ve lise ile üniversite arasında lise lehine, Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ise lise ile üniversite arasında lise lehinedir. Eğitim düzeyi ile Bilişsel genel imgeleme, Motivasyonel genel uyarılmışlık ve Motivasyonel genel ustalık alt boyutları arasında ters orantının olduğu eğitim düzeyinin yükselmesi sonucu alt boyutların puan değerlerinin düştüğü gözlenmiştir. Eğitim düzeyi artarken sporcuların yaş düzeyi de artmakta olduğundan bu sonuç yaş faktörü ile elde ettiğimiz sonucu desteklemektedir. Buradan hareketle yaşlı sporcuların eğitim düzeylerinin artmasına rağmen imgeleme süreçlerinin güncel hayat içerisindeki oranının artmadığı sonucuna ulaşmak mümkündür. İncelenen literatürde imgeleme ile eğitim değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen, çalışmamızın sonuçlarını destekleyen ya da desteklemeyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Spor yapma yılı değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Her ne kadar kadın sporcuların spor yapma yılları ile imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmese de Tablo 5 incelendiğinde ortalama imgeleme puanlarının spor yaptıkları yıl arttıkça azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu sonuç kadın sporcuların artan yaş düzeyleri ile imgeleme düzeylerinin azalması sonucu ile uyumlu olmakla beraber spor yapmanın kadın sporcularda ilerleyen yaşlarda imgeleme düzeylerindeki düşüşü azaltacak yönde etkisinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak kadın sporcularda artan spor yapma yılı imgeleme düzeyindeki düşüşü azaltıcı bir etkiye sahiptir denebilir.

Yapılan literatür taramasında Kolayış ve arkadaşları (2015) yılında yapmış oldukları çalışmada takım sporu ile ilgilenen kadın sporcuların imgeleme alt boyutlarından olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, sporcuların spor yaşının artmasına paralel olarak bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının da arttığı sonucuna varmışlardır. Savaş ve yazıcı (2019) da ortaöğretim öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışma sonucunda spor yapma yılı 5 ile üzeri olan sporcuların 1-4 yıl arasında spor yapan öğrencilere oranla sportif imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Miçoogulları, Kirazcı ve Özdemir, (2009), Futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada futbolcuların spor yaptıkları yıl ile imgeleme arasında anlamlı sonuçlara rastladığını spor yapma yılının artmasına paralel olarak imgeleme alt boyutu olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları puan değerlerinin de arttığı sonucuna varmıştır. Bu sonuca paralel olarak de spor yapma yaşının 6-10 yıl arasında olan sporcuların 1-5 yıl arasında olan sporculara oranla motivasyonel özel imgelemeyi daha fazla kullandıkları sonucuna vardıklarını belirtmişlerdir. Munroe-Chandler ve ark. (2007) de farklı yaş gurubundaki atletler üzerine yapmış oldukları çalışmada spor yapma yılı ile imgeleme puanları arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yamak ve ark. (2018) ise kadın basketbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada 14 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların farklı bir imgeleme biçimi kullandıklarını belirtmişlerdir. Li-Wei ve ark., (1992) da yapmış oldukları çalışmanın daha deneyimli sporcuların imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına rastlanmıştır. Yamak (2019) yılında örneklem gurubu kadın hentbolcular olan çalışmasında 3-7 yıl arasında spor yapanların 12 yıl ve üzeri spor yapan sporculara oranla motivasyonel özel imgeleme alt boyut puanlarının düşük olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca Yarayan ve Ayan (2018) yılında yapmış oldukları çalışmalarında spor yapma yılı ile SİE genel ortalama puanı ile motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutta anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Bu anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan test sonucunda 11 yıl ve üzerinde spor yapan sporcuların daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara oranla hem SİE genel ortalama puanında hemde motivasyonel genel uyarılmış alt boyutunda daha yüksek imgeleme düzeylerine sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Karademir ve arkadaşları tarafından (2018) yılında yapılan araştırmada da 7 yıl üzeri spor yapma yaşına sahip olan sporcuların diğer sporculara oranla sporda hayal etme biçimleri alt boyutu olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyut puanlarının yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

İlgilendikleri spor türü değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarında aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Bunun sebebi olarak imgeleme parametresinin incelenen tüm branşlarda başarı motivasyon gibi parametrelere olan katkısının benzer düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Literatürde Weinberg ve ark. (2003) yaptıkları çalışmalarında bireysel ve takım sporuyla ilgilenen sporcuların farklı türde imgele türlerini kullandıklarını spor branşının imgeleme kullanımını ve etkinliğinde önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yine literatürde imgeleme üzerine yapılan bazı çalışmalarda takım sporu ile uğraşan sporcularda imgelemenin daha üst seviyelerde olduğu sonucuna

vardıkları görülmüştür (Carron ,1981; Moritz ve ark., 1996; White, Hardy, 1998; Munroe-Chandler ve ark., 2007).

Kaynakça

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy Theory: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191–225. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Barr, K., & Hall. C. (1992). The Use of Imagery by Rowers, *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261.
- Carron, A.V. (1981). Chelladurai P: Cohesiveness as a factor in sport performance, *Int Rev Sport Sociol* 12, 49-60. <https://doi.org/10.1177/101269028101600202>
- Feltz, D.C., & Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 132-143. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.2.132>
- Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes, Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C.R. (2nd Ed.). (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*: RN. Singer HA, Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons.
- İkizler, C., Karagözoglu, C. (3rd Ed.). (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karasar, N. (1st Ed.). (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut, A., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporu İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Konter, E. (1st Ed.). (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 13(2), 129-136. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000277
- Lane, J.F. (1st Ed.). (1980). *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Minneapolis: Burgess.
- Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children. *The Sport Psychol* 6, 230-41. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.3.230>
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S., & Özdemir R.A. (2009). Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 1-8.
- Moritz, S.E., Hall, C.R., Martin, K.A., Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging: An examination of image content. *Sport psychologist*, 10, 171-179. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.2.171>
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G.O.J., Hall, N. (2007). The content of imagery use in youth sports. *Int J Exerc Sport Psychol*, 2, 158-74. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2007.9671817>

- Parker, J.K., & Lovell, G. (2012). Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1); 7. <https://doi.org/10.1515/1932-0191.1069>
- Savaş, M., & Yazıcı, M. (2019). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27:5, 2347-2354. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3769>
- Ungerleider, S., Golding, J.M., Porter, K., & Foster, J. (1989). An Exploratory Examination of Cognitive Strategies Used by Masters Track and Field Athletes, *The Sport Psychologist*, 3, 245-253. <https://doi.org/10.1123/tsp.3.3.245>
- Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yamak, B. (2019). Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Spor Eğitim Dergisi*, 3:3, 55-62. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/48470/622272>
- Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., Ceylan, L. (2018). Kadın basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3:1, 274-280. <https://doi.org/10.22326/ijass.27>
- Yarayan, Y.E., Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 11, 60. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2889>
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., Burke, K.L., Jackson, A. (2003). The relationship between the use and effectiveness of imagery: an exploratory investigation. *J Appl Sport Psychol*, 15, 26-40. <https://doi.org/10.1080/10413200305398>
- Weinberg, R.S., Gould, D. (3th Ed.). (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, A., Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychol* 12, 387-403.