



Elit Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi

The Effect of Imagery Interventions on Self-Perception in Soccer Players

ORIJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Gülşay Yasemin ALDEMİR¹
Turgay BİÇER¹
Esen KIZILDAĞ KALE²

¹Marmara Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
TÜRKİYE/TURKEY

²Eskişehirspor Kulübü,
Psikolojik Performans Danışmanı
TÜRKİYE/TURKEY

Yazışma Adresi/Correspondence:
Gülşay Yasemin ALDEMİR
Marmara Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
TÜRKİYE/TURKEY
g.yaseminaldemir@hotmail.com
turgay@marmara.edu.tr
ekizildag@hotmail.com

Geliş Tarihi/Received: 24/03/2014
Kabul Tarihi/Accepted: 23/04/2014

Özet

Bu araştırmanın amacı, elit futbolcuların imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisini incelemektir. Araştırma grubu, İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde, en az 3 yıl spor deneyimi olan, aktif, lisanslı olarak futbol oynayan, 16-20 yaş arası, 100 çalışma, 100 kontrol olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporçudan oluşmaktadır. Çalışma grubuna, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika imgeleme çalışması uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiç bir çalışma uygulanmamıştır. Araştırmanın başında ve sonunda tüm katılımcılara (çalışma ve kontrol grubuna) Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, analiz sonuçlarına göre, imgeleme çalışmalarına katılan sporcuların benlik algısına ait tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı bir artış bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre sporcuların benlik algısı göstergelerinde anlamlı gelişimler gözlenmiştir. Benlik algısının puanları kontrol grubunda birçok alt başlıkta değişmezken ($p > 0,05$), cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının çalışma grubuna benzer bir şekilde arttığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ruh sağlığı alt boyutu puanları ise kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre azalmıştır ($p < 0,05$). Sonuç olarak; elde edilen bulgular ışığında, imgeleme çalışmalarının sporcuların benlik algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Algısı, İmgeleme, İmgeleme Çalışması

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of imagery interventions on self-esteem for the success development of soccer players. The research group consist of total 200 volunteer active male licensed soccer players (half of them study and other half control group) who were at least 3 years experienced and aged between 16 and 20 years. Imagery intervention programme was applied to the study group for 30 minutes 3 days a week during 20 weeks. No intervention programme was applied to control group. All participants were implemented the Offer Self-Image Questionnaire in the beginning and at the end of the study. According to the results, a statistically significant increase was found in all the subscales related to the self-perception of athletes who participated in imagery intervention programs ($p < 0,05$). Accordingly, the self-perception of athletes participating in the program were observed meaningful improvement in the indicators. While self-perception scores in the control group remained unchanged in many sub-titles ($p > .05$), it was found to be increased in sexual attitudes and emotional level-working group scores a similar manner like study group ($p < .05$). Mental health problem sub-scale scores of the control group decreased according to the beginning level ($p < 0,05$). As a result, in the light of the findings, it might be said that imagery intervention programs have a positive impact on athletes' self-perceptions.

Keywords: Self-Perception, Imagery, Imagery Interventions.

Sporcular fiziksel olduğu kadar ruhsal ve bilişsel olarak da gelişime açık olabilmelidir (Andersen, 2000). Sporcuların yeni becerilerle uygun bir şekilde donatılmaları artık bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu doğrultuda da; sporcuların ve antrenörlerin fiziksel, zihinsel, devinışsel ve duyuşsal gelişimlerine katkı sağlamaya yönelik çalışmalar yapması kaçınılmaz hale gelmiştir (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Spor psikolojisinin en önemli uygulama alanlarından birisi imgelemedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda gelişmesini sağlar. Bu da sporcuların performanslarının arttırılmasında önem kazanmaktadır. Sporda imgeleme, sporcunun kendisiyle ilgili olumlu benlik algısı oluşturmaya yardımcı olduğu gibi, kaygıyla baş edebilmesini ve kendine güven duymasına da yardımcı olmaktadır (Hall, 2001).

Spor psikolojisinde birçok alan sportif performansa rehberlik etmek ve sportif performansı yönetmek için imgeleme olarak bilinen zihinsel sürecin kullanımını etkileyici olarak bulmaktadır (Murphy,1994). Araştırmaların birçoğu imgeleme ve sportif performans arasındaki ilişkiyi test etmektedir. Hooi'nin (2006) de eserinde belirttiği gibi Daw ve Burton'a (1994) göre imgeleme spor psikologları tarafından geliştirilen ve uygulanan mental çalışma programının bir parçasıdır.

İmgeleme yaşantısında; zihinde gerçek yaşantılar taklit edilir. Başka bir deyişle; imgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001). Blair, Hall ve Leyshon (1993)'e göre; imgeleme hem yeni başlayan hem de usta sporcularda performansı artıran bir psikolojik beceridir. Etkili ve yeterli bir imgeleme davranışta, düşüncelerde ve duygularda değişiklik meydana getirir. Feltz ve Landers (1983) ve Hinshaw (1991)'in yaptıkları meta- analizi sonuçları motor beceri performansını geliştirmede zihinsel çalışmanın hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu göstermiştir.

Martin ve Gill (1991), yapmış oldukları bir araştırma ile imgelemenin sporcular üzerinde olumlu etkilerini destekler durumdadır. Çalışmaları sonucunda atletlerin sportif kendine güven ve yeterli benlik algılarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu sporcuların kendine güvenlerinin de arttığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde birçok imgeleme çalışma programının olduğu dikkat çekmektedir. Bunlardan en yaygın olarak kullanılan yöntem ise Suinn (1976) tarafından geliştirilmiş Görsel, Motorsal Davranış Alıştırması Programı - Visuo-motor Behavior Rehearsal (GMDA)'dır. GMDA Programı gevşeme antrenmanı, imgeleme ya da görselleştirme ve beceri performansını içermektedir (Akt. Morris, Spittle ve Watt, 2005). Literatür incelendiğinde GMDA'nın farklı amaçlar için kullanıldığı görülmektedir. Lane (1980) ve Seabourine, Weinberg, Jackson ve Suinn (1985)'e göre GMDA sakatlıktan sonra toparlanma, güven duygusunun gelişimi ve dikkat-odaklanma kontrolü, Ungerleider (1996)'e göre ise tekniğin gelişimi, hataların belirlenmesi ve hataları düzeltme, yarışmaya hazırlık ve beceri gelişimi için kullanılır (Akt., Saha, 2013). GMDA ile yapılan çalışmalarda GMDA'nın karate performansında anlamlı bir gelişime ve yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyinde bir azalmaya neden olduğu bulunmuştur (Lohr ve Scogin, 1998; Weinberg, Seabourne ve Jackson, 1981).

Benlik, bireyin farkında olduğu yani algılayabildiği tarafı veya parçası olarak nitelendirilir, aynı zamanda kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin de

toplamıdır. Benlik kişinin “ben” veya “benim” olarak ifade ettikleridir (Budak, 2000). Bireyin farkında olduğu, yani algılayabildiği tarafı veya parçası olarak nitelendirilen benlik, aynı zamanda kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin de toplamıdır (Sarı, 1998). Benlik algısı ve kendini değerli bulma doğuştan gelen bir özellik olmayıp sosyal ve fiziksel çevrede zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikir ve tutumlardan oluşur (Arasteh ve Sheikh, 2000). Sporcunun geliştirdiği benlik algısı onun ruh sağlığı, spor branşı seçimi ve performans başarısı ile anlamlı olarak ilişkilidir (Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Aşçı, 1997).

Benlik ruhsal enerji kaynağı olan cinsellik ve saldırganlık içtepilerinin yer aldığı alt benlikle standartların yer aldığı üst benlik arasında ve ikisine aracılık eden bölümdür. Benlik; bellek, karar verme, akıl yürütme, dil ve düşünce gibi bilişsel süreçleri kapsar (Yıldız, 2006). Benliğin var olması gerçek nesnel dünyayla alışverişe geçme gereksinmesinden kaynaklanır. Benliğin oluşumu kişinin kendi dışındaki dünyayla bilişsel süreçlerden yararlanarak etkileşim kurmasıyla başlar (Özyürek, 1983).

Sonuç olarak, **benlik kavramı**; kişinin kendi kimliği, değeri, yetenekleri, sınırları, değer yargıları, amaçları, vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği görüşlerinin, duygularının ve tutumlarının toplamıdır (Gander ve Gardiner, 2001). Benlik algısı gelişmiş sporcuların, spor yaşamı boyunca psikolojik destek alan sporcuların olmayan sporculara göre, olumlu benlik algısı geliştireceği yönündedir. Bununla birlikte sporcuların farkındalık düzeyleri artarak, yaşam kalitelerine ve beraberinde sportif yaşamlarına da olumlu katkı sağlayacaktır.

Feltz ve Riessinger (1990) yaptığı bir çalışmada imgeleme çalışması yapan sporcuların benlik algılarının arttığını saptanmıştır. Sporcular imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olurlar. Böylelikle sporcular hedefle ilgili görevleri sürdürmede daha iyi bir duruma gelirler.

Elit sporcu olmak birçok alt disiplini de beraberinde getirmektedir. Bu disiplinli ve zor süreçte sporcular kendileri ile ilgili ne kadar çok tamamlanır ise yaşam kalitelerinin artacağı düşünülmektedir. Güçlü bir benliği olan sporcunun özgüveni de yüksek olur. Olaylar ve sorunlar karşısında çözüm odaklı hareket etmesi kaçınılmazdır. Tüm bunlar düşünce gücüyle, imgeleme çalışmaları ile daha da geliştirilebilir (Biçer, 1998).

İmgeleme çalışmaları sayesinde, sporcuların benlik algılarının olumlu yönde gelişim göstereceğini düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada sporcuların başarılarını arttırmak için antrenmanları ile birlikte yürütüleceği imgeleme çalışmalarını uygulayarak, benlik algısı becerilerini geliştirebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda; bu çalışmanın amacı futbolcuların başarılarını arttırmada kullandıkları imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi olup olmadığını tespit etmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, elit sporcularda kullanılan imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmanın araştırma tasarımı anlatılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler eşleştirilmiş grup t-testi yapılarak analiz edilmiştir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu, profesyonel 3. lig takımı olan, İstanbul Beylerbeyi Spor Kulübü'nde futbol oynayan, sağlık kontrolünden geçmiş, son bir yıl içerisinde lisansını güncellemiş, futbolda en az 3 yıl spor deneyimine sahip, 16-20 yaş arasındaki, 100 çalışma grubu ve 100 kontrol grubu olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcudan oluşturulmuştur.

Benlik algısına ilişkin veriler; Offer, Ostrov ve Howard (1982) tarafından geliştirilen ve Özbay, Şahin, Hıncal, Güngör, Öztürk- Kılıç, Mavili- Aktaş, Aybay ve Göka (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Özgün Formu kullanılarak toplanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçek 11 alt boyut ve toplam 99 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlar; aile ilişkileri, dürtü kontrolü, cinsel tutumlar, bireysel değerler, baş etme gücü, beden imgesi, duygusal düzey, çevre uyumu, meslek ve eğitim hedefleri, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığıdır. Ölçeğin Cronbach Alfa kat sayıları .84 ile .90 arasında değişmektedir.

İmgeleme çalışma programı sporculara 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika (2 gün, günde 30 dakika 10'ar kişilik gruplar halinde imgeleme çalışması, 1 gün, 30 dakika grup olarak psikolojik destek eğitimi) olarak uygulanmıştır.

Araştırma Tasarımı

Bu çalışma ön test-son test şeklinde tasarlanmış ve deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan imgeleme çalışmaları Suinn (1976) tarafından geliştirilmiş Görsel- Motorsal Davranış Ağıştırması Programı- Visuo-motor Behavior Rehersal (GMDA) temel alınarak hazırlanmıştır. Araştırma grubu, 3. Lig, Beylerbeyi Spor Kulübü'nde görev alan, 16-20 yaş arasındaki, homejen olarak gruplandırılan, 100 çalışma grubu ve 100 kontrol grubu olmak üzere, toplam 200 gönüllü erkek sporcudan oluşturulmuştur. Sporcular yaşları dikkate alınarak, U16, U17, U18, U19, U20 olmak üzere 20'şer kişiden oluşan gruplara ayrılmıştır. İmgeleme çalışmasında gruplar, çalışmanın verimli geçmesi için 10'ar kişilik 2 gruba ayrılmış ve program bu şekilde yürütülmüştür. Araştırmaya katılan 100 çalışma ve 100 kontrol grubu sporcularına, çalışmanın başında ve sonunda Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) uygulanmıştır. Ön test uygulamasının ardından oluşturulan çalışma gruplarına, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika birebir, 30 dakika grup olarak imgeleme çalışması yaptırılmıştır.

İmgeleme çalışma programı

İmgeleme çalışma programına bütün yaş gruplarında yer alan çalışma grupları dahil edilmiştir. İmgeleme çalışmaları araştırmacılar tarafından birebir olarak uygulanmıştır. Kontrol grubu ise imgeleme çalışmalarına katılmamış kendi antrenman ve yarışma programlarına devam etmişlerdir.

İmgeleme çalışmasına katılan U16 ve U17 yaş grubu Pazartesi ve Çarşamba, U18 ve U19 yaş grubu Salı ve Perşembe günleri, 15:00-23:00 saatleri arasında, küçük konferans salonunda, 10'ar kişilik gruplar halinde günde 30 dakika imgeleme çalışması yapmıştır. Bu iki gruba, (U16 ve U17) Cumartesi günü, 14:00-15:00 saatleri arasında, büyük konferans salonunda 20 hafta boyunca, günde 30 dakika, her hafta düzenli olarak, program akışına uygun bir şekilde grup

olarak; motivasyon, iletişim, hedef belirleme, zaman yönetimi, duygu yönetimi, kriz yönetimi, takım ruhu, zihinsel antrenman, imgeleme, benlik algısı, problem çözme üzerine psikolojik destek, grup terapi eğitimi verilmiştir.

U20 (A Takımı) takımına Cuma ve Cumartesi günleri, 16:00- 17:00 saatleri arasında, büyük konferans salonunda 20 hafta boyunca, günde 30 dakika, her hafta düzenli olarak, program akışına uygun bir şekilde grup olarak; motivasyon, iletişim, hedef belirleme, zaman yönetimi, duygu yönetimi, kriz yönetimi, takım ruhu, zihinsel antrenman, imgeleme, benlik algısı, problem çözme üzerine psikolojik destek, grup terapi eğitimi verilmiştir. 18:00-22:00 saatleri arasında, küçük konferans salonunda, 10'ar kişilik gruplar halinde, günde 30 dakika, imgeleme çalışması yaptırılmıştır.

Her hafta sonu Pazar günleri gerçekleşen, maç öncesi ve maç sonrası sporculara kendilerinin imgeleme yapmaları ve bu beceriyi geliştirmeleri söylenmiştir. Ayrıca bunun dışında sporcularla isteğe ve ihtiyaca bağlı olarak, acil durumlarda veya pekiştirmek amacıyla birebir ek çalışma yapılabileceği belirtilmiştir.

İstanbul, Beylerbeyi Spor Kulübü'nde, Ocak ayı içerisinde başladığımız, her hafta düzenli olarak gerçekleştirmiş olduğumuz çalışmalarımızda, ilk hafta futbolcularla tanışma gerçekleştirilmiştir. Sporculara araştırma amacımız, hedefleri ve çalışma süreci anlatılmıştır. İmgeleme ve benlik algısı ile ilgili genel bilgi verilmiştir. İmgeleme çalışmalarında dikkat edilmesi gereken unsurlar hakkında açıklama yapılmıştır. Örnek bir zihinsel ısınma antrenmanı uygulanmıştır. İmgeleme çalışmasına zemin hazırlanmıştır. Geri kalan haftalarda çalışmanın amacına uygun yapılan imgeleme çalışmaları belirtilen süreçte, herhangi bir sorun olmadan tamamlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan sporculardan toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1'de Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Aile İlişkileri alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma ve kontrol grubu Aile İlişkileri ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Aile ilişkileri ön test	100	59,820	7,070	14,844*	0,000
	Aile ilişkileri son test	100	57,060	7,532		
Kontrol	Aile İlişkileri Ön test	100	58,960	5,917	-1,535	0,128
	Aile İlişkileri Son test	100	59,210	5,965		

*p < 0.05

Çalışma grubu aile ilişkileri ön test ile aile ilişkileri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=14,844; p<0,05). Aile ilişkileri ön test ortalaması (\bar{X} =59,820) aile ilişkileri son test ortalamasından (\bar{X} =57,060) yüksektir. Kontrol grubu aile ilişkileri ön test ile aile ilişkileri son test ortalamalarının anlamlı

bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda ise ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak ($t=-1,535$; $p=0,128>0,05$), anlamlı bulunmamıştır (Tablo 1).

Tablo 2'de Offer Benlik İmgesi Ölçeği Dürtü Kontrolü alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma ve kontrol grubu Dürtü Kontrolü ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Dürtü Kontrolü Ön Test	100	25,500	3,141	16,204*	0,000
	Dürtü Kontrolü Son Test	100	23,120	3,388		
Kontrol	Dürtü Kontrolü Ön Test	100	24,670	4,259	-1,229	0,222
	Dürtü Kontrolü Son Test	100	24,980	4,680		

* $p < 0.05$

Çalışma grubu dürtü kontrolü ön test ile dürtü kontrolü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=16,204$; $p<0,05$). Dürtü Kontrolü Ön test ortalaması ($\bar{X}=25,500$) dürtü kontrolü son test ortalamasından ($\bar{X}=23,120$) yüksektir. Kontrol grubu dürtü kontrolü ön test ile dürtü kontrolü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-1,229$; $p=0,222>0,05$), aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 2).

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Cinsel Tutum alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma ve kontrol grubu Cinsel Tutum ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Cinsel Tutum Ön Test	100	31,940	4,526	22,798*	0,000
	Cinsel Tutum Son Test	100	29,420	4,658		
Kontrol	Cinsel Tutum Ön Test	100	31,250	3,322	2,709*	0,008
	Cinsel Tutum Son Test	100	30,640	3,667		

* $p < 0.05$

Çalışma grubu cinsel tutum ön test ile son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=22,798$; $p<0,05$). Cinsel tutum ön test ortalaması ($\bar{X}=31,940$), son test ortalamasından ($\bar{X}=29,420$) yüksektir. Kontrol grubu cinsel tutum ön test ile son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2,709$; $p=0,008<0,05$). Cinsel tutum ön test ortalaması ($\bar{X}=31,250$), son test ortalamasından ($\bar{X}=30,640$) yüksektir (Tablo 3).

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Bireysel Değerler alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Çalışma ve kontrol grubu Bireysel Değerler ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Bireysel Değerler Ön Test	100	20,200	3,022	13,559*	0,000
	Bireysel Değerler Son Test	100	19,550	3,066		
Kontrol	Bireysel Değerler Ön Test	100	20,410	4,564	0,904	0,368
	Bireysel Değerler Son Test	100	20,240	4,701		

*p < 0.05

Çalışma grubu bireysel değerler ön test ile bireysel değerler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=13,559$; $p<0,05$). Bireysel değerler ön test ortalaması ($\bar{X}=20,200$) bireysel değerler son test ortalamasından ($\bar{X}=19,550$) yüksektir. Kontrol grubu bireysel değerler ön test ile bireysel değerler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=0,904$; $p=0,368>0,05$). aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 4).

Tablo 5'de Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Baş Etme Gücü alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Çalışma- kontrol grubu Baş Etme Gücü ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Baş etme Gücü Ön Test	100	18,660	2,520	15,569*	0,000
	Baş etme Gücü Son Test	100	17,240	2,723		
Kontrol	Baş etme Gücü Ön Test	100	18,420	2,779	-4,543*	0,000
	Baş etme Gücü Son Test	100	19,100	3,208		

*p < 0.05

Çalışma grubu baş etme gücü ön test ile baş etme gücü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=15,569$; $p<0,05$). Baş etme gücü ön test ortalaması ($\bar{X}=18,660$) baş etme gücü son test ortalamasından ($\bar{X}=17,240$) yüksektir. Kontrol grubu baş etme gücü ön test ile baş etme gücü son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=-4,543$; $p<0,05$). Baş etme gücü ön test ortalaması ($\bar{X}=18,420$) baş etme gücü son test ortalamasından ($\bar{X}=19,100$) düşüktür (Tablo 5).

Tablo 6'da Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Beden İmgesi alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları verilmiştir.

Çalışma grubu beden imgesi ön test ile beden imgesi son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=20,544$; $p<0,05$). Beden İmgesi ön test ortalaması ($\bar{X}=26,870$) beden imgesi son test ortalamasından ($\bar{X}=24,440$) yüksektir. Kontrol grubu beden imgesi ön test ile beden imgesi son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, ($t=-0,283$; $p=0,778>0,05$). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak

anlamli bulunmamıştır (Tablo 6).

Tablo 6. Çalışma ve kontrol grubu Beden İmgesi ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Beden İmgesi Ön Test	100	26,870	3,664	20,544*	0,000
	Beden İmgesi Son Test	100	24,440	3,917		
Kontrol	Beden İmgesi Ön Test	100	26,120	5,046	-0,283	0,778
	Beden İmgesi Son Test	100	26,160	5,667		

*p < 0.05

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Duygusal Düzey alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Çalışma ve kontrol grubu Duygusal Düzey ön test ile son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Duygusal Düzey Ön Test	100	32,110	4,718	18,735*	0,000
	Duygusal Düzey Son Test	100	30,550	4,511		
Kontrol	Duygusal Düzey Ön Test	100	32,080	4,291	2,909*	0,004
	Duygusal Düzey Son Test	100	32,540	4,291		

*p < 0.05

Çalışma grubu duygusal düzey ön test ile duygusal düzey son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=18,735; p<0,05). Duygusal düzey ön test ortalaması (\bar{X} =32,110) duygusal düzey son test ortalamasından (\bar{X} =30,550) yüksektir. Kontrol grubu duygusal düzey ön test ile duygusal düzey son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=2,909; p=0,004<0,05). Duygusal düzey ön test ortalaması (\bar{X} =32,540) duygusal düzey son test ortalamasından (\bar{X} =32,540) yüksektir (Tablo 7).

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Çevre Uyumu alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Çalışma ve kontrol grubu Çevre Uyumu ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Çevre Uyumu Ön Test	100	38,110	4,306	21,985*	0,000
	Çevre Uyumu Son Test	100	37,280	4,236		
Kontrol	Çevre Uyumu Ön Test	100	38,920	5,055	0,459	0,647
	Çevre Uyumu Son Test	100	37,210	4,646		

*p < 0.05

Çalışma grubu çevre uyumu ön test ile çevre uyumu son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=21,985; p<0,05). Çevre uyumu ön test ortalaması (\bar{X} =38,110) çevre uyumu son test ortalamasından (\bar{X} =37,280) yüksektir. Kontrol grubu çevre uyumu ön test ile çevre uyumu son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, (t=0,459; p=0,647>0,05). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak

anlamli bulunmamıştır (Tablo 8).

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Meslek ve Eğitim Hedefleri alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları arasındaki fark Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Çalışma ve kontrol grubu Meslek ve Eğitim Hedefleri ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Meslek ve Eğitim Hedefleri Ön Test	100	24,920	3,567	19,298*	0,000
	Meslek ve Eğitim Hedefleri Son Test	100	23,340	3,685		
Kontrol	Meslek ve Eğitim Hedefleri Ön Test	100	24,710	3,154	-1,502	0,136
	Meslek ve Eğitim Hedefleri Son Test	100	24,620	3,327		

*p < 0.05

Çalışma grubu meslek ve eğitim hedefleri ön test ile meslek ve eğitim hedefleri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=19,298; p=0,000<0,05). Meslek ve eğitim hedefleri ön test ortalaması (\bar{X} =24,920) meslek ve eğitim hedefleri son test ortalamasından (\bar{X} =23,340) yüksektir. Kontrol grubu meslek ve eğitim hedefleri ön test ile meslek ve eğitim hedefleri son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, (t=-1,502; p=0,136>0,05). aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 9).

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Sosyal İlişkiler alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Çalışma ve kontrol grubu Sosyal İlişkiler ön test- son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Sosyal İlişkiler Ön Test	100	29,680	4,214	11,456*	0,000
	Sosyal İlişkiler Son Test	100	27,970	4,462		
Kontrol	Sosyal İlişkiler Ön Test	100	29,080	4,545	-1,695	0,093
	Sosyal İlişkiler Son Test	100	29,410	5,131		

*p < 0.05

Çalışma grubu sosyal ilişkiler ön test ile sosyal ilişkiler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=11,456; p<0,05). Sosyal ilişkiler ön test ortalaması (\bar{X} =29,680) sosyal ilişkiler son test ortalamasından (\bar{X} =27,970) yüksektir. Kontrol grubu sosyal ilişkiler ön test ile sosyal ilişkiler son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, (t=-1,695; p=0,093>0,05). Aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 10).

Tablo 11'de Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) Ruh Sağlığı alt boyutuna ilişkin çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Çalışma ve kontrol grubu Ruh Sağlığı ön test ile son test puanlarının analiz sonuçları

Gruplar		N	\bar{X}	SS	t	p
Çalışma	Ruh Sağlığı Ön test	100	34,050	5,338	21,237*	0,000
	Ruh Sağlığı Son test	100	32,410	5,199		
Kontrol	Ruh Sağlığı Ön test	100	34,550	5,135	0,000*	0,000
	Ruh Sağlığı Son test	100	35,180	5,364		

*p < 0.05

Çalışma grubu ruh sağlığı ön test ile ruh sağlığı son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=21,237$; $p<0,05$). Ruh sağlığı ön test ortalaması ($\bar{X}=34,050$) ruh sağlığı son test ortalamasından ($\bar{X}=32,410$) yüksektir. Kontrol grubu ruh sağlığı ön test ile ruh sağlığı son test ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=0,000$; $p=0,000<0,05$). Ruh sağlığı ön test ortalaması ($\bar{X}=34,550$) ruh sağlığı son test ortalamasından ($\bar{X}=35,180$) yüksektir (Tablo 11).

TARTIŞMA VE SONUÇ

İmgeleme çalışmalarının sporcuların olumlu benlik algısı üzerine etkisi olup olmadığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiş olan bu çalışmaya, yaşları 16 ile 20 arasında değişen, en az 3 yıllık spor geçmişi olan, bir kulüpte lisanslı ve sağlık kontrollerinden geçmiş olan erkek futbolcular katılmıştır. Veri toplamak amacıyla; Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) kullanılmıştır. Benlik algısı ile ilgili ölçekler araştırıldığında Benlik Saygısı, Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği ve Offer Benlik Algısı gibi farklı ölçeklerin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda Offer Benlik Algısı ölçeğini tercih etmemizin sebebi, genel olarak benlik algısına dair ölçüm yapması ve sporda kullanımına ilişkin çalışmalara rastlanmış olunmasıdır (Offer ve ark., 1982). Bu nedenle bu ölçeğin çalışmamızın amacına uygun bir ölçek olduğu düşünülmüştür.

Uygulama aşamasında, gönüllü sporcuların her birine Suinn (1976)'nin geliştirmiş olduğu zihinde canlandırma-imeleme antrenmanı olan Görsel, Motorsal, Davranış Alistırması Programı (GMDA) uygulanmıştır (Suinn, 1993). Bu uygulama, 20 hafta boyunca, haftada 3 gün, günde 30 dakika olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. İmgeleme çalışma programına katılan çalışma grubunun, benlik algısına ait veri sonuçlarına göre, tüm alt başlıklarda istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu yani sporcuların benlik algılarının olumlu yönde gelişmiş olduğu tespit edilmiştir. Benlik algısı puanları kontrol grubunda birçok alt boyutta değişmezken, cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının çalışma grubunda benzer bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir. Ruh sağlığı alt boyutu puanlarının ise kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre arttığı belirlenmiştir.

Benlik algısı imgesini değerlendirmek amacıyla uygulanan Offer Benlik İmgesi Ölçeği sonuçlarına göre aile ilişkilerinde etki sahibi olduğu bulgusu; uygulama sonrası çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı boyutta farklılaşma olması ile desteklenmiştir. Çalışma grubunun ön test puanlarının yüksek olması daha düşük benlik imgesini ifade etmektedir. Bunun sebebi de, ebeveynlerin aşırı kontrol edici, otoriter ve baskıcı algılanması ile ilişkili olabilir. Bu sebeple, öz değer ve özgüven düzeyleri daha düşük olarak ifade edilmektedir (Karadayı, 1994; Noller ve Callan, 1991). Yapılan imgeleme çalışmaları sonucunda sporcuların artan öz değer ve özgüven

düzeylerinin benlik algısını olumlu etkilediği düşüncesindeyiz. Beklenildiği üzere, kontrol grubunun son test aile ilişkilerine yönelik benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı fakat çalışma grubunda son test aile ilişkilerine yönelik benlik imgesinin ön teste nazaran olumlu yönde artış gösterdiği fark edilmektedir. Bunun nedeni yapılan imgeleme çalışmaları sonucunda sporcularda artan farkındalık ve işlevsel anlamlandırma olarak düşünülebilir.

Uygulama öncesi testte dürtü kontrolü üzerine gruplar arası herhangi bir farklılaşma olmadığı dikkat çekerken, son testte çalışma grubu açısından bir farklılaşma söz konusu olmuştur. Çalışma grubunun son test dürtü kontrolüne ilişkin benlik imgesinin ön teste göre artış gösterdiği görülmüştür. Suinn (2001) tarafından belirtildiği üzere, dürtü kontrolündeki durumun incelenmesinde, özellikle öfkenin yeri ayrıdır. Ona göre, öfke gibi olumsuz dürtülerin belirli uygulamalar ile kontrol altına alınması fiziksel ve psikososyal özellikler ile doğrudan ilişkilidir. Bu sebeple imgeleme antrenmanları ile bireysel kontrolün artırılması ve benlik imajına yönelik olumlu yol alınması anlamlı ve literatür ile uyumludur.

Cinsel tutumlar alt boyutu için uygulama öncesi test puanları gruplara göre herhangi bir farklılık göstermemişken, son test puanlarındaki anlamlı farklılaşma dikkat çekmektedir. İmgeleme çalışmalarına katılmamış olmasına rağmen kontrol grubunda gerçekleşen bu gelişimin, ergenliğe bağlı olarak artan cinsel olgunlaşma ve duygusal gelişimin bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Cinsel tutum ve duygusal düzey olgunlaşmaya bağlı olarak ergenlik döneminde artış göstermektedir. Benzer sonuçları 14 ve 16 yaşlarında 194 ergen ile çalışmış olan Lindforde, Elovainio, Sinkkonen, Aalberg ve Vuorinen (2005), Sondhaus, Kurtz ve Strube (2001)'de elde etmişlerdir. Cinsel tutumlarda meydana gelen bu farklılaşma genel itibarıyla literatür ile uyumludur.

Bireysel değerler benlik imgesinin çalışma ve kontrol grubunda ön test aşamasında eşit olduğu, son test aşamasında ise çalışma grubunda kontrol grubuna göre puanının istatistiksel olarak düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubunun son test bireysel değerlere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre arttığı saptanmıştır. Kontrol grubunun son test bireysel değerlere ilişkin benlik imgesinin ön teste göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç, Paivio ve Steeves (1967)'in bulguları ile de uyumludur. Onlar da benzer şekilde, bireysel değerlerde anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu ifade etmişlerdir.

Baş etme gücü gruplararası ön test sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken, son testte gruplar arasında anlamlı farklılık oluşmuştur. Farklı şekilde yapılan araştırmalarda Nichols (2004) ve Kozanoğlu (2006) da, benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Böylelikle imgelemenin gruplar arası farklılaşma yarattığı dikkat çekmektedir. Çalışma grubunun diğer özelliklerde olduğu gibi baş etme gücünde de imgeleme çalışmalarının olumlu etkisi göze çarpmaktadır. Elit sporcu olmak için bilgi, beceri, deneyim gerekmektedir. Aynı zamanda futbol oyunu, oyun içinde çabuk karar vermeyi ve taktik görevlerin yerine getirilişinde sorumluluk isteyen davranışları gerektiren bir oyundur. Bahar (2006), "Ben problemlerimle baş edebilirim, bu problemler başa çıkılmayacak korkutucu şeyler değil, bunlarla baş edebilmek büyük ölçüde bana bağlı" vb. düşünceler içinde problemlerine eğilen, akılcı bir bakış açısıyla yaklaşan kişinin, sırf bu yaklaşımı bile, daha sağlıklı düşünebilmesini ve etkili çözümleri bulabilmesini sağlayıcı olabilmektedir. Bu açıdan bakacak olursak, başarıya giden yolda sporcunun problem çözmedeki yeterliliğinin önem taşıdığını düşünebiliriz.

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda beden imgesine ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Kontrol grubunun beden imgesi son test puanları, çalışma grubunun beden imgesi son test puanlarından yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Weinberg ve Gould (2003), bu doğrultuda benzer bir sonuç bulmuşlardır. Onlara göre, ön test ve son test karşılaştırıldığında, çalışma grubunun lehine farklılaşma olduğu dikkat çekmektedir. Çam, Khorshid ve Altuğ (2000), çalışmalarında yapılan fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ilerleyen yaşlarındaki beden ve ruh sağlıkları açısından da yararlı olduğunu bulmuşlardır. Cerizza, Campanini, Di Benedetto ve Menchise (2011)'nin 757 erkek ve 339 kadın ile yapmış oldukları çalışmada vücut kitle indeksini ölçmüşler ve katılımcılara 20 soruluk bir anket uygulamışlardır. Araştırmanın sonucuna göre; benlik algısının vücut kitle indeksinin sonuçlarıyla uyumlu olduğu ortaya konmuştur. Bu, spora katılanların tutarlı bir benlik-imajları olduğunu gösterir. Çalışmamızın bulguları literatür taramasıyla uyumluluk göstermektedir.

Duygusal düzeye ilişkin benlik algısının yapılan imgeleme çalışması sonucunda hem çalışma hem de kontrol grubunda arttığı saptanmıştır. Duygusal düzey değerlendirildiğinde, imgeleme, hisler ve duyguların kullanılmasının spor deneyimleri ile ilgili oldukça önemli bileşenler olduğu gerçeği dikkat çekmektedir. Vealey ve Greenleaf (2001), uygulayıcıların genellikle, spor adına işlevsel olmayan kaygı, öfke ya da ağrı gibi duyguları kontrol altına almaya çabaladıkları görüldüğünü bildirmişlerdir. Böylelikle, rekabete bağlı, nasıl ve neden kaygı hissettikleri ve bu doğrultuda performanslarının ne şekilde zarar gördüğünü anlamak adına duygulara odaklanmanın önemi ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda, ön test aşamasında gruplar arası anlamlı düzeyde bir farklılaşma dikkat çekmezken son testte puan farklılaşması mevcuttur. Ön testten sonra azalan puan ortalamalarını imgeleme çalışmaları ile daha kontrollü davranılmaya başlanması ve böylelikle duygu odaklı yaşanmaması şeklinde ifade etmek mümkündür.

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda çevre uyumuna ilişkin benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Diğer bir alt boyut olan çevre uyumu değerlendirildiğinde, ön test ve son test ortalamalarının ön test lehine farklılaşma içerdiği anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan çalışma grubunun çevre uyumuna ilişkin benlik imgesi son test puanlarının ön teste göre arttığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Murphy ve Martin (2002)'nin yaptığı çalışmada imgeleme çalışması uygulandığında çevre uyumunun ön test- son test puan ortalamalarının farklılaştığını ifade etmiştir. Böylelikle, imgelemenin çevre uyumunda artırıcı etkisi olduğunu söylemek mümkün olabilmektedir. Sporcular kendi içinde uyumu sağlar ise çevresine de uyum sağlaması kolay olacaktır. Bu da sporcuların görev aldığı takıma da uyum sağlayarak takımadaşlığın gelişmesi açısından olumlu katkı sağlayacaktır.

Meslek ve eğitim hedefleri incelendiğinde, kontrol grubunun meslek ve eğitim hedefleri son test puanları, çalışma grubunun meslek ve eğitim hedefleri ön test puanlarından yüksektir. Bu sonuç, meslek ve eğitim hedeflerine yönelik olarak çalışma grubunun farkındalık sahibi olması ve uygulama sayesinde kaygının azalarak daha işlevsel yönelime imkan tanınmasından etkilemiş olabilir. Bizim araştırmamız bu çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Çalışma grubunda bulunan gönüllülerin yapılan imgeleme çalışması sonucunda sosyal

ilişkilere yönelik benlik algısının arttığı kontrol grubunda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Ordu (2005)'nin yapmış olduğu araştırmada, psiko-sosyal risk yatkınlığı olan ergenlerin benlik algılarını geliştirmeye yönelik olarak geliştirilen grup çalışmasında, ergenlerin benlik algılarının aile ilişkileri, dürtü kontrolü, bireysel değerler, baş etme gücü, çevre doyumu, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, grup çalışmalarının benlik algılarını pozitif etkilediği ve sosyal ilişkileri güçlendirdiği görülmektedir. Bu durumda, imgeleme çalışmalarının sporcuların bireysel değerlerinin farkına varmasına olanak sağladığı, bu sayede gerçek benliklerini öğrenebildikleri böylelikle sosyal ilişkilerini olumlu etkilediği söylenebilir.

Ruh sağlığı alt problemi puanları kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre artmıştır. Bu artış kontrol grubunun ruh sağlığında olumsuz yönde bir ilerleme olduğunu ortaya koymaktadır. Ruh sağlığındaki bu olumsuzluğun; futbol branşının antrenman ve müsabaka koşullarının ağır, uzun ve stresli olması, kontrol grubunun stresle başa çıkma yöntemlerini bilememesi, psikolojik destek almaması ve problem çözmeye yönelik çalışmalar yapmamasının benlik algısını olumsuz yönde etkilemesinden kaynaklandığını düşünmekteyiz. Sporun önemli bir sosyalizasyon aracı olduğu, topluma uyumu sağladığı ve kişiler arası ilişkileri düzelttiği belirtilmektedir. Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir. Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğunu saptayan birçok çalışma vardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Benlik algısı puanları kontrol grubunda birçok alt başlıkta değişmezken, cinsel tutumlar ve duygusal düzey puanlarının çalışma grubuna benzer bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir. Ruh sağlığı alt problemi puanlarının ise kontrol grubunda başlangıç düzeyine göre arttığı belirlenmiştir.

1. Çalışmamız sonucunda, elit sporcuların fiziksel antrenmanları ile birlikte yürüteceği imgeleme çalışmalarının, benlik algısı becerisi gelişimine katkı sağladığı açık olarak ortaya konulmaktadır. İmgeleme fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimi, buna bağlı olarak benlik algısı gelişimini doğrudan olumlu etkilemektedir. Sporcuların bütüncül antrenman yapmaları sağlanmalıdır. Bu sebeple sporcular iyice analiz edilmelidir.
2. Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur. Bireylerin gelişim hızları, yetenek düzeyleri, öğrenme biçimleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle uygulanan imgeleme programlarında bireysel farklılıklar göz önünde tutulmalıdır.
3. İmgeleme kadın ve erkek sporcularda, farklı yaş kategorilerinde, çeşitli branşlarda, bireysel ve takım sporlarında, sporcu, antrenör, teknik adam ve ebeveyn tarafından fiziksel, bilişsel, duygusal ve zihinsel gelişim için kullanılabilir.
4. İmgeleme uygulayan kişinin alanında uzman kişi olması gerekmektedir. Çalışma ortamlarının güvenli, sessiz, gerekli görünen teknik donanım açısından hazır halde olması sağlanmalı ve ön gevşeme ile imgeleme kolaylaştırılmalıdır.

5. İmgelemenin gerekliliği ve yararları, fiziki antrenman ile ilişkili zihinsel gelişimin önemi sporculara anlatılmalıdır. Sezon öncesi, erken dönemde, antrenman programına imgeleme çalışmaları eklenerek, programının içeriği bu doğrultuda düzenlenmelidir.
6. İmgeleme programı belirlenirken, ihtiyaç durumuna ve hedef kitleye göre belirlenmeli ve çalışmalar hangi metodolojiye göre yapılacak ise ona göre belirlenmeli, bireysel veya grup halinde amaca uygun olarak haftada 2 veya 3 gün, günde 30 dakika olacak şekilde uygulanmalıdır. İmgeleme zaman gerçeği ile uygun bir şekilde kullanılmalıdır. İmgeleme günlüğü-defteri tutulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Andersen, M. (2000). *Doing sport psychology*. Human Kinetics, USA.
- Arasteh A. R. & Sheikh, E. A. (2000). Sufizm: Evrensel benliğe giden yol. sufi psikolojisi. K. Sayar (Ed) içinde, ss. 41-76, İstanbul, İnsan Yayınları.
- Aşçı, F. H, Gökmen, H., Tiryaki, G. ve Aşçı, A. (1997). Self- concept and body image of male athletes and nonathletes, *Adolescence*, 32 (128) :959-968.
- Bahar, M. (2006). Yataklı tedavi kurumlarında çalışan yönetici hemşirelerin problem çözme becerileri ve yaratıcılık düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Biçer, T. (1998). *Doruk Performans*. 2. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Blair, A., Hall, C. and Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2): 95- 101.
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü, Ankara, Bilim ve Sanat Yayınevi.
- Çam, O., Khorshid, L. ve Altuğ, Ö. S. (2000). Bir hemşirelik yüksekokulundaki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi, *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, (1):33-40.
- Cerizza, C., Campanini, E., Di Benedetto, G. and Menchise C. (2011). Sports, dietary habits, self-perception and BMI in a sample of young Italian athletes. *Sport Sciences for Health*, 6 (2-3).67-76.
- Daw, J. and Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 8, 37-57.
- Feltz, D. L. and Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor- skill learning and performance: A meta- analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2: 211- 220.
- Feltz, D. L. and 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.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (2001). Çocuk ve ergen gelişimi. 4. Baskı, B.Onur (Ed), Ankara, İmge Kitabevi.
- Hall, CR. (2001). Handbook of research on sport psychology: (2nd Ed.). In: R. N. Singer, H. A. Hausenblas (Eds.) *Imagery in Sport and Exercise* (p.538). New York: John Willy Sons.
- Hinshaw, K. E.(1991). The effect of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta- analysis. *Imagination, Cognition and Personality*,11: 3-35
- Hooim, L. B.(2006). Imagery among university athletes. Erişim: <http://www.studymalaysia.com/mapcu/feature3.htm>. Erişim tarihi: 20. 06. 2006.
- Karadayı, F. (1994). Üniversite gençlerinin algılanan ana baba tutumları, ana babayla ilişkileri ve bunların bazı kişilik özellikleri ile bağlantısı, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(32):15-25.
- Kozanoğlu, T. (2006). Utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeylerine etkisi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Lane, J. (1980). Psychology in sports: Issues and applications. In R. Suinn (Ed.), *Improving athletic performance through visuo-motor behavior rehearsal*. (pp. 316-320). Minneapolis, MN: Burgess.
- Lindfors, K., Elovainio, M., Sinkkonen, J., Aalberg, V. and Vuorinen, R. (2005). Construct validity of the Offer Self-Image questionnaire and its relationship with self-esteem, depression, and ego development. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(4):389-400.
- Lohr, A., & Scogin, F. (1998). Effects of self-administered visuo-motor behavioral Rehearsal on Sport Performance of Collegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 21(2): 206- 218.
- Martin, J. and Gill, D. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self- efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (13): 149-159
- Morris, T., Spittle, M. P. and Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. Human Kinetics.
- Murphy, S. M. and Martin, K. A. (2002). Advances in sport psychology. In: T. S. Horn (Ed.) 2nd ed. *The use of imagery in sport* (pp. 405- 439). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4); 486- 494.
- Nichols, S. (2004). *Sentimental rules: On the natural foundations of moral judgment*. Oxford University Press.

- Noller, P. and Callan, V. J. (1991). *The adolescent in the family*. Taylor and Frances/Routledge. pp. 77-111.
- Offer, D., Ostrov, E. and Howard, K. I. (1982). *The Offer Self-Image Questionnaire for Adolescents: A Manual*. 3rd. Ed., Chicago: Michael Reese Hospital.
- Ordu, F. (2005). Psikososyal risk yatkınlığı olan ergenlerin benlik algılarını geliştirici grup çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özyürek, M. (1983). Birlikte ve ayrı eğitimin etkinliği: benlik kavramı ve denetleme odağı, AÜ. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. AÜ. Basımevi, Ankara.
- Paivio, A. and Steeves, R. (1967). Relations between personal values and imagery and meaningfulness of value words. *Perceptual and Motor Skills*, 24(2), 357- 358.
- Sarı, E. (1998). Benlik kavramının gelişimine ilişkin kuramsal açıklamalar. *Milli Eğitim Yayınları*, 138: 33-37.
- Savaşır, İ. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölççekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.
- Seabourne, T. G., Weinberg, R. S., Jackson, A. and Suinn, R. M. (1985). Effect of individualized, nonindividualized, and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology* 7:40- 50.
- Sondhaus, E. L., Kurtz, R. M. and Strube, M. J. (2001). Body attitude, gender, and self-concept: A 30-year perspective. *The Journal of Psychology*, 135(4):413-429.
- Suinn, R. M. (1976). Visual motor behavior rehearsal for adaptive behavior. In *Counseling methods*, ed. J. Krumboltz and C. Thoresen, 360- 366. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Suinn, R. M. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. In R. N Singer, M. Murphy, and L. K Tennant (Eds). Imagery. (pp. 492- 510). New York: Macmillan.
- Suinn, R. M. (2001). The terrible twos—anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist*, 56(1): 27-34.
- Ungerleider, S. (1996). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Emmaus: PA: Rodale Press.
- Vealey, R.S. and Greenleaf, C. A. (2001). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4th ed.. In: J.M. Williams (Ed.). *Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport* (pp. 247- 288). Mountain.
- Visuo Motor Behavior Rehearsal (VMBR) in Sports DR. SRILEKHA SAHA. <http://www.slideshare.net/saifulhasib/v-m- b-r-slides>. Erişim tarihi: 09. 12. 2013.
- Weinberg, R., Seabourne, T., & Jackson, A. (1981). Effects of vi-quo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 228-238.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 3rd ed, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yıldız, M. (2006). Benlik kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (23):87-127.