



Üniversite Düzeyinde Farklı Branşlarla Uğraşan Sporcularda İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi

Hakkı ULUCAN¹, Tekmile BÖLÜKBAŞI²

¹ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kayseri, Türkiye, e-posta: hakkiulucan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1459-2655

² Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yozgat, Türkiye, e-posta: tekmile_97@outlook.com

To cite this article/ Atf için:

Ulucan, H., ve Bölükbaşı, T. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yaralanmalarındaki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.

Özet

Bu araştırma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerinde imgeleme biçimlerinin belirlemeyi, imgeleme biçimlerini çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın evreni 2019-2020 yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan 144 (68 kadın, 76 erkek) sporcu katılmıştır. Araştırmaya futbol, yüzme, güreş ve tenis olmak üzere dört farklı branştan öğrenci katılmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kızıldağ (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 21.0 istatistik programı ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Verilerin normallik da ilımına Kolmogorov Smirnov testiyle bakılmıştır. Veriler normal dağıldığından dolayı ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. İki den fazla gruplarda ise anova testi uygulanmıştır. Literatür incelendiğinde farklılık olsa da genel olarak sonuçların bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Buradan yola çıkarak imgeleme antrenmanlarının performansı etkilediği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Zihinsel Antrenman, İmgeleme, Üniversite Öğrencileri

Examining The Imagination Styles Of Athletes Dealing With Different Branches At The University Level

Abstract

This research aims to determine the imagination styles of students studying at the university and to examine the imagination styles in terms of various socio-demographic variables. The universe of the research was 144 (68 females, 76 males) athletes from the Yozgat Bozok University School of Physical Education and Sports in 2019-2020. Students from four different branches, football, swimming, wrestling and tennis, participated in the research. In the collection of the study data, the Imagination Inventory in Sports, where the validity and reliability study was adapted to Turkish by Kızıldağ (2007), was used. The collected data were analyzed and interpreted with SPSS 21.0 statistical program. The normality of the data was examined by the Kolmogorov Smirnov test. Independent sample t-test was performed in binary groups since the data were normally distributed. Anova test was applied in more than two groups. When the literature is examined, although there are differences, the results are generally similar to our results. Based on this, it is seen that the imagination exercises affect the performance.

Keywords: Mental Training, Imagery, University Students

GİRİŞ

İnsanlığın geçmişine baktığımız da insanın buluş ve keşfetme eylemlerini gerçekleştirmesinde düşünme evrelerini ve buna bağlı olarak da hayal kurmanın ve zihinsel süreçlerin çok önemli olduğunu görmekteyiz (Vurgun, 2010). Son yıllarda, milletler arasında spor açısından rekabetin önem kazanması ve değer kazanması; sporcuları fizyolojik ve psikolojik güçlerini birçok açıdan ileriye taşımaya sevk etmiştir. Başlangıçta fiziksel olarak güçlü sporcular, fiziksel olarak zayıf sporculardan daha başarılı olacağı görüşü ön plandaydı. Ancak gelişen rekabet ortamı ile birlikte günümüzde sadece fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler spor psikolojisinin değerini kavramışlardır (Kızıldağ, 2007).

Spor psikolojisinin birçok araştırma konusu olan zihinsel antrenman, spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal performanslarını arttıran ve bunlarla ilgili problemleri yok etmek için kullanılan yöntemlerden biridir. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını ilerletmekte önemli bir yeri vardır. Spor psikolojisinde yapılan araştırmalarda zihinsel antrenmanın performans ve diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğunu gözlemlenmiştir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Spor psikologlarına göre zihinsel antrenman; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak ikiye ayrılmıştır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde karşımıza çıkarken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak belirtilmiştir (Konter, 1999).

Fiziksel performansın geliştirilmesi ile ilgili olan gevşeme, hedef belirleme, self-talk gibi birden fazla psikolojik beceri vardır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir (Tiryaki, 2000). İmgeleme, herhangi bir beceriyi alıştırmaya yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun olarak hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi veya zaten bilinen bir hareketin üst düzeye çıkarılma sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Hall'ün de belirttiği gibi son yıllarda bir başka kapsamlı tanımlama da White ve Hardydan gelmiştir. İmgeleme, gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001).

Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını ilerletmede önemli yeri olan çalışmalardan biri olduğunu söylerler. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Paivio, 1985).

İmgelemenin sportif performansı arttırdığı hakkında antrenör, beden eğitimi öğretmenleri ve sporcuların bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Sporla iç içe olan bireyler imgelemeyi antrenman programların da kesinlikle kullanmaları gerekmektedir (Kızıldağ, 2007).

Sporla ve egzersiz sırasında imgelemenin son zamanlarda ki stilleri, imgelemenin becerileri öğrenme ve ileriye taşımada rol oynamasının yanında sporcuların imgelemeyi bilişsel, davranışsal ve etkili dışavurumların bütününe geliştirmek için kullandıklarını göstermiştir. Sporla imgeleme antrenmanlarının kullanımı üzerine çalışmalar, sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel değerler için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001).

Antrenörler, imgelemeyi, oyun esnasında oluşan sorunlara çözüm üretmek için stratejiler hakkında bilgi sahibi olmak için kullanabilirler. İmgeleme, antrenörlerin geleceğe dönük düşüncelerine olanak sağlamakta ve belirli bir taktik veya stratejiyi kullanırken meydana gelebilecek bütün olasılıkları değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Ayrıca sporcular sakatlıktan sonra spora geri döndükleri zaman, geçen zamandan, kaybettikleri özgüvenden ve vücudun sakatlanan bölümüyle ilgili kaygıdan dolayı yeteneklerini kullanmak için genellikle çok az güvene sahiptirler. İmgeleme, bu kaygıları yenmek konusunda sporculara gerekli yardımda bulunabilir (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Bu araştırmada amaç; farklı spor branşları ile uğraşan sporcularda imgeleme düzeylerinin belirlenmesi ve hangi imgeleme biçimlerini kullandıkları belirlenmek istenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma da üniversite düzeyinde farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların imgeleme biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca demografik bilgilere göre araştırmaya katılan bireylerde imgeleme biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini belirtmekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki etkileşimi, etkisini ve derecelerini bulmak niyetiyle kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

Evren Örneklem

Yapılan araştırmanın evreni 2019-2020 eğitim-öğretim yılı Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerdir. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş çalışmaya katılmayı kabul eden tüm öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmaya yaşları bakımında 18 ve üzeri yaş grubundan çeşitli kişiler katılmıştır. Araştırma 68 kadın 76 erkek olmak üzere toplam 144 kişi ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri sosyodemografik veri formu ve sporda imgeleme envanteri (SİE) kullanılarak toplanmıştır. Sosyodemografik veri formu öğrencilerin yaş, cinsiyet, spor branşı gibi sorulardan oluşan beş soruluk bir formdur. SİE farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall vd. (1998) tarafından geliştirilmiştir. Kızıldağ tarafından türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır (Kızıldağ, 2007). Cronbach alfa değeri 0.86 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin çalışmamızda cronbach alfa değeri 0.94 olarak belirlenmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 30 maddeden oluşmaktadır. İmgeleme kuramlarından Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven açıklamalarında da söz edildiği gibi envanterin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel Özel İmgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталıktır. Orijinal envanterde tüm alt boyutlar 6 maddeden oluşmaktadır.

Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik analiz programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler olarak sıklık (f), yüzde (%), ortalama (mean), standart sapma (SS) değerleri verilmiştir. Katagorik verilerin analizi için t testi ve Anova testi kullanılmıştır. İleri analizlerde Tukey testi kullanılmıştır. Çalışmada $p < 0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri ve sporda imgeleme biçimlerine ilişkin bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	68	47.2
	Erkek	76	52.8
Yaş	18-21	62	43.1
	22-25	63	48.8
	26-29	10	6.9
	+30	9	6.3
Spor branşı	Futbol	62	43.1
	Yüzme	35	2.3
	Güreş	23	16.0
	Tenis	24	16.7
Düzenli spor yapma durumu	Evet	42	29.2
	Hayır	102	70.8
Spor yapma süresi	1-3	26	18.1
	3-5	29	20.1
	5-7	31	21.5
	+7	58	40.3
Toplam		144	100.0

Tablo 1’ de öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımlarına bakıldığında, 68 (%47.2) kadın öğrenci ve 76 (%52.8) erkek öğrencidir. Yaşlarına göre dağılımlarına bakıldığında, öğrencilerin 62’sinin (%43,1) 18-21 yaş aralığında, 63’ünün (%48.8) 22-25 yaş aralığında, 10’unun (%6,9) 26-29 yaş aralığında ve 9’unun (%6.3) 30 ve üstü yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Spor branşları incelendiğinde ise öğrencilerin 62’sinin (%43,1) futbol, 35’in (%24.6) yüzme, 23’ünün (%16.0) güreş ve 24’inin (%16.7) tenis branşında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin 42’si (%29,2) düzenli spor yapmazken, 102’ünün (%70,80) düzenli spor yaptığı saptanmıştır. Öğrencilerin 26’sı (%18,1) 1-3 yıl, 29’u(%20,1) 3-5 yıl, 31’i (%21,5) 5-7 yıl ve 58’i (%40,3) 7 yıl ve üzeri spor yaptığı bulunmuştur.

Tablo 2. SİE Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi (T-testi)

	Değişkenler	n	\bar{x}	SS	t	df.	p
Bilişsel imgeleme	Kadın	68	5,32	1,08	-,357	142	0,722
	Erkek	76	5,39	1,24	-,359	141,910	0,720
Motivasyonel özel imgeleme	Kadın	68	5,54	1,41	-,134	142	0,893
	Erkek	76	5,57	1,48	-,135	141,465	0,893
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Kadın	68	5,14	1,36	,867	142	0,387
	Erkek	76	4,49	1,47	,871	141,788	0,385
Motivasyonel genel ustalık	Kadın	68	5,57	1,31	,145	142	0,885
	Erkek	76	5,53	1,47	,146	141,997	0,884

Tablo 2’de araştırmamıza katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile SİE’nin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasındaki ilişki verilmiştir. Yapılan analize göre kız ve erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ortalama puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.005$).

Tablo 3. SİE Alt Boyutlarının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre İncelenmesi

	Değişkenler	n	\bar{x}	SS	t	df.	p
Bilişsel imgeleme	Evet	42	5,09	1,27	-1,77	142	0,079
	Hayır	104	5,47	1,10	-1,67	67,564	0,099
Motivasyonel özel imgeleme	Evet	42	5,27	1,47	-1,50	142	0,134
	Hayır	104	5,67	1,42	-1,48	74,270	0,141
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	42	5,31	1,37	1,50	142	0,134
	Hayır	104	4,92	1,43	1,53	79,735	0,129
Motivasyonel genel ustalık	Evet	42	5,18	1,50	-2,07	142	0,040*
	Hayır	104	5,70	1,33	-1,97	68,728	0,053

Tablo 3’de araştırmamıza katılan öğrencilerin spor yapma durumlarına ile SİE’nin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasındaki ilişki verilmiştir. Bu sonuçlara göre bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.005$). öğrencilerin spor yapma durumu ile motivasyonel genel ustalık alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.005$). Buna göre, düzenli spor yapan öğrencilerin SİE’nin motivasyonel genel ustalık alt boyutundan almış oldukları ortalama puanlar düzenli spor yapmayan öğrencilerden sporculardan istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4. Yaş Açısından SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	SS	f	p	Post Hoc (Tukey)
Bilişsel imgeleme	18-21	62	5,23	1,31	2,190	0,092	
	22-25	63	5,32	1,02			
	26-29	10	5,60	1,09			
	+30	9	6,24	0,67			
Motivasyonel özel imgeleme	18-21	62	5,54	1,66	,676	0,568	
	22-25	63	5,46	1,27			
	26-29	10	5,70	1,58			
	+30	9	6,17	0,58			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	18-21	62	4,63	1,57	3,467	0,018*	2>1
	22-25	63	5,29	1,26			
	26-29	10	5,20	1,25			
	+30	9	5,83	0,78			
Motivasyonel genel ustalık	18-21	62	5,40	1,63	1,007	0,392	
	22-25	63	5,57	1,15			
	26-29	10	5,76	1,58			
	+30	9	6,22	0,74			

Araştırmamıza katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 4'de verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin yaş grupları ile SİE bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.005$), motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.005$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey analiz sonucuna göre, farklılığın 18-21 yaş grubu öğrencilerden kaynaklandığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0.005$).

Tablo 5. Spor Branşlarına Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puan Ortalamalarının Dağılımı

	Yaş	N	\bar{x}	SS	f	p	Post Hoc (Tukey)
Bilişsel imgeleme	Futbol	62	5,37	1,32	0,160	0,923	
	Yüzme	35	5,28	0,87			
	Güreş	23	5,31	1,36			
	Tenis	24	5,49	0,91			
Motivasyonel özel imgeleme	Futbol	62	5,73	1,44	0,561	0,642	
	Yüzme	35	5,37	1,39			
	Güreş	23	5,46	1,57			
	Tenis	24	5,45	1,43			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Futbol	62	4,87	1,45	0,521	0,669	
	Yüzme	35	5,15	1,43			
	Güreş	23	5,11	1,45			
	Tenis	24	5,22	1,33			
Motivasyonel genel ustalık	Futbol	62	5,66	1,64	0,669	0,573	
	Yüzme	35	5,43	1,09			
	Güreş	23	5,26	1,51			
	Tenis	24	5,55	0,94			

Araştırmamıza katılan öğrencilerin yaptıkları spor branşları ile SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 5'de verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin spor branşları ile SİE bilişsel imgeleme, motivasyonel özel

imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.005$).

Tablo 6. Öğrencilerin Spor Yapma Süreleri İle SİE'nin Alt Boyutlarından Almış Oldukları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

	Yaş	N	\bar{x}	SS	f	p	Post Hoc (Tukey)
Bilişsel imgeleme	1-3	26	5,44	0,92	3,010	0,032*	4>2
	3-5	29	4,86	1,61			
	5-7	31	5,24	0,97			
	+7	58	5,62	1,01			
Motivasyonel özel imgeleme	1-3	26	5,31	1,54	2,213	0,089	
	3-5	29	5,11	1,78			
	5-7	31	5,55	1,24			
	+7	58	5,88	1,26			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	1-3	26	5,14	1,12	1,042	0,376	
	3-5	29	4,75	1,71			
	5-7	31	4,83	1,50			
	+7	58	5,24	1,33			
Motivasyonel genel ustalık	1-3	26	5,53	1,17	1,734	0,163	
	3-5	29	5,09	1,77			
	5-7	31	5,52	1,35			
	+7	58	5,81	1,26			

Araştırmamıza katılan öğrencilerin spor yapma süreleri ile SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 8'de verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin spor yapma süreleri ile SİE motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.005$), bilişsel imgeleme alt boyutu ile anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.005$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey analiz sonucuna göre, farklılığın 3-5 yıl arası spor yapan öğrencilerden kaynaklandığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0.005$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; üniversitede öğrenim gören araştırma grubunda imgeleme biçemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyodemografik özellikleri açısından imgeleme biçemlerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Litaratür incelenerek yapılan araştırma ile karşılaştırma yapılacaktır. Bu bağlamda;

Araştırmaya Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören 68 kadın ve 76 erkek sporcu katılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre; kız ve erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ortalama puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hocaoğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada SİE'NİN alt boyutlarında anlamlı farklılık bulamamıştır. Ağılönü (2014) tarafından yapılan çalışmada, hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Akman (2019) yapmış olduğu çalışmada bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, motivasyonel genel uyarılmış alt boyutunda farklılık

bulunmuştur. Araştırmalarda farklılık olmasının nedeni araştırmalara katılan örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin spor yapma durumu ile motivasyonel genel ustalık alt boyutu puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, düzenli spor yapan öğrencilerin SİE'nin motivasyonel genel ustalık alt boyutundan almış oldukları ortalama puanlar düzenli spor yapmayan öğrencilerden sporculardan istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatür taraması yapıldığında araştırmalar içerisinde spor yapma düzeyine yer verilmediği gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin yaş grupları ile SİE bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın 18-21 yaş grubu öğrencilerden kaynaklandığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Durmaz (2019) çalışmasında sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı farklılık vardır. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Vurgun (2010) farklı yaş guruplarında cinsiyet ile ilgili olarak erkek ve bayanlarda anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Burada ki farklılığının sebebinin araştırmalara katılan sporcuların yaş düzeylerinde farklılık olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Spor branşları ile SİE bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öğrencilerin spor yapma süreleri ile SİE motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bilişsel imgeleme alt boyutu ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın 3-5 yıl arası spor yapan öğrencilerden kaynaklandığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Elmas ve Birol (2018) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkenine göre sporcuların hayal etme düzeyi alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Bayköse (2014) yılında yapmış olduğu çalışmada bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı farklılık bulurken, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Boz (2019) yapmış olduğu çalışmaya göre spor yaşı değişkenine bağlı SİE'nin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Farklılık olmasının sebebi olarak spor yaptıkları süre zarfında çalışma şekillerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde farklılık olsa da genel olarak sonuçların bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Buradan yola çıkarak imgeleme antrenmanlarının performansı etkilediği görülmektedir. Çalışmamızdan elde edilen veriler doğrultusunda, araştırmacılara ve sporculara aşağıda ki öneriler sunulmaktadır. Branşa özgü zihinsel antrenmanlar yapılarak

sporcuların imgeleme düzeyleri yükseltilebilir. Branşlara özel uygulanan zihinsel antrenman programlarının sporcuların imgeleme ve alt boyutlarının durumlarına etkisine bakılabilir. Yeteneğe özgü branşlarda imgeleme durumlarının karşılaştırılabilir. Küçük yaş grupları spora başlarken imgeleme antrenmanı yaptırılarak branş öğretimi yapılabilir. Antrenmanlarda imgeleme kullanılmalıdır. Antrenör ve sporcular imgeleme konusunda bilinçlendirilebilir. İmgeleme kullanımına ilişkin ileride çalışma yapacak olan araştırmacılara farklı psikolojik değişkenlere (özgüven, stres, vs.), farklı demografik özelliklere sahip katılımcılara (sosyo-ekonomik özellikler, engel durumu vb.) ve farklı spor branşlarına sahip sporculara yer vererek araştırmaları çalışma sonuçlarımız doğrultusunda önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bayköse. N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirleyici Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Durmaz, Ö. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Elmas, L., ve Birol, S. Ş. (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi, *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 249-259.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 2, 529-49.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İkizler, C., ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Morris, T., Spittle, M., ve Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport: Human Kinetics*.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal Canadien Des Sciences Appliquées Au Sport*, 10(4), 22-28.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.