

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN HAYAL ETME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**ANALYSIS OF DREAMING LEVELS OF SCHOOL OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS STUDENTS**

Gönderilen Tarih: 25/05/2021
Kabul Edilen Tarih: 16/08/2021

Ünal TÜRKÇAPAR

Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bişkek,
Kırgızistan¹-Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu, Kahramanmaraş, Türkiye

Orcid: 0000-0002-4205-6446

Atilla ÇAKAR

Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bişkek,
Kırgızistan

Orcid: 0000-0002-3564-3909

* Sorumlu Yazar: Atilla ÇAKAR, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, E-mail: atilla.cakar@manas.edu.kg

† Bu çalışma IX. Uluslararası Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumunda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi

ÖZ

Bu çalışma Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde öğrenim gören bireylerin imgeleme düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahiptir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 42 erkek ve 22 kadından oluşan toplam 64 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada gönüllü katılım kriteri esasına göre şekillendirilmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve İmgeleme Ölçeği kullanıldı. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, yaptığınız spor branşı, kaç yıldır spor yapıyorsunuz, öğrenim gördüğünüz bölüm, okuduğunuz sınıf sorularından oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların imgeleme (imgeleme) düzeylerini belirlemek amacıyla; Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme (İmgeleme) Envanteri- SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktararak SPSS 21.0 istatistik programı ile değerlendirildi. Çalışmaya katılan Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaş, spor yılı, bölüm okuduğunuz sınıf değişkenlerinde anlamlı bir fark olmadığı, fakat cinsiyet ve spor branşı değişkenlerinde anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin imgeleme (imgeleme) düzeylerinin şekillenmesinde cinsiyet ve yapılan spor branşının belirleyici faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, Spor, Eğitim

Analysis of Dreaming Levels of School of Physical Education and Sports Students

ABSTRACT

This study is to determine whether Kyrgyzstan Turkey Manas University School of Physical Education and Sports to imagine how the educational level of the individuals who shaped section. Screening method was used in this study. This study has a descriptive and inferential quality. This working group of the 2019-2020 academic year studying in Kyrgyzstan Turkey Manas University study Physical Education and Sports College is a total of 42 men and 22 women consisting of 64 participants. The study was shaped on the basis of voluntary participation criteria. In this study, the personal information form prepared by the researcher and the Imagination Scale were used to collect data. Personal information form; It includes questions on gender, age, sports branch, how many years of doing sports, the department studied, the class studied. In addition, in order to determine the imagination levels of the participants; The Sport Imagery Questionnaire-SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) developed by Hall et al. (1998) was used. The data obtained were transferred to the computer and evaluated with the SPSS 21.0 statistics program. It was concluded that there was no significant difference in the age, sports year, and class variables of the department of the physical education and sports school students participating in the study, but there was a difference in the variables of gender and sports branch. It was concluded that gender and sports branch were the determining factors in shaping the imagination levels of physical education and sports school students.

Key Words: Imagination, Sport, Education

GİRİŞ

İnsan vücudu, bilindiği gibi fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yapıya sahip olan bir varlıktır bu özelliklerle iç ve dış dengesini kurmuştur ve yine bu özelliklerle, sağlıklı bir yaşam sürmesine ve sağlıklı davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Bugün dünyada sporun sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı yavaş yavaş anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönünün diğer unsurlar (fiziksel, teknik ve taktiksel) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü insanoğlu sadece kas ve kemikten yapılmamıştır. İnsanı diğer canlılardan ayıran en büyük unsur düşünebilme özelliğidir. Dolayısıyla insanların en büyük silahı zihnini kullanabilme yeteneğidir. Kuşkusuz ki kişinin performansını fiziksel ve taktiksel etkenlerin dışında psikolojik ve duygusal faktörlerde etkilemektedir. Duygular sevinç, üzüntü, kızgınlık, öfke, korku ve coşkunluk olarak tanımlanabilir. Duyguların bilinçli olarak kullanılması için planlı ve düzenli bir şekilde bir uzmanın denetiminde çalışılmalıdır çünkü duygularını kontrol edemeyen ve yönetemeyen sporcular maksimum performansına ulaşamazlar. Duyguların kontrol edilmesi insan davranışlarını olumlu yönde etkiler eğer duygularımız bizi kontrol etmeye başlarsa bu da bizi olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla psikolojik destek almayan sporcuların hiçbiri gerçek anlamda maksimum performanslarına ulaşamazlar. Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer tutan bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkendir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psikososyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir¹. Spor haz duyarak, kesin kurallar çerçevesinde kazanmak için teknik ve fiziki çabanın dışında psikolojik üstünlüğünde gerekli olduğu, bireysel veya kolektif oyunlar biçiminde yapılan, sosyal bir olgudur.

İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir². 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 yaşayabiliriz³. Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğuna inanır. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir⁴. Sportif yeteneklerde imgeleme daha çok yaratıcılık isteyen bir tekniğin canlandırılmasında veya onun tekrar yapılmasında kullanılan irade ile ilgili bir durumdur⁵.

Günümüzde kişisel sorunlar, hayal kırıklıkları, insanların ekonomik seviyelerinin düşük olması vb. sorunlar gün geçtikçe insanların asabileşmesine, olaylara karşı tahammül sınırlarının düşük olmasına, hoşgörüsüzlüklere ve uzun sürelerde olumsuz davranışlara sebep olmaktadır. Bunun gibi durumlar ve koşullar sporcuları da etkilemekte ve bu bağlamda spor psikologlarına önemli görevler düşmektedir. Vücut zihin ilişkisi çok önemlidir. Sizin zihninizde düşündüğünüz şeyler için, vücudunuz hayal veya gerçek diye adlandırmayarak hareket eder. Sporcuların antrenman ve hazırlık

programları içine zihinsel antrenman ve müdahale stratejileri yerleştirilerek, antrenör tarafından verilen teknik, taktik ve fiziksel bileşenler bir bütünlüğe kavuşturulmaya çalışılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin imgeleme şekillerinin neler olduğunu ve bazı değişkenler açısından hangi imgeleme türlerini kullandıklarını belirlemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Deseni

Araştırma betimsel nitelikte olup, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin imgeleme düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmada "tarama modeli" düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme amacı yoktur⁶.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 18-26 yaş arası en fazla 10 yıl spor geçmişi olan 42 erkek ve 22 kadından oluşan toplam 64 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Bu form; cinsiyet, yaş, yaptığınız spor branşı, kaç yıldır spor yapıyorsunuz, öğrenim gördüğünüz bölüm, okuduğunuz sınıf sorularından oluşmaktadır. Katılımcıların imgeleme düzeylerini belirlemek amacıyla; Hall ve ark. (1998)⁷ sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla Sporda İmgeleme Envanterini-SIE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) geliştirmişlerdir. İmgeleme Envanteri, 7'li likert tipi olan (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık) oluşan ölçeğinin orijinali Hall ve ark. (1998)⁷ tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlardaki maddeler madde sayısı; bilişsel imgeleme için 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15, motivasyonel özel imgeleme için 3, 6, 8, 10, 20, motivasyonel genel uyarılmışlık için 11,12, 17, 19 ve motivasyonel genel ustalık için 16, 18, 21'dir.

Bilişsel imgeleme; özel becerilerin doğru bir şekilde uygulanması için kullanılır. Örneğin, basketbolda serbest atış becerisinin gelişiminde kullanılır⁸. Motivasyonel özel imgeleme; özel performans hedeflerini kapsar. Sporcuların takdir edilme ve kazanma duyguları motivasyonlarını artırır ve hedefle ilişkili görevlerini (örn: antrenman) daha iyi uygularlar⁸. Motivasyonel genel ustalık imgelemesi; üst düzey motivasyonel becerileri kapsar. Sporcunun zihinsel olarak güçlü ve kontrollü olmasını sağlar⁷. Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi; sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsar. Uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya ve kaygıyı kontrol etmek için kullanılır⁵.

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan bireyler hakkında tanımlayıcı bilgiler sağlamak amacıyla yapılan çalışmanın verileri SPSS 21 programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizine uygun analiz türünü belirlemek amacıyla ilk önce normallik testi (Kolmogorow-Smirnov testi) yapılmış olup homojen olup olmadıkları belirlenmiştir. Araştırmanın verileri parametrik test uygulayacak kadar normal dağılım gösterdiğinden ikili karşılaştırmalarda (independent sample) t-test ve çoklu karşılaştırılmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İstatistikî analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Cinsiyet		N	Orta	Ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	22	5,13	0,94	2,271	0,027*
	Erkek	42	4,50	1,23		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	22	5,20	1,16	1,858	0,069
	Erkek	42	4,57	1,48		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	22	4,86	1,46	1,820	0,077
	Erkek	42	4,19	1,27		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	22	5,50	1,11	2,772	0,008*
	Erkek	42	4,61	1,37		

* $p<0.05$

Tablo 1' e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından Bilişsel imgeleme ($t: 2,271, p<0,05$) ve motivasyonel genel uсталık ($t:2,772, p<0,05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkı yordamak için ortalamalara bakıldığında kadın olanların lehine olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 2. Araştırma Grubunun Yaş Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Yaş		N	Orta	Ss.	F	p
Bilişsel İmgeleme	a)18-20	36	4,69	1,08	0,876	0,422
	b)21-23	22	4,60	0,96		
	c)24-26	6	5,31	2,19		
Motivasyonel Özel İmgeleme	a)18-20	36	4,76	1,45	0,285	0,753
	b)21-23	22	4,71	1,11		
	c)24-26	6	5,20	2,13		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a)18-20	36	4,61	1,33	1,013	0,369
	b)21-23	22	4,09	1,29		
	c)24-26	6	4,45	1,86		
Motivasyonel Genel Uсталık	a)18-20	36	4,97	1,29	0,422	0,658
	b)21-23	22	4,74	1,18		
	c)24-26	6	5,27	2,23		

* $p<0.05$

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 3. Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Spor Yaşı	N	Orta	Ss.	F	p	
Bilişsel İmgeleme	a)1-3	18	4,61	,99	0,109	0,897
	b)4-6	26	4,76	1,13		
	c)7-10	20	4,77	1,41		
Motivasyonel Özel İmgeleme	a)1-3	18	4,67	1,42	0,227	0,797
	b)4-6	26	4,73	1,26		
	c)7-10	20	4,96	1,61		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a)1-3	18	4,77	1,01	0,857	0,429
	b)4-6	26	4,25	1,33		
	c)7-10	20	4,32	1,67		
Motivasyonel Genel Uсталık	a)1-3	18	5,12	1,04	0,292	0,748
	b)4-6	26	4,83	1,29		
	c)7-10	20	4,85	1,67		

* $p < 0.05$

Tablo 3' e göre araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 4. Araştırma Grubunun Bölüm Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Bölüm	N	Orta	Ss.	t	p	
Bilişsel İmgeleme	Antrenörlük	22	4,93	1,26	1,071	0,288
	Öğretmenlik	42	4,60	1,12		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Antrenörlük	22	5,06	1,33	1,141	0,258
	Öğretmenlik	42	4,64	1,43		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Antrenörlük	22	4,55	1,58	0,567	0,573
	Öğretmenlik	42	4,35	1,26		
Motivasyonel Genel Uсталık	Antrenörlük	22	5,22	1,07	1,320	0,192
	Öğretmenlik	42	4,76	1,45		

* $p < 0.05$

Tablo 4' e göre araştırma grubunun öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Sınıf Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Sınıf		N	Orta	Ss.	F	p
Bilişsel İmgeleme	a)1. sınıf	20	4,50	0,95	0,487	0,693
	b)2.sınıf	13	4,96	1,48		
	c)3. sınıf	26	4,80	,95		
	d)4.sınıf	5	4,55	2,15		
Motivasyonel Özel İmgeleme	a)1. sınıf	20	4,51	1,57	1,174	0,327
	b)2.sınıf	13	5,30	1,44		
	c)3. sınıf	26	4,85	1,09		
	d)4.sınıf	5	4,20	1,95		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a)1. sınıf	20	4,41	1,24	0,390	0,760
	b)2.sınıf	13	4,55	1,73		
	c)3. sınıf	26	4,48	1,18		
	d)4.sınıf	5	3,80	1,96		
Motivasyonel Genel Uсталık	a)1. sınıf	20	4,83	1,44	0,543	0,655
	b)2.sınıf	13	5,33	1,30		
	c)3. sınıf	26	4,84	1,15		
	d)4.sınıf	5	4,60	2,12		

*p<0.05

Tablo 5' e göre araştırma grubunun öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p<0.05).

Tablo 6. Araştırma Grubunun Branş Özelliği Değişkeninin İmgeleme Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Spor Branşınız		N	Orta	Ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Bireysel	34	4,90	1,29	1,309	0,195
	Takım	30	4,51	1,01		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Bireysel	34	5,16	1,43	2,368	0,021*
	Takım	30	4,36	1,26		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel	34	4,71	1,39	1,845	0,070
	Takım	30	4,09	1,29		
Motivasyonel Genel Uсталık	Bireysel	34	5,18	1,28	1,696	0,095
	Takım	30	4,62	1,37		

*p<0.05

Tablo 6' ya göre araştırma grubunun yapmış olduğunuz spor branşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarından Motivasyonel Genel İmgeleme (t:2,368, p<0,05) boyutuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkı yordamak için ortalamalarına bakıldığında bireysel spor branşı ile ilgilenen bireyler lehine olduğu tespit edilmiştir(p<0.05).

TARTIŞMA

Yapılan araştırma değerlendirilmeye alınan değişkenlere göre literatür bilgileri ışığında değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, bu farkında kadınlar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karademir ve ark. (2018)⁹ yaptığı araştırmaya göre, cinsiyet değişkeninde imgeleme alt boyutlarının hiçbirinde fark bulunmamıştır. Benzer olarak Elmas ve Birol

(2018)¹⁰ yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını ortaya koymuştur. Kartal ve ark. (2017)¹¹, tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet ile imgeleme alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kızıldağ (2007)², yaptığı araştırmada ise kız ve erkek sporcuların aldığı oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların bilişsel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2014)¹² yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak, Erdoğan'ın (2009)¹³, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mulder ark. (2007)¹⁴ yaptığı çalışmada, yaşça büyük olan katılımcıların imgeleme becerilerinin yaşça daha küçük olan katılımcılara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Parker ve Lovell (2012)¹⁵ yaptığı çalışmada ise katılımcıların yaşça büyük olanlarında imgeleme berraklığının daha düşük yaş grubundaki katılımcılara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Vurgun (2010)¹⁶ tarafından yapılan çalışmada 21-24 yaş arası katılımcıların bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme düzeylerinin 20 yaş altı katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Güvendi ark. (2016)¹⁷ tarafından yapılan araştırmada ise yaş grupları ile imgeleme arasında sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Yine, Erdoğan'ın (2009)¹³, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor türüne göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Şahin (2014)¹² yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri (Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puan) arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Bayköse (2014)¹⁸ yaptığı çalışmasında ise sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutları ile spor deneyimi değişkeni açısından bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kolayış ark. (2015)¹⁹ tarafından yapılan araştırmaya göre spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında artış olduğu görülmektedir. Ağılönü (2014)²⁰, tarafından yapılan çalışmada imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Güvendi (2015)¹⁷ tarafından yapılan bir çalışmada ise spor yaşı ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma grubunun öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Savaş (2019)²¹ yapmış olduğu çalışmada, spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin motivasyonel özel imgeleme algısı, bilişsel özel imgeleme algısı, bilişsel

genel imgeleme algısı arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin motivasyonel genel ustalık algısı arasında fark olduğu, spor lisesi öğrencilerinin motivasyonel genel ustalık algısının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırma grubunun öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Savaş (2019)²¹ yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyine göre sporcu öğrencilerin sportif imgeleme toplam puanlarına ilişkin analizde, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgeleme alt boyut puanında sınıf değişkenine göre, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin imgeleme puanları arasında farklılık olmadığı görülürken 12. sınıfların motivasyonel genel ustalık puanının, 9. ve 10. sınıfların motivasyonel genel ustalık puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırma grubunun yapmış olduğunuz spor branşı değişkenine göre imgeleme ölçeği alt boyutlarından motivasyonel genel imgeleme boyutuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark, bu farkında bireysel sporlarla ilgilenenler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ağılönü (2014)²⁰ çalışmasında imgeleme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Kızıldağ (2007)² yaptığı çalışmada farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerinde bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında voleybolcuların futbolculardan daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda basketbolcular ve tenisçiler ile yüzücüler ve tenisçiler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

KAYNAKLAR

1. Yücel EO. (2003). taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Ankara.
2. Kızıldağ E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
3. Hall CR. (2001). Imagery in sport and exercise. İçinde: handbook of research on sport psychology. Singer RN., Hausenblas HA. (editör). New York, John Willy & Sons, 538.
4. Özerkan KN. (2004). Spor psikolojisine giriş. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
5. White A., Hardy C. (1998). An in-deptanalysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist.* 387-403.
6. Karasar N. (2009). Araştırmalarda rapor hazırlama. Nobel Yayınevi. Ankara.
7. Hall C., Mack D., Paivio A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology.* 73-89.
8. Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science.* 10, 22-28.
9. Karademir T., Türkçapar Ü., Açak M., Eroğlu H. (2018). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 20(3), 32-43.
10. Elmas L., Birol SŞ. (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.

11. Kartal Z., Güvendi B., Türksoy A. Altıncı E.E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 7(1), 41-53.
12. Şahin F. (2014). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Afyon.
13. Erdoğan PD. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Sakarya.
14. Mulder TH., Hochstenbach JBH., Van Heuvelen MJG., Den Otter AR. (2007). Motor imagery: The relation between age and imagery capacity. *Human Movement Science*. 26(2), 203-211.
15. Parker JK., Lovell GP. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 7(1), 1-13.
16. Vurgun N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
17. Güvendi B. (2015). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
18. Bayköse N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
19. Kolayış H., Sarı İ., Köle Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*. 13(2), 129-136.
20. Ağılönü Ö. (2014). Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.