

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

ELİT KARATE SPORCULARINDA İMGELEME VE KAYGI İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Emre BOZ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Murat KUL

BARTIN-2019

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**ELİT KARATE SPORCULARINDA İMGELEME VE KAYGI İLİŞKİSİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2008**  
**HAZIRLAYAN**

**Emre BOZ**

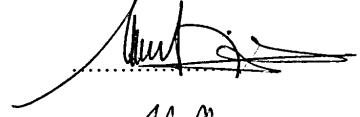
**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Murat KUL**

**BARTIN-2019**

## KABUL VE ONAY

Emre BOZ tarafından hazırlanan “Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 16/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat KUL



Üye : Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun ...../...../..... tarih ve .....sayılı kararıyla kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ

(Enstitü Müdürü)

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Doç. Dr. Murat KUL'un danışmanlığında hazırlamış olduğum "Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

16/07/2019

İMZA

Emre BOZ



## ÖN SÖZ

“Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi” konu başlıklı araştırmamızın temel amacı elit Türk karate sporcularının imgeleme kullanımlarının ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın planlama ve yürütme süreçlerinin yanı sıra eğitim sürecim boyunca akademik bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen kıymetli danışmanım Doç. Dr. Murat KUL hocama göstermiş olduğu sabır, anlayış ve özveriden dolayı teşekkür ederim. Lisans eğitimimde danışmanlığımı üstlenen Doç. Dr. Ali ÖZKAN hocama sağladığı akademik kazanımlardan ve verdiği desteklerden dolayı teşekkür ederim. Yüksek lisans tez sınav jürimde yer alan Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN ve Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ hocalarıma da desteklerini esirgemedikleri için teşekkür ederim. Araştırmanın istatistiksel analiz sürecinde yardımını esirgemeyen Öğr. Gör. Gürkan ELÇİ hocama her anlamda desteklerinden dolayı teşekkür ederim. Ayrıca her zorlu süreçte desteğini hissettiren kıymetli büyüğüm Ümit ÖZ’e teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemde en büyük pay sahibi olan fakat şu an aramızda olmayan annem Züleyha BOZ’a sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca antrenörüm Emre YILMAZ’a ve abim Yunus BOZ’a beni her koşulda yalnız bırakmadıkları için teşekkürü bir borç bilirim.

# ÖZET

## Yüksek Lisans Tezi

### Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi

Emre BOZ

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat KUL

Bartın-2019, Sayfa: XIII + 75

Bu araştırmanın temel amacını, elit karate sporcularının imgeleme kullanımları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmada, mevcut durumu belirlemek adına ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 sezonunda Büyükler Türkiye Karate Şampiyonasına katılan elit Türk karate sporcuları oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu ise bu sporcular arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 120 [ $n_{(erkek)}=61$ ,  $n_{(kadın)}=59$ ] sporcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Sporda İmgeleme Envanteri” ve “Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, imgeleme ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlerle; imgeleme ve sürekli kaygı düzeyleri parametrik testlerle sınanmış, ikili karşılaştırmalar için t testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır ve anlamlı farkların hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla da Tukey testi uygulanmıştır. Katılımcıların imgeleme ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonuçlarımıza göre; elit karate sporcularının cinsiyet, spor yaşı, eğitim durumları ve baba eğitim durumları değişkenlerinin imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, yarışma alanı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı toplam puanlarında ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Uсталık” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanları ve millilik sınıfına bağılı sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasında korelasyon analizi sonucunda; “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ayrıca, millilik sınıfı değışkeni ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarında yapılan korelasyon analizi sonucunda, “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak elit karate sporcularının imgeleme kullanımları ve sürekli kaygı toplam puanları arasında “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde bir ilişki olduğı tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Elit sporcu, Karate, İmgeleme, Sürekli kaygı.



## **ABSTRACT**

### **Master's Thesis**

## **Investigation of the Relationship between Imagination and Anxiety in Elite Karate Athletes**

**Emre BOZ**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences**

**Department of Physical Education and Sports Teaching**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Murat KUL**

**Bartın-2019, Pp: XIII + 75**

The main purpose of this study was to investigate the relationship between the image usage and trait anxiety levels of elite karate athletes. In this research, relational screening model was used to determine the current situation. The population of the study has created by elite karate athletes who participated in the 2018-2019 season Senior Turkey Karate Championship. The sample group of the study consisted of 120 [n (male) = 61, n (female) = 59] athletes determined by random sampling method among these athletes. In the research, “Imagination Inventory in Sports” and “Continuous Anxiety Inventory” were used as data collection tools. In the analysis of the data, frequency and percentage distributions describing the personal characteristics of the participants were extracted, arithmetic means and standard deviations of the responses to the scales were calculated and distributions related to imagination and trait anxiety levels were determined. Independent variables related to sub-problems; Imagery and trait anxiety levels were tested with parametric tests, t-test for paired comparisons, One-Way ANOVA for three or more cluster comparisons, and Tukey test was used to determine which groups caused significant differences. In order to determine the relationship between imagery and trait anxiety levels of the participants, Pearson Product-Moment Correlation (r) Coefficient technique was used. Significance level was taken as 0.05.

According to our research results; there was no significant difference between elite karate athletes' gender, sport age, education status and father education status variables' imagery inventory sub-dimensions and trait anxiety levels. However, there was a significant difference in total anxiety scores and "Motivational Special Imagination" subscale ( $p < 0.05$ ). Depending on the mother education level, significant differences were found in the “Motivational General-Stimulation” and “Motivational General-Mastery” sub-dimensions of the imagery inventory in sports ( $p < 0.05$ ). As a result of the correlation analysis between the total scores of trait anxiety inventory and the sub-dimensions of imagery inventory in sports related to national sportsman level of the participants; In the Cognitive Imagination” subscale, a low level of statistically



significant relationship was found ( $p < 0.05$ ). In addition, as a result of the correlation analysis performed on the sub-dimensions of the national sportsman level variable and the imagery inventory in sports, a low level of statistically significant relationship was found in the "Cognitive Imagination" sub-dimension ( $p < 0.05$ ). As a result, it was found that there was a low level of relationship between elite karate athletes' imaginary usage and total scores of trait anxiety in the "Cognitive Imagery" subscale ( $p < 0.05$ ).

**Key Words:** Elite athlete, Karate, Imagery, Trait anxiety.



## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	II
BEYANNAME .....	III
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT .....	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar LİSTESİ .....	XII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ .....	1
1.1.Problem.....	2
1.2.Araştırmanın Amacı .....	3
1.3.Araştırmanın Önemi .....	3
1.4.Sayıtlar.....	3
1.5.Sınırlılıklar.....	4
1.6.Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	6
2.1. Karate.....	6
2.1.1.Karate sporunun tanımı ve tarihi .....	6
2.1.2.Kihon .....	8
2.1.3. Kata.....	8
2.1.3.1. Kata müsabakaları .....	8
2.1.4. Kumite .....	8
2.1.4.1. Kumite müsabakaları .....	9
2.2. İmgeleme .....	9
2.2.1. İmgeleme çeşitleri .....	11
2.2.1.1. İçsel imgeleme .....	11
2.2.1.2. Dışsal imgeleme .....	11
2.2.2. Sporda imgeleme kullanımları.....	11
2.2.2.1. Beceri öğrenimi ve uygulama .....	12
2.2.2.2. Taktik ve oyun becerileri .....	12

2.2.2.3. Yarışma ve performans .....	13
2.2.2.4. Psikolojik beceriler .....	13
2.2.2.5. Sakatlanma ve ağır antrenman .....	14
2.2.3. İmgeleme kuramları .....	14
2.2.3.1. İmgelemenin ilk kullanımları.....	15
2.2.3.1.1. Psiko-Neuromuscular kuram .....	15
2.2.3.1.2. Sembolik öğrenme kuramı .....	16
2.2.3.2. Bütüncül yapı ya da öngörü kuramı .....	16
2.2.3.3. İmgelemenin bilişsel kuramları .....	17
2.2.3.3.1. Bioinformational kuram.....	17
2.2.3.3.2. İkili Kodlama kuramı .....	18
2.2.3.3.3. Üçlü kodlama kuramı .....	18
2.2.3.4. Fonksiyonel eşitlik ve nörofizyolojik açıklamalar .....	19
2.2.3.5. Psikolojik durum açıklamaları .....	19
2.2.3.5.1. Motivasyonel, yeterli benlik ve kendine güven açıklamaları .....	19
2.2.3.5.2. Dikkat-Uyarılmışlık yapısı kuramı .....	21
2.3. Kaygı .....	21
2.3.1. Kaygı türleri .....	22
2.3.1.1. Sürekli kaygı .....	22
2.3.1.2. Durumluk kaygı .....	23
2.3.2. Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramlar .....	23
2.3.2.1. Dürtü kuramı .....	24
2.3.2.2. Ters-U kuramı .....	24
2.3.2.3. ZOF/IZOF kuramı (Bireysel/Optimal işlev görme alanı) .....	25
2.3.2.4. Katasrof kuramı.....	26
2.3.2.5. Zıtlık kuramı.....	27
2.3.3. Sportif performans ve kaygı ilişkisi .....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM .....	30
3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Evren Örneklem.....	30
3.3. Verilerin Toplanması.....	30
3.3.1. Demografik bilgi formu.....	30

3.3.2. Sporda imgeleme envanteri .....	30
3.3.3. Sürekli-Durumluk kaygı envanteri .....	32
3.4. Verilerin Analizi .....	32
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	<b>33</b>
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	34
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	35
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	36
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	38
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	38
4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	40
4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	40
4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	42
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER</b> .....	<b>44</b>
5.1. Tartışma .....	44
5.2. Sonuçlar .....	53
5.3. Öneriler .....	55
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>57</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>69</b>
Ek 1: Demografik Bilgi Formu .....	69
Ek 2: Sürekli Kaygı Envanteri .....	70
Ek 3: Sporda İmgeleme Envanteri .....	71
Ek 4: Etik Kurul Onay Belgesi .....	72
Ek 5: Sporda İmgeleme Envanteri İzin Yazısı .....	73
Ek 6: Sürekli Kaygı Envanteri İzin Yazısı .....	74
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>75</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo No</b>		<b>Sayfa No</b>
<b>4.1.</b>	Katılımcıların yaş ve cinsiyet dağılımları.	<b>33</b>
<b>4.2.</b>	Katılımcıların bazı demografik bilgilerinin dağılımları.	<b>33</b>
<b>4.3.</b>	Araştırma grubundan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak t-testi sonuçları.	<b>35</b>
<b>4.4.</b>	Araştırma grubundan elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.	<b>36</b>
<b>4.5.</b>	Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışma alanı değişkenine bağlı t-testi sonuçları.	<b>37</b>
<b>4.6.</b>	Araştırma grubundan elde edilen verilerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.	<b>38</b>
<b>4.7.</b>	Araştırma grubundan elde edilen verilerin anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.	<b>39</b>
<b>4.8.</b>	Araştırma grubundan elde edilen verilerin baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.	<b>40</b>
<b>4.9.</b>	Katılımcıların yaş, sürekli kaygı envanteri toplam puanı, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir ve millilik sınıfı değişkenlerine göre sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi sonuçları.	<b>41</b>
<b>4.10</b>	Katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanı ve sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi sonuçları.	<b>42</b>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Sayfa No
2.1. İmgeleme ve performans ilişkisini açıklayan kuramlar	14
2.2. Uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Dürtü Kuramı.	24
2.3. Uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Ters-U Kuramı.	25
2.4. Kaygı ve sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan IZOF Kuramı.	25
2.5. Kaygı ile sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Katasrof Kuramı.	26
2.6. Kaygı ile sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Zıtlık Kuramı.	28

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

İnsanlığın var oluşundan bu yana onunla birlikte var olan sporun kabul edilmiş evrensel bir tanımı bulunmamaktadır. Fakat spor olarak kabul gören aktivitelerin ortak olan belli unsurları vardır. Spor; insanoğlunun var oluşundan beri onunla beraber olan, belli kurallar çerçevesinde, rekabet ortamı bulunan, haz verici aktiviteler bütünlüğüdür (Zorba, 2012, s. 41).

Sporun temeli, sürekli rekabet ve onun getirdiği gerilimdir (Filiz, 2002, s. 209). Rekabet gerektiren bu aktiviteler bütününde optimum performansı yakalayabilmek amacıyla Bayraktar ve Kurtoğlu'na (2009) göre fiziksel olarak teknik, taktik çalışmaların yanı sıra mental olarak da en üst noktaya erişilebilmek için hazırlıklar yapılması zorunludur (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009, s. 16-24). Mental hazırlık süreci imgeleme becerilerini geliştirmeyi, yarışmada kullanılacak fiziksel, teknik, taktik ve strateji becerilerini zihinsel olarak çalışmayı gerektirmektedir (Konter, 1998, s. 239).

İmgeleme, tüm duyuları kullanarak bir deneyimi zihinde yaratmaktır. Yani dışsal uyaranlar olmadan zihinde bir imgenin yaratılması, en az bir, mümkünse tüm duyuları içeren bir imge olması gerekmektedir (Kaya, 2010). Weinberger ve Gould'a (2015) göre ise imgeleme, aslında bir tür taklit ve benzeştirmedir. Gerçek hayatta yaşanmış duygusal bir deneyime benzer (görmek, hissetmek veya duymak gibi) fakat deneyimin tamamı zihinde yaşanır (Weinberger ve Gould, 2015, s. 296).

Zihinsel antrenman, uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Spor psikolojisinde yapılan birçok araştırma zihinsel antrenmanın performans üzerinde ve diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008, s. 42). Spor psikologlarına göre zihinsel antrenman; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde ele alınmıştır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır (Konter, 1999, s. 167).

İmgeleme, uyarılmışlık düzeyini de arttıran ya da azaltan bir uygulamadır. Başarılı bir performansı imgelemek vücuttaki kassal gerginliği ve kaygı düzeyine olumlu sonuçlar verebilir. Ayrıca sporcunun yaptığı planlamalarda ve bu planları da başarılı bir şekilde imgeleme sağlayarak kaygı düzeyini etkileyebilecek sorunların ve durumların üstesinden gelmede sporculara yardımcı olabilmek amaçlı kullanılır. Kaygı bilişsel olduğundan, performansla alakalı bireysel kuşkularda artma ve reaksiyon üretmemek, kişinin performans durumuyla etkili biçimde başa çıkabildiği senaryoyu kullanması kaygıyı azaltabilir (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225).

Literatür taramasında Thander (2016), karate sporcularının kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğunu belirtmiştir (Thander, 2016, s. 443). Soltani (2013) ise karate sporcularının kaygı düzeylerinin yüksek olduğuna yönelik sonuç elde etmiştir (Soltani, 2013, s. 1247). Ülkemizde ise Aksu (2018), yine karate sporcularının kaygılarının orta düzeyde olduğunu belirtmiştir (Aksu, 2018, s. 51). Soykan (2009), araştırmasında karate sporcuları için kaygının olumlu ve olumsuz teşkil ettiği durumlardan söz etmiştir (Soykan, 2009, s. 80). Fakat sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek amaçlı yapılan bu araştırmalarda karate sporcularının ne tür imgeleme kullandıklarına ya da kullanıp kullanmadıklarına yer verilmemiştir.

Aşırı antrenman ve müsabaka koşullarının karate sporcuları üzerindeki etkileri zihinsel tükenmeye yol açmaktadır (Aleshicheva, 2016, s. 41). Weinberger ve arkadaşları (1982) da bu veriyi destekler nitelikte elit olan ve olmayan karate sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırmada elit karate sporcularının bazı zihinsel imgelerin neticesinde kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Weinberger, Seabourne ve Jackson, 1981, s. 234).

Yukarıda yer verilen bilgiler ışığında bu araştırmada: elit karate sporcularının kaygı düzeylerini belirlerken kullandıkları imgeleme türlerini de belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi de incelemek bu araştırmanın temel amaçlarını oluşturmaktadır.

## **1.1. Problem**

Elit karate sporcularının imgeleme kullanımlarına ilişkin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi bu araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır. Alt problemler ise;

1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?



2. Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Araştırma grubunun yarışma alanı değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Araştırma grubunun yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir ve millilik sınıfı değişkenlerine bağlı olarak sürekli kaygı envanteri toplam puanı ve sporda imgeleme envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Araştırma grubunun sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Elit Türk karate sporcuların kullandıkları imgeleme türüne bağlı olarak sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. İmgeleme ve kaygı değişkenlerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi, ülkemizde eksik olan ilgili kaynaklara destek niteliğinde olmakla birlikte literatüre katkı sağlamak da araştırmamızın bir diğer amacını oluşturmuştur.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Araştırma kapsamında yapılan literatür taramasında elit karate sporcularının imgeleme kullanımlarını belirlemeye ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkilendirmeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Karate sporunun olimpiyat oyunları çatısı altında ilk kez yarışacak olması ile sporcular arasındaki rekabetin artmasıyla birlikte sporcuların psikolojik durumlarına yönelik önerilerde bulunulması, imgeleme çalışmasının karate sporundaki

yerinin vurgulanması ve fiziksel antrenmana ek olarak zihinsel antrenmana duyulan ihtiyacın da belirlenmesi araştırma sonuçlarına bağlı olarak büyük önem arz etmektedir.

#### **1.4. Sayıtlar**

Araştırmanın evrenini temsil edebilecek örneklem grubu oluşturulduğu, kullanılan ölçüm araçlarının yeterince güvenilir ve geçerli olduğu, araştırmanın amacına uygun ölçüm araçları kullanıldığı, katılımcıların ölçme araçlarını dikkatli bir şekilde okuyarak yanıtladığı varsayılarak bu araştırma gerçekleştirilmiştir.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırma sporculuk dönemlerinde uluslararası düzeyde yarışmış, 2018-2019 sezonunda Büyükler Türkiye Karate Şampiyonasına katılmış olan, karate millilik belgesine (A, B ve C sınıfı) sahip olan sporcularla sınırlandırılmıştır.

#### **1.6. Tanımlar**

Elit Sporcu: Yarışmalarda şampiyonluk elde etmiş, kendi alanında rekor kırmış, ulusal veya uluslararası yarışmalarda dereceye girmiş ve birinci sınıf yarışmacıdır (Özerkan, 2004, s. 122).

Karate: Boş elle hiçbir silah kullanmadan kişinin en zor şartlar altında kendini savunabilme sanatıdır (Güven, 1982, s. 1211).

Kihon: Karate sporunun en temelini oluşturan tekniklere kihon adı verilir (Doğan, 2003, s. 24).

Kata: Yapılan tüm karate tekniklerinin estetik olarak biçimlendirildiği ve koreografi olarak hayali rakipler ile bir savaş olarak tanımlanır (Doria ve Ark, 2009, s. 603).

Kumite: Karate sporundaki tekniklerin tek veya kombine edilerek, rekabet içerikli, belirli kurallar çerçevesinde, belirli (yaş, kilo ve cinsiyet) değişkenleri göz önünde bulundurularak karşılıklı müsabaka halidir (Chaabène ve Ark., 2012, s. 830).

İmgeleme: Kişinin zihninde bir deneyim yaratmak veya eski deneyimleri yeniden yaratmak için duyuları kullanmasıdır (Burton ve Raedeke, 2008, s. 68).

İçsel İmgeleme: Gerçekleştirilen zihinsel beceriyi veya uygulamayı kendi bedeninin içinden gördüğü gibi gerçekleştirilen imgeleme türüdür (Williams, 2010, s. 270).

Dışsal İmgeleme: Gerçekleştirilen zihinsel beceriyi veya uygulamayı kendisini dışarıdan bir gözlemci bakış açısıyla gördüğü gibi gerçekleştirilen imgeleme türüdür (Williams, 2010, s. 270).

Kaygı: Kişinin içinde bulunduğu koşullar doğrultusunda gergin, sınırlı ve evham yüklü beden uyarılma düzeyi ile ilişkilendirilen olumsuz duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009, s. 271).

Durumluk Kaygı: Tehlike oluşturabilecek durumların meydana getirdiği anlık duruma bağlı olan durağan kaygı anlamına gelmektedir (Özgüven, 1994, s. 323).

Sürekli Kaygı: Tehlikeli arz eden durumlara karşı kişinin sürekli bir kaygı reaksiyonu göstermesiyle meydana gelen devamlılık içeren kaygı olarak tanımlanır (Özgüven, 1994, s. 324).

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Karate

##### 2.1.1. Karate Sporunun Tanımı ve Tarihi

Karate sanatını anlamak için önce tanımak gerekmektedir. Kelime anlamı olarak silahsız mücadele anlamına gelen karate; boş (kara) ve el (te) sözcüklerinin birleşmesiyle oluşmaktadır. Kara sözcüğünün bir diğer ifadesi de aynı zamanda “sonu gözükmeyen boşluk” anlamını gelmektedir. Karate için sırasıyla; Çin’in elleri, Okinawa’nın elleri ve Karate Jutsu ifadeleri kullanılmıştır (Kaya ve Ark., 2017, s. 18). Karate kelimesinin birleşik anlamı ise boş elle hiçbir silah kullanmadan kişinin en zor şartlar karşısında kendini savunabilme sanatıdır (Güven, 1982, s. 1211).

Dilimize Japoncadan geçen “Karate” kelimesi Türk dilinde; ayak ve el vuruşları üzerine kurulu, Japon kökenli bir dövüş yöntemi olarak ifade edilmiştir (Türk Dil Kurumu, 2018). Karate içerisinde yer alan bu ayak ve el teknikleri saldırı amaçlı değil tamamen savunma amaçlı kullanılmaktadır (Öztürkoğlu, 1978, s. 5). Diğer Uzakdoğu savunma sporlarında olduğu gibi sporcuların gelişim düzeylerini belirlemek adına ülkemizde “kemer” olarak adlandırılan değerlendirmeler vardır. Bu kemerlerin en üst seviyesi yedi kemerin sonuncusu siyahtır (Doğaner ve Doğaner, 1979, s. 8).

Karate sert bir spor olarak öngörülmesine rağmen Koca (2016) karate sporcularını kavgadan ve saldıran bir kişilik yapısından uzak, özgüvenli, nazik, saygılı, pozitif tavrı ve iyi ruh haliyle etrafa örnek teşkil edebilecek bir yolun karate olduğunu belirtmiştir (Koca, 2016, s. 26). Koşar’a (1979) göre karatenin ana gereksinimleri arasında kendine hâkim olmak önem arz etmektedir (Koşar, 1979, s. 14). Alpay (2016) ise karate sporu ile ilgilenen bireyler uygulamalı boyutta her daim ölçülü olmalıdır ve aynı zamanda aşırı duygusallıktan uzak kalmalıdır, sabırlı ve tevazulu olan davranışlar sergilemelidir. Bu belirtilen hususlar da tamamen karate sporunun en temel öğelerini oluşturmaktadır (Alpay, 2016, s. 26).

Karate sporunda kihon, kata ve kumite olmak üzere üç temel alanda çalışmalar yapılmaktadır (Alkan ve Çolaklar, 2001, s. 1-2). Tüm dünya genelinde kabul edilmiş, yarışmaları ortak bir çatı altında düzenlenen dört farklı çalışma stili vardır. Bunlar; Shotokan, Wado-Ryu, Shito-Ryu ve Goju Ryu’dur (Alpay, 2016, s. 41).

Karate aslında ilk insanların ellerini alet şeklinde kullanabildiğini kavraması ve zorlarında sıkıldığı yumruğunu kendini savunduğu güçlü bir aracı oluşunu keşfedişiyile bugünden yıllar öncesinde şekillenmekle başlayarak savaş sanatı haline gelmiştir. İnsan tarihinin ortak kültürü olan bu hareketlerin disipline edilmesi, asırların süzgecinde damıtılarak modernize edilmesi ise geçtiğimiz yüzyılın başlarında Japonya’da gerçeklik kazanmıştır (Türkiye Karate Federasyonu, 2018).

Başlangıcında silahsız savunma sanatı olarak amaçlanan karate ilk şeklini Hindistan’ın Shaolin Manastırlarında almıştır (Okuş, 2015, s. 15-16). Daruma Taichi isimli ustanın burada yaptırdığı çalışmalar karate sporunun tarihi temellerini oluşturmuştur. Doğu Asya’da yaygınlaşması üzerine karate, uzunca süren bir dönemde “silahsız savunma sanatı” olarak adlandırılıp çalışmaları sürdürüldü. Bu öğreti, Japonya’ya bağlı Ryu-Kyu takımadalarına bağlı Okinawa’da daha güncel bir şekilde biçimlendirilirken Çin kültürünün de önemi çok büyük olmuştur (Alpay, 2015, s. 21).

1957 yılında ilk kurallı karate organizasyonunun düzenlenmesi için gerekli fon sağlandıktan sonra Tokyo Jimnastik Merkezi’nde yalnızca kumite alanında yarışma düzenlenmiştir. Ülke temsilcilerimiz henüz federasyonlaşma olmadan ilk uluslararası organizasyona kendi imkânları ile 1973 yılında katılım sağlamışlardır (Koca, 2016, s. 19).

Türkiye’de karate tarihine bakıldığında modern hale gelişinde judo ile paralel bir gelişim sergilediği görülmektedir. Modern judo kurucuları ve ustalarının çalışmalarında karate sporuna da yer vermesiyle bu spor daha çok tanınır hale gelmiştir. Uzakdoğu sporlarına judo ile başlayan Hakkı KOŞAR Türkiye’de karate sporunun kurucusu ve ilk ustası olarak bilinmektedir. Koşar alan bilgisini geliştirmek ve Türkiye’deki ilk öğrencilerine bilgi aktarımını güçlendirmek adına yurt dışında da bu alanda dersler almıştır. Ülkemizde kurumsallaşma yolunda en büyük adım 1981 yılında Judo Federasyonu’na bağlı olarak federasyonlaşmak amacıyla atılmıştır. Bu seriyi takiben 1990 yılında bugünkü halini alan Türkiye Karate Federasyonu (TKF) bu tarihten itibaren bağımsızlığını ilan etmiştir (Koca, 2016, s. 11-19).

Karate günümüzde rekabet seviyesinin katlanarak arttığı ve aynı zamanda büyük bir profesyonellik yaratan bir Uzakdoğu sporudur. Ayrıca, bu spor Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından bir Olimpiyat oyunu olarak kabul edilmiştir ve yaklaşan Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları’nda ilk kez yarışma hakkı elde etmiştir (Hartz ve Moreno, 2018, s. 140).

### **2.1.1.1. Kihon**

Karate sporunun en temelini oluşturan tekniklere kihon adı verilir. Kihon gelişimi ve fiziksel uygunluğu arttırmak çok tekrar ve egzersiz sürekliliği gerektirmektedir (Doğan, 2003, s. 24). Vücudun farklı noktaları (el, kol, diz, dirsek vs.) ile yapılabilecek blok ve atak tekniklerini geliştirmek ve kata bölümüne geçerken hazırlık aşamasında kihonun önemi daha net anlaşılmaktadır (Koca, 2016, s. 27).

### **2.1.1.2. Kata**

Kata, yapılan tüm karate tekniklerinin estetik olarak biçimlendirildiği ve koreografi olarak hayali rakipler ile bir savaş olarak tanımlanır. Ayrıca kata önceden belirlenmiş bir dizi hareketlerden oluşmaktadır (Doria ve Ark, 2009, s. 603).

Karate sporundaki kata sayıları stillere göre değişiklik göstermektedir. Resmi müsabakalarda dört ana stil yarışmalara katılmakta ve bu stillerin kataları esas alınmaktadır. Bu stiller; Shotokan (26), Wado-Ryu (16), Shito-Ryu (41) ve Goju-Ryu (12)'dur (Alpay, 2016, s. 41).

#### **2.1.1.2.1. Kata Müsabakaları**

Kata için kullanılan eleme sisteminde, müsabıklar (ferdi ya da takım) sekizli gruplara ayrılırlar (Katılımcıların 11'den az 96'dan fazla olmadığı durumlarda). Gruplar iki ayrı pool'a ayrılır. Bir taraf (AKA) bir taraf (AO) kemer takar. Her turda, her gruptan en yüksek puanı alan dört kişi bir üst tura geçer. Bu iki grup kalana kadar devam eder. Kalan iki grubun, birinin en yüksek puanı alan sporcusu (takımı) diğer grubun en yüksek puanlı sporcusu (takımı) ile birincilik müsabakasına çıkar. Grupların en yüksek ikinci puanlı sporcuları (takımları) ise diğer grubun en yüksek üçüncü puanlı sporcuları/takımları ile üçüncülük müsabakasına çıkarlar (Dünya Karate Federasyonu, 2019).

### **2.1.1.3. Kumite**

Kumite, karate sporundaki tekniklerin sade veya kombine edilerek, rekabet içerikli, belirli kurallar çerçevesinde, belirli (yaş, kilo ve cinsiyet) değişkenleri göz önünde bulundurularak karşılıklı müsabaka halidir (Chaabène ve Ark., 2012, s. 830). Kihon tekniklerinin katayla geliştirilmesinin ardından kumite alıştırmaları başlatılmaktadır. Kazanımı sağlanan tüm hareketlerin savunma ve atak halinde gerçeklik içeren, uygulamalı bir şekilde yapılarak gerçeğe dönüştürülmesi kumite ile hedeflenmektedir (Kanazawa, 1986, s. 5). Kumite, karate sporunun tercih edilmesi için önemli bir etmendir, çünkü yaş gurubuna

göre temas şiddetinin değişmesi sporcuya zarar vermemekte ve aksine daha kontrollü olmayı kazandırmaktadır (Koşar, 1979, s. 12).

### **2.1.1.3.1. Kumite Müsabakaları**

Kumite müsabakaları, iç alanı mavi renkte olmak üzere kırmızı 8 metrelik müsabaka sınırları ve 10 metrelik de güç alanından oluşmaktadır. Müsabakalar boyunca toplam 5 hakem yarışma alanının içinde müsabaka sonucunu belirlemek amaçlı görev almaktadırlar (Alkan ve Çolaklar, 2001, s. 146).

Dünya Karate Federasyonu (WKF) tarafından belirlenen kurallar doğrultusunda el teknikleri (yumruk) 1 puan, orta seviyeye uygulanan ayak teknikler 2 puan ile sonuçlanırken kafa bölgesine uygulanan ve istenilen kriterlere uygun bir şekilde gerçekleştirilen düşürme teknikleri 3 puan ile sonuçlandırılır. 8x8 metrelik yarışma alanının dışına çıkmak, müsabaka anında konuşmak gibi durumlarda sporcu 2. kategoriden uyarı alırken şiddetli temas içerikli tekniklerde 1. kategoriden uyarı alır ve 4 uyarı sonucunda sporcu diskalifiye edilir. Müsabaka süresi içerisinde ilk puanı alan sporcu avantajı (SENSHU) alır. Müsabaka bitiminde skorda beraberlik durumunda avantajlı taraf kazanır. (Dünya Karate Federasyonu, 2018). Kumite müsabakalarında fiziksel hasar riski, diğer dövüş-savunma sporlarına nispeten daha düşük oranda olduğu bilinmektedir (Tischer ve Ark., 2016, s. 207).

## **2.2.İmgeleme**

İmgeleme, yaşanmışlıkların imgeleri ve tasarımları arasında zihinsel bir bağ kurarak çözümlenmesidir (Erkuş, 1994, s. 83). Bu kavram kökünde “imge” kelimesini barındırmaktadır ve Türk Dil Kurumu da; Zihinde tasarlanan ve gerçekleştirilen şey, hayal olarak tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu, 2018). İmgelerin, duyuların ve duyguların birleşimi ile insan bilincini oluşturan temel öğeler olduğunu öne süren Wilhelm Wundt imgeleme tarihinde bilinen en eski düşünürlerden olarak ilk psikoloji laboratuvarını kurmuştur. Bu dönemlerde imgeleme ile düşünme arasında bağlantı olduğu iddiası üzerine psikologlar ikiye ayrılmıştır. Bir grup Aristo'nun “imgesiz düşünce olanaksızdır” düşüncesini savunurken diğer bir grup ise imgesiz de düşüncenin olabileceği inancındaydı (Goldstein, 2013, s. 466). Ancak 20. yüzyılın başlarında düşünmek için imgenin gerekliliği konusunda olumlu ve olumsuz birçok yeni görüş ortaya atılsa da davranışçılık, imgelemenin önemli konumunu sarsmaya yetmiştir ve tartışmalar son bulmuştur (Watson, 1913, s. 247). Morgan (2013) iki düşünce yapısına da ortak bir yaklaşım göstermiş ve insanların düşüncelerinde imge kullanımı yönünden farklılıklar olabileceğini vurgulamıştır (Morgan, 2013, s. 128).

Konter (1998) imgelemeyi farklı içerikteki konuları zihinde canlandırma olarak tanımlamaktadır (Konter, 1998, s. 362). Özerkan (2004), Konter'e (1998) ek olarak tüm duyuların kullanılması gerektiğini vurgulayarak zihinde canlandırma yapılmasının daha etkili olacağını vurgulamıştır (Özerkan, 2004, s. 82). Hökelekli (2013) ise, basit bir deyimle hayal kurma olarak da adlandırılmasıyla birlikte imgelemenin otistik bir düşünme tarzı gibi arzu ve isteklerin de dâhil olduğu bir uygulama biçimi olduğunu belirtmiştir (Hökelekli, 2013, s. 156).

İmgeleme, yabancı kaynaklarda da farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Weinberger ve Gould (2015) imgelemenin aslında bir taklitten ibaret olduğunu ve gerçek hayatta yaşanan duysal olguların tamamının zihinde gerçekleşmesi olduğu yönünde tanımlamışlardır (Weinberger ve Gould, 2015, s. 296). Burton ve Raedeke (2008) ise kişinin zihninde bir deneyim yaratması veya eski deneyimleri yeniden yaratması için duyuları kullanması olarak tanımlamıştır (Burton ve Raedeke, 2008, s. 68).

White ve Hardy (1998) imgeyi, duyu organlarımızla deneyimleyerek zihnimizde oluşturabileceğimizi savunurken Moran (2004), imgelemeyi hissetmeden de algılanabileceği düşüncesindedir (White ve Hardy, 1998, s. 387; Moran, 2004). Davis (2015) imgelemeyi, var olmayan ya da şu anda algılanamayan bir şeyin zihinsel resmini veya buna dair bir kavram oluşturma yeteneği olduğu şeklinde tanımlamaktadır (Davis, 2015, s. 9).

İmgeleme, zihinsel bir süreç olmasına karşın motor yetenekleri geliştirmek için de mükemmel bir yoldur. Yalnızca geçmişe veya o âna özgü değil, gelecekteki performansa yönelik zihinsel denemelerde imgeleme yoluyla mümkündür (Andersen, 2000, s. 83).

Hall ve arkadaşları (1990) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucu: farklı spor branşlarında yarışan amatör ve elit sporcular arasında, elit sporcularda imgelemenin motivasyonel anlamda kullanıldığını ve rekabet seviyesi arttıkça imgeleme kullanımının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Hall, Rodgers ve Barr, 1990, s. 8). Munzert ve Krüger (2013), Hall ve arkadaşlarını (1990) destekler nitelikte sporda imgeleme kullanımında sporcuların rekabet seviyesini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, bireysel farklılıkların elde edilecek neticeye bağlı olduğunu belirterek beceri kazanımı, motivasyon, spora olan özgüveni geliştirmede ve kaygıyı azaltmada da pozitif sonuçlar elde edilebileceğini belirtmiştir (Munzert ve Krüger, 2013, 334-335).



### **2.2.1. İmgeleme Çeşitleri**

Sporcularda imgeleme kullanımının yaygın olduğuyla birlikte içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı bakışla kullandıkları bilinmektedir (Mahoney ve Avenier, 1977, s. 135). Kişinin imgeleri içsel ve dışsal olarak farklı perspektiflerden canlandırılması büyük önem arz etmektedir (Kaya, 2010). Bu imgeleme çeşitleri sporun türüne, sporcuya ve amacına yönelik değişiklik göstermektedir (Weinberger ve Gould, 2015, s. 302).

#### **2.2.1.1. İçsel İmgeleme**

Sporcular, gerçekleştirdiği zihinsel beceriyi veya uygulamayı kendi bedeninin içinden gördüğü gibi görebilir (Williams, 2010, s. 270). İçsel imgelemede zihinsel uygulamayı gerçekleştiren kişi yine kendisidir. Ayrıca uygulamalar birinci kişi tarafından gerçekleştiği için imgeler, hareket hissinden gelmektedir (Weinberger ve Gould, 2015, s. 302). İçsel imgeleme yöntemindeki perspektif dışsal imgelerle mümkün olandan daha büyük bir kinestetik his duygusu sağlamaktadır. Çünkü harici bir görüntüyü izlerken, hareketleri mükemmel beceriyle yürütmek zordur (Burton ve Raedeke, 2008, s. 70).

#### **2.2.1.2. Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgeleme, sporcunun kendisini dışarıdan bir gözlemci bakış açısıyla görmesi olarak tanımlanabilir (Weinberger ve Gould, 2015, s. 302). Bu tür imgeleme perspektifini kullanan sporcular, kendilerini bir video kameranın arkasından görüyormuş gibi, bedenlerinin dışından görebilirler (Williams, 2010, s. 270). Dışsal imgeleme tüm vücudu ve çeşitli vücut kısımlarını görmekle birlikte değerlendirmek için en uygun formdur (Burton ve Raedeke, 2008, s. 70).

### **2.2.2. Sporda İmgeleme Kullanımları**

Egzersiz ve sporda imgeleme kullanımının modelleri, imgelemenin beceri öğrenmede ve geliştirmede etkilerinin yanı sıra sporcuda imgelemeyi bilişsel, davranışsal ve etkili dışavurumların tamamını geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır. Sporda kullanılan imgelemeye yönelik araştırmalarda, sporcuların hem bilişsel hem de motivasyonel amaçla bu yöntemleri kullandıkları sonucunu elde etmişlerdir (Hall, 2001, s. 549). Morris ve arkadaşları (2005), egzersiz ve spor amaçlı kullanılan imgeleme türlerini genel olarak beş başlık altında toplamıştır (Beceri Öğrenimi ve Uygulama, Taktik ve Oyun Becerileri, Yarışma ve Performans, Psikolojik Beceriler, Sakatlanma ve Ağır Antrenman) (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225).

### **2.2.2.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama**

Beceri öğrenimi ve uygulama amaçlı kullanılan imgeleme türü, imgeleme gelişimi ya da bilişsel özel imgeleme şeklinde de ifade edilebilir. Bu yöntemin temel amacı sporcuda branşa özgü teknik beceri öğrenimini sağlamaktır. Aynı zamanda bu uygulama, imgelemede gerçeğe yakın detaylar içermelidir ki aktiviteye bağlı temel noktaların fiziksel ve zihinsel gelişimine ve hataları düzeltmeye yönelik katkı sağlayabilsin (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225).

İmgelemeyi destekleyen bilimsel deneylerden elde edilen bulgular, açıkça imgelemenin motorsal becerilerin öğrenme ve uygulanmasındaki değeri göstermektedir. Bu araştırmalar farklı beceri düzeylerine sahip deneklerde ve basketbol, futbol, kayak, kros kayağı, karate, voleybol, tenis ve golf gibi sporlarda uygulanmıştır. (Akt. Weinberger ve Gould, 2015, s. 298; Feltz ve Landers, 1983; Martin, Moritz ve Hall, 1999; Morris, Spittle ve Perry, 2004; Weinberger, 2008). Ülkemizde de benzer örnekleri bulunan araştırmalara örnek vermek gerekirse; Elçi'nin (2014) "İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi" konu başlıklı araştırmasında, imgeleme çalışmasının 15-18 yaş aralığındaki sporcularda beceri düzeylerinde diğer uygulama gruplarına göre anlamlı farklılık olmamakla birlikte gelişme gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Elçi, 2014, s. 43).

### **2.2.2.2. Taktik ve Oyun Becerileri**

İmgelemeyi kullanmanın bir diğer amacı da taktik ve oyun becerileridir. Sporcular ve antrenörler, imgelemeyi strateji oluşturmada veya müsabaka öncesinde belirli rakiplerle mücadele etmek için oyun planı kurmak için de kullanabilirler. Hem bireyin hem de takımın galibiyeti için sergilenecek performansa ve oyuna yönelik strateji düşünebilmek ve zihinde canlandırma yapmak oldukça gereklidir (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225). Etkili bir taktik, başarı için en elzem unsurlardan birisidir (Carling, Williams ve Reilly, 2005, s. 129).

Miçooğulları ve arkadaşlarının (2009) "Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri Ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi" konu başlıklı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma neticesinde; futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde süre arttıkça motivasyonel özel imgeleme ve içerisinde taktiksel gelişimi barındıran bilişsel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( Miçooğulları, Kirazcı ve Özdemir, 2009, s. 5). Uğur'un (2016) "İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi" konu başlıklı araştırması

Miçooğulları ve arkadaşlarının araştırmasını destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir (Uğur, 2016, s. 79).

### **2.2.2.3. Yarışma ve Performans**

İmgeleme çalışmaları sporcular için yalnızca antrenmanlara yönelik kullanılmamakla birlikte müsabakanın yapılacağı atmosferi, rakipleri, performansı veya müsabaka sonrasını zihinde canlandırmak amaçlı da kullanılabilir (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225). İmgelemenin performans üzerine etkilerini araştırmak amaçlı birçok çalışma vardır. Ancak bu araştırmalar farklı değişkenler içermekle birlikte imgeleme-performans ilişkisini araştıran salt araştırmalar da mevcuttur.

Altıntaş ve Akalın (2008) “Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans” konu başlıklı araştırmalarının sonucunda; zihinsel antrenmanın psikolojik bir beceri olduğunu ve sporcunun performansını yükseltmede önemli rol oynadığını vurgulamıştır (Altıntaş ve Akalın, 2008, s. 42). İmgelemenin performans üzerine etkisine dair araştırmalar 1970’lerin sonunda 1980’lerin başında ilk kez görülmeye başlamıştır (Andersen, 2000, s. 77). Günümüzde de bu konuya dair örnekler mevcuttur. Tekin (2018), “Okçuların İmgeleme Becerileri İle Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konu başlıklı araştırması sonucunda okçuluk sporcularının Türkiye şampiyonasında sergilediği performansın imgeleme becerileri ile anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır (Tekin, 2018, s. 44).

### **2.2.2.4. Psikolojik Beceriler**

Araştırmamızın bu bölümüne kadar imgelemenin yalnızca teknik beceri ve performans üzerine etkilerinde söz etmiş olsak da, imgeleme sporcunun psikolojik değişkenleri (motivasyon, stres, güven, kaygı vb.) üzerinde de olumlu etkiler oluşturabilir (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225). İmgelemenin psikolojik beceriler üzerine etkilerine hem bireysel sporlarda hem de takım sporların da olumlu etkilerini gözlemlemek mümkündür.

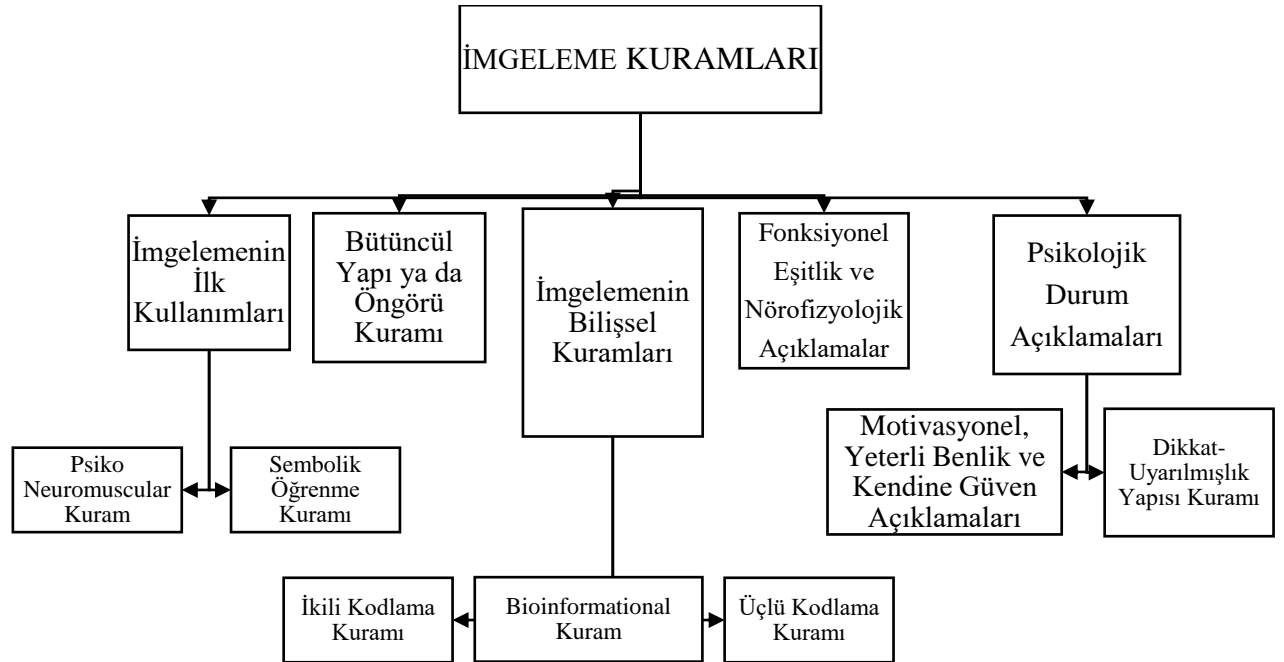
Uludağ’ın (2015) “10 Haftalık İmgeleme Ve Konsantrasyon Çalışmalarının Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü Üzerine Etkisinin Araştırılması” konu başlıklı araştırmasında dart sporcularının imgeleme çalışmaları sonucunda konsantrasyon değişkeninde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (Uludağ, 2015, s. 81). Güvendi (2015) de “Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi” konu

başlıklı araştırmasında katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda, imgeleme çalışmaları kullanım düzeyleri yüksek olan sporcularda da sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güvendi, 2015, s. 57).

### 2.2.2.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman

İmgeleme kullanımının bir diğer amacı da sakatlanmayla başa çıkma ve sakatlanma durumunda rehabilite amaçlıdır. Aynı amaçta ağır antrenman dönemindeki durumlarla başa çıkma da yer almaktadır. Tedavi süreci uzun olan sakatlanmalarda sporcunun kabullenmesi zor olabilir fakat imgeleme yöntemi bu durumlarla başa çıkmanın en doğru yoludur (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225). Sordoni, Hall ve Forwell'in (2000) "Sporcuların Yaralanma ve Rehabilitasyonu Sırasında İmgeleme Kullanımı" konu başlıklı araştırmalarında motivasyonel ve bilişsel görüntüleri kullanıp kullanmadıklarını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Sonuç olarak da, sporcuların iyileştirme amacıyla sakatlık döneminde genel olarak motivasyonel imgeleme tekniğini kullandıkları sonucunu elde etmişlerdir (Sordoni, Hall ve Forwell, 2000, s. 329).

### 2.2.3. İmgeleme Kuramları



Şekil 2.1. İmgeleme ve performans ilişkisini açıklayan kuramlar (Kızıldağ, 2007, s. 6).

### **2.2.3.1. İmgelemenin İlk Kullanımları**

Spor psikolojisinde zihinsel çalışmaların etkilerini ifade eden iki farklı kuramsal açıklama bulunmaktadır. Bu kuramsal açıklamalar “İmgelemenin İlk Kuramları” olan “Psikoneuromuscular Kuram” ve “Sembolik Öğrenme Kuramıdır”.

#### **2.2.3.1.1. Psiko-Neuromuscular Kuram**

Psiko-Neuromuscular kuram, davranış için gerekli kasların programlanması olarak bilinmektedir ve Carpenter (1894), bu kuramı geliştiren kişi olarak bilinmektedir. Carpenter bu kuram için “ideomotor” ilkesinden yola çıkmıştır. Carpenter’in ilkeleri imgelemenin motor becerileri öğrenilme konusunda kolaylık sağladığını savunmaktadır. Psiko-Neuromuscular kuramda fiziksel olarak çalışma esnasında belirli bir neuromuscular yolda neurotransmitter maddeler uyarılmaktadır. Bu uyarılması sırasında yol süresince bu kimyasallar salınmaya devam etmekte ve bir geçiş olayı gerçekleştirmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunulması, aynen fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçmektedir (Tiryaki, 2000, s. 60).

Psiko-Neuromuscular kuram üç ayrı evreden oluşur. Birinci evrede sporcu, rahatlama teknikleriyle yeterli düzeyde gevşemeyi başarmış olmalıdır. İkinci evrede sporcular kendi spor branşlarına özgü teknik gereksinimler doğrultusunda zihinsel uygulamalar yoluyla pratik yaparlar. Üçüncü evrede ise olabildiğince gerçekçi bir ortamda fiziksel olarak bir takım becerileri uygulamayı gerçekleştirirler (Abdin, 2010, s. 7). Psiko-Neuromuscular kuramda tüm bu evreleri geçirerek yapılan imgeleme uygulamasındaki görüntüler, olaylar ve davranışlar gerçeğe yakın bir şekilde nöro-muskuler yanıtlar vermektedir (Konter, 1998, s. 362-363).

Psiko-Neuromuscular kurama dayalı bilinen ilk bilimsel araştırma, Jacobson’un (1931) kol bükme hareketinin imgelemesi yoluyla kolda bulunan fleksör kaslardaki küçük kasılmaları tespit ettiği çalışmadır. Bu çalışma sonucunda imgeleme süresi boyunca küçük oranda kassal aktivitenin gerçekleştiği sonucu bulunmuştur (Jacobson, 1931, s. 701). bu kurama dayalı olarak başkibir araştırma da Suin’in (1972) çalışmasıdır. Bu çalışmada bir kayak sporcusunun bacaklarına bağlanan elektrotlar yoluyla ilk olarak kayak hareketlerini yaparken ölçüm yapılmıştır. Sonrasında aynı kayak hareketlerinin imgelerini hayal etmesi istenerek tekrar ölçüm yapılmıştır. Araştırma sonunda; sporcunun her iki ölçümden elde edilen veriler benzerlik göstermiştir (Suinn, 1972, s. 310).

### **2.2.3.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı**

İngelemenin ilk kuramlarından biri olan “Sembolik Öğrenme Kuramı” Sackett (1934) tarafından geliştirilmiştir (Sacrett, 1934, s. 376). Sacrett (1934) imgeleme çalışmalarının harekete bağlı sembolik yönleri içerdiğini ve hareketin sembolik bileşenlerinin tekrarlanması şeklinde ortaya koymuştur (Hall, 2001, s. 538). Psikoneuromuscular kurama bağlı araştırmalarda yer almış olan tüm katılımcıların, imgeleme ile neuromuscular aktivite sahibi olmayışlarına bağlı olarak psikoneuromuscular kurama bir takım eleştirilere maruz bırakmıştır. Bu sebeple psikoneuromuscular kurama alternatif olacak nitelikte, sembolik öğrenme kuramı ortaya çıkarılmıştır. Sembolik öğrenme kuramına göre, yapılan zihinsel çalışmalar, harekete bağlı modellerin sporcu beyinde kolaylıkla kodlanmasına yardım etmektedir (Weinberger ve Gould, 2015, s. 280).

Sembolik öğrenme kuramının en temel varsayımı, insan davranışlarının örüntüsünün merkezi sinir sisteminde kodlanması yoluna dayanmaktadır. Ayrıca bu kuramda imgelemenin davranış örüntüleri üzerine zihinsel bir plan yapmasına imkân sağlayabilen bilişsel bir kodlama yöntemi şeklinde çalıştığı da ön plana çıkmaktadır. Sonuç olarak; imgeleme çalışmalarının sporcular üzerinde bilişsel süreçler aracılığıyla davranışlara olan anımsama yollarının oluşabilmesine ve bu davranışlara yönelik görevlerin otomatik bir şekilde kolaylaştırılmasına yardım etmektedir (Abdin, 2010, s. 8).

Sembolik öğrenme kuramı destekleyen araştırmalara örnek olarak Minas’ın (1980) çalışması gösterilebilir. Minas (1980), çalışması sonucunda; imgeleme çalışmalarının motor becerilerden daha çok bilişsel beceriler üzerinde etki sahibi olduğunu belirtmiştir (Minas, 1980, s. 106). Feltz ve Landers (1983) de bu kuramı destekler nitelikte bir araştırma sonucunda imgeleme çalışmalarının etkisinin öğrenme sürecinin hem erken dönemlerinde hem de geç dönemlerinde ortaya çıkabildiğini vurgulamıştır. Farklı hareketlerde ya da spor dallarında, motorsal süreç ve bilişsel süreç eş zamanlı işlemektedir. Bu nedenle imgeleme çalışmaları sporcuların beceri öğrenimi sürecine katkıda bulunmaktadır (Feltz ve Landers, 1983, s. 218).

### **2.2.3.2. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı**

“Bütüncül Yapı” ve “Öngörü Kuramı” olmak üzere birbiriyle ilişkili olan iki farklı yaklaşım Grouions (1992) ve Hale (1994) tarafından imgelemenin işleyişiyle alakalı olarak öne sürülmüştür. İmgeleme çalışmalarının performansı etkileyerek nasıl geliştirebileceğini ifade eden bu iki kuramın temeli Gestalt psikolojisine dayanmaktadır (Morris ve Ark., 2005).

Bütüncül yapı ya da öngörü kuramına göre; iyi bir motor öğrenmenin sağlanması için, öğrenen kişi verilen görevi Gestalt psikolojisindeki gibi bütün halde ele alması gerekmektedir. Gestalt Psikolojisinde bahsi geçen bütünlükte bireyler, çevresinde bulunan nesnelere, olaylara ve şekillere “bütün” halde tepkiler sergilerler, ayrıntılara takılmazlar. Bu da demek oluyor ki kişi toptan algılama özelliği sahibidir. Bir diğer ifadeyle Gestalt kuramcıları bireylerin, bir bütünü parçalara ayırıştırmak yerine, anlamlı bir biçimde örgütlenmiş halde algıladıklarını ifade etmektedir. Sonraki süreçte bütünün ve parçaların aralarındaki ilişkiyi keşfederler (Hale, 1994, s. 75-76).

### **2.2.3.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları**

İmgelemenin bilişsel kuramları üç ayrı başlık altında yer almaktadır. Bu kuramlar; “Bioinformational Kuramı”, “İkili Kodlama Kuramı” ve “Üçlü Kodlama Kuramı” olarak ifade edilmektedir.

#### **2.2.3.3.1. Bioinformational Kuram**

Bioinformational kuram (Biobilgisel), Lang (1977) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram fobi ve kaygı bozukluğu gibi konularla ilgili çalışmaları kapsamaktadır. Bilişsel bir hipotez olarak sunulan Bioinformational kuram, imgelemenin bilgi işlem sürecinden faydalanmaktadır. Lang’a göre imgelemenin, iki temel önermesi bulunmaktadır. Bu önermelerden birincisi uyarıcı önermesidir. Uyarıcı önermesi çevre tarafından oluşabilecek durumların imgelemesidir. İkinci önerme tepki önermesidir. Bu önerme de ise çevreye karşı davranışsal olarak kişinin verdiği tepkiler şeklinde ele alınmaktadır. (Lang, 1977, s. 862-886).

Bioinformational kuramda kaliteli bir imgelemenin gerçekleşmesi için kaygı, öfke, korku gibi duygu durumları, yorgunluk ve gerginlik türünden fiziksel belirtilerin de yer alması gerekmektedir. Çünkü bu tür duygular ve fiziksel etkiler genel olarak sergilediğimiz performansımızı etkilemektedir. Verilen çeşitli tepkileri imgeleme aracılığıyla, karşılaşılabilecek durumlar karşısında daha kontrollü olmayı ve iyi performans sergilemeyi destekler. Tepki önermesinin imgeleme çalışmalarında bulundurulması, davranışsal açıdan değişmelere neden olabilir. Çünkü tepki önermesi değiştirilebilir ve sporcunun gerçek koşullar altında nasıl tepki verebileceğini göstermektedir (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Lang’ın (1979) bioinformational kurama ilişkin araştırmasında iki önermede bir arada kullanıldığında, yalnızca uyarıcı önerme kullanan katılımcılara göre daha yüksek oranda korku ve hareketle karşılaştıklarını gözlemiştir (Lang, 1979, s. 510).

### **2.2.3.3.2. İkili Kodlama Kuramı**

Paivio (1975) tarafından geliştirilen “İkili Kodlama Kuramı” kişinin imgeleme yoluyla öğrenme sürecinde olumlu yönde etkili olabileceğini savunmaktadır. Bu kuramın temelinde hem sözel hem de sözel olmayan kodlamaların sisteminin yapısal ve işlevsel olan özelliklerine dayandırılarak işleyişi, kodlanma şekli ve nasıl hatırlandığı hakkında tanımlamalarda bulunmaktadır. Yani ikili kodlama kuramı insanların davranışlarının ve yaşantılarının altında yatmakta olan zihinsel süreçleri deneysel olarak açıklayabilen bilişsel bir kuramdır (Clark ve Paivio, 1991, s. 210).

### **2.2.3.3.3. Üçlü Kodlama Kuramı**

Ahsen (1984) tarafından geliştirilmiş olan üçlü kodlama kuramında imgelemenin üç ayrı bileşenin bulunduğu söylemektedir. Bu bileşenlerin birincisi imgelemedir. Açık bir ifadeyle imgenin tam olarak kendisidir. Diğer bileşen bedensel (somatik) tepkidir. Üçüncüsü de imgelenen görevde imgenin anlamını ifade etmektedir (Ahsen, 1984, s. 40). Örnek olarak bir basketbol oyuncusunun faul atışını imgelemesinin ilk aşamasında topun, potanın, sahanın ve seyircileri imgelemelerini kullanır. İkinci aşamada bedensel (somatik) tepkilerin artması, yani kişinin hissettiği kaygıyla nabzın atışının veya kassal aktivitelerin artışıdır. İkinci aşamada Lang'ın (1979) Bioinformational kuram modelinde yer alan tepki önermesinin, kullanılan imgenin zihinsel ve fiziksel sistemleri nasıl etkilediğini ve bu etkinin performansa olan etkinin kullanılması durumudur. Üçüncü aşamada ise imgeleme uygulamalarının anlamıdır. Sporcunun yaptığı faul atışı, bu bakımda isabet oranı üst düzeyde olan bir oyuncu için farklılık göstermektedir. Aynı şekilde bu durum isabet oranı düşük düzeyde olan bir oyuncu için de farklılık göstermektedir. (Lang, 1989, s. 510).

Üçlü kodlama kuramında sporcular kurdukları imgelere yükledikleri anlamlara bağlı olarak stres, motivasyon, kendine güven, konsantrasyon ve hedef belirleme gibi zihinsel yetilerin üzerinde etkili olabilirler. İmgelere yükledikleri anlamlar doğrultusunda sporcuların performanslarına bağlı potansiyellerinin harekete geçirilmesinde ve başarı sağlamalarında çok önemli ölçüde rol oynar (Konter, 1999, s. 8). Murphy (1990), figür patencileriyle gerçekleştirdiği bir araştırmasında, sporcuların rahatlamlarını ve konsantre olmalarını istemiştir. Bunun için parlayan bir enerji topunun olduğunu ve nefesleriyle o topu içlerine çekmelerini istemiştir. Ayrıca bir sporcuya topun içinde patladığını, birine topun ışığından gözünün kör olduğunu hayal etmesini istemiştir. Sonuç olarak da imgelemenin bireysel bir iş olduğu ve üç bileşenin önemi vurgulanmaktadır (Murphy, 1990, s. 153).



#### **2.2.3.4. Fonksiyonel Eşitlik ve Nörofizyolojik Açıklamalar**

Nörofizyoloji alanında yapılan çalışmaların neticesinde araştırmacılar imgeleme ve hareket arasında bir ilişki olduğunu ve benzer yanlarının bulunduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bazı ifadelerle göre de motor imgeleme ve motor hazırlık arasında fonksiyonel bir eşitliğin olduğu belirtilmektedir. Çünkü hem motor imgelemede hem de motor hazırlık süreçlerinde aynı sinir yolları ve süreçleri aktive etmektedir. İmgelemeyi etkili kılan en temel unsurlardan birisi, insan beyninde ilk aşamada imgelemenin ve performansın benzer etkileri göstermeleridir. Bu anlamda görsel algının ve görsel imgelemenin fonksiyonel açıdan eşitliğini ifade eden araştırmalar kapsamında, beyin içerisinde benzer hareketler sergileyen bazı bölgelerin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölgeler ise oksipital lob ve inferior temporal bölge olarak belirtilmektedir (Peronnet ve Farah, 1989, s. 286; Rösler, Heil ve Glowla, 1983, s. 170).

Fonksiyonel eşitlik açısından gerçekleştirilen uygulamalar imgeleme, algı ve harekettir. Uygulama sırasında imgelemenin farkı, hareketin fiziksel olarak uygulanmayışıdır. Bu nedenle de araştırmacılar genel çerçevede fonksiyonel eşitliği iki sınıfa ayırmışlardır. Bunlar; görsel imgeleme/algılama ve motor imgeleme/algılama (Morris ve Ark., 2005). Cunnington, Bradshaw ve Phillips (1995) de çalışmalarında fonksiyonel denkliliği destekler nitelikte, süplemanter (tamamlayıcı) motor korteksin motor imgeleme sürecinde devreye girdiği sonucuna ulaşmışlardır (Cunnington, Bradshaw ve Phillips, 1995, s. 935-950).

#### **2.2.3.5. Psikolojik Durum Açıklamaları**

Sporcunun psikolojik durumları üzerinde imgelemenin nasıl bir etki uyandırdığına ilişkin pek çok araştırmacı tarafından açıklamalar yapılmıştır. İmgelemenin sporcu performansının gelişimi üzerindeki etkilerine yönelik aşağıda yer alan kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır.

##### **2.2.3.5.1. Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları**

Kendine güven ve yeterli benlik kuramı imgeleme çalışmalarının sporcu performansının üzerindeki etkilerini açıklayan kuramdır. Spor ortamlarında kendine güven kavramı çok geniş bir kapsama sahiptir ve bireylerin spor ortamlarında öz yeteneklerini algılama durumlarını ifade etmektedir. Yeterli benlik kavramı, özel bir görev olarak nitelendirilmektedir. Yani bireyin belirli bir görevi uygulamaya yönelik yeteneklerine olan

inancıdır. Motivasyon kavramının açıklaması ise Paivio'ya (1975) göre sergilenen imgeleme performansının motivasyonel ya da bilişsel olarak tetiklemesiyle özel veya genel olmak üzere geliştirilmesidir (Paivio, 1975, s. 636). İmgeleme kullanımlarının sınıflandırılması; “bilişsel genel imgeleme”, “bilişsel özel imgeleme”, “motivasyonel özel imgeleme”, “motivasyonel genel uyarılmışlık” ve “motivasyonel genel ustalık” olmak üzere beş ayrı başlıkta sınıflandırılmıştır. Bu modelin dört bileşeni ayrı ayrı incelendiğinde sportif performans durumu, kullanılan imgeleme uygulamaları, imgeleme yeteneğine bağlı ve imgeleme kullanımlarının sonuçlarına yönelim gözlemlenmektedir (Martin, Moritz, ve Hall, 1999, s. 245-268).

**Bilişsel İmgeleme:** Bilişsel imgeleme alt boyutunun en temel özellikleri beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak gibi bilişsel özelliklerden oluşmasıdır.

**Motivasyonel Özel İmgeleme:** Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun en temel özelliği özel performansa yönelik hedefleri kapsamasıdır. Örneğin sporcuların başarı elde etmesi, sergilediği iyi bir performans sonrası tebrik edildiğini yönünde zihinsel canlandırma ve bu yönde hissedilen gurur motivasyon kaynağı olmuştur.

**Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık:** Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun en temel özelliği sporcunun uyarılmışlık düzeyine yönelik oluşudur. Sporcuların bu tür imgeleme kullanımı sonucunda uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetileri sonucunda olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir.

**Motivasyonel Genel- Ustalık:** Motivasyonel genel ustalık alt boyutunun en temel özelliği üst düzey motivasyonel becerilere yönelik oluşudur. Bu alt boyuttaki imgelemeyi daha çok kullanabilen sporcuların zihinsel gücü ve kontrollü olduğu yani bu anlamda ustalık içerdikleri söylenebilir. Genel ustalık içeren bu alt boyut motivasyonel açıdan da zihinsel yeterlilik sağlamasıyla olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir.

Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven modelinin esas alındığı Callow ve Hardy'nin (1997) araştırmaları gibi pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda sporcuların performansları için imgelemeyi motivasyonel amaçlı da kullanabileceği önerilmektedir (Callow ve Hardy, 1997, s. 70).

### 2.2.3.5.2. Dikkat-Uyarılmışlık Yapısı Kuramı

Uyarılmışlık düzeyi, her sporcuda kendi performansına göre performans zirvesini ifade etmektedir. İmgeleme çalışmaları, sporcuların uyarılmışlık seviyelerini ayarlamaya yardımcı en temel unsurdur (Janssen ve Sheikh, 1994, s. 22). Ayrıca imgeleme, sporcunun odak noktasına iyi bir performans sergilemek için gerekli olan göreve odaklanması hususunda da yardımcı olmaktadır. İmgeleme çalışmalarının tekrar edilmesi yalnızca bilişsel açıdan değil, fizyolojik boyutlarda da gerçekleştirilir. İmgeleme, sporcuların müsabaka esnasında fizyolojik açıdan yeterli düzeyde uyarılmışlık seviyesini öğrenmelerine de olumlu yönde katkıda bulunur. Aynı zamanda bilişsel açıdan gerçekleştirilen imgeleme, görev içinde bulunan düşüncelere odaklanmayı geliştireceğinden dolayı, görev dışı olan düşüncelere odaklanmaktan da kaçınmaya da yardımcı olacaktır (Hecker ve Kaczor, 1988, s. 363-373).

### 2.3.Kaygı

Kaygı, insanoğlunun varlığından bu yana sıkça kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır. Ruhbilimi alanına girişinden sonra kaygıya dair araştırmalara 1940'lı yılların bitiminden itibaren başlanmıştır (Köknel, 1995, s. 40). Aynı zamanda kaygı, insanın günlük yaşantısında sıklıkla ve rahatlıkla gözlenebilen bir haldir (Cüceoğlu, 2013, s. 440). Bu kavram köken olarak eski Yunanca "anxietas"dır. Kaygı anlamca endişe demektir. Genel anlamda kaygı, insanın doğasında var olan ve zihinsel olaylara karşılık olarak verilen tepkilerdir. Kaygı geçmişte yaşanan ya da gelecekte yaşanabilecek herhangi bir duruma karşı gergin olma halidir (Aydın, 1990, s. 25).

Kaygı, içinde bulunulan koşullar doğrultusunda gergin, sinirli ve evham yüklü beden uyarılma düzeyi ile ilişkilendirilen olumsuz duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009, s. 271). Gerçekçi tehdit veya tehlike karşısında duygusal bir tepki olarak ortaya çıkan kaygının yaşanma şekli korku halidir (İnanç ve Yerlikaya, 2015, s. 24). Yalnızca korkunun ve kaygının özüne bakıldığında farklı kavramlara ve kaynaklara dayalıdır. Korkunun nedeni belirlenmiştir ve devamlılık arz eder. Fakat kaygı tekinsizlikle gelen korku halini yaratır ve sonuç olarak bireyde kaygı meydana gelir (Heidegger, 2011, s. 148).

Kaygıyla birlikte kişi üzerinde fiziksel olarak da solunum hızında, kalp atışında artış, ağızda kuruluk, terleme hali, titremek, kaslar üzerinde gerilme gibi belirtilere sebep olmaktadır (Öztürk, 1997, s. 43). Herhangi bir alanda ilgisizlikle beraber başarıda azalma, bireysel ilişkilerinde ilginin azalması, sosyal açıdan geriye çekilme, içene kapanık

olma vb. gibi durumlar kaygının belirtilerinden birkaçı olarak karşımıza çıkabilir (Weems, Taylor ve Varela, 2010, s. 34).

Spielberger ve arkadaşları (1970) kaygı kavramını durumluk ve sürekli kaygı olarak iki başlıkla ayırmışlar. Sürekli kaygıyı bireyin kaygıya olan yatkınlığı şeklinde ifade etmişlerdir. Durumluk kaygı ise bireye özgü kaygıyı meydana getiren durum esnasında hissedilen korku olarak ifade etmişlerdir. Durumluk kaygı, olay anında sebebi anlaşılabilen, mantık çerçevesinde gelişerek meydana gelir. Sürekli kaygıda da, kaygıyı oluşturan olay meydana geldiğinde dışarıdan anlaşılmayan bir sebebe bağlıdır (Spielberger ve Ark., 1970; Akt. Öner ve Le Compte, 1983, s. 1).

### **2.3.1. Kaygı Türleri**

Literatür taraması sonucunda elde edilen bilgiler doğrultusunda; kaygı türleri farklı araştırmacılara göre kaynağına yönelik ya da niteliğine uygun (Bilişsel Kaygı, Somatik Kaygı, Müsabaka Kaygısı vd.) sınıflandırılmıştır. Aşağıdaki kaygı türleri veri toplama aracımızda yer alması ve araştırma amacımızı oluşturmasından dolayı “Durumluk Kaygı” ve “Sürekli Kaygı” olmak üzere iki başlık üzerinden ele alınmıştır.

#### **2.3.1.1. Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı, kişinin davranışını sonralardan kazanılan kişilik ya da kişiliğin yatkınlığa olan davranış eğilimi ile etkilemektedir. Kişinin içerisinde olduğu durum ve günlük yaşantı stres olarak yorumlanarak ya da stres olarak algılama eğilimi şeklinde ifade edilebilir. Yapı gereği sürekli kaygı yaşanmaya başladığında kişi tehdit oluşturmayan durumlarda bile kendisini tehlike altında hissedebilir. Tehdit altında hissetmekle birlikte kişi, şiddeti belirsiz ve orantısız ya da durumluk kaygı ile karşılık olarak istemsiz tepki göstermektedir (Speilberger, 1966, s. 17).

Sürekli kaygı içindeki kişi genel olarak durumunu stresli algılar veya stres olarak yorumlar. Dışarıdan direkt olarak kaynaklanmayan bu kaygı türü bireyin içinden gelmektedir. Nesnel şartlarda tarafsız konumundaki durumlarda kişi tarafından olumsuzluk teşkil eden olarak algılanmasının ardından oluşabilen hoşnut olmama ve mutsuz olma durumudur. Sürekli kaygı düzeyi normalüstü bireylerde kolayca incinme ve karamsarlığa kapılma ile karşılaşmaktadır (Gençtan, 1981, s. 45).

Sürekli kaygı, durumluk kaygıyla kıyaslandığında daha durağan ve süreklilik arz etmektedir. Bu tip kaygının devamlılık süresi kişilik yapısıyla değişkenlik göstermektedir.

Kişilik yapısında kaygıya yatkın olmak, sürekli kaygı düzeylerini etkilemektedir. Sürekli kaygı düzeyi kişiden kişiye değişkenlik göstermesi, tehdit edebilen, tehlikeli durumun algılanmasının ve yorumlanmasını değiştirmektedir (Köknel, 1995, s. 125). Genel olarak bireyin ruhsal gergin olması ve sonuç olarak huzursuz olmasıyla sürekli kaygı sonuçlandığı bilinmektedir (Kılıçbay, 1999, s. 74).

### **2.3.1.2. Durumluk Kaygı**

Kaygı, insan yapısında bulunan temel duygulardan birisidir. Her birey tehlike altında olduğu hissine kapıldığı durumlarda kaygı duyabilir (Başaran, 2008, s. 30). Kaygı yapı gereği tehlike ile başa çıkmak amacıyla uyum sağlayan temel bir mekanizmadır. Temelinde insanın çok yönlü bir duygu durumundan ibarettir. Tehlike oluşturabilecek durumların meydana getirdiği anlık duruma bağlı olan durağan kaygıya durumluk kaygı olarak ifade edilmektedir (Özgüven, 1994, s. 323).

Durumluk kaygı, devamlı değişkenlik gösterebilecek bir duygu durum yapısını ifade etmektedir. Başka bir ifade ile “öznel ve bilinçli olarak algılanan endişe ve gerilim, otonom sinir sisteminin uyarılmışlığı ve eylemleriyle bağdaştırılan“ duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Speilberger, 1966, s. 17). Durumluk kaygı kişinin bilişsel açıdan endişelerinin veya olumsuz düşüncelerini etkilemekle birlikte bedensel açıdan da sürekli kaygıda karşılan durumların yanı sıra kişinin algısını da değiştirmektedir (Weinberger ve Gould, 2015, s. 77). Sakin olmak ve durgun olmamak, durumluk kaygının olmadığı en belirgin göstergesidir. Gerilim, endişeli ve sinirli olma hali orta seviyeleri göstermektedir. Aşırı korku hali, felaket düşünceleri ve organize olamamış panikli davranışlar çok yüksek durumluk kaygı düzeyini işaret etmektedir (Koç, 2004, s. 142). Durumluk kaygının şiddeti ve süresi, kişinin algıladığı tehdidin miktarı ve tehlikeli durumuna karşı yorumundaki kalıcılıkla ilişkilendirilmiştir. Öner ve Le Compte (1983), durumluk kaygıyı kinetik enerjiye, sürekli kaygıyı ise potansiyel enerjiye benzetmişlerdir. Kinetik enerji gibi durumluk kaygıyı belirli bir zaman diliminde meydana gelen olay veya reaksiyon olarak nitelemişlerdir (Öner ve Le Compte, 1983, s. 2).

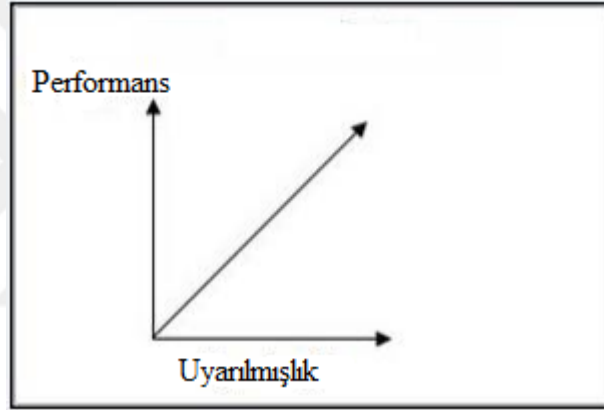
### **2.3.2. Kaygı ve Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Kuramlar**

Sporcu performansının etkileyen en temel unsurlardan birisi uyarılmışlık düzeyidir. Bu düzeyin sporcuda yüksek olması her zaman olumlu etkiyle sonuçlanmayabilir. Bu duruma bağlı olarak uyarılmışlık, kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayan bazı kuramlar vardır.

### 2.3.2.1. Dürtü Kuramı

Hull (1943) tarafından geliştirilen Dürtü Kuramı, temelinde karmaşık olarak görülmesine rağmen sporcunun performansına uygulaması oldukça basit bir kuramdır. Bu kuramda performansı etkileyebilen üç ayrı faktör bulunmaktadır. Bu faktörler “Görevin Zorluğu”, “Uyarılmışlık Düzeyi” ve “Öğrenilmiş Alışkanlıklar” şeklinde sınıflandırılmaktadır (Hull, 1943, s. 87). Pek çok psikolog bu konuda hemfikir olarak uyarılmışlığın ve performansın arasındaki doğrusal ilişkiyi tespit etmişlerdir. Bu sonuç şunu göstermektedir ki, uyarılmışlık düzeyinde artış gözlemlendikçe performansta da olumlu yönde artış olacağı öngörülmüştür (Spence ve Spence, 1966). Bu öngörünün formülü de şu şekilde ifade edilmektedir;

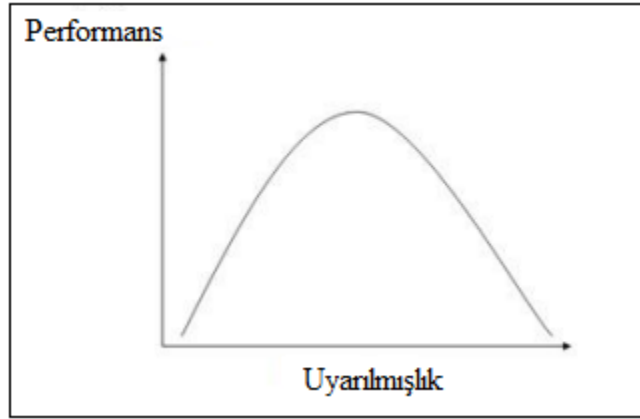
$$\text{“Performans} = \text{Uyarılmışlık} \times \text{Alışkanlık”}$$



Şekil 2.2. Uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Dürtü Kuramı.

### 2.3.2.2. Ters-U Kuramı

Dürtü kuramı sonucunda yapılan açıklamalara rağmen kaygı ve sportif performans arasındaki ilişki konusunda tatmin olamayan bir takım spor psikoloğu, uyarılmışlık düzeyi ve sportif performans arasındaki ilişkiyi incelemeyi temel alan “Ters-U Kuramına” yönelmişlerdir (Landers ve Arent, 2001, s. 740). Yerkes ve Dodson (1908) tarafından öne sürülen “Ters-U Kuramına” göre, her spor branşında sergilenecek performans için yeterli seviyede uyarılmışlık gerekmektedir. Kişinin uyarılmışlık düzeyinin artış gösterdikçe performansı da zirveye çıkar. Fakat bu zirve öncesinde ya da sonrasında Şekil 3’de görüldüğü gibi düşüş göstermektedir (Yerkes ve Dodson, 1908, s. 459).



Şekil 2.3. Uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Ters-U Kuramı.

### 2.3.2.3. ZOF/IZOF Kuramı (Bireysel/Optimal İşlev Görme Alanı)

ZOF/IZOF kuramı, sporcuların ihtiyaç duydukları ideal durumluk kaygı düzeyinin, başka sporcu açısından değişkenlik gösterebileceğini öne sürmüştür. Bir sporcuda durumluk kaygı düzeyi belirli bir seviyede işlev görebilecek alanda (ZOF) ise o sporcu, performansını en iyi şekilde sergilemektedir. Eğer bir sporcunun ideal bir şekilde işlev görme alanı bir defa belirlenmiş ise optimal seviyede müsabakanın hemen öncesinde durumluk kaygıyı kazanmak için sporcuya yardım edebilecek canlılık kontrol tekniği kullanılabilir. Hanin (1980), iki ayrı ZOF belirlemek amaçlı metot belirlemiştir (Hanin, 1980, 238).

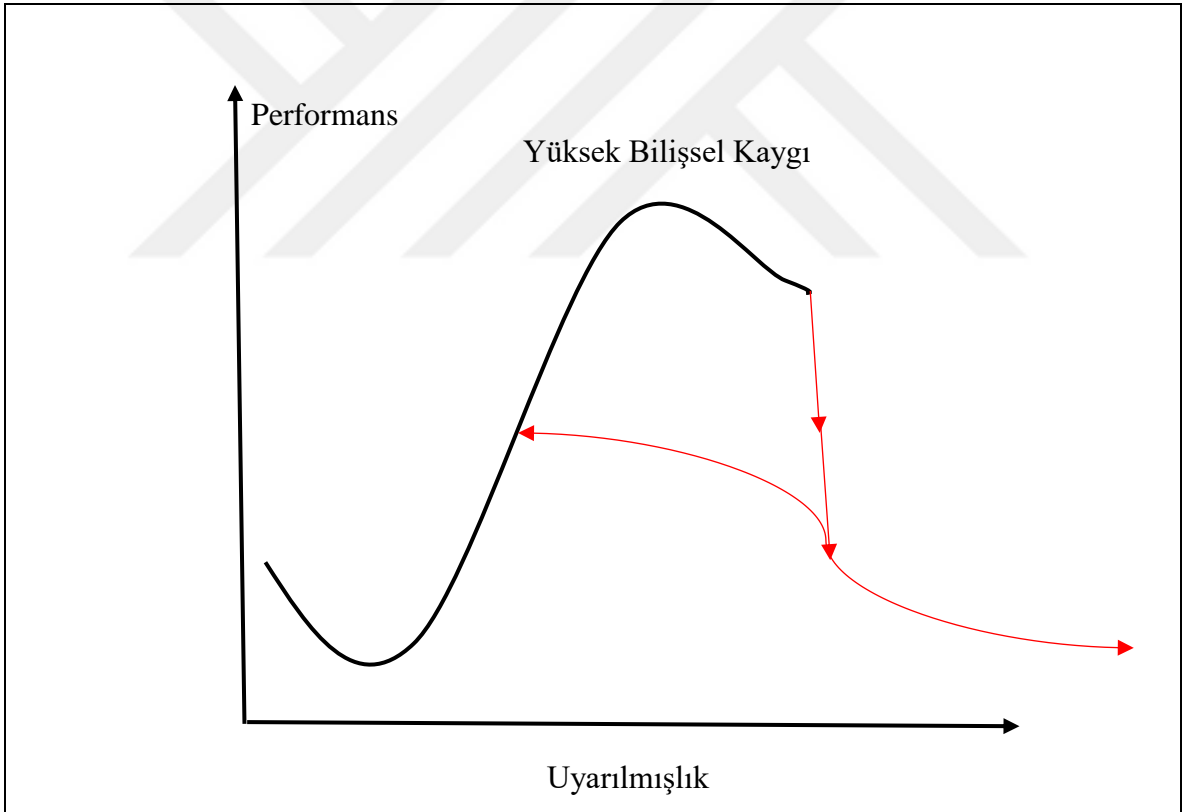
A Sporcusu (düşük)	En İyi Performans	Zayıf/ Kötü Performans	
B Sporcusu (orta)	Zayıf/Kötü Performans	En İyi Performans	Zayıf/Kötü Performans
C Sporcusu (yüksek)	Zayıf/ Kötü Performans		En İyi Performans
Durumluk Kaygı Düzeyi			

Şekil 2.4. Kaygı ve sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan IZOF Kuramı.

Hem ZOF hem de IZOF için Spielberger'in Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri'nin (STAI) durumluk bölümünden yararlanılmıştır. Direkt olan yöntemle, bireysel olarak zirve performansa ulaşıncaya dek, müsabakaların hemen öncesinde kaygının değerlendirilmesini sağlamaktadır. En iyi performansın hemen öncesinde kaygı puanını ZOF belirlemek için kullanılır (Raglin, 1992, s. 243).

#### 2.3.2.4. Katasrof Kuramı

Matematikçi Thom (1975) tarafından geliştirilmiş olan “Katasrof Kuramı”, geliştirildiği yakın bir dönemde Zeeman (1976) tarafından davranış bilimlerine uyarlanmıştır. Zeeman, katastrof makinesi fikrinden yola çıkarak, köpeklerin saldırgan tavırlarını öngörebilmek adına korku ve öfke gibi duyguların en temel dürtülerinin üç boyutlu model kapsamında nasıl ifade edilebileceğini göstermiştir (Hardy ve Parfitt, 1991, s. 176).



Şekil 2.5. Kaygı ile sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Katasrof Kuramı.

Hardy (1990), bu modeli, kaygının en temelinde “bilişsel kaygı” ve “fizyolojik uyarılmışlık tepkisi” şeklinde minimum iki bileşene sahip olduğunu varsaymıştır. Bu modele göre bilişsel kaygı, fizyolojik olarak uyarılmışlığın sahip olduğu etkinin az veya yüzeysel mi, çok geniş veya katastrofik mi olacağını veya da bu iki ucun arasında mı kalacağını

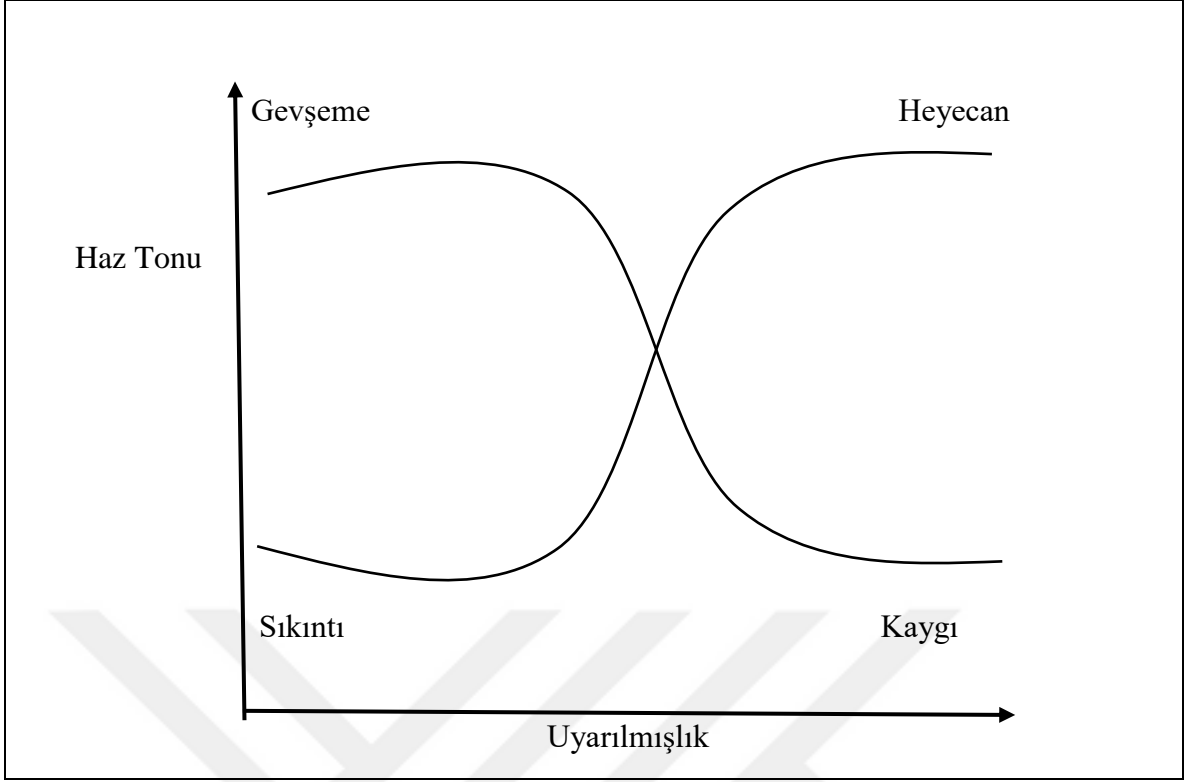


belirleyen ayırıcı bir faktör olarak ileri sürmüştür. Bilişsel kaygı düzeyinin düşük olması durumunda bu model, fizyolojik uyarılmışlığın ve sportif performansın arasındaki ilişkinin tek yönde ya da ters-U şeklinde olmasının gerektiğini öngörmektedir. Model, performansın sergileneceği maç gününde fizyolojik uyarılmışlık düzeyi yüksek seviyede olduğu zaman, bilişsel kaygı düzeyi ve sportif performansın arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu öngörmektedir. Fizyolojik uyarılmışlık düzeyi, performansın sergileneceği maç gününün öncesindeki günlerde düşük düzeydeyse model, bilişsel kaygının performansa olumlu yönde katkıda bulunması gerektiğini öngörmektedir (Weinberger, ve Gould, 2015).

### **2.3.2.5. Zıtlık Kuramı**

Zıtlık kuramı Smith ve Apter'in (1975) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonralarda Kerr (1985) tarafından Avrupa'da spor psikolojisi literatürüne giren zıtlık kuramı, zamanla popüler bir hal almıştır. Bu kuram, uyarılmışlık düzeyinin sportif performans üzerinde nasıl bir etki sahibi olduğunu temel olarak kişinin kendisi tarafında uyarılmışlık düzeyinin öngörülmesine dayalı olduğunu idda etmektedir. Yüksek uyarılmışlık düzeyi her sporcu için aynı anlamı ifade etmeyebilir. Örneğin bir sporcu için yüksek uyarılmışlık memnun edici, heyecanlı bir durum iken, başkası için bu durum hoş olmayan bir kaygıyı ifade edebilir. Bir sporcu düşük uyarılmışlık düzeyini gevşeme şeklinde algılamak, başka bir sporcu ise sıkıntı verici bir durum olarak algılayabilir. Bu sebeple bir sporcunun anlık uyarılmışlık düzeyini bir dakika öncesinde olumlu bir his olarak algılamak bu durum bir dakika sonrasında olumsuz yorumlamaya da sebep olabilir (Weinberger, ve Gould, 2015). Zıtlık kuramının kendisine özgü kavramları bulunmaktadır. Bu kavramlar “Telik Durum” ve “Paratelik Durumdur” (Weinberger, ve Gould, 2015).

Telik durumlar, hedef ve amaç anlama gelmektedir. Telik durumundaki bireyler, bir amaca yönelik etkinliklere dâhil olurlar. Bir sporcunun rekorlar kırmak veya şampiyon olmak amacıyla antrenman yapması o kişinin Telik durumunda olduğunu göstermektedir (Jarvis, 1999). Telik durumunda olan kişilerde yüksek seviyede uyarılmışlık düzeyi kaygıya neden olurken, düşük uyarılmışlık düzeyi hazzı sebep olmaktadır. Paratelik durumunda, Telik durumun tam aksi geçerlidir. Kişinin yorgun olmasına rağmen akşam olduğunda iş çıkışında halı sahaya maç yapmak için gidiyorsa bu durum onun Paratelik durumda olduğunu göstergesidir.



Şekil 2.6. Kaygı ile sportif performans arasındaki ilişkiyi açıklayan Zıtlık Kuramı.

### 2.3.3. Sportif Performans ve Kaygı İlişkisi

Sportif performans, antrenman bilimcileri tarafında tanımlanırken spordaki eylem ve edinimlerin tümü nitelenmektedir. Başarıya gidilen yolda en büyük etken sportif performanstır. Performansın gerçekleştiği ortamlarda sporcuyu etkileyen hem fiziksel (zemin, hava koşulları, vb.) hem de psikolojik etmenler vardır (Özerkan, 2004, s. 81). Birçok araştırma göstermektedir ki bu etmenler koordinasyon içerisinde olmazsa performans en uygun seviyeye ulaşmamakta ve eksiklikler oluşmaktadır (Doğan, 2005, s. 71).

Yüksek kaygı genel olarak herhangi bir spor branşında standartların altında performans sergilemeye sebep olmaktadır. Sporcu için kaygı; endişe, korku ve evham gibi duyguları da beraberinde getirirken ortam sebeplerden de oluşabilir. Toplumlarda sporcuda tutukluk veya dikkat dağılması kaygıya bağlanırken başarısızlıkların da sonucu kaygı ile yorumlanmaktadır (Karageorghis ve Terry, 2015, s. 89). Sportif performansta diğer sporculara göre üstünlük sağladıkları kadar da kaygı düzeyleri açısından elit sporcularda farklılıklar gözlenebilmektedir. Her sporcuda olduğu gibi elit sporcularda da kaygı olumsuz sonuçları beraberinde taşıyabilir (Konter, 1998, s. 365).

Birçok araştırma sonucu göstermektedir ki yarışmalarda performans düşüklüğü ve yarışma kazanma sayısı azaldıkça sporcudaki durumluk kaygı düzeyi artış göstermektedir.

Karşılık olarak bu duruma kazanılan yarışma sayısı artış gösterdikçe durumluk kaygı düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir (Raglin, 1992, s. 243). Başaran ve arkadaşlarına göre (2009), sporcu fiziksel yeterliliği sağladığı kadar psikolojik olarak da yeterli ve yarışmaya hazır olmalıdır. Bu hazır bulunmada başarı için optimal düzeyde kaygı da yer almalıdır (Başaran ve Ark., 2009, s. 541).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızın amacı olan elit karate sporcularının kullandıkları imgeleme türlerine bağlı kaygı düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi için çalışmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlenmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

#### 3.2. Evren Örneklem

Araştırmamızın elit Türk karate sporcuları örneklem grubunu sporculuk geçmişinde uluslararası düzeyde yarışmış, Türk karate milli takımında yer almış, karate millilik belgesine (A, B ve C sınıfı) sahip olan ve 2018-2019 sezonu Büyükler Türkiye Karate Şampiyonasına katılmış olan sporcular oluşturmuştur.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanması amacı ile Google Form veri tabanı kullanılmıştır. Her bir katılımcıya ulaşım e-mail yolu ile elektronik ortamdan sağlanmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak ise; Demografik Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012) ve Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri (Öner ve Le Compte, 1983) kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu 9 maddelik formda katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, yarışma alanı ve kategorisi, spor yaşı, millilik sınıf, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumu ve aylık ortalama gelirlerini) araştırmak amacıyla yönelik sorulara yer verilmiştir.

##### 3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Kızıldağ ve Tiryaki (2012) gerçekleştirmişlerdir. Orijinalinde 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşan envanter çalışma

sonucunda 4 alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Envanter dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Ustalık” tır.

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel-Ustalık” için .90 dır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

**Bilişsel İmgeleme:** Bilişsel imgeleme alt boyutunun en temel özellikleri beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak gibi bilişsel özelliklerden oluşmasıdır. Envanterde Bilişsel İmgelemeye yönelik 9 madde (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15) bulunmaktadır.

**Motivasyonel Özel İmgeleme:** Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun en temel özelliği özel performansa yönelik hedefleri kapsamasıdır. Örneğin sporcuların başarı elde etmesi, sergilediği iyi bir performans sonrası tebrik edildiğini yönünde zihinsel canlandırma ve bu yönde hissedilen gurur motivasyon kaynağı olmuştur. Envanterde Motivasyonel Özel İmgelemeye yönelik 5 madde (3, 6, 8, 10, 20) bulunmaktadır.

**Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık:** Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun en temel özelliği sporcunun uyarılmışlık düzeyine yönelik oluşudur. Sporcuların bu tür imgeleme kullanımı sonucunda uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetileri sonucunda olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir. Envanterde Motivasyonel Genel-Uyarılmışlığa yönelik 4 madde (11, 12, 17, 19) bulunmaktadır.

**Motivasyonel Genel- Ustalık:** Motivasyonel genel ustalık alt boyutunun en temel özelliği üst düzey motivasyonel becerilere yönelik oluşudur. Genel ustalık içeren bu alt boyut motivasyonel açıdan da zihinsel yeterlilik sağlamasıyla olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir. Envanterde Motivasyonel Genel-Ustalığa yönelik 3 madde (16, 18, 21) bulunmaktadır.

### 3.3.3. Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri

Spielberger (1970) tarafında kişinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlenmesi için amaca uygun şekilde geliştirilmiş bir ölçektir. Türkçe çeviri, güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını da Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Kısa ifadelerden oluşan 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki parçadan oluşur. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin 0.83 ile 0.87 arasında, test tekrar test güvenilirliğinin 0.71 ile 0.86 arasında ve madde güvenilirliğinin 0.34 ile 0.72 arasında değiştiği bildirilir (Öner ve Le Compte 1983). Bu çalışmada, envanterin sürekli kaygı alt ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında 20 maddelik “sürekli kaygı formu” kullanılmıştır. (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklinde 4’lü likert tipinde cevap seçeneklerinden oluşmakta ve seçenekte yer alan puana karşılık gelmektedir. Ancak tersine dönmüş maddeler puanlanırken 1 ile 4 ve 2 ile 3 arasında dönüşüm yapılmıştır. Ölçekte yer alan tersine dönmüş maddeler 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddelerdir. Ölçekten alınacak en düşük puan 20 ve en yüksek puan 80’dir. Ölçekten alınan puanların artması durumluk kaygı düzeyinin de artmasını ifade etmektedir. Ortalama puanına göre, 20 – 35 puan aralığı “Düşük kaygı düzeyi”, 36 – 42 puan aralığı “Orta kaygı düzeyi” ve 43 – 80 puan aralığı ise “Yüksek kaygı düzeyi” olarak değerlendirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1983).

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler yoluyla elde edilen cevapların aritmetik ortalamalarının ve standart sapmalarının hesaplanmasıyla, katılımcıların imgeleme kullanımları ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlerde yer alan bağımsız değişkenler ile imgeleme kullanımları ve sürekli kaygı düzeyleri parametrik testlerden One-Way ANOVA ve Tukey yoluyla sınanmıştır. Ayrıca ikili karşılaştırmalar için de bağımsız t-testi kullanılmıştır. Araştırma grubunun imgeleme kullanımları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır ( $p < 0.05$ ).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların yaş ve cinsiyet dağılımları.

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.
Yaş	Kadın	59	22,94	3,18
	Erkek	61	23,81	2,93

Tablo 4.1.'e göre araştırmaya katılan sporcuların 61'i erkek, 59'u kadın olmak üzere toplam 120 kişi katılım sağlamıştır. Erkek katılımcıların yaşları 18 ila 33 arası değişiklik gösterirken yaş ortalamaları 23,81 olarak belirlenmiştir. Kadın katılımcıların yaşları 18 ila 32 arası değişiklik gösterirken yaş ortalamaları 22,94 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların bazı demografik bilgilerinin dağılımları.

		N	%
Spor Yaşı	1-5 Yıl	6	5,0
	6-10 Yıl	25	20,8
	11 Yıl ve Üzeri	89	74,2
	Toplam	120	100,0
Millilik Sınıfı	A	23	19,2
	B	41	34,2
	C	56	46,7
	Toplam	120	100,0
Eğitim Durumu	Lise	8	6,7
	Lisans	96	80,0
	Lisansüstü	16	13,3
	Toplam	120	100,0
Anne Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	73	60,8
	Lise	40	33,3
	Lisans	7	5,8
	Toplam	120	100,0

Baba Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	58	48,3
	Lise	45	37,5
	Lisans	17	14,2
	Toplam	120	100,0
Aylık Gelir	1000 - 1499 TL	42	35,0
	1500 - 3000 TL	37	30,8
	3001 TL ve Üzeri	41	34,2
	Toplam	120	100,0

Tablo 4.2.'de katılımcıların bazı demografik bilgilerine (Spor Yaşı, Millilik Sınıfı, Eğitim Durumu, Anne-Baba Eğitim Durumu ve Aylık Gelir) ve bu değişkenlere bağlı katılımcı sayılarına yer verilmiştir. Spor yaşı değişkeni incelendiğinde araştırmaya 1-5 yıl arasında 6 kişi (% 5,0), 6-10 yıl arasında 25 kişi (% 20,8) ve 11 yıl ve üzeri (% 74,2) spor yaşına sahip olan 89 kişi katılım sağlamıştır. Millilik sınıfı değişkeni incelendiğinde araştırmaya 23'ü A sınıfı milli sporcu (% 19,2), 41'i B sınıfı milli sporcu (% 34,2) ve 56'sı C sınıfı milli sporcu (% 46,2) belgelerine sahip 120 kişi (% 100,0) katılım sağlamışlardır.

Tablo 4.2.'de katılımcıların eğitim durumu değişkeni incelendiğinde 8'i lise (% 6,7), 96'sı lisans (% 80,0) ve 16'sı ise lisansüstü eğitimi (% 13,3) tamamlamışlardır. Anne Eğitim durumları incelendiğinde 73'ü ilkokul/ortaokul (% 60,3), 40'ı lise (% 33,3) ve 7'si ise lisans eğitimlerini (% 5,8) tamamlamışlardır. Baba eğitim durumu incelendiğinde ise 58'i ilkokul/ortaokul (% 48,3), 45'i lise (% 37,5) ve 17'si lisans eğitimlerini (% 14,2) tamamlamışlardır. Katılımcıların aylık gelirleri incelendiğinde 42'si aylık 1000-1499 TL (% 35,0), 37'si aylık 1500-3000 TL (% 30,8) ve 41'i aylık 3001 TL ve üzerinde (% 34,2) gelir elde etmekte olan 120 kişi (% 100,0) katılım sağlamışlardır.

#### 4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?”



Tablo 4.3. Araştırma grubundan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	Sd.	P
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Kadın	59	45,88	3,68	1,258	118	,211
	Erkek	61	44,96	4,24			
Bilişsel İmgeleme	Kadın	59	5,50	,96	-,421	118	,674
	Erkek	61	5,58	1,01			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	59	5,74	1,15	1,505	118	,135
	Erkek	61	5,39	1,39			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Kadın	59	4,64	1,28	-1,605	118	,111
	Erkek	61	5,02	1,30			
Motivasyonel Genel – Ustalık	Kadın	59	5,92	1,02	,883	118	,379
	Erkek	61	5,72	1,41			

Tablo 4.3.'e göre cinsiyet değişkenine bağlı sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları doğrultusunda, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Fakat kadın katılımcıların sürekli kaygı envanteri ortalama puanları “45,8814” olarak belirlenirken, erkek katılımcıların sürekli kaygı envanteri ortalama puanları ise “44,9672”dir. Elde edilen bu veriler neticesinde, katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanlarının 43-80 puan aralığında yer almasıyla birlikte “Yüksek Sürekli Kaygı Düzeyi” olarak değerlendirilmesi anlamına gelmektedir.

Tablo 4.3.'e göre cinsiyet değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarından elde edilen ortalama puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları doğrultusunda, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Tablo 4.4. Araştırma grubundan elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

		Kareler Toplamı	Ss.	Kare Ortalaması	F	P
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Gruplar Arası	67,21	2	33,60	2,151	,121
	Gruplar İçi	1827,95	117	15,62		
	Toplam	1895,16	119			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	1,702	2	,851	,868	,422
	Gruplar İçi	114,68	117	,980		
	Toplam	116,39	119			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	2,621	2	1,311	,787	,458
	Gruplar İçi	194,81	117	1,665		
	Toplam	197,43	119			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Gruplar Arası	1,516	2	,758	,440	,645
	Gruplar İçi	201,69	117	1,724		
	Toplam	203,20	119			
Motivasyonel Genel – Ustalık	Gruplar Arası	1,576	2	,788	,510	,602
	Gruplar İçi	180,63	117	1,544		
	Toplam	182,21	119			

Tablo 4.4.'e göre, elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinin ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Tablo 4.4.'e göre spor yaşı değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

### 4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yarışma alanı değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Tablo 4.5. Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışma alanı değişkenine bağlı t-testi sonuçları.

	Yarışma Alanı	N	Ort.	Ss.	t	Sd.	P
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Kumite	90	44,92	3,681	-2,397	118	,018*
	Kata	30	46,90	4,551			
Bilişsel İmgeleme	Kumite	90	5,48	1,033	-1,216	118	,226
	Kata	30	5,73	,828			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kumite	90	5,41	1,388	-2,212	118	,029*
	Kata	30	6,00	,788			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Kumite	90	4,77	1,379	-,947	118	,345
	Kata	30	5,03	1,054			
Motivasyonel Genel – Ustalık	Kumite	90	5,71	1,301	-1,703	118	,091
	Kata	30	6,15	,965			

Tablo 4.5.'e göre, yarışma alanı değişkenine bağlı sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları doğrultusunda, kata ve kumite sporcularının ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde kata sporcularının sürekli kaygı toplam puanlarının kumite sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.'e göre, yarışma alanı değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutundan elde edilen ortalama puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları doğrultusunda, kata ve kumite sporcularının ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde kata sporcularının Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının kumite sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.'e göre yarışma alanı değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında kata ve kumite sporcularının ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Tablo 4.6. Araştırma grubundan elde edilen verilerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

		Kareler Toplamı	Ss.	Kare Ortalaması	F	p
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Gruplar Arası	80,92	2	40,46	2,609	,078
	Gruplar İçi	1814,24	117	15,50		
	Toplam	1895,16	119			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	5,118	2	2,559	2,691	,072
	Gruplar İçi	111,27	117	,951		
	Toplam	116,39	119			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	3,151	2	1,575	,949	,390
	Gruplar İçi	194,28	117	1,661		
	Toplam	197,43	119			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Gruplar Arası	6,923	2	3,461	2,063	,132
	Gruplar İçi	196,28	117	1,678		
	Toplam	203,20	119			
Motivasyonel Genel – Uсталık	Gruplar Arası	,933	2	,467	,301	,741
	Gruplar İçi	181,28	117	1,549		
	Toplam	182,21	119			

Tablo 4.6.’ya göre katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.6.’ya göre eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Tablo 4.7. Araştırma grubundan elde edilen verilerin anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

		Kareler		Kare Ortalaması	F	P
		Toplamı	Ss.			
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Gruplar Arası	29,35	2	14,67	,920	,401
	Gruplar İçi	1865,81	117	15,94		
	Toplam	1895,16	119			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	3,651	2	1,82	1,894	,155
	Gruplar İçi	112,73	117	,964		
	Toplam	116,39	119			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	2,267	2	1,134	,680	,509
	Gruplar İçi	195,17	117	1,668		
	Toplam	197,43	119			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Gruplar Arası	12,780	2	6,390	3,926	,022*
	Gruplar İçi	190,42	117	1,628		
	Toplam	203,20	119			
Motivasyonel Genel – Ustalık	Gruplar Arası	13,52	2	6,761	4,690	,011*
	Gruplar İçi	168,69	117	1,442		
	Toplam	182,21	119			

Tablo 4.7.'ye göre katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.7.'ye göre anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.7.'ye göre anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Anova testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; sporcuların anne eğitim durumu değişkenine göre "İlkokul/Ortaokul" mezunu olanlar ile "Lise" mezunu olanlar arasında önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın anne eğitim durumu "Lise" mezunu olan katılımcıların Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarını daha fazla kullanmasından kaynaklandığı görülmektedir.

#### 4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Tablo 4.8. Araştırma grubundan elde edilen verilerin baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

		Kareler Toplamı	Ss.	Kare Ortalaması	F	P
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Gruplar Arası	20,373	2	10,18	,636	,531
	Gruplar İçi	1874,79	117	16,02		
	Toplam	1895,16	119			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	3,249	2	1,625	1,680	,191
	Gruplar İçi	113,14	117	,967		
	Toplam	116,39	119			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	2,618	2	1,309	,786	,458
	Gruplar İçi	194,82	117	1,665		
	Toplam	197,43	119			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Gruplar Arası	,339	2	,170	,098	,907
	Gruplar İçi	202,86	117	1,734		
	Toplam	203,20	119			
Motivasyonel Genel – Ustalık	Gruplar Arası	2,350	2	1,175	,764	,468
	Gruplar İçi	179,86	117	1,537		
	Toplam	182,21	119			

Tablo 4.8.’e göre katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.8.’e göre baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir ve millilik sınıfı değişkenlerine bağlı olarak sürekli kaygı envanteri toplam puanı ve sporda imgeleme envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”

4.9. Katılımcıların yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir ve millilik sınıfı değişkenlerine göre sürekli kaygı envanteri toplam puanı ve sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi sonuçları.

		Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Uсталık
Yaş	r	-,085	,006	-,150	-,016	-,105
	p	,355	,944	,103	,863	,255
Eğitim Durumu	r	-,111	-,005	-,104	-,097	-,030
	p	,229	,961	,256	,292	,749
Anne Eğitim Durumu	r	-,023	,032	-,080	,024	-,021
	p	,807	,725	,386	,794	,819
Baba Eğitim Durumu	r	-,020	-,016	,019	-,100	-,002
	p	,825	,859	,836	,276	,986
Aylık Gelir	r	-,097	,125	-,166	-,074	-,118
	p	,290	,172	,070	,419	,199
Millilik Sınıfı	r	<b>-,198(*)</b>	<b>,189(*)</b>	,053	-,135	,067
	p	<b>,030</b>	<b>,039</b>	,568	,141	,467

Tablo 4.9.'a göre, katılımcıların yaş değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Katılımcıların yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda da istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.9.'a göre, katılımcıların eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumları ve aylık gelir değişkenleri ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0.05$ ). Katılımcıların eğitim durumu değişkeni

ile sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda da istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.9.'a göre, katılımcıların millilik sınıfı değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu farklılık sonucunda, katılımcıların millilik sınıfının C sınıfından A sınıfına doğru ilerlemesi ile sürekli kaygı envanteri toplam puanlarının negatif yönde etkilendiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.9.'a göre, katılımcıların millilik sınıfı değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, Bilişsel İmgeleme alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu farklılık sonucunda, katılımcıların millilik sınıfının C sınıfından A sınıfına doğru ilerlemesi ile sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme alt boyutunu pozitif yönde etkilediği gözlemlenmektedir.

#### 4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve sürekli kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?”

4.10. Katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanı ve sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi sonuçları.

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	r	<b>-,200(*)</b>	,066	,143	-,132
	p	<b>,028</b>	,473	,120	,151

Tablo 4.10'a göre, katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanları ile sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel



Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, Bilişsel İmgeleme alt boyutunda negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Bu ilişkinin, katılımcıların sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme alt boyutunun sürekli kaygı envanteri toplam puanlarını negatif yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Katılımcıların bilişsel imgeleme becerilerinin artmasıyla sürekli kaygı düzeylerinde de azalmanın meydana geldiği söylenebilir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın bu bölümünde, örneklem grubumuzu oluşturan elit karate sporcularının katılımıyla elde edilen verilere bağlı olarak ilgili literatürde yer alan çalışmalardan faydalanarak tartışmalara yer verilmiştir. Ek olarak araştırma sonuçlarımıza ve konuya ilişkin; sporcu, antrenör ve diğer ilgili kişi veya kurumlara yönelik de önerilerde bulunulmuştur.

#### 5.1. Tartışma

Kaygı, pek çok spor branşının kaçınılmaz bir etkeni olduğu gibi karate sporcularında da düzeyi farklılık göstermekle birlikte var olduğu bilinmektedir (Sanioğlu ve Ark., 2017, s. 293). Kaygı düzeyini etkileyen en temel unsurlardan birisi sporcunun tecrübesidir (amatör ya da elit sporcu). Bu bağlamda elit sporcuların amatör sporculara oranla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Garcia ve Ark., 2017, s. 244). Karate sporcularının kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı olacak uygulamalardan birisinin ise imgeleme egzersizlerinin olduğu da bilinmektedir (Weinberger, Seabourne ve Jackson, 1981, s. 234). Yalnızca karate sporunda değil, tüm spor dallarında edinilmesi gereken ve antrenörlerin antrenman planlamalarında daha sık kullanmalarının gerektiği öngörülen bu zihinsel becerinin sürekli kaygı düzeyi ile ilişkisinin incelendiği araştırmamızda anlamlı farklılıkların bulunduğu sonuçlar elde edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde edilen veriler göstermektedir ki elit karate sporcularının sürekli kaygı düzeyi toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmamakla beraber (Kadın: 45,8 – Erkek: 44,9) “yüksek sürekli kaygı düzeyi” olarak belirlenmiştir. Aksu (2018), Türk karate milli takımı ile gerçekleştirdiği araştırma verilerine göre sürekli kaygı düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur ve cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında kadın ve erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeyi toplam puanları arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Aksu, 2018, s. 35). Yine araştırma sonuçlarımızla benzer sonuçlar elde eden çalışmalarda İran (Soltani ve Ark., 2016) ve İngiltere (Julien ve Davies, 2006) karate milli takımların da yer sporcuların sürekli kaygı düzeyleri yüksek seviyede bulunmuştur ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Soltani ve Ark., 2016, s. 1247; Julien ve Davies, 2006). Araştırma verilerinin bu yönde dağılım göstermesinin karate sporunun 2020 Tokvo Olimpiyat Oyunları’nda ilk kez yarışacak

olmasıyla beraber sporcuların katıldığı eleme yarışmaları ve olimpiyat oyunları için puan toplama yarışmalarının (Premier Ligler, Seri A Turnuvaları, Avrupa-Dünya Şampiyonaları) zorluk derecesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sporcuların uzun vadeli hedeflerde sürekli kaygı düzeylerinde de artış olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde ettiğimiz bir diğer sonuç ise kadın ve erkek katılımcılar arasında imgeleme kullanımı açısından anlamlı bir farklılığın olmayışıdır. Kızıldağ (2007), imgeleme konulu bir araştırmasında takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporculara yer vermiştir. Sonuç olarak ise kadın sporcuların “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme” ve “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutlarında erkek sporculara oranla anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları ve yüksek puanlar elde ettikleri bulunmuştur (Kızıldağ, 2007, s. 48). Erdoğan (2009), örneklem grubunda takım ve bireysel sporlardan elit sporcuların yer aldığı çalışmasının sonucunda kadın sporcuların “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda anlamlı sonuç elde etmiştir (Erdoğan, 2009, s. 57). Yarayan ve Ayan (2018) da araştırma verilerimizin aksine sonuçlar elde ederek, araştırmaya katılan takım sporcularının ortalama puanlarını göz önüne alarak kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduklarını belirlenmiştir (Yarayan ve Ayan, 2018, s. 1418). Tüm bu araştırmalar kadınların imgeleme kullanımlarının daha yoğun olduğu yönünde sonuç gösterirken Bayköse (2014), farklı spor gruplarından oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirdiği araştırması sonucunda erkek sporcuların “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyunda kadınları oranla anlamlı bir farklılığa rastlamıştır (Bayköse, 2014, s. 54). Aslan (2014), atletizm sporuyla ilgilenen bireylerle gerçekleştirdiği araştırması sonucunda erkek katılımcıların “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutlarının kadınlara oranla sporda imgeleme envanteri toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Aslan, 2014, s. 36). Tekin (2018) ise okçuluk sporu ile ilgilenen sporcularla gerçekleştirdiği araştırması sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara oranla anlamlı olmamakla birlikte sporda imgeleme envanteri toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Tekin, 2018, s. 31). Bu araştırmalar, verilerimizin aksi yönünde sonuçlar gösterse de Altıparmak (2019) araştırma verilerimizi destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Örneklem grubunu temassız ve temassız sporlardan sporcuların oluşturduğu araştırmanın sonucunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır (Altıparmak, 2019, s. 17). Ayrıca Kartal ve arkadaşlarının (2017) takım sporlarıyla ilgilenen sporcularla gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları da katılımcıların sporda imgeleme envanteri toplam

puanları ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farkın olmadığı yönündedir (Kartal ve Ark., 2017, s. 48). Bir takım araştırmalar kadınların imgeleme kullanımının daha yüksek düzeyde olduğunu belirtirken bir takım araştırma da erkekler yönünde sonuçlar göstermektedir. Fakat araştırma sonuçlarımızda olduğu gibi cinsiyet değişkenine bağlı olarak farkın olmadığını belirten araştırmalar da ilgili literatürde mevcuttur. Bu sonuçlara dayanarak söylenebilir ki; imgeleme kullanımının cinsiyet değişkeniyle doğrudan ilişkisi olmadığını ve bu zihinsel becerinin sporcuların branşlarının ve bireysel farklılıklarına bağlı değişiklik gösterdiği düşünülmektedir.

Spor yaşına bağlı katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Erdoğan (2009), araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte elit bireysel sporcular ile gerçekleştirdiği çalışması sonucunda spor yaşı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Erdoğan, 2009, s. 53-54). Karabulut ve Mavi-Var'ın (2019) taekwondo sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları da benzer yönde verilerle spor yaşı ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklindedir (Karabulut ve Mavi-Var, 2019, s. 50). Bingöl ve arkadaşlarının (2012) taekwondo milli takım sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları da spor yaşı ile sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönündedir (Bingöl ve Ark., 2012, s. 124). Türkmen, Kul ve Bozkuş'un (2012) futbol ve voleybol sporcularının örneklem grubunu oluşturduğu araştırma sonucunda spor yaşı ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Türkmen, Kul ve Bozkuş, 2012). Fakat, Garcia ve arkadaşlarının (2017) araştırmaları sonucunda elit karate sporcularının spor yaşına bağlı olarak sürekli kaygı düzeylerinin amatör karate sporcularına oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Garcia ve Ark., 2017, s. 244). Mancevska ve arkadaşlarının (2018) Makedonya karate milli takımı ile gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları da spor yaşının artışına bağlı sürekli kaygı düzeyinin azaldığı yönündedir (Mancevska ve Ark., 2018, s. 33). Araştırma sonuçlarının bu yönde dağılım göstermesinin sporcularda artan spor yaşı ile birlikte müsabaka sonrasında galibiyet ve mağlubiyet sayılarındaki değişkenlik, rakip sporcular, milli duygular, sakatlık durumları vb. durumlardan etkilenme oranlarına bağlı sporda sürekli kaygı düzeylerinin değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir.

Spor yaşı değişkenine bağlı olarak araştırma verilerimiz göstermektedir ki anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Aslan (2014), bu verinin aksi yönünde sonuç elde ederek elit

olan ve olmayan atletizm sporcularının spor yaşlarının artmasına paralel olarak imgeleme kullanımlarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (Aslan, 2014, s. 38). Yarayan ve Ayan (2018) da araştırmalarına katılan 11 ve üzeri spor yaşına sahip olan takım sporcularının daha az spor yaşına sahip olan sporculara oranla daha yüksek imgeleme kullanım düzeyine sahip olduklarını ve “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğunu belirlemişlerdir (Yarayan ve Ayan, 2018, s. 1418). Fakat Güneş Erdoğan’ın (2019) kış sporları ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımlarını belirlemek amaçlı yaptığı araştırma sonucunda spor yaşı ile imgeleme kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Güneş Erdoğan, 2019, s. 43). Yalçın’ın (2018) profesyonel futbol sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçları da benzer sonuçlar elde ederek spor yaşı ile imgeleme kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmektedir (Yalçın, 2018, s. 78). Güvendi ve Bilgin (2016) de araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte sonuçlar elde ederek elit akademi futbol sporcularının spor yaşı ile imgeleme kullanımları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir (Güvendi ve Bilgin, 2016, s. 69-70).

Yarışma alanı değişkenine bağlı olarak araştırma verilerimiz göstermektedir ki katılımcılar arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılığın ilki kata sporcularının kumite sporcularına oranla sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek oluşudur. Adler (2003) araştırması sonucunda bu veriyi destekler nitelikte, kata alanının kumiteye oranla saldırganlık düzeyinin az olması ve temas içermemesine bağlı olarak daha sakin bir alan olduğunu ifade etmiştir. Fakat kata performans sporcularının sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir (Adler, 2003). Kata sporcularının kaygı düzeylerinin yüksek olmasının temelinde kata müsabakalarının gereksinimlerinin yattığı düşünülmektedir. Kata müsabakaları sporcularda görsel açıdan kaygıyı beraberinde getirmektedir. Ayrıca kumite müsabakalarında süre bitimine kadar hata telafi etme fırsatı bulunurken kata müsabakalarında yaşanabilecek denge bozukluğu bile mağlup olmak için yeterli bir hatadır. Çünkü bu tür hataların kata müsabakaları içerisinde telafisi gibi bir durum söz konusu değildir.

Yarışma alanı değişkenine bağlı bir diğer anlamlı farklılık ise elit kata sporcularının “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda belirlenmiştir. Sonucumuzu destekler nitelikte Collins, Smith ve Hale’in (1998) elit karate sporcularının farklı perspektiflerden imgeler aracılığıyla gerçekleştirdikleri çalışma ile kata sporcularının kumite sporcularına oranla daha fazla imgeleme kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır (Collins, Smith ve Hale,

1998, s. 104). Fajar, Saputra ve Mulyana'nın (2018) elit olan ve olmayan karate sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda elit kata sporcularının en çok imgeleme kullanan grup olduğunu ve bunun nedeni olarak yüksek teknik performansa ek olarak yüksek uyarılmış düzeyine ihtiyaç duyduklarına bağlı olduğunu düşünmüşlerdir (Fajar, Saputra ve Mulyana, 2018, s. 115). Kata, belirli bir koreografi halinde ilerleyen alan olmasına karşın kumite durumsallık içermektedir. Kumite alanı rakibin ataklarına ve müsabaka stiline bağlı olarak ilerler. Fakat kata önceden planlı olması nedeniyle daha fazla imgeleme çalışmalarını gerektirdiği düşünülmektedir. Bu düşünceyi de destekler nitelikte Ruiz ve Hanin'in (2003) araştırmasında yer alan İspanyol elit karate sporcuları ile yapılan mülakat yöntemiyle elde edilen veriler, kata sporcularının daha fazla imgeleme uygulamalarını kullandığı belirtmiştir. Aynı çalışmada katılımcıların bazıları kata müsabakaları öncesinde hata yaptıklarını zihinlerinde canlandırdıklarını ve bu şekilde müsabaka içerisinde oluşabilecek aksaklıklara rağmen performanslarına daha kolay devam edebildiklerini ifade etmişlerdir (Ruiz ve Hanin, 2003, s. 237).

Eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu veriyi destekler nitelikte Kolayış'ın (2012) araştırma sonuçları, karate sporcularının eğitim durumunun sürekli kaygı düzeylerini olumlu ya da olumsuz etkilemediği yönündedir (Kolayış, 2012, s. 16). Doğan ve Eygü (2018) de kış sporları ile ilgilenen sporcularla gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda eğitim durumu ile kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde sonuç elde etmişlerdir (Doğan ve Eygü, 2018, s. 14). Speilberger (1966) sürekli kaygının yapı gereği yaşandığını, durumluk kaygının ise kişinin kendini tehdit altında hissetmesiyle birlikte ortaya çıktığını ifade etmiştir (Speilberger, 1966, s. 17). Kolayış ve Sarı (2011) da bu verileri destekler nitelikte judo sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda eğitim durumunun, durumluk kaygı ile ilişkili olduğu yönünde bir sonuç elde etmişlerdir (Kolayış ve Sarı, 2011, s. 14). Hovardaoğlu (1997) kaygının korku kaynaklı olduğunu, stresin iş yüküne bağlı psikolojik bir belirti olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca stres, vücuttan uzaklaştırılmadığı sürece kaygıya dönüşebilir. Yani stres temelli bir durumda kaygıyı yordamak mümkündür (Hovardaoğlu, 1997, s. 133). Kul ve arkadaşlarının (2018) elit karate sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda eğitim durumu değişkenine ilişkin anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. (Kul ve Ark., 2018). Tüm bu verilere dayanarak söylenebilir ki; kaygı düzeyinin, kişinin eğitim durumu ile doğrudan bir bağlantısı

olmamakla birlikte bireysel farklılıklara (uyarılmışlık düzeyi, stresle başa çıkma tarzı vb.) dayalı olarak değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir.

Eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların sporda imgeleme envanteri alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Şahin'in (2014) bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcularla gerçekleştirdiği araştırması sonucunda imgeleme envanteri alt boyutlarında eğitim durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç takım sporları ve bireysel sporlar için de benzerlik göstermiştir (Şahin, 2014, s. 31). Başoğlu ve Şekeroğlu'nun (2016) Türk kadın voleybol milli takımı ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçları sporcuların eğitim durumları ile imgeleme kullanımları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamışlardır (Başoğlu ve Şekeroğlu, 2016, s. 308). Yalçın'ın (2018) profesyonel futbol sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçları da sporcuların eğitim durumu ile imgeleme kullanımı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Yalçın, 2018, s. 77). Sporcuların imgeleme kullanımlarının akademik eğitimlerine bağlı bir değişken olmadığı ve kişinin imgeleme kullanımının sportif performansın gereksinimine bağlı olarak fiziksel ve zihinsel hazırlıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Anne ve baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Danışman (2011), örneklem grubunda takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların bulunduğu araştırması sonucunda anne ve baba eğitim durumuna bağlı kaygı düzeyleriyle ilgili anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Danışman, 2011, s. 73, 74). Yücel (2003) araştırma sonuçlarında taekwondo sporcularının başarı oranlarının sürekli kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğunu fakat başarı ve kaygının, anne ve baba eğitim durumu ile ilişkisinin olmadığını belirtmiştir (Yücel, 2003, s. 60, 66, 67). Öğüt (2004) de aktif spor yapan bireylerin örneklem grubunu oluşturduğu araştırmasının sonucunda anne ve baba eğitim durumunun sporcuların kaygı düzeylerini etkilemediğini belirtmiştir (Öğüt, 2004, s. 34, 35). Kul ve arkadaşlarının (2018) elit karate sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda ise baba eğitim durumunun azalmasıyla sporcularda "Çaresiz Yaklaşım" alt boyutuna yönelim olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Kul, ve Ark., 2018). Araştırma verilerimiz ayrıca göstermektedir ki baba eğitim durumu değişkenine bağlı sporda imgeleme envanteri alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık" ve "Motivasyonel Genel Uсталık" alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amaçlı yapılan Tukey analizi sonucunda anne eğitim durumu

“Lise” olan bireylerin “İlkokul/Ortaokul” olanlara kıyasla daha fazla imgeleme kullanımına sahip oldukları belirlenmiştir. Tekin’in (2018) okçuluk branşıyla ilgilenen sporcuların örneklem grubunu oluşturduğu araştırmasının sonucunda branşa ilgi duyma değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık ise aile desteği ve eğlenerek okçuluk sporunu yaptığını ifade eden gruplardan kaynaklanmaktadır (Tekin, 2018, s. 46). Bu bağlamda Erikson (1994), anne ve babanın küçük yaşlardan itibaren çocuğa özel ilgi göstermenin, dinlemenin ve çocuğun birey oluşunu kabul etmenin çocukta özgüven oluşturacağını belirtmiştir (Erikson, 1994, Akt., Kasatura, 1998, s. 37). Weinberger (2003) ise sporda özgüveninin sağlanması için kullanılan yöntemlerden birisinin imgeleme tekniği olduğunu belirtmiştir (Weinberger, 2003, s. 54). Sonuç olarak, eğitim düzeyi yüksek ve ilgili ebeveynlerin çocuklarının gelişimi üzerinde etki sahibi olmasının yanı sıra sporda imgeleme kullanımlarına da pozitif yönde katkı sağlayabilecekleri söylenebilir.

Araştırma grubumuzun yaş, sürekli kaygı envanteri toplam puanı, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir ve millilik sınıfı değişkenlerine göre sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda katılımcıların yaş değişkenine bağlı sürekli kaygı envanteri ortalama puanları ve sporda imgeleme envanteri ortalama puanlarına anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Seleciler’in (2019) halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaş değişkeni ile imgeleme kullanımları arasında ilişki bulunmamaktadır (Seleciler, 2019, s. 48). Kartal ve arkadaşlarının (2017) basketbol, hentbol ve voleybol sporcularından oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda katılımcıların imgeleme kullanımlarının yaş ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Kartal ve Ark. 2017, s. 47). Uğur’un (2016) araştırma sonuçları da benzer sonuçlar göstererek araştırma verilerimizi desteklemektedir. Sporcu üniversite öğrencilerinin örneklem grubunu oluşturduğu araştırma sonucunda yaş değişkeni ve imgeleme kullanımı arasında ilişki olmadığı belirtilmiştir (Uğur, 2016, s. 36). Yaş değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanteri toplam puanları ile de anlamlı bir ilişkiye rastlanmamasıyla beraber sonuçlarımızı destekler nitelikte Türkçapar’ın (2012) araştırma sonuçları güreş sporcularının yaş değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönündedir (Türkçapar, 2012, s. 135). Civan ve arkadaşlarının (2010) bireysel ve takım sporlarından oluşan araştırma örneğinde elde edilen veriler katılımcıların yaşı ile sürekli kaygı envanteri toplam



puanları arasından anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönündedir (Civan ve Ark., 2010, s. 198). Karabulut ve Mavi-Var'ın (2019) taekwondo sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları da benzer yönde verilerle yaş ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklindedir (Karabulut ve Mavi-Var, 2019, s. 50). İlgili literatür taraması sonucunda elde edilen veriler araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir ve bu sonuçları kaygının psikolojik bir değişken olması ve korku kaynaklı meydana gelmesi nedeniyle biyolojik yaşla ilişkili olmadığı düşünülmektedir.

Millilik sınıfı değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna rastlanmıştır ( $p < 0.05$ ). Bu ilişki sonucunda, katılımcıların millilik sınıfları C sınıfından A sınıfına doğru gittikçe sürekli kaygı envanteri toplam puanlarını negatif yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Millilik sınıfı değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda ise “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Bu ilişki sonucunda, katılımcıların millilik sınıfları C sınıfından A sınıfına doğru gittikçe sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunu pozitif yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Şahin'in (2014) araştırma sonuçları verilerimize benzerlik göstermektedir. Örneklem grubunu bireysel sporcuların oluşturduğu araştırma sonucunda millilik durumları ve imgeleme envanteri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılık elde edilmiştir (Şahin, 2014, s. 34). Öz, Şirin ve Döşyılmaz'ın (2017) elit güreş sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, millilik durumları ile imgeleme envanteri alt boyutlarından “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu belirlemişlerdir (Öz, Şirin ve Döşyılmaz, 2017, s. 911). Altıparmak'ın (2019) araştırma sonuçlarına göre ise temaslı ve temassız spor gruplarından sporcuların millilik durumlarına bağlı olarak “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda anlamlı farklılık elde etmiştir (Altıparmak, 2019, s. 34). Bu verilere dayanarak sporda imgeleme çalışmalarının müsabakalara, antrenmanlara, rakip sporcu veya sahaya ve benzeri unsurlara yönelik sporcudaki mevcut sürekli kaygı düzeyini azaltmak amaçlı olumlu sonuçlar sağlamak amacıyla kullanılabilceği söylenebilir.

Aylık gelir değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, istatistiki açıdan

anlamli bir ilişkiye rastlanmamıştır. Türkçapar'ın güreş sporcularıyla gerçekleştirdiği araştırmasının sonuçlarına göre katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile sürekli kayđı envanteri toplam puanları arasında anlamli bir ilişki bulunmamaktadır (Türkçapar, 2012, s. 135). Aksu'nun (2018), Türk karate milli takımı ile gerçekleştirdiği araştırmanın verilerine göre aylık gelir ile sürekli kayđı envanteri ortalama puanları arasında anlamli bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Aksu, 2018, s. 35). Nacar ve arkadaşlarının (2011) hentbol sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre de aylık gelir ile sürekli kayđı envanteri toplam puanı arasında anlamli bir ilişki bulunmamaktadır (Nacar ve Ark., 2011, s. 9). Elmas ve Birol (2018) ise aylık gelir düzeyinin sporda imgeleme kullanımı ile anlamli bir ilişkiye sahip olmadığı sonucunu vurgulamıştır (Elmas ve Birol, 2018, s. 256). Sürekli kayđı ve sporda imgeleme kullanımı sportif performansa ve tecrübeye dayalı zihinsel değişkenler olduğu için maddi gelirin bu yönde etkili olmadığı düşünülmektedir.

Sporda imgeleme envanterinin "Bilişsel İmgeleme" alt boyutunun sürekli kayđı envanteri toplam puanlarını negatif yönde etkilediği de korelasyon analizi sonucunda gözlemlenmektedir. Elde ettiğimiz bu veriyi destekleyecek nitelikte Weinberger, Seabourne ve Jackson (1981), araştırmaları kapsamında elit karate sporcuları ile 6 haftalık imgeleme çalışmaları yapmışlardır. Uygulamada n test-son test modelini kullanarak katılımcıların sürekli kayđı düzeylerini ölçtüklerinde imgeleme çalışmaları sonucunda anlamli oranda sürekli kayđı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Weinberger, Seabourne ve Jackson, 1981, s. 235). İlgili literatürde araştırma verilerimize paralel sonuçlar elde etmiş çalışmalar da mevcuttur. Peker (2012), yüzme ve eskrim sporcularıyla gerçekleştirdiği araştırmasının sonucunda imgeleme çalışmalarının da dâhil olduğu zdenetimle sporcuların kayđı düzeylerinde azalmaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Peker, 2012, s. 45). Devonport (2006), elit kikkoks sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda imgeleme kullanımının mücadele sporu ile ilgilenen sporcular için önemini vurgulamıştır. İçerisinde karate sporunun da bulunduğu bu mücadele sporlarında zihinsel antrenman yapılmasının gerekliliğini vurgulayarak daha fazla imgele çalışmalarının sporcuların başarılarını etkileyecek bir unsur olduğunu belirtmiştir (Devonport, 2006, s. 106). İmgeleme çalışmalarının takım sporlarında da sürekli kayđı düzeyini azalttığı, ilgili çalışmalarda belirtilmiştir. Güvendi (2015), elit akademi ligi futbolcuları ile gerçekleştiği çalışmasında imgeleme kullanımının sürekli kayđı düzeyini azalttığı yönünde sonuç elde etmiştir (Güvendi, 2015, s. 53). Vurgun (2010) ise örnekleme grubunda takım sporlarının (voleybol, basketbol ve hentbol) yer aldığı araştırması sonucunda "Motivasyonel Genel Uyarılmışlık"

ile bedensel kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Vurgun, 2010, s. 157). Kaygı düzeyini arttıran durumların imgelemesinin düzenli olarak gerçekleştirilmesiyle, sporcuların bu tür durumları tolere etmelerini kolaylaştırmaya katkı sağladığı düşünülmektedir.

## 5.2. Sonuçlar

Araştırmamızın bu bölümünde elit karate sporcularının sürekli kaygı düzeylerini ve imgeleme kullanımlarını belirlemek amaçlı yapılan ölçümler neticesinde elde edilen verilerin sonuçlarına yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine bağlı sürekli kaygı envanterinden elde edilen puanların sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Fakat kadın katılımcıların sürekli kaygı envanteri ortalama puanları “45,88” olarak belirlenirken, erkek katılımcıların sürekli kaygı envanteri ortalama puanları ise “44,96”dir. Elde edilen bu veriler neticesinde, katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanlarının 43-80 puan aralığında yer almasıyla birlikte “Yüksek Kaygı Düzeyi” olarak belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutlarından elde edilen ortalama puanların sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Spor yaşı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinin ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yine spor yaşı değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yarışma alanı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanların sonucunda, kata ve kumite sporcularının ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın kata sporcularının aleyhine olduğu görülmektedir.

Yarışma alanı değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutundan elde edilen ortalama puanların sonucunda, kata ve kumite

sporcularının ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılığın kata sporcularının lehine olduğu görülmektedir. Yarışma alanı değişkenine bağlı olarak imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarında ise kata ve kumite sporcularının ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yine eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinden elde edilen ortalama puanlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yine anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme” ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu farklılık ise anne eğitim durumu “Lise” mezunu olan katılımcıların “İlkokul/Ortaokul” mezunu olan katılımcılardan daha fazla imgeleme kullanımı yapması sonucu oluşmuştur.

Yaş değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sürekli kaygı toplam puanları ile sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak

amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu farklılık sonucunda, katılımcıların sporda imgeleme envanterinin Bilişsel İmgeleme alt boyutunun sürekli kaygı envanteri toplam puanlarını negatif yönde etkilediği gözlemlenmektedir.

Millilik sınıfı değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu ilişki sonucunda, katılımcıların millilik sınıfının sürekli kaygı envanteri toplam puanlarını negatif yönde etkilediği gözlemlenmektedir.

Millilik sınıfı değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığını bulmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu ilişki sonucunda, katılımcıların millilik sınıfının sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunu pozitif yönde etkilediği gözlemlenmektedir.

### 5.3. Öneriler

Elit karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri ile imgeleme kullanımlarının belirlenmesine yönelik araştırma sonuçlarımız göz önüne alınarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Karate sporcularının kaygı düzeylerini optimal seviyede tutabilmeleri amacıyla imgeleme çalışmalarına müsabakalarda ve antrenmanlarda sıkça yer vermeleri önerilmektedir.
- Görselliğin daha ön planda olduğu kata alanında dışsal imgelemenin kullanılmasının gerekliliği kadar kumite alanında da ikili mücadelelerin imgeleri içsel olarak imgelenebilir.
- Karate sporcularının gerek kaygı düzeylerini, gerekse uyarılmış düzeyini optimal seviyeye getirebilmeleri amacıyla “Bilişsel İmgeleme” ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” kullanımını gerektiren durumlara ek olarak olumsuz durumlarında imgelerini içerdiği “Motivasyonel Genel

Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarına da zihinsel çalışmalarında yer vermeleri önerilmektedir.

- Kaygı ile başa çıkma yollarından birisi olan imgeleme tekniğinin daha doğru yollarla gerçekleştirilmesine yardımcı olmak ve sporculara psikolojik destek sağlamak adına kamplarda spor psikologlarının yer alması önerilmektedir.
- Spor psikolojisi derslerinin verildiği eğitimlerde (antrenörlük kursu vs.) imgeleme uygulamalarına sıkça yer verilmeli ve kaygı ile ilişkisi de göz önüne alınarak çalışmalara dâhil edilmelidir.
- 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.

## KAYNAKÇA

- Abdin, J. M. (2010). Imagery for sport performance: a comprehensive literature review, Ball State University, Applied Sciences and Technology, *Master of Arts*, s. 7, 8.
- Adler, U. B. (2003). Karate and mental health: Can the practice of a martial art reduce aggressive tendencies?. ETD Collection for Pace University.
- Ahsen, A. (1984). The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8, s. 15-42.
- Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması*, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s. 35, 51, Bartın.
- Aleshicheva, A. (2016). Psychological health of professional athletes involved in extreme sports, <https://www.researchgate.net/publication/305741148>, s. 41, Ryazan.
- Alkan, N. & Çolaklar, A. (2001). *Shito-Ryu Karate-Do*. s. 1, 2, 146, Ankara.
- Alpay, H. (2015). *Karate-do el kitabı Terimler-Kurallar-Teknikler*, Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık, 2. Baskı, s. 21.
- Alpay, H. (2016). *Sensei el kitabı*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık, s. 26-41.
- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), s. 39-43, Ankara.
- Altıparmak, Y. (2019). *İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda PsikoSosyal Alanlar Anabilim Dalı, s. 17, 34, İzmir.
- Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. United States: Human Kinetics, s. 83.
- Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, s. 36-38, Samsun.
- Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ders çalışma ve alışkanlıklarının incelenmesi, *Psikoloji Dergisi*, 1, s. 25.

- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. & Taşkın, A. K., (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 541, Konya.
- Başaran, M., H, (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s. 30, Konya.
- Başoğlu, B. & Şekeroğlu, M. Ö. (2016). Türkiye kadınlar voleybol milli takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(25), s. 308.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s. 54, Konya.
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, s. 16-24, İstanbul.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. selçuk üniversitesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), s. 124.
- Burton, D. & Raedeke, T., D. (2008). *Sport psychology for coaches*. United States: Human Kinetics, s. 68.
- Callow, N. & Hardy, L. (1997). Kinesthetic imagery and its interaction with visual imagery perspectives during the acquisition and retention of a short gymnastics sequence. *Journal of Sports Sciences*, 15(1), s. 70-111.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, D., Bayansalduz, M. & Şahin, K. (2009). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), s. 240-252.
- Carling, C., Williams, A. & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis, *Routledge Printing House*, s. 126, Usa and Canada.



- Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B. & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, s. 830.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rational and initial measurement development, *Psychology of Sport and Exercise*, s. 271.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), s. 198.
- Clark, J. M. & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education, *Educational Psychology Review*, s. 210.
- Collins, D. J., Smith, D. & Hale, B. D. (1998). Imagery perspectives and karate performance. *Journal of Sports Sciences*, 16, s. 104.
- Cunnington R., Bradshaw, J. L. & Phillips J. G. (1995). Movement related potentials in Parkinson's disease: presence and predictability of temporal and spatial cues. *Brain*, 118, s. 935-950.
- Cüceoğlu, D. (2013). *İnsan davranışı psikolojinin temel kavramları* (26. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 440.
- Davis, R. E. (2015). *Yaratıcı imgeleme gücünüzü nasıl kullanırsınız?*. Ankara: Gazi Kitabevi, s. 9.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sport Science Medicine*, 5, s. 99-107.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi* (2. Baskı), Ankara: Nobel Kitabevi, s. 71.
- Doğaner, A., Doğaner, O. (1979). *Karate-Do*. İstanbul: Budokan Yayınları, s. 8.
- Doğan, E. K. & Eygü, H. (2018). Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), s. 14.
- Doria, C., Veicsteinas A., Limonta E., Maggioni M. A. & Aschieri P. (2009). *Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes*, *Eur J. Appl Physiol*, s. 603.

- Elçi, G. (2014). *İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 43, Denizli.
- Elmas, L. & 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), s. 256.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, s. 53, 54, 57, Sakarya.
- Erkuş, A. (1994). *Psikoloji terimleri sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları, s. 83.
- Fajar, M., Saputra, Y. M. & Mulyana, M. (2018). Imagery model and sport confidence on karate kata motion skills. *In Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education* s. 111-116.
- Feltz, D. L. & Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor-skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, s. 211-220.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), s. 203-211, Ankara.
- Garcia, V., Quinonez, O. & Romo, E. (2017). Pre-competitive anxiety in high-performance, amateur and novice karate. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36(2), s. 239-247.
- Gençtan, E. (1981). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi (1.Baskı), s, 45.
- Goldstein, E., B. (2013). *Bilişsel psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, s. 466.
- Güneş Erdoğan, N. (2019). *Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s. 43, Erzurum.
- Güven, A. (1982). *Ansiklopedik spor dünyası*. İstanbul: Serhat Yayıncılık, s. 1211.

- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.53, 57, Ankara.
- Güvendi, B. & Bilgin, U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 7, s. 69-70.
- Hale, B. D. (1994). *Imagery perspectives and learning in sports performance*. Sheikh, A.A. ve Korn, E. R. (Edt.), *Imagery in Sports and Physical Performance*, New York: Amityville Baywood Publishing s. 75-76.
- Hall, C. R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. In *Handbook of Research on Sport Psychology: (2. Ed.)*. R N. Singer, H. A. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy & Sons. s. 538.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A. & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, s. 73-89.
- Hall, C. R., Rodgers, W. & Barr, K. A. (1990). The Use of Imagery by Athletes in Selected Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 4(1) s. 1-10.
- Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*, *Ithaca Movement*, s. 236–249, New York.
- Hardy, L. & Parfitt, C. G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, s. 163-178.
- Hartz, C. & Moreno, M. (2018). The correlation of anthropometric variables and jump power performance in elite karate athletes, *Journal of Exercise Physiology Online*, s. 140.
- Hecker, J. E. & Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, s. 363-373.
- Heidegger, M. (2011). *Varlık ve zaman*. Çev. Kaan H. Ökten (2. Baskı), İstanbul: Agora Kitabevi, s. 148.

- Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz Dergisi*, 5(2), s. 127-134.
- Hökelekli, H. (2013). *Psikolojiye giriş*. (4. Baskı) Bursa: Emin Yayınları. s. 156.
- <http://www.karate.gov.tr/?s=tarihce>, Türkiye Karate Federasyonu Resmi İnternet Sitesi, Erişim Tarihi: 03.03.2018.
- <http://www.tdk.gov.tr>, Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sitesi, Erişim Tarihi: 02.03.2018.
- <https://www.wkf.net/ksport-rules-regulations.php>, Dünya Karate Federasyonu Resmi İnternet Sitesi, Erişim Tarihi: 05.03.2018.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior*. Appleton, s. 87, New York.
- İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları*. (10. Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, s. 24.
- Jacobson, E. (1930). Electrical measures of neuromuscular states during mental activities, *American Journal of Physiology*, 95, s. 694-702.
- Janssen, J. J. & Sheikh, A. A. (1994). *Enhancing athletic performance through imagery: An overview*, *Imagery in Sports and Physical Performance*, Amityville, Baywood Publishing Company, Inc. s. 1-22, New York.
- Julien, S. B. & Davies B. (2006). *Hypertension and full contact karate: Anxiety or pathology?*,  
[https://www.researchgate.net/publication/237446433\\_Hypertension\\_and\\_full\\_contact\\_karate\\_Anxiety\\_or\\_pathology](https://www.researchgate.net/publication/237446433_Hypertension_and_full_contact_karate_Anxiety_or_pathology), Erişim tarihi: 20.05.2019.
- Kanazawa, H. (1986). S.K.I. *Kumite kyohan*. Tokyo: Kodansha Publishing Company, s. 5.
- Karabulut, E. O. & Mavi-Var, S. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi, *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), s. 50.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi* (Çeviri Editörü: Erdal Demir), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 89.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (25. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- 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), s. 47-48.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. (1. Baskı) İstanbul: Evrim Yayınevi, s. 37.
- Kaya, A., Şahin, M. U. & Çetintaş, Y. (2017). *Bireysel sporlar karate ders kitabı*. Ankara: Devlet Kitapları, s. 18.
- Kaya, F. (2010). Performans için imgeleme, <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr>, Erişim Tarihi: 28.12.2018.
- Kılıçbay, M. A. (1999). Uygarlığın ödülü olarak kaygı, *Doğu Batı Dergisi*, 2(6), s. 74, Ankara.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 48, Mersin.
- Kızıldağ, E. & Tiryaki, M., Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin türk sporcular için uyarlanması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13–23, Ankara.
- Koca, A. (2016). *Shotokan karate-do kata el kitabı*. İstanbul: Spor Dünyası Yayıncılık, s. 11-19-26-27.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 142, Kütahya.
- Kolayış, H. (2012). Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. *Archives of Budo*, 8(1), s. 13-18.
- Kolayış, H. & Sarı, İ. (2011). Anxiety, self-esteem and competition ranking of judokas. *Archives Of Budo / Science Of Martial Arts*, 7(1), s. 11-15.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, s. 239- 362.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 8, 167.
- Koşar, H. (1979). *Karate-Do nedir ne değildir?*. İstanbul: K.S.K.C. Yayınları, s. 12-14.

- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (13.Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, s. 40, 125.
- Kul, M., Boz, E., Sağlamdemirel, B., Karataş, İ. & Boz, Y. (2018). Elit karate sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *3rd International Eurasian Conference On Sport, Education and Society*. Sözel Bildiri, 15-18 Kasım, Mardin.
- Landers, D. M. & Arent, S. M. (2001). *Physical activity and mental health*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas ve C. M. Janelle (Ed.), New York: Handbook of sport psychology, s. 740–765.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, s. 495–512.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An informational processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8, s. 862-886.
- Martin, K. A., Moritz, S. E. & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, s. 245-268.
- Mahoney, M., J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study, *Cognitive Therapy an Research*, s. 135-141.
- Mancevska, S., Pluncevik Gligoroska, J., Todorovska, L., Petrovska, S. & Dejanova, B. (2018). Levels of anxiety and depression in elite karate athletes, *Research in Physical Education, Sport and Health*, 7(1), s. 33.
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S. & Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından inceleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi, *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, s. 5.
- Minas, S. C. (1980). Mental practice of a complex perceptual-motor skill. *Journal of Human Movement Studies*, 4, s. 102-107.
- Moran, A., P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Routledge.
- Morgan, C., T. (2013). *Psikolojiye giriş*. Konya: Eğitim Yayınları, 20. Baskı, s. 128.
- Morris, T., Spittle, M. & Watt, P. A. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics. s. 225.

- Munzert, J. & Krüger, B. (2013). Motor and Visual Imagery in Sports, *Multisensory Imagery*, s. 334-335.
- Murphy, S. M. (1990). Models of imagery in sport psychology: A review. *Journal of Mental Imagery*, 14, s. 153.
- Nacar, E., İmamoğlu, O., Karahüseyinoğlu, M. F. & Aak, M. (2011). Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), s. 9.
- Okuş, H. (2015). *Mücadele disiplinleri ve onun içerisinde gelişen karatenin tarihi süreçleri ile karatenin kültürel ve tanımsal çelişkileri üzerine bir değerlendirme*. Ankara: Spor Dünyası Yayıncılık, 2. Baskı, s. 15-16.
- Öğüt, R. (2004). *Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, s. 34-35, İzmir.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s. 1-2.
- Öz, G., Şirin, Y. & Döşyılmaz, E. (2017). *Tohm projesi kapsamındaki üst düzey güreşçilerin sporda imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya. Bildiri Kitabı, s. 911.
- Özerkan, K., N. (2004). *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım (1. Baskı), s. 81, 82, 122.
- Özgüven, E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: PDREM Yayınları, s. 323.
- Öztürk, O. (1997). Ruh sağlığı ve bozuklukları, *Hekimler Yayın Birliği*, s. 43.
- Paivio, A. (1975). Perceptual comparisons through the mind's eye. *Memory & Cognition*, 3, s. 635-647.
- Peker, N. (2012). Özdenetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerindeki rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), s. 39-48.
- Peronnet, F., & Farah, M. J. (1989). Mental rotation: an event-related potential study with a validated mental rotation task. *Brain & Cognition*, 9, s. 279–288.

- Raglin, S. J. (1992). Anxiety and sport performance, *Spor ve Egzersiz Yorumları Yayınları*, s. 243.
- Rösler F., Heil, M. & Glowlla, U. (1983). Monitoring retrieval from long-term memory by slow event-related brain potentials, *Psychophysiology*, 30, s. 170.
- Ruiz, M. C. & Hanin, Y. L. (2003). Athletes' self perceptions of optimal states in karate: an application of the Izof model, *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), s. 237.
- Sackett, R. S. (1934). The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10, s. 376-395.
- Sanioğlu, A., Ülker, M. & Sanioğlu Tanış, Z. (2017). The effect of trait anxiety on success in individual athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 19(2), s. 289-295.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s. 48, Bartın.
- Soltani, H. (2013). Comparative analysis of competitive state anxiety among elite and non-elite karate athletes. *Advances in Environmental Biology*, s. 1247.
- Sordani, C., Hall, C. & Forwell, L. (2000). Yaralanma rehabilitasyonu sırasında sporcuların görüntülemenin kullanımı, *Human Kinetics Journals*, 9(4), s. 329-338.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, s. 17.
- Spence, J. T. & Spence, K. W. (1966). *The motivational components of manifest anxiety: Drive stimuli*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*, New York: Academic Press.
- Suinn, R. (1972). Removing emotional obstacles to learning and performance by visuomotor behavioral rehearsal, *Behavior Therapy*, 3: s. 308-310.



- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 31, Burdur.
- Tekin, M. (2018). *Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 31-44-46, Aydın.
- Thander, A. (2016). Analysis of sports competition anxiety between male judokas and karate fighters, *International Journal of Scientific Research*, 5(6), s. 443.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s. 60.
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *GEFAD*, 32,(1), s. 135.
- Türkmen, M., Kul, M. & Bozkuş, T. (2012). Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. *I. Uluslararası Kültür Ve Toplum Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, s. 80.
- Tischer, T., Ellenrieder, B., Glass, M., Weigert, A. & Mittelmeier, W. (2016). Injuries in karate sports: a survey performed during the world championship 2014, *Sportverletz Sportschaden*, s. 207.
- Uğur, Y. (2016). *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 79, Bolu.
- Uludağ, S. S. (2015). *10 haftalık imgeleme ve konsantrasyon çalışmalarının dart atışında görsel odak kontrolü üzerine etkisinin araştırılması*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 81, İzmir.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, s. 157, İzmir.
- Yalçın, İ. (2018). *Profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişkinin araştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, s. 77-78, Sakarya.

- Yarayan, Y. E. & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), s. 1418.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitinformation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18, s. 459–482.
- Yücel, E. O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 60, 66, 67, Ankara.
- Watson, J., B. (1913). Psychology as the behaviorist viewsit, *Psychological Review*, s. 247.
- Weems, C., Taylor, L. & Varela, R. E. (2010). Anxiety sensitivity in childhood and adolescence: parent reports and fastors that influence associations with chils reports. *Cognitive Therapy Research*, s. 34.
- Weinberger, R. S. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, s. 54.
- Weinberger, R. S. & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Human Kinetics, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 6. Baskı, s. 77, 280, 296, 298, 302.
- Weinberger, R. S., Seabourne, T. G. & Jackson, A. (1981). Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance, *Journal Of Sport Psychology*, s. 234.
- White, A. & Hardy, L. (1998). An In-depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, s. 387- 403.
- Williams, J. M. (2010). Applied sport psychology: *Personal Growth to Peak Performance*, Mc Graw.Hill Internatinol Edition, s. 270.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir Yayınları, 3. Baskı, s. 41.

## EKLER

### Ek 1: Demografik Bilgi Formu

#### Değerli Katılımcı;

Araştırmamızın amacı “Elit Karate Sporcularının İmgele-Kaygı İlişkilerinin İncelenmesi” olarak belirlenmiştir. Anket üzerindeki her bir maddeyi dikkatli okumanız ve size uygun olan seçeneği işaretlemeniz çalışmamız açısından olumlu olacaktır. Çalışma kapsamında elde edilen bilgiler hiçbir kişi veya kurum ile paylaşılmayacaktır. Göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı TEŞEKKÜR EDERİZ...

**Emre BOZ**

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyet: K ( ) E ( )

Yaş:.....

Yarışma Alanınız: Kata ( ) Kumite ( )

Yarışma Kategoriniz: U21 ( ) Büyükler ( )

Spor Yaşı: 1-5 ( ) 6-10 ( ) 11 ve Üzeri ( )

Millilik Sınıfınız: A ( ) B ( ) C ( ) Yok ( )

Eğitim Durumunuz: İlkokul/Ortaokul ( ) Lise ( )

Anninizin Eğitim Durumu: Üniversite “Ön lisans/Lisans” ( ) Üniversite “Yüksek Lisans/Doktora” ( )  
İlkokul/Ortaokul ( ) Lise ( )

Babanızın Eğitim Durumu: Üniversite “Ön lisans/Lisans” ( ) Üniversite “Yüksek Lisans/Doktora” ( )  
İlkokul/Ortaokul ( ) Lise ( )

Aylık Ortalama Geliriniz: Üniversite “Ön lisans/Lisans” ( ) Üniversite “Yüksek Lisans/Doktora” ( )

Aylık Ortalama Geliriniz: 1000-1500 TL( ) 1500-3000( ) 3000 ve Üstü( )

## Ek 2: Sürekli Kaygı Envanteri

SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur, olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

### Ek 3: Sporda İmgeleme Envanteri


SPORDA İMGELEME ENVANTERİ		Nadiren							Sıklıkla						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7							
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7							
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7							
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7							
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7							
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7							
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7							
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7							
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7							
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7							


## Ek 4: Etik Kurul Onay Belgesi

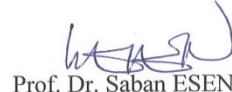
**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu**  
**ONAY BELGESİ**

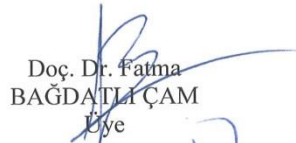
<b>Protokol No:</b>	2019-051
<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	“Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi”
<b>Proje Yürütücüsü:</b>	Emre BOZ
<b>Başvuru Formunun Geliş Tarihi:</b>	19.03.2019
<b>Karar Tarihi:</b>	25.03.2019


Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

  
Prof. Dr. Aslı YAZICI  
Başkan

  
Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK  
Başkan Vekili

  
Prof. Dr. Şaban ESEN  
Üye

  
Doç. Dr. Fatma  
BAĞDATLI ÇAM  
Üye

  
Dr. Öğr. Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ  
Üye

  
Dr. Öğr. Üyesi Fethi NAS  
Üye

## Ek 5: Sporda İmgeleme Envanteri İzin Yazısı

13.03.2019

Posta - Emre BOZ - Outlook

### Ynt: Envanter İzin Talebi

ESEN KIZILDAĞ KALE <ekizildag@hotmail.com>

18.10.2017 Çar 08:52

Kime: Emre BOZ <emreboz94@hotmail.com>

📎 1 ek (49 KB)

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ.doc

Merhaba,

Öncelikle çalışmanızda ve tez sürecinizde size başarılar dilerim. Sporda İmgeleme Envanteri ile ilgili ölçek ve ölçeğe ait alt boyut bilgilerine ekte ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar

Yrd. Doç. Dr. Esen Kızıldağ Kale

---

**Gönderen:** Emre BOZ <emreboz94@hotmail.com>

**Gönderildi:** 16 Ekim 2017 Pazartesi 03:41

**Kime:** ekizildag@hotmail.com

**Konu:** Envanter İzin Talebi

Sayın Hocam,

Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Yüksek lisans eğitimimin tez dönemindeyim. Araştırmamda güvenilirlik ve geçerliliğini sizin (ve M. Şefik TİRYAKİ.) yaptığınız "Sporda İmgeleme Envanterini" elit karate sporcularına uygulamak adına sizden talep ediyorum. Bana olumlu veya olumsuz dönüt sağlarsanız memnun olurum. Şimdiden ilginiz adına Teşekkür Ederim...

Emre BOZ

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

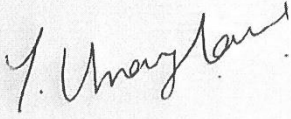
Yüksek Lisans Öğrencisi

## Ek 6: Sürekli Kaygı Envanteri İzin Yazısı

16.10.2017

Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim dalında tez çalışması yapan Emre BOZ'un, ELİT KARATE SPORCULARINDA İMGELEME VE KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ konulu yüksek lisans tezinde "Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner





## ÖZ GEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Emre BOZ  
Doğum Yeri ve Tarihi : Kozan/ADANA – 11.08.1994

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
Antrenörlük Eğitimi Bölümü.

Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi  
ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi  
Bilim Dalı.

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Yayınlar : 1) Adem BAYAZİT, Emre BOZ. Osmanlı Devleti ve Türkiye  
Cumhuriyeti Dönemi Yenileşme Hareketlerinin Türk Spor  
Kültürüne Etkileri “Tanzimattan Cumhuriyete Spor”. International  
Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS). (3) s. 211-228,  
04.11.2017, Antalya.  
2) Murat KUL, Emre BOZ, Büşra SAĞLAMDEMİREL, İsmail  
KARATAŞ, Yunus BOZ. Elit Karate Sporcularının Stresle Başa  
Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. 3rd International Eurasian  
Conference On Sport, Education and Society. Sözel Bildiri, 15-18  
Kasım 2018, Mardin.

Belgeleri : 3. Kademe Kıdemli Yüzme Antrenörlük Belgesi  
2. Kademe Karate Antrenörlük Belgesi  
C Sınıfı Karate Milli Sporcu Belgesi

### İletişim

E-Posta Adresi : [emreboz94@hotmail.com](mailto:emreboz94@hotmail.com)

Tarih : 16.07.2019