

## İmgeleme ve Kişilik: Teraslı ve Temassız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma

Yiğitcan ALTIPARMAK

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-3888-5521>

Ferudun DORAK

<https://orcid.org/0000-0003-2586-0499>

Mehmet Ersin ALTIPARMAK

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-1478-2691>

### Özet

Bu araştırmada teraslı ve temassız spor türleriyle uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin, imgeleme boyutlarının bazı demografik özellikler yönünden değerlendirilmesi ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin ortaya konması hedeflenmektedir. Araştırmanın örneklemini İzmir ve Manisa illerinde faaliyet gösteren spor kulüplerinden 18 yaş ve üzerinde aktif ve lisanslı 94 kadın ve 174 erkek toplam 268 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplanması amacıyla kişisel bilgi formu yanı sıra Büyük Beş - 50 Kişilik Testi Türkçe Formu (B5KT-50-Tr) ve Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Elde edilen veri setinin analizinde yüzde, frekans, t-testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre sporcuların uyumluluk ve duygusal dengelilik değişkenlerinde temassız spor türleriyle uğraşan sporcuların teraslı sporlarla uğraşanlara göre ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Branşlarında milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre bilişsel özel imgeleme ve uyumluluk ortalamalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. SİE ve B5KT-50-Tr ilişkisi incelendiğinde çok zayıf ve zayıf pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Buna karşın motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile duygusal dengelilik alt boyutu arasında çok zayıf ve negatif yönlü ilişki ortaya konmuştur. Sonuç olarak bu araştırmada sporcularda imgeleme boyutları ve kişilik özellikleri incelendiğinde bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kişilik, sporda imgeleme, zihinsel antrenman, teraslı spor, temassız spor

## **Imagery and Personality: Research on Athletes in Contact and Non-Contact Sports**

### **Abstract**

This research aimed to evaluate the personality traits and imagery dimensions of athletes involved in contact and non-contact sports in terms of some demographic characteristics and to reveal the relationship between these concepts. The sample of the research consists of 94 female and 174 male active and licensed athletes aged 18 and over from sports clubs operating in Izmir and Manisa provinces. In order to collect data in the study, in addition to the personal information form, the Big Five Personality Questionnaire Turkish Form (B5KT-50-Tr) and the Sports Imagery Questionnaire (SIQ) were used. Percentage, frequency distributions, t-test, and correlation analysis were used in the analysis of the obtained data set. According to the research findings, it was determined that the athletes' averages in the variables of agreeableness and emotional stability were higher than those who were involved in non-contact sports, compared to those who were involved in contact sports. It has been revealed that national athletes have statistically higher cognitive special imagery and agreeableness averages than non-national athletes. Considering the relationship between SIQ and B5KT-50-Tr very weak and weak positive significant relationships were determined between dimensions. On the other hand, a very weak and negative relationship was revealed between the motivational general arousal and the emotional stability dimensions. In conclusion, it can be stated that imagery and personality concepts are related to each other.

**Key Words:** Personality traits, sport imagery, mental training, contact sport, non-contact sport

## SUMMARY

### Introduction and Aim

Sports-related gains are achieved through years of intense physical training of athletes. It is suggested that imagery, the importance of which many athletes and coaches have a common view on, is an imitation of real experiences and that during this imitation, stimuli are perceived by the person through various sensory organs (Hall, 2001). Based on Pavio's binary code theory, it has been revealed that imagery has cognitive and motivational features, and these features are classified as general and specific (Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998). In this context, Weinberg et al. (2003) in their study, it was determined that men's averages were higher than women's in all dimensions. Contrary to the findings obtained from studies where imagery in sports was evaluated according to gender, there are studies stating that there is no difference (Doğan, 2019; Kartal, , Güvendi, Türksoy, & Altıncı, 2017). Salmon et al. (1994) revealed that football players used motivational imagery more than cognitive imagery. The fact that the results obtained from the studies are so different reveals the necessity of taking into account the individual differences that can be observed in athletes on various variables. In this context, Mac Giolla & Kajonius (2019) revealed that the average personality trait scores in women are higher than in men. On the other hand, there are studies showing that there is no significant difference according to gender in the extraversion, conscientiousness and imagination dimensions (Lippa, 2010; South, Jarnecke, & Vize, 2018; Weisberg, DeYoung, & Hirsh, 2018). It is noteworthy that there are very few studies investigating the relationship between imagery and athletes exhibiting different personality traits. Therefore this research aimed to evaluate the personality traits and imagery dimensions of athletes involved in contact and non-contact sports in terms of some demographic characteristics and to reveal the relationship between these concepts.

### Material & Method

The sample of the research consists of 94 female and 174 male active and licensed athletes aged 18 and over from sports clubs operating in Izmir and Manisa provinces. After the participants completed the demographic information form and scales, this data was evaluated with the SPSS 24 program. The research was based on the  $\pm 3$  value range introduced by Johnson and Balakrishnan (1994). When the relevant histogram graphics were examined, 21 data were removed from the data set. In order to collect data in the study, in addition to the personal information form, the Big Five Personality Questionnaire Turkish Form and the Sports Imagery Questionnaire (SIQ) were used. Percentage, frequency distributions, t-test, and correlation analysis were used in the analysis of the obtained data set.

### Result and Discussion

According to the research findings, It has been revealed that there is no statistically significant difference in imagery dimensions according to gender variable. It can be interpreted that the findings obtained from the study imagery has recently been used by athletes, regardless of gender, to support their physical training. Similarly, there is no significant difference in terms of gender in B5KT-50-Tr. It was determined that involved in non-contact sports athletes' averages were higher than those who were involved in contact sports in the variables of agreeableness and emotional stability. Accordingly, it can be interpreted that involved in non-contact sports athletes are individuals who get along well with their environment, have high self-confidence and are resilient in difficult situations. Another conclusion is that the contact sports types of the relevant branches develop and encourage these personality traits. It has been revealed that national athletes have statistically higher cognitive special imagery and agreeableness averages than non-national athletes. It can be explained that national athletes use visualization more than other athletes regarding the skills they have previously learned or want to improve through imagery. Considering the relationship between SIQ and B5KT-50-Tr the relationship between the personality traits and imagery dimensions of the athletes interested in the contact and non-contact branches were examined, the sub-dimensions of intellect/openness, conscientiousness and

agreeableness revealed very weak and weak relationships with all sub-dimensions of SIQ. It is inferred that people who are not against change and who maintain their emotional fortitude use imagery before, during and after the match period for the development of new skills, developing in-match tactics, self-confidence in coping with difficult situations in the match, and for the general or specific goals they set. In addition, a very weak and negative relationship was revealed between the emotional stability sub-dimension and the motivational general arousal sub-dimension, revealing that individuals with emotionally stable, stoic and calm personalities have low motivational arousal levels. It can be interpreted that these individuals are relatively comfortable in generating solutions to solve problems in such moments when their adaptation to stressful situations is high. In conclusion, it can be stated that imagery and personality concepts are related to each other.

## 1. GİRİŞ

Spor ile ilgili kazanımlar sporcuların yıllar süren yoğun fiziksel antrenmanları ile elde edilmektedir (Başer, 1986). Bu kazanımların yanında sporcular çeşitli zamanlarda farklı hedeflere yönelik zihinsel antrenmanı kullanmaktadır ve bu konu literatürde kapsamlı araştırmaların yapıldığı önemli konular arasında yer almaktadır (Cumming ve Williams, 2013; Weinberg, 1981; Weinberg, 2008). Yüzme branşında birçok kez rekor kıran olimpiyat ve dünya şampiyonalarında altın madalyaları bulunan Michael Phelps imgeleme ile ilgili olimpiyat seçmelerinden önce bu stratejiyi kullandığını ve bunu yaparak gerçek yarışma ortamında nasıl bir durumla karşılaşacağı ile ilgili duygu oluşumu konusunda kendisine yardımcı olduğunu belirtmiştir (Weinberg ve Gould, 2015).

Birçok sporcu ve antrenörün önemi ile ilgili ortak görüşe sahip olduğu imgeleme gerçek yaşantıların taklidi olduğu bu taklit sırasında uyarıların çeşitli duyu organları vasıtasıyla kişi tarafından algılandığı öne sürülmektedir (Hall, 2001). Pavio' nun (1985) ikili kod teorisinden yola çıkılarak imgelemenin bilişsel ve motivasyonel özellikleri mevcut olduğu bu özelliklerin de kendi aralarında genel ve özel şeklinde sınıflandırıldığı ortaya konmuştur (Hall ve ark., 1998). Bu bağlamda yapılan çalışmada tüm boyutlarda erkek ortalamalarının kadınlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Weinberg ve ark., 2003). Sporda imgelemenin cinsiyete göre değerlendirildiği çalışmalardan elde edilen bulguların aksine farkın bulunmadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Doğan, 2019; Kartal ve ark., 2017). Salmon ve ark. (1994) futbolcuların motivasyonel imgelemeyi bilişsel imgelemeye göre daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Milli güreşçilerin imgeleme düzeyleri ile ilgili çalışmada bilişsel imgeleme alt boyutunda Dünya Şampiyonalarında dereceleri olan sporcular Türkiye dereceleri olan sporculara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Kaya ve Günay, 2020). Aksine Erdoğan ve Erhan (2019) yaptıkları çalışmalarında spor türüne göre imgeleme boyutlarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmalardan elde edilen sonuçların bu denli farklı olması çeşitli değişkenler üzerine sporcularda gözlemlenebilecek bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kişilik bireyi diğerlerinden ayıran özel davranışlar bütünüdür (Weinberg ve Gould, 2015). Bir başka tanımlamada ise kişilik bireyin nasıl hissettiği, düşündüğü ve davranışları ile ilgili kalıcı ve kişiyi diğerlerinden ayıran kalıplaşmış özellikleri şeklinde belirtilmiştir bu özellikler müsabık bir sporcunun ilgili spora katılımı ve davranışının nasıl olacağı konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir (Cervone ve Pervin, 2022).

Son yıllarda sporcuların kişilik özellikleri ile ilgili farklı çıkarımlarda bulunan birçok çalışma mevcuttur (Allen ve Laborde, 2014; Gonzalez-Garcia ve Pelegrin, 2020; Mac Giolla ve Kajonius, 2019). Bu bağlamda Mac Giolla ve Kajonius (2019) kadınlarda ortalama kişilik puanlarının erkeklere göre yüksek olduğunu

ortaya koymuştur. Buna karşılık dışadönüklük, sorumluluk ve hayal boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farkın olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Lippa, 2010; South ve ark., 2018; Weisberg ve ark., 2011).

Literatür incelendiğinde sporcuların performanslarını yükseltebilecek zihinsel stratejilerinden biri olan imgelemenin farklı kişilik özellikleri sergileyen sporcular ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada sporcuların kişilik ve imgeleme boyutlarının bazı demografik özellikler yönünden değerlendirilmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konması hedeflenmektedir.

## 2. MATERYAL & METOT

### Araştırma Deseni

Temaslı ve temassız sporlarla uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin ve imgeleme boyutlarının bazı değişkenler ışığında ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik olan çalışma betimsel nitelikli genel tarama modeli ile tasarlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Manisa ve İzmir illerinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenen illerde aktif ve lisanslı şekilde spor yapan (n= 268), temaslı sporlar (n= 140; futbol, boks, hentbol, uzakdoğu sporları) ve temassız sporlar (tenis, voleybol, yüzme, okçuluk) şeklinde seçilmiş branşlar ile uğraşan 94 kadın (yaş= 21,11 ± 2,81; spor yılı= 9,07 ± 3,70) ve 174 erkek (yaş= 24,07 ± 6,33; spor yılı= 10,77 ± 5,69) sporcudan oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların 75'i (%28) en az bir kez milli takım düzeyinde müsabakaya katılım göstermiştir. Çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	185	63.8
	Kadın	105	36.2
Spor Branşı	Temaslı spor	145	50
	Temassız spor	145	50
Milli Olma Durumu	Evet	77	26.6
	Hayır	213	73.4
	Toplam	290	100

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının yaş, cinsiyet, spor branşı, spor tecrübesi ve milli olma durumu gibi demografik bilgileri elde etme amacıyla oluşturduğu form katılımcılar ile ilgili bilgi sağlamaktadır.

#### Büyük Beş - 50 Kişilik Testi Türkçe Formu (B5KT-50-Tr)

Beş Faktör Kişilik Envanteri 220 maddelik birçok uzun olması ve hesaplamasında çok da sağlıklı sonuçlar elde edilememesinden dolayı Tatar tarafından tekrar geliştirilmesi ve madde sayısı 50'ye, alt boyut sayısı ise beşe indirilmiştir. Geçerlik ve güvenilirliği Tatar (2017) tarafından yapılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Bu alt boyutlar; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, zekâ/hayal gücü şeklinde oluşturulmuştur. Geçerliliğin belirlenmesi için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA çalışması sonucunda verinin faktör analiz için uygun olduğu KMO = 0,878, Bartlett Küresellik Test sonucu  $\chi^2(1225)=13534,75$ ;  $p < 0,001$  elde edilerek

görülmüştür. Test, 5F ile toplam varyansın %35,58'ini açıklamıştır. DFA sonuçlarına göre ise 5F'lü yapı için GFI=0,968, AGFI= 0,905, RMR= 0,033, RMSEA= 0,128, CFI= 0,843 ve ki-kare ile serbestlik derecesi oranı yoluyla model uyumu da  $\chi^2/sd=20,04>5$  bulunmuştur. 5'li likert tipinde değerlendirilen bu ölçekte faktörlerin iç tutarlılık katsayıları 0,67 ile 0,81 arasında değişmektedir. Test-tekrar test bağıntıları ise 0,547- 0,803 arasında elde edilmiştir (Tatar, 2017).

### Sporda İmgeleme Envanteri

Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) - Vurgun ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Beş alt boyut ve 30 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutları; bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, ve motivasyonel özel imgeleme şeklinde ortaya konmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bu ölçek için uyum indeksleri  $\chi^2/sd= 525,99/385=1,37$ , RMSEA = 0,05, SRMR = 0,07, GFI = 0,80, NNFI= 0,90, CFI = 0,92 olarak hesaplanmıştır. 7'li likert şeklinde değerlendirilen ölçekte bulunan faktörlerin iç tutarlılık katsayıları 0,83 ile 0,91 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı ise 0,93' tür (Vurgun ve ark., 2012).

### Etik Onay

Bu araştırma Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 07/01/2019 tarihli, E.6721 sayılı izni ile çalışılmaya uygun görülmüştür.

### Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik bilgi formu ve ölçekleri tamamlaması ile bu verinin SPSS 24 programı ile değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Johnson ve Balakrishnan (1994)21 tarafından ortaya konan  $\pm 3$  değer aralığı baz alınmıştır. İlgili histogram grafikleri incelendiğinde veri setinden 21 adet veri çıkarılmıştır. T-testi, korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizinde boyutların ilişki kuvveti; “çok zayıf ( $r = 0,00 - 0,25$ ), zayıf ( $r = 0,26 - 0,49$ ), orta ( $r = 0,50 - 0,69$ ), yüksek ( $r = 0,70 - 0,89$ ) ve çok yüksek ( $r = 0,90 - 1,00$ )” şeklinde kabul edilerek değerlendirmeye alınmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri  $p < 0,05$  şeklinde kabul edilmiştir.

## 3.BULGULAR

**Tablo 2.** SİE ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesi

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bilişsel Genel İmgeleme	Kadın	94	5,02	1,06	-0,02	0,99
	Erkek	174	5,02	1,06		
Bilişsel Özel İmgeleme	Kadın	94	4,98	1,03	-0,16	0,88
	Erkek	174	4,96	1,05		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	94	4,67	1,01	-1,19	0,24
	Erkek	174	4,52	0,90		
Motivasyonel Genel Ustalık	Kadın	94	5,21	1,17	-0,47	0,64
	Erkek	174	5,15	1,04		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	94	4,90	1,12	-0,08	0,93
	Erkek	174	4,89	0,99		

Cinsiyet değişkenine göre imgeleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur ( $p > 0,05$ ). Benzer şekilde B5KT-50-Tr incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 3.** B5KT-50-Tr ortalamalarının spor türü değişkenine göre değerlendirilmesi

Değişken	Spor Türü	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Dışadönüklük	Temaslı	140	3,12	0,48	-0,55	0,585
	Temassız	128	3,15	0,51		
Uyumluluk	Temaslı	140	3,45	0,50	-3,32	0,001***
	Temassız	128	3,66	0,55		
Sorumluluk	Temaslı	140	3,52	0,58	-0,75	0,456
	Temassız	128	3,58	0,62		
Duygusal Dengelilik	Temaslı	140	3,02	0,54	-3,31	0,001***
	Temassız	128	3,24	0,53		
Zeka/Hayal Gücü	Temaslı	140	3,53	0,51	0,67	0,51
	Temassız	128	3,49	0,53		

\*p&lt;0,05 \*\*p&lt;0,01 \*\*\*p&lt;0,001

Spor türü değişkenine göre kişilik özellikleri incelendiğinde uyumluluk (t=-3,32; p<0,001) ve duygusal dengelilik (t=-3,31; p<0,001) alt boyutlarında anlamlı farkın olduğu ortaya konmuştur. Buna göre temassız sporlar ile uğraşan sporcuların uyumluluk ve duygusal dengelilik ortalamaları ( $\bar{x}$ =3,66; 3,24), temaslı sporlarla uğraşan sporculara ( $\bar{x}$ = 3,45; 3,02) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların spor türü değişkenine göre SİE alt boyutlarında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

**Tablo 4.** SİE ortalamalarının millilik durumu değişkenine göre değerlendirilmesi

Değişken	Millilik Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bilişsel Genel İmgeleme	Milli olan	75	5,18	1,12	1,50	0,13
	Milli olmayan	193	4,96	1,03		
Bilişsel Özel İmgeleme	Milli olan	75	5,24	1,04	2,67	0,01*
	Milli olmayan	193	4,86	1,02		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Milli olan	75	4,59	0,93	0,16	0,87
	Milli olmayan	193	4,57	0,94		
Motivasyonel Genel Uсталık	Milli olan	75	5,26	1,16	0,82	0,42
	Milli olmayan	193	5,13	1,06		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Milli olan	75	4,93	1,06	0,37	0,72
	Milli olmayan	193	4,88	1,03		

\*p&lt;0,05

Milli olma durumu imgeleme boyutları açısından değerlendirildiğinde bilişsel özel imgeleme (t=2,67; p<0,05) boyutunda anlamlı farkın olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda bilişsel özel imgeleme ortalama puanları yönünden milli müsabakaya katılan sporcular ( $\bar{x}$ = 5,24), milli müsabakaya katılmayan sporculara ( $\bar{x}$ = 4,80) göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 5.** B5KT-50-Tr ortalamalarının millilik durumu değişkenine göre değerlendirilmesi

Değişken	Milli Olma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Dışadönüklük	Milli olan	75	3,13	0,49	-0,19	0,85
	Milli olmayan	193	3,14	0,50		
Uyumluluk	Milli olan	75	3,43	0,54	-2,38	0,02*
	Milli olmayan	193	3,60	0,52		
Sorumluluk	Milli olan	75	3,56	0,61	0,23	0,82
	Milli olmayan	193	3,54	0,59		

Duygusal Dengelilik	Milli olan	75	3,06	0,50	-1,11	0,27
	Milli olmayan	193	3,15	0,56		
Zeka/Hayal Gücü	Milli olan	75	3,52	0,54	0,25	0,80
	Milli olmayan	193	3,51	0,51		

\*p&lt;0,05

Milli olma durumu değişkenine göre kişilik özellikleri göz önünde bulundurulduğunda uyumluluk ( $t=2,32$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre uyumluluk alt boyutunda milli olmayan sporcuların ortalamalarının ( $\bar{x}=3,60$ ) milli olan sporculara ( $\bar{x}=3,43$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 6.** SİE ve B5KT-50-Tr alt boyutlarına ilişkin korelasyon sonuçları

Değişken	Dışadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal Dengelilik	Zeka/Hayal Gücü
Bilişsel Genel İmgeleme	0,14*	0,24**	0,38**	0,01	0,39**
Bilişsel Özel İmgeleme	0,15*	0,22**	0,31**	0,00	0,40**
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	0,01	0,20**	0,13*	-0,13*	0,14*
Motivasyonel Genel Uсталık	0,22**	0,32**	0,39**	0,13*	0,46**
Motivasyonel Özel İmgeleme	0,10	0,22**	0,24**	-0,03	0,27**

\*p&lt;0,05 \*\*p&lt;0,01;

SİE ve B5KT-50-Tr ilişki incelendiğinde alt boyutlarda pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler ortaya konmaktadır ( $r=0,13-0,46$ ). Motivasyonel genel uyarılmışlık boyutu ile duygusal dengelilik boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf ilişki belirlenmiştir ( $r=-0,13$ ). Dışadönüklük- motivasyonel genel uyarılmışlık, duygusal dengelilik- bilişsel genel imgeleme ve bilişsel özel imgeleme, duygusal dengelilik, motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığı ortaya konmaktadır ( $p>0,05$ ).

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Temaslı ve temassız spor türleriyle uğraşan sporcuların imgeleme boyutları, kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkilerinin ortaya konduğu araştırmada SİE cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde bazı çalışmalarla paralel şekilde anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir (Doğan, 2019; Kartal ve ark., 2017). Benzer şekilde Şahinler (2021) yaşları 14 ve 19 arasında değişen sporcularda yaptığı araştırmada cinsiyete göre farkın bulunmadığını belirlemiştir. Öte yandan Kocaekşi ve ark. (2020) kadınların ortalamalarının motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkeklere göre yüksek olduğu ortaya konmuştur. Çalışmadan elde edilen bulgu ile ilgili son dönemde sporcuların cinsiyet ayrımı olmaksızın imgelemeyi fiziksel antrenmanlarına destek olacak şekilde kullandığı yorumu yapılabilir.

B5KT-50-Tr cinsiyet yönünden bakıldığında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu görüşü destekler nitelikte bir çalışma mevcuttur (Alfuqaha ve Tobasi, 2015). Öte yandan Weisberg ve ark. (2011) kadınların ortalamalarının erkeklere göre dışadönüklük ve uyumluluk alt boyutlarında daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Yine Kuśnierz ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada kadınların kişilik özellikleri ortalamalarının erkeklere göre sorumluluk ve uyumluluk boyutunda yüksek olmasına karşın duygusal dengelilik boyutunda daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Çalışmadan elde edilen bulgular göz



önünde bulundurulduğunda diğer çalışmalardan farklı bölgelerin kültürel farklılıkların bir sebebi olması ile açıklanabilir.

Araştırmada spor türüne göre imgeleme boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Buna karşılık Filgueiras ve ark. (2018) temaslı sporlarla uğraşan sporcu ortalamalarının temassızlara göre bilişsel özel imgeleme boyutunda yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre seçilen branşların diğer çalışmalardan farklı olması ve branş sınıflandırılmasının eksikliği şeklinde açıklanabilir.

Kişilik özellikleri spor türü değişkenine göre incelendiğinde temassız sporlarla uğraşanların temaslı sporlar ile uğraşan katılımcılara göre uyumluluk ve duygusal dengelilik alt boyutlarında ortalamalarının yüksek oluşu göze çarpmaktadır. İlgili alt boyutlarda temaslı sporlarla uğraşan sporcuların ortalamaları temassızlara göre daha düşük oluşu ortaya konmaktadır. Patgar (2023) yaptığı çalışmada duygusal dengelilik boyutunun zıttı olan nevrotizm boyutunda ve dışadönüklük boyutunda temaslı sporcuların ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan spor türüne göre kişilik özellikleri yönünden katılımcılarda farkın bulunmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Bilir, 2014; Demir, 2015). Benzer şekilde temaslı ve temassız şeklinde kategorize edilen çalışmada anlamlı farkın bulunmadığı ortaya konmuştur (Rathar ve Dachen, 2018). Temassız sporlarla uğraşan bireylerin spor türü gereği zamanla daha sakin, sosyal çevrelerine karşı uyumlu oldukları söylenebilir. Ayrıca bu bireylerin stres altında olmaları halinde kendilerini kontrol altında tutabildikleri, aşırı tepkilerden kaçınarak stres kaynaklarını ortadan kaldırma konusunda temaslı branşlarla uğraşan katılımcılara göre daha başarılı oldukları düşünülmektedir.

SİE' den elde edilen sonuçlara göre branşlarında milli sporcuların ortalamaları bilişsel özel imgeleme alt boyutunda milli olmayanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Cumming ve Hall (2002) milli sporcuların imgelemeyi diğer sporculara göre daha önemli bulduklarını ve kullandıklarını ortaya koymuştur. Buna karşılık Satılmış (2021) milli olma durumu değişkenine göre imgeleme boyutlarında anlamlı farkın bulunmadığını ortaya koymuştur. Yine boksörlerde imgeleme uygulamalarının başarı motivasyonuna etkisinin incelendiği çalışmada millilik değişkenini yönünden imgeleme boyutlarında farkın olmadığı belirlenmiştir (Aktaş ve ark., 2022). Araştırmada ortaya konan anlamlı fark milli sporcuların bir becerinin fiziksel tekrarı olmadan zihinde canlandırılması yoluyla önceden öğrendikleri ve/veya geliştirmek istedikleri beceri ile ilgili sahneyi diğer sporculara göre daha fazla kullandıkları şeklinde açıklanabilir. Örneğin; tenis branşında yaklaşma vuruşu sonrasında sporcunun korttaki konumunun canlandırılması veya sakatlık sırasında vole vuruşunun hayal edilmesi.

B5KT-50-Tr milli olma durumu değişkenine göre incelendiğinde uyumluluk alt boyutunda milli takımında yer almayan sporcu ortalamaları milli sporculara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre ilgili branşta en üst düzeyde müsabakaya katılan sporcuların kendinden önce başkalarını düşünmesi, uzlaşma taraftarı olması gibi özellikleri edinmemiş olması, ilgili branş yarışma düzeyi göz önünde bulundurulduğunda normal karşılanabilir. Milli olmayan sporcuların ise ilişkilerinde yatıştırıcı, sıcakkanlı ve daha empatik bireyler olması şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgunun aksine atletizm sporcularıyla yapılan çalışmada millilik değişkenine göre anlamlı farkın bulunmadığı tespit edilmiştir (Zorlu ve ark., 2020). Olimpik sporcularda sedanter bireylere göre gelişime açıklık kişilik özelliğinde yüksek ortalamalara sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Işık ve Yazıcı, 2023). Buna karşılık futsal branşı ile uğraşan sporcuların sorumluluk alt boyutunda ortalamalarının lig sporcularına göre ortalamalarının yüksek olduğu, diğer boyutlarda ise anlamlı farkın olmadığı ortaya konmuştur (Hadi ve Karavelioğlu, 2023).

Araştırmada temaslı ve temassız şeklinde ortaya konan branşlar ile ilgilenen sporcuların kişilik özellikleri ve imgeleme boyutları arasında ilişki irdelendiğinde zeka, sorumluluk ve uyumluluk alt boyutları SİE' nin tüm alt boyutları ile çok zayıf ve zayıf yönlü ilişkilerin ortaya konması çevresinde insanlarla anlaşma yönünden sorun yaşamayan, gelişime ve değişikliğe karşı olmayan, duygusal yönden metanetini koruyan kişilerin imgelemeyi maç öncesi, sırası ve sonrasında yeni becerilerin gelişimi, maç içi taktik geliştirme, müsabakada oluşan zor durumlarla başa çıkma konusunda kendilerine güvenmeleri, belirledikleri genel veya özel hedefler (madalya kazanımı) doğrultusunda kullandıkları şekilde çıkarımda bulunmaktadır. Ayrıca duygusal dengelilik alt boyutu ile motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu arasında çok zayıf ve negatif yönlü ilişkinin ortaya konması duygusal yönden sabit, metanetli ve sakin kişiliğe sahip bireylerin motivasyonel uyarılmışlık düzeylerinin düşük olduğu ortaya konmuştur. Bu bireylerin stres durumlarına uyumlarının yüksek olduğu bu gibi anlarda problemleri çözmeye yönelik çözümleri üretmekte görece rahat oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak farklı spor türlerinden sporcular üzerine gerçekleştirilen bu araştırmada ilgili spor türünde uluslararası müsabakaya katılmış sporcuların imgeleme becerisini daha sık kullandıkları ve önemini kavradıkları düşünülmektedir. Temassız spor türleriyle uğraşan sporcuların uyumluluk ve duygusal dengelilik ortalamalarının yüksek oluşu ilgili sporcuların çevresiyle iyi anlaşan, dost canlısı, kendine güveni yüksek ve zor durumlarda metanetli bireyler olması şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer çıkarım ise ilgili branşların temaslı spor türlerine bu kişilik özelliklerini geliştirici ve/veya teşvik edici olduğudur. Örnek verilmesi gerekirse temassız spor türü olan teniste sporcunun puanlama sistemi gereği maç içinde oluşan iniş ve çıkışları kontrol etmesi için zihinsel olarak sabit olması gerekmektedir. Aksi durumda rakibine göre dezavantajlı durumda kalarak maç performansı olumsuz yönde etkilenebilir. İyi bir sporcunun ilgili kişilik özelliğine sahip olması gerektiğinden sporcu bu kişilik özelliğini ilgili branşta yıllar boyunca hazırlanarak üst düzeyde yarışmış olması dolayısıyla geliştirmiş olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla sporcularda imgeleme boyutları ve kişilik özellikleri incelendiğinde bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

## 5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

- Sporcuların performanslarını yükseltebilecek zihinsel stratejilerinden biri olan imgelemenin ilgili sporculara uygun şekilde ve dönemde (maç öncesi, sırası, sonrası veya sakatlık) uygulanması hususunda farklı spor branşlarının eklenmesi (bireysel ve takım) spor psikolojisi ile uğraşan araştırmacı, mentör ve antrenörlere daha fazla bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.
- Sporcuların kullandığı imgelemenin ve/veya kişilik özelliklerinin farklılaşmasının ortaya konması amacıyla sedanter bireylerin dahil olduğu yeni çalışmalar yapılabilir.
- Bu bağlamda ilgili çalışma alanında farklı ülkelerden, kültürlerden sporcuların dahil olduğu daha kapsamlı çalışmaların alana katkı sağlayacak nitelikte olacağı düşünülmektedir.

**Açıklamalar**

17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuş ve ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Yazar Katkıları**

Bu çalışmada yer alan yazarların çalışma katkıları eşit derecededir.

**Etik Beyan**

Bu çalışma dergi yazım kuralları ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kuralları uyularak hazırlanmıştır.

**Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

**Tarih:** 07/01/2019

**Sayı/Karar No:** E.6721

**Çıkar Çatışması**

Yazar(lar) herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

**KAYNAKÇA**

- Aktaş, U., Dönmez, K. H., & Kaya, M. (2022). İmgeleme uygulamalarının elit boksörlerde başarı motivasyonlarına olan etkisinin incelenmesi. *Journal of Academic Social Science Studies*, 15(90), 597-617.
- Alfuqaha, I., & Tobasi, A. (2015). Creative thinking of university teachers in the age of intellectual capital: Is it affected by personality types and traits? *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 9(2), 8-18.
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460-465.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü.
- Bilir, P. (2014). Analysis of the attitudes of students at the school of physical education and sports towards violence. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(1), 73-82.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Deliberate imagery practice: The development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 137-145.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 82, 69-81.
- Demir, E. (2015). Evaluation of personality traits of physical education teachers working in secondary schools and high schools in Çanakkale according to their sports branch. *US-China Education Review B*, 5(1), 27-34.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Erdoğan, N. G., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Filgueiras, A., Hora, G., Lacerda, A., Baltar, Y. C., Barreto, B. P., Melo, R.,...Ribeiro, P. S. (2018). Difference in imagery use between full-contact and limited contact sports. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 18(2), 57-65.
- González-García, H., & Pelegrín, A. (2020). Influence of perceived parental education styles on hardy personality in sport. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 158-164.
- Hadi, G., & Karavelioğlu, M. B. (2023). Türkiye'deki futsal oyuncularının spor düzeylerine göre kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 51-58.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In *Handbook of research on sport psychology* (pp. 295-334). New York: John Wiley & Sons.

- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Işık, A. D., & Yazıcı, N. A. (2023). Olimpiyatlara hazırlanan sporcular ile sedanter bireylerin yüz ve duygu tanıma becerilerinin karşılaştırılması: Kişilik özelliklerinin rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 135-147.
- Johnson, N. L., Kotz, S., & Balakrishnan, N. (1994). *Continuous univariate distributions* (pp. 210-275). John Wiley & Sons.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (9. Baskı). Ankara: Dinamik Akademi.
- 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), 1303-1414.
- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kocaekşi, S., Sezer, U., Alp, A. F., & Taşçıoğlu, R. (2020). The examine of imagery and self-efficacy levels of athletes in terms of some variables. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 614-625.
- Kuśnierz, C., Rogowska, A. M., & Pavlova, I. (2020). Examining gender differences, personality traits, academic performance, and motivation in Ukrainian and Polish students of physical education: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1-21.
- Lippa, R. A. (2010). Sex differences in personality traits and gender-related occupational preferences across 53 nations: Testing evolutionary and social-environmental theories. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 619-636.
- Mac Giolla, E., & Kajonius, P. J. (2019). Sex differences in personality are larger in gender equal countries: Replicating and extending a surprising finding. *International Journal of Psychology*, 54(6), 705-711.
- Patgar, M. V. (2023). Personality traits among contact and non-contact players. In Shobita P. T. Et al. (Eds.). *Innovation of multidisciplinary research in present and future time*. The Hill Publication.
- Rathar, G. A., & Dachen, J. (2018). Comparative study of personality factors between sportspersons of contact and non-contact sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(11), 46-51.
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.
- Satılmış, Ş. (2021). *Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- South, S. C., Jarnecke, A. M., & Vize, C. E. (2018). Sex differences in the Big Five model personality traits: A behavior genetics exploration. *Journal of Research in Personality*, 74, 158-165.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 45-51.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 2-14.
- Weinberg, R. S. (1981). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 33(2), 195-213.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology. M. Şahin ve Z. Kuruç (Çev. Edt.). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (ss. 295-321). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., Burke, K. L., & Jackson, A. (2003). The relationship between the use and effectiveness of imagery: An exploratory investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 26-40.

Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology, 2*, 1-11.

Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 24-35.

**Makale Geliş** : 15.12.2023

**Makale Kabul** : 20.04.2023

#### **Açık Erişim Politikası**

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>