



Athl okçuluk sporcularının beş faktör kişilik özellikleri ve imgeleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Ziya BAHADIR¹, Ahmet YALÇINKAYA², Keziban YOKA³, Osman YOKA⁴

¹Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye

³Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Türkiye

⁴Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.1388177

Gönderi Tarihi/ Received:
19.06.2024

Kabul Tarihi/ Accepted:
24.09.2024

Online Yayın Tarihi/ Published:
30.09.2024

Öz

Athl okçuluk gibi odaklanma gerektiren sporlarda, atıcının hedefe yönelik kas hafızasını güçlendirmesi ve stresi azaltması gerekir, imgeleme, bu sürecin her aşamasında kas hafızasını ve zihinsel dayanıklılığı güçlendirir. Böylece sporcu, hedefe daha kesin şekilde odaklanır. Bireylerin imgeleme süreçlerini nasıl kullandıkları konusunda kişilik özellikleri önemli bir rol oynadığı için, bu çalışmanın amacı, athl okçuluk sporcularının beş faktör kişilik özellikleri ile imgeleme becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Çalışmanın katılımcı grubunu Türkiye'deki lisanslı 109 athl okçuluk sporcusu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Beş Faktör Kişilik Ölçeği", "Sporda İmgeleme Envanteri" ile araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" olmak üzere üç bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon analizi uygulanmıştır. Sporcuların kişilik toplam puanı ile bilişsel imgeleme, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların kişilik ölçeği puanları ile yaş, gelir seviyesi ve spor yılı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuç olarak; athl okçuluk sporcularının kişilik puanları ile imgeleme becerileri arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. Bu sebeple, sporcuların imgeleme stratejilerinin geliştirilmesine ve kişilik özelliklerinin güçlendirilmesine yönelik uygulamalı zihinsel eğitim programlarının geliştirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Athl okçuluk, beş faktör kişilik, imgeleme

Examining the relationship between five factor personality traits and imagination skills of horse archery athletes

Abstract

In sports that require focus, such as horseback archery, the shooter needs to strengthen muscle memory and reduce stress on the target, and imagery strengthens muscle memory and mental endurance at every stage of this process. Thus, the athlete focuses on the target more precisely. Since personality traits play an important role in how individuals use imagery processes, the purpose of this study was to determine the relationship between the five-factor personality traits of horseback archery athletes and imagery skills. The participant group of the study consisted of 109 licensed horseback archery athletes in Turkey. A questionnaire consisting of three sections, namely "Five Factor Personality Scale", "Imagery Inventory in Sports" and "Personal Information Form" developed by the researcher, was used as data collection tools. The obtained data was analyzed with SPSS package program. In addition to descriptive statistics; t test, one-way analysis of variance, correlation analysis were applied. A positive moderate relationship was found between the athletes' personality total score and cognitive imagery, extroversion, agreeableness, self-control, neuroticism, openness to experience. Significant difference was found between the athletes' personality scale scores and age, income level and years in sports. As a result; a positive relationship was found between the personality scores of horseback archery athletes and imagery skills. For this reason, applied mental training programs can be developed to develop athletes' imagery strategies and strengthen their personality traits.

Keywords: Horse archery, five factor personality, visualization

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Ziya BAHADIR, E-posta/ e-mail: zbahadir@erciyes.edu.tr

GİRİŞ

Avarların başlattığı ve Hunların devam ettirdiği, Türklerin kültür mirası olan atlı okçuluk en nitelikli halini Osmanlı döneminde almıştır. Türkler at üzerinde arkaya dönüp hedefe tam isabet ok atan bir ırk olarak bilinir (Işın, 2009: s.234-241). At ve ok kullanımı insanlık tarihi boyunca her zaman gündemde olmuştur (Aktepe, 2003). Okçuluk sadece savunma ve avlanmak için değil, bununla beraber bir neşe aracı olarak da dünyanın her yerine yayılmıştır (Turan, 2016). Okçulukta hedefe odaklanma, reaksiyon süresi, teknik ve taktik gibi yeteneklere sahip olmak önemlidir (Kalinichenko, 2005; Koloyiş & Mimaroglu, 2008). Sporcuların yüksek performansa ulaşması için gerekli olan bedensel ve fizyolojik kazanımlar uzun yıllar süren antrenmanlarla sağlanmaktadır. Sporcuların antrenmanlar sonucunda edindiği bu kazanımların yanında, gerekli psikolojik niteliklere de sahip olmaları gerekmektedir (Başer, 1998). Bu amaçla spor psikolojisi alanında; kişilik, motivasyon ve imgeleme ile ilgili birçok kavram üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Vurgun ve ark., 2012; Marcen ve ark., 2013; Aldemir ve ark., 2014; Tazegül, 2015; Gül ve ark., 2024). Kişilik bu araştırmalar içerisinde geçen önemli kavramlardan bir tanesidir. Kişilik bir kişiyi benzersiz kılan özellikler bütünüdür (Weinberg & Gould, 2015). Kişilik bireyin nasıl hissettiği, düşündüğü ve davranışları ile ilgili kalıcı ve kişiyi diğerlerinden ayıran kalıplaşmış özellikleri şeklinde tanımlanmıştır (Cervone & Pervin, 2022). Bu özelliklerin bilinmesi, birçok farklı kişilik yapısına sahip bireylerle daha etkili çalışma imkânı sağlar (Weinberg & Gould, 2015). Sporcular sportif performansı artırmak ve dikkat ve konsantrasyonu sağlamak için imgeleme tekniğini kullanmaktadır. Çünkü imgeleme duyuşal verinin algılanmasından sorumlu beyin bölgelerini aktive eder (Pearson ve ark., 2015; Gül ve ark., 2024). Örneğin; 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 & Gould, 2015). İlgili literatürde imgelemenin anksiyete, kaygı üzerinde olumlu etkisi olduğuna dair çalışmalar da (Vadoa ve ark., 1997; Jones, & Stuth, 1997; Jing ve ark., 2011; Jose ve ark., 2018; Öztürk, 2023) mevcuttur.

Murphy'nin artistik buz pateni sporcularıyla yaptığı bir araştırmada sporculardan parlak bir enerji topu hayal ederek, bu topu içlerine almaları ve vücutlarının merkezine taşıyarak gevşemeleri istenmiştir. Patencilerin imgeye yükledikleri anlam farklılıkları sonucunda bir patenci karnında patlayan ve vücudunda boşluk bırakan enerji topunu imgelerken diğer patenci imgenin kendisini kör ettiğini, bunun sonucunda nereye gittiğini göremediği için paten alanının

duvarına çarptığını söylemiştir (Murphy ve ark., 1990). Araştırmalarda gözlemlenen sporculardaki bireysel farklılıklar onların kişilik özelliklerinin bilinmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Atlı okçuluk gibi odaklanma gerektiren sporlarda, atıcının hedefe yönelik kas hafızasını güçlendirmesi ve stresi azaltması gerekir (Weinberg & Gould, 2019), imgeleme, bu sürecin her aşamasında kas hafızasını ve zihinsel dayanıklılığı güçlendirir (Murphy, 2005). Böylece sporcu, hedefe daha kesin şekilde odaklanır. Bireylerin imgeleme süreçlerini nasıl kullandıkları konusunda kişilik özellikleri önemli bir rol oynadığı için (Vealey & Greenleaf, 2010), atlı okçuluk sporcularının beş faktör kişilik özellikleri ile imgeleme becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesinin performans artırma ve odaklanma ekseninde spor psikolojisi alanına katkı sağlayacağı ve ileride gerçekleştirilecek çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda mevcut çalışmanın amacı; atlı okçuluk sporcularının kişilik özellikleri ile imgeleme becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Çalışmanın evrenini Türkiye’de lisanslı olarak atlı okçuluk ile uğraşan 318 atlı okçuluk sporcusu oluşturmaktadır (<https://tgotf.org.tr/kulupler/>, 2024). Örneklem seçiminde seçkisiz olmayan örneklem seçim yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır (Karasar, 2016). Örneklem grubunu ise tesadüfi yöntemle (Yıldırım & Şimşek, 2018) seçilen 109 sporcu oluşturmuştur. Araştırma evreni dikkate alındığında 0,01, 0,02, 0,03, 0,04 ve 0,05 örnekleme hataları için çeşitli evren büyüklüklerinden alınması gereken örneklem büyüklüklerinin hesaplandığı tablo incelendiğinde örneklem sayısının yeterli olduğu görülmektedir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004).

Veri toplama araçları

Araştırmacılar tarafından katılımcılara uygulanan anketler yoluyla veriler toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel verilerini elde etmek için araştırmacılar tarafından eğitim seviyesi, spor yılı, gelir düzeyi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinden oluşan form hazırlanmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ): Hall, ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiş ve Kızıldağ (2007) tarafından ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, 7’li likert tipinde (1=tamamen katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum), 30 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar için, Bilişsel İmgeleme (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13,

14, 15) .74, Motivasyonel Özel İmgeleme (3, 6, 8, 10, 20) .91, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (11, 12, 17, 19).88, Motivasyonel Genel-Ustalık (16, 18, 21) 0,90 Cronbach alpha güvenirlik katsayıları tespit edilmiştir (Kızıldağ & Tiryaki, 2012). Ölçeğin genel toplam değeri için Cronbach Alpha değeri $\alpha= 0,897$ şeklinde hesaplanmıştır.

Beş Faktör Kişilik Ölçeği: Rammstedt ve John'un (2007) geliştirdiği ve Türkçe uyarlaması Horzum ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen ölçek 5'li likert tipinde (1= Hiçbir zaman 5= Her zaman), 10 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin kişilik yapılarındaki beş faktörü için iç tutarlılık ve kompozit güvenirlik değerleri sırasıyla dışadönüklük için iç tutarlılık 0,88 ve kompozit 0,83; yumuşak başlılık için iç tutarlılık 0,81 ve kompozit 0,73; öz denetimlilik için iç tutarlılık 0,90 ve kompozit 0,85, nörotiklik için iç tutarlılık 0,85 ve kompozit 0,79 ve deneyime açıklık için iç tutarlılık 0,84 ve kompozit 0,78 güvenirlik seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardan dışadönüklük (s1 ters madde + s6), yumuşak başlılık (s7 ters madde+s2), özdenetimlilik(s3 ter madde+s8), nörotiklik(s4 ters madde+ s9), deneyime açıklık(s5 ters madde +s10) şeklinde puan hesaplaması yapılmaktadır. Mevcut araştırma için ölçeğin genel toplam değeri için Cronbach Alpha değeri $\alpha= 0,769$ olarak tespit edilmiştir.

Verilerin analizi

Çalışmanın analizi için kullanılacak testleri belirlemek için verilerin Kolmogorov Smirnov testi yapılmış ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. George ve Mallery (2019) normallik varsayımı için ± 2 aralığını kabul edilir sınırlar içerisinde görmektedir. Çalışmadaki basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, bu sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Bu doğrultuda sporcuların alt boyutlardan almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Çalışmada en ufak farkların ortalaması için ve karşılaştırmadaki grup içindeki örneklem sayısının eşit olmadığından dolayı Post-Hoc (Lsd) testi uygulanmıştır. Ayrıca aralarındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizleri IBM SPSS 26 programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sporculara ait tanımlayıcı istatistikler, frekans değerleri

Grup	Değişken	F	%
Yaş	17-18	28	25,7
	19-22	33	30,3
	23-26	48	44,0
Cinsiyet	Kadın	49	45,0
	Erkek	60	55,0
Eğitim	Lise	67	61,5
	Üniversite	42	38,5
Gelir Seviyesi	5000TL ve altı	34	31,2
	5001-6000TL	41	37,6
	6001-7000TL	34	31,2
Spor Yılı	4-6 yıl	42	38,5
	7-9 yıl	46	42,2
	10 -12 yıl	21	19,3

Tablo 1’de sporcuların yaş değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiş olup, sporcuların %25,7’si 17-18 yaş aralığında, %30,3’ü 19-22 yaş aralığında, %44’ü 23-26 yaş aralığındadır. Sporcuların %45’i (n=49) kadın, %55’i (n=60) erkektir. Sporcuların %61,5’i lise, %38,5’i üniversite eğitime sahiptir. Sporcuların %31,2’si 5000 TL ve altı, %37,6’sı 50001-6000TL, %31,2’si 60001-7000TL gelir seviyesine sahiptir. Sporcuların aktif spor yılları ise %38,5’i 4-6 yıl, %42,2’si 7-9 yıl, %19,3’ü 10-12 yıl şeklinde belirlenmiştir.

Tablo 2. Sporcuların sporda imgeleme ve beş faktörlü kişilik puanlarına göre normallik dağılımları

Alt Boyut	n	Min.	Max.	X± SS	Çarpıklık	Basıklık
Dışa Dönüklük	109	4	9	7,17±1,452	-0,680	-0,374
Yumuşak Başlılık	109	4	9	6,95±1,004	-0,467	0,412
Öz denetimlilik	109	5	9	7,14±1,058	-0,089	-0,686
Nörotiklik	109	4	8	5,68±,870	-0,009	-0,345
Deneyime Açıklık	109	4	8	6,29±,895	-0,145	0,071
Kişilik Toplam	109	27	40	33,24±2,947	0,175	-0,740
Bilişsel İmgeleme	109	40	63	47,57±5,418	1,050	1,030
Motivasyonel özel imgeleme	109	20	35	25,17±3,291	0,691	1,390
Motivasyonel genel uyarılmışlık	109	8	25	17,97±4,031	-0,592	0,010
Motivasyonel genel ustalıkla yönelim	109	6	21	14,21±2,457	-0,493	1,640
İmgeleme Toplam	109	65	130	102,97±13,135	-0,259	0,194

Tablo 3. Sporcuların cinsiyetlerine göre sporda imgeleme envanteri ile beş faktörlü kişilik ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel imgeleme	Kadın	49	47,76	5,29	0,323	0,654
		Erkek	60	47,42	5,55		
	Motivasyonel Özel imgeleme	Kadın	49	25,22	3,60	0,143	0,342
		Erkek	60	25,13	3,03		
	Motivasyonel genel uyarılmışlık	Kadın	49	17,63	4,16	-0,794	0,770
		Erkek	60	18,25	3,93		
Motivasyonel genel ustalığa yönelik	Kadın	49	14,12	2,76	-0,339	0,304	
	Erkek	60	14,28	2,19			
İmgeleme toplam	Kadın	49	103,27	13,67	0,209	0,571	
	Erkek	60	102,73	12,78			
Beş Faktör Kişilik Ölçeği	Dışa dönüklük	Kadın	49	7,24	1,46	0,457	0,629
		Erkek	60	7,12	1,45		
	Yumuşak başlılık	Kadın	49	7,00	1,04	0,430	0,909
		Erkek	60	6,92	0,97		
	Öz denetimlilik	Kadın	49	7,18	1,05	0,409	0,833
		Erkek	60	7,10	1,06		
	Nörotiklik	Kadın	49	5,57	0,89	-1,167	0,318
		Erkek	60	5,77	0,85		
	Deneyime açıklık	Kadın	49	6,27	0,78	-0,297	0,137
		Erkek	60	6,32	0,98		
	Kişilik toplam	Kadın	49	33,27	2,99	0,085	0,959
		Erkek	60	33,22	2,93		

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 3 incelediğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme envanteri ve beş faktörlü kişilik ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05). Ayrıca kadın sporcuların kişilik toplam puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların yaşa göre sporda imgeleme envanteri ve beş faktörlü kişilik ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Ölçek	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	P	LSD
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel imgeleme	17-18 ¹	28	46,79	5,96	1,219	0,300	
		19-22 ²	33	46,91	4,77			
		23-26 ³	48	48,48	5,47			
	Motivasyonel özel imgeleme	17-18 ¹	28	25,32	4,11	0,793	0,455	
		19-22 ²	33	25,67	2,94			
		23-26 ³	48	24,75	2,97			
	Motivasyonel Genel uyarılmışlık	17-18 ¹	28	18,32	3,54	0,640	0,529	
		19-22 ²	33	18,39	4,29			
		23-26 ³	48	17,48	4,13			
	Motivasyonel Genel ustalığa yönelik	17-18 ¹	28	14,07	2,58	0,109	0,897	
		19-22 ²	33	14,36	1,88			
		23-26 ³	48	14,19	2,75			
İmgeleme Toplam	17-18 ¹	28	101,18	14,14	0,370	0,691		
	19-22 ²	33	103,21	13,13				
	23-26 ³	48	103,85	12,69				

	Ölçek	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	P	LSD
Beş Faktör Kişilik Ölçeği	Dışa dönüklük	17-18 ¹	28	7,75	1,00	6,326	0,003*	1>2
		19-22 ²	33	6,52	1,73			1>3
		23-26 ³	48	7,29	1,30			
	Yumuşak başlılık	17-18 ¹	28	6,71	0,93	1,676	0,192	
		19-22 ²	33	7,18	1,07			
		23-26 ³	48	6,94	0,97			
	Özdenetimlilik	17-18 ¹	28	7,18	0,94	0,124	0,883	
		19-22 ²	33	7,06	1,11			
		23-26 ³	48	7,17	1,09			
	Nörotiklik	17-18 ¹	28	5,96	0,79	3,800	0,025*	1>2
		19-22 ²	33	5,79	0,85			1>3
		23-26 ³	48	5,44	0,87			
	Deneyime açıklık	17-18 ¹	28	6,75	0,75	5,516	0,005*	1>2
		19-22 ²	33	6,06	0,96			1>3
		23-26 ³	48	6,19	0,84			
Kişilik toplam	17-18 ¹	28	34,36	2,49	3,017	0,053		
	19-22 ²	33	32,61	3,40				
	23-26 ³	48	33,02	2,72				

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 4'e bakıldığında, sporcuların yaş değişkenine göre sporda imgeleme envanteri ile alt boyutlarında istatistiksel farklılık görülmemiştir (p>0,05). Ayrıca bireylerin yaş değişkenine göre beş faktörlü kişilik ölçeği alt boyutlarından dışa dönüklük, nörotiklik, deneyime açıklık alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Farkın 17-18 yaş aralığındaki sporcuların lehine olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Sporcuların eğitim seviyelerine göre sporda imgeleme envanteri ve beş faktörlü kişilik ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Ölçek	Eğitim Seviyesi	n	\bar{x}	Ss	F	P
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel İmgeleme	Lise	67	47,78	5,43	0,253	0,616
		Üniversite	42	47,24	5,44		
	Motivasyonel Özel imgeleme	Lise	67	25,40	3,65	0,838	0,362
		Üniversite	42	24,81	2,60		
	Motivasyonel Genel uyarılmışlık	Lise	67	18,06	4,14	0,081	0,777
		Üniversite	42	17,83	3,89		
	Motivasyonel Genel ustalıkla yönelik	Lise	67	14,33	2,71	0,394	0,531
		Üniversite	42	14,02	2,00		
	İmgeleme Toplam	Lise	67	103,64	14,13	0,449	0,504
		Üniversite	42	101,90	11,45		
Beş Faktör Kişilik Ölçeği	Dışa dönüklük	Lise	67	7,22	1,54	0,201	0,655
		Üniversite	42	7,10	1,30		
	Yumuşak başlılık	Lise	67	6,94	1,04	0,033	0,857
		Üniversite	42	6,98	0,95		
	Özdenetimlilik	Lise	67	7,15	1,06	0,021	0,885
		Üniversite	42	7,12	1,06		
	Nörotiklik	Lise	67	5,67	0,94	0,012	0,913
		Üniversite	42	5,69	0,74		
	Deneyime açıklık	Lise	67	6,33	0,94	0,261	0,611
		Üniversite	42	6,24	0,82		
	Kişilik Toplam	Lise	67	33,31	3,14	0,111	0,739
		Üniversite	42	33,12	2,62		

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 5'e bakıldığında katılımcıların eğitim seviyelerine göre sporda imgeleme envanteri ile beş faktörlü kişilik ölçeği alt boyut ve toplam skorlarında istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Sporcuların gelir seviyelerine göre sporda imgeleme envanteri ve beş faktörlü kişilik ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Ölçek	Gelir Seviyesi	n	\bar{x}	Ss	F	p	LSD
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel imgeleme	5000TL ve altı ¹	34	46,94	5,50	1,160	0,317	
		5001-6000TL ²	41	48,59	6,17			
		6001-7000TL ³	34	46,97	4,18			
	Motivasyonel Özel imgeleme	5000TL ve altı ¹	34	25,82	3,81	1,170	0,314	
		5001-6000TL ²	41	24,66	3,38			
		6001-7000TL ³	34	25,15	2,50			
	Motivasyonel Genel uyarılmışlık	5000TL ve altı ¹	34	18,03	4,64	0,718	0,490	
		5001-6000TL ²	41	17,44	4,11			
		6001-7000TL ³	34	18,56	3,22			
	Motivasyonel Genel ustalığa Yönelik	5000TL ve altı ¹	34	13,65	3,33	1,993	0,141	
		5001-6000TL ²	41	14,17	2,02			
		6001-7000TL ³	34	14,82	1,71			
İmgeleme Toplam	5000TL ve altı ¹	34	100,59	16,08	0,822	0,442		
	5001-6000TL ²	41	103,85	13,68				
	6001-7000TL ³	34	104,29	8,37				
Beş Faktör kişilik Ölçeği	Dışa dönüklük	5000TL ve altı ¹	34	7,68	1,17	3,273	0,042*	1>2
		5001-6000TL ²	41	6,85	1,66			1>3
		6001-7000TL ³	34	7,06	1,32			3>2
	Yumuşak başlılık	5000TL ve altı ¹	34	6,79	1,00	0,882	0,417	
		5001-6000TL ²	41	6,95	0,97			
		6001-7000TL ³	34	7,12	1,03			
	Özdenetimlilik	5000TL ve altı ¹	34	7,15	1,01	0,491	0,613	
		5001-6000TL ²	41	7,24	1,01			
		6001-7000TL ³	34	7,00	1,15			
	Nörotiklik	5000TL ve altı ¹	34	5,94	0,85	2,634	0,077	
		5001-6000TL ²	41	5,49	1,02			
		6001-7000TL ³	34	5,65	0,59			
	Deneyime açıklık	5000TL ve altı ¹	34	6,59	0,85	2,980	0,055	
		5001-6000TL ²	41	6,22	0,98			
		6001-7000TL ³	34	6,09	0,75			
	Kişilik toplam	5000TL ve altı ¹	34	34,15	2,98	2,438	0,092	
		5001-6000TL ²	41	32,76	2,73			
		6001-7000TL ³	34	32,91	3,02			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 6'e bakıldığında katılımcıların gelir seviyesi ile dışa dönüklük alt boyutlarında istatistiksel farklılık görülürken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ve sporda imgeleme puanlarında istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Sporcuların spor yılına göre sporda imgeleme envanteri ve beş faktörlü kişilik ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Ölçek	Spor yılı	n	\bar{x}	Ss	f	p	LSD
Sporda İmgeleme Envanteri	Bilişsel imgeleme	4-6 yıl ¹	42	47,50	5,90	1,749	0,179	
		7-9 yıl ²	46	46,78	4,73			
		10-12 ³	21	49,43	5,60			
	Motivasyonel Özel İmgeleme	4-6 yıl ¹	42	26,43	3,71	6,604	0,002*	1>2
		7-9 yıl ²	46	24,00	2,52			1>3
		10-12 ³	21	25,24	3,06			3>2
	Motivasyonel Genel uyarılmışlık	4-6 yıl ¹	42	18,98	3,30	2,167	0,120	
		7-9 yıl ²	46	17,37	4,00			
		10-12 ³	21	17,29	5,08			
	Motivasyonel Genel ustalığa yönelik	4-6 yıl ¹	42	14,48	2,24	0,768	0,467	
		7-9 yıl ²	46	13,87	2,13			
		10-12 ³	21	14,43	3,40			
İmgeleme Toplam	4-6 yıl ¹	42	105,29	13,25	1,786	0,173		
	7-9 yıl ²	46	100,24	11,20				
	10-12 ³	21	104,33	16,08				
Beş faktör Kişilik Ölçeği	Dışadönüklük	4-6 yıl ¹	42	7,21	1,73	0,269	0,765	
		7-9 yıl ²	46	7,07	1,25			
		10-12 ³	21	7,33	1,27			
	Yumuşak Başlılık	4-6 yıl ¹	42	6,88	1,06	1,900	0,155	
		7-9 yıl ²	46	6,85	0,98			
		10-12 ³	21	7,33	0,85			
	Özdenetimlilik	4-6 yıl ¹	42	7,21	1,07	5,086	0,008*	1>2
		7-9 yıl ²	46	6,83	1,01			3>1
		10-12 ³	21	7,67	0,91			3>2
	Nörotiklik	4-6 yıl ¹	42	6,00	0,79	4,997	0,008*	1>2
		7-9 yıl ²	46	5,48	0,98			1>3
		10-12 ³	21	5,48	0,51			
Deneyime açıklık	4-6 yıl ¹	42	6,55	0,94	3,324	0,040*	1>2	
	7-9 yıl ²	46	6,07	0,90			1>3	
	10-12 ³	21	6,29	0,64			3>2	
Kişilik Toplam	4-6 yıl ¹	42	33,86	3,48	4,508	0,013*	1>2	
	7-9 yıl ²	46	32,28	2,14			3>1	
	10-12 ³	21	34,10	2,82			3>2	

*p<0,05, **p<0,001

Tablo 7'ya bakıldığında katılımcıların spor yılına göre motivasyonel özel imgeleme alt boyut puanı farklılaşırken (p<0,05), diğer alt boyutlarda ve sporda imgeleme envanteri toplam puanında anlamlı fark olmadığı görülmüştür (p>0,05). Ayrıca gönüllülerin beş faktör kişilik ölçeği alt boyutlarından özdenetimlilik, nörotiklik, deneyime açıklık ve kişilik ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 8. Sporcuların sporda imgeleme envanteri ve beş faktörlü kişilik ölçeği arasındaki korelasyon analizi

Boyutlar		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Spor da İmgeleme Envanteri	Bilişsel imgeleme ¹	r	1									
	Motivasyonel özel imgeleme ²	r	0,216*	1								
	Motivasyonel Genel uyarılmışlık ³	r	-0,010	0,171	1							
	Motivasyonel Genel ustalığa yönelik ⁴	r	0,318**	0,226*	0,616**	1						
	İmgeleme toplam ⁵	r	0,516**	0,377**	0,724**	0,793**	1					
Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği	Dışa dönüklük ⁶	r	0,233*	0,065	0,055	0,138	0,219*	1				
	Yumuşak başlılık ⁷	r	0,201*	0,087	-0,289**	-0,142	0,073	0,006	1			
	Özdenetimlilik ⁸	r	0,287**	0,086	-0,312**	-0,168	0,102	0,286**	0,468**	1		
	Nörotiklik ⁹	r	-0,218*	0,088	0,100	-0,003	0,134	0,052	0,070	0,089	1	
	Deneyime açıklık ¹⁰	r	0,181	0,121	0,141	0,073	0,206*	0,323**	0,057	0,094	0,056	1
	Kişilik toplamı	r	0,277**	0,155	-0,111	-0,020	0,069	0,711**	0,473**	0,714**	0,312**	0,461**

*p<0,05, **p<0,001

Atlı okçuluk sporcularının imgeleme becerileri ile kişilikleri arasındaki ilişki Tablo 7’de gösterilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarında, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalığa yönelik ve imgeleme toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken; sporcuların kişilik toplam puanı ile bilişsel imgeleme, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özdenetimlilik, nörotiklik, deneyime açıklık arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel imgeleme ile nörotiklik arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Motivasyonel genel uyarılmışlık ile yumuşak başlılık, özdenetimlilik arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların imgeleme toplam puanı ile deneyime açıklık, dışa dönüklük arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime açıklık alt boyutu ile motivasyonel genel ustalığa yönelik ve imgeleme toplam arasında ilişki tespit edilmiştir. Özdenetimlilik ile bilişsel imgeleme dışa dönüklük, yumuşak başlılık arasında anlamlı pozitif yönde ilişki mevcuttur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sportif performansı artırmak için yapılan fiziksel ve zihinsel çalışmalar antrenör ve sporcuların üzerinde durduğu konuların başında gelmektedir. Fiziksel ve zihinsel performansı artırmanın çeşitli yolları vardır. İmgeleme bu yollardan birisidir (Kızıldağ & Tiryaki, 2012). Hareket ve yeteneğin istenilen düzeyde gerçekleştirilmesi imgeleme çalışmaları yoluyla kolaylaşarak yaralanma riski azalır ve kişilik üzerine pozitif etki sağlar (Kızıldağ, 2007). Bu çalışma atlı okçuluk sporcularının bazı değişkenler, imgeleme, beş faktör kişilik özelliklerinin tespit edilmesi ve bu olgular arasındaki bağlantıların açığa çıkarılmasına yönelik ölçek verilerine dayanmaktadır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, sporcuların cinsiyet değişkenlerine göre, puan ortalamaları karşılaştırılmasında, sporda imgeleme envanteri ve alt boyutları ve toplam skorları arasında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). İlgili literatür incelendiğinde; gerçekleştirilen birçok çalışmada imgeleme ve cinsiyet arasında anlamlı fark tespit edilmediği (Şahin, 2014; Kartal ve ark., 2017; Altıparmak, 2019; Doğan, 2019; Güneş & Erhan, 2019; Boz, 2019; Erdem, 2021; Uğur, 2021) görülmüştür. İlgili literatür mevcut çalışmadaki bulgular ile örtüşmektedir. Fakat ilgili literatürde bizim elde etmiş olduğumuz bulguların tersi yönünde sonuçların olduğu görülmüştür. Örneğin; Bayköse (2014) çalışmasında cinsiyet değişkeni ile motivasyonel özel imgeleme alt boyutu arasında anlamlı fark saptamıştır. Erdoğan (2009) gerçekleştirdiği araştırmada, motivasyonel ve genel uyarılmışlık puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini söylemiştir. Bu sonuçlar mevcut çalışmadaki sonuç ile farklılık göstermektedir. Sonuç olarak; imgeleme kullanımının cinsiyet değişkeninde belirleyici bir faktör olmadığı belirlenmiştir. Sporcuların cinsiyetinden ziyade zihinsel becerilerinin ve kişisel farklılıklarının önemli olduğu söylenebilir. Sporculara uygulanacak olan imgeleme çalışmalarının sporcularının seviyelerine uygun olması ve cinsiyet değişkeninin dikkate alınmaması gerektiği söylenebilir.

Atlı okçuluk sporuyla uğraşan sporcuların yaş değişkenine göre imgeleme becerileri ile anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). İlgili literatür incelendiğinde, yaş değişkeni ile imgeleme arasında anlamlı fark olmadığını belirten (Konter; 2005; Akkarpat, 2014; Altıparmak, 2019) çalışmalar tespit edilmiştir. Bu çalışmalar bulgumuzu destekler niteliktedir. Bulgumuza göre; yaş değişkeninin imgeleme üzerinde etkisinin olmamasının nedeni, sporcuların yaş gruplarının yakın olması ve yaş çeşitliliğinin sonucu değiştirecek seviyede olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularını incelendiğinde sporcuların eğitim seviyelerine göre sporda imgeleme envanteri toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). İlgili literatüre bakıldığında, eğitim seviyesi ile imgeleme arasında anlamlı fark olmadığını belirten, çalışmamızı destekleyen araştırmalar (Şahin, 2014; Başoğlu & Şekeroğlu, 2016; Yalçın, 2018; Boz, 2019; Demir, 2020; Türkmen, 2020; Karabulutlu, 2022; Konuk, 2023; Şahin, 2023) gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde; eğitim seviyesinin imgeleme becerileri üzerinde etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilmiş başka bir bulgu ise, gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı fark olmayışıdır ($p>0,05$). İlgili literatür gelir seviyesi ve imgeleme arasında anlamlı fark olmadığını destekler (Boz, 2019; Seleciler, 2019; Şahin, 2023) niteliktedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların spor yılı değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme alt boyut skorlarında anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ve sporda imgeleme envanteri toplam puanı ile anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). Elde etmiş olduğumuz bu bulgu değerlendirildiğinde bu alt boyutun özel performansa yönelik hedefleri kapsadığı düşünüldüğünde spor yaşı arttıkça sporda edinilen tecrübe ve deneyimlerden kaynaklı branşa özgü kurallara hâkimiyet ve strateji oluşturma yeteneklerinin de gelişmiş olması başarıya da pozitif yönde etki ettiği de düşünülebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, spor yapma yılı değişkeni ile motivasyonel özel imgeleme arasında anlamlı fark olduğunu belirten çalışmalar (Miçooğulları ve ark., 2009; Kolayış ve ark., 2015; Yarayan & Ayan, 2018; Altıparmak, 2019) tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada Aslan (2014) atletizm sporcularının spor yapma yılının artışına paralel olarak imgeleme kullanımlarının da arttığını söylemiştir. Bu bilgilere dayanarak sporcuların spor yaşı arttıkça imgeleme kullanımının da arttığını söylenebilir. Bunun yanı sıra spor yaşı ile imgeleme arasında anlamlı fark olmadığını belirten çalışmalarda (Güvendi & Bilgin, 2016; Yalçın, 2018; Güneş, 2019; Boz, 2019) tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalarda spor yaşının imgeleme ile ilişkisine yönelik verilerin farklılaşmasının nedeni olarak; sporcuların spor yapma yıllarının ve branşlarının birbirinden farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet ile kişilik puanları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Ayrıca kadın sporcuların kişilik puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde; cinsiyet değişkeni ile kişilik arasında anlamlı fark olmadığını belirten çalışmalar (Kuru, 2003; Ergin, 2006; Özer, 2013; Reisoğlu, 2014; Alfuqaha

& Tobasi, 2015; Demir ve ark., 2017; Arslan & Kılıçlar, 2018; Altıparmak, 2019) görülmüştür. Elde etmiş olduğumuz bu bulgumuza göre; kadın sporcuların erkek sporculara göre daha sıcak, hareketli, konuşkan, neşeli, coşkulu, doğal, hevesli, faal, söz geçiren, dikkat çeken, baskın, yarışmacı, kendine güvenli, rahat, kültürlü, inceleyici, araştırmacı, soyut, okumaktan hoşlanan, geniş görüşlü, ince ruhlu ve estetiğe duyarlı, duygulu, nazik, düşünceli, anlayışlı, değişikliği seven, farklı düşüncelere açık olduğu söylenebilir. Öte yandan cinsiyet ile kişilik arasında anlamlı fark olduğunu belirten (Weisberg, ve ark., 2011; Gökdeniz & Merdan, 2011; Şahin 2023) çalışmalar da mevcuttur. Literatürdeki bu farklı sonuçların toplumsal ve kültürel normlar gereği cinsiyetlere atanan rollerden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Çünkü cinsiyet rolleri kadının ve erkeğin sosyal olarak tanımlanmış cinsiyet özelliklerine göre toplum içinde üstlenmesi beklenen roller, sahip olması istenen davranışlar, tutumlar ve özellikler şeklinde ifade edilmektedir (Bem, 1984; Akdağcık ve ark., 2022).

Mevcut araştırmada sporcuların yaş değişkenine göre beş faktörlü kişilik ölçeği alt boyutlarından dışa dönüklük, nörotizm, deneyime açıklık alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bu sonucun 17-18 yaş grubundaki katılımcılar yönünde olduğu belirlenmiştir. Elde etmiş olduğumuz bulgu değerlendirildiğinde cinsiyetin kişilik özelliklerini etkilediği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde, Altıparmak (2019) çalışmasında yaş değişkenine göre duygusal dengelilik alt boyutunda gruplarda anlamlı farklılık olduğunu söylemiştir. Başka bir çalışmada, düşük yaş grubunun kişilik özelliği skorlarının daha yüksek olduğu söylenmiştir (Gyomber ve ark., 2013). İlgili literatürde, kişilik ve yaş arasında anlamlı fark olmadığını belirten çalışmalar (Alfuqaha & Tobasi, 2015; Aydın & Horzum, 2015) görülmüştür. Kişilik üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda değişik sonuçlara ulaşılmasının nedeninin, bireyin sosyal hayatı, aile, arkadaş, meslek yaşantısı, yaşadığı yer gibi çok farklı etkenlerin kişilik üzerinde etkisi olduğundan kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların eğitim seviyelerine göre beş faktörlü kişilik ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemiştir ($p>0,05$). Fakat lise eğitim seviyesine sahip sporcuların kişilik puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenine değinecek olursak; Üniversite mezunu sporcuların düşük puan alması, muhtemelen eğitim seviyeleri arasındaki farklı deneyimlerin bir yansıması olabilir. Ayrıca üniversite mezunu sporcular, belirli bir akademik disiplinde uzmanlaşma sürecinde farklı sosyalleşme süreçlerine maruz kalmış olabilirler, bu durum onların kişilik puanlarını düşürebilir. İlgili literatüre bakıldığında, Şahin (2023) bocce ve dart sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmasında beş faktör kişilik ölçeği ve alt boyutları ile

eğitim seviyesi arasında anlamlı fark tespit etmemiştir. İlgili literatür çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların gelir seviyesi ile beş faktör kişilik alt boyutlarından dışa dönüklük alt boyunda anlamlı fark görülür iken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu değerlendirildiğinde sosyalleşmeyi seven, diğer insanlarla beraber vakit geçirmekten haz alan bireylerin dışadönük kişilik özelliğine sahip olduğu (Somer ve ark., 2002; Tkach & Lyubomirsky, 2006) ve yeni tecrübeler edinmeye meraklı kişilik yapısına sahip olduklarından, sporcuların kişilik yapısına olumlu yönde etki ettiği söylenebilir. Ayrıca bu özelliğe sahip kişiler, iddialı ve etkileyici olmanın yanı sıra, ilişkilerinde rahat olma, liderlik özellikler, problem çözücü olma ve yenilikçi fikirlere sahip olduğunu belirtmiştir (Zopiatis & Constanti, 2012). İlgili literatürde araştırmacılarından Turhan (2019), tarafından yapılan çalışmada “dışa dönüklük” ve “gelişime açık” kişilik özelliği sergileyen kişilerin gelir seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulut (2021) çalışmasında gelir seviyesi ile kişilik arasında anlamlı fark tespit etmiştir. İlgili literatür ile bulgumuz örtüşmektedir.

Mevcut araştırmada sporcuların spor yılı değişkenine göre beş faktör kişilik ölçeği alt boyutlarından özdenetimlilik, nörotiklik, deneyime açıklık ve kişilik ölçeği toplam puanı ile arasında anlamlı fark görülmüştür. Benzer çalışmalar incelendiğinde, Altıparmak (2019) çalışmasında spor yapma yılı değişkenine göre kişilik ölçeği alt boyutlarından sorumluluk alt boyut puanlarında anlamlı fark olduğunu söylemiştir. Öte yandan Dalkıran ve Varol (2015) 429 sporcu ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında spor yaşına göre sorumluluk ve zeka/hayal gücü alt boyutlarında istatistiksel farkın olmadığını, uyumluluk, dışadönüklük ve duygusal denge alt boyutlarında ise deneyimli sporcuların puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalıkla yönelik, imgeleme toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken; sporcuların kişilik toplam puanı ile bilişsel imgeleme, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, nörotiklik, deneyime açıklık arasında pozitif ve anlamlı ilişki görülmüştür. Bilişsel imgeleme ile nörotizm arasında negatif yönlü ilişki görülmüştür. Motivasyonel genel uyarılmışlık ile yumuşak başlılık, özdenetim arasında negatif yönde ilişki görülmüştür. Sporcuların imgeleme toplam puanı ile deneyime açıklık, dışa dönüklük arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Deneyime açıklık alt boyutu ile motivasyonel genel ustalıkla yönelik ve imgeleme toplam arasında ilişki tespit edilmiştir. Özdenetim ile bilişsel

imgeleme dışı dönüklük, yumuşak başlılık arasında anlamlı pozitif yönde ilişki mevcuttur. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sporcuların kişilik puanlarının artması demek bilişsel imgeleme puanlarının artması anlamına gelmektedir. Nitekim bilişsel imgeleme seviyesi yüksek kişilerin hataları düzeltmede, strateji geliştirmede, oyun planlamalarını öğrenip uygulamada daha başarılı oldukları söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanının yüksek olması, yumuşak başlılık ve özdenetim puanlarının düşük olması anlamına gelmektedir. Çünkü motivasyonel genel imgeleme puanı yüksek olan sporcular olumsuz psikolojik durumlarla daha başa çıkma yeteneklerine sahip sporcular şeklinde ifade edilebilir. Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, araştırmacılardan Altıparmak (2019) çalışmasında sorumluluk, uyumluluk, zeka/hayal gücü ile imgeleme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu söylemiştir. Objektif, yeniliklere açık, yetenek gelişimine önem veren, organizasyon yapabilen bireylerin imgelemeyi değişik müsabaka ortamlarında kullanabilmeleri ve müsabaka esnasında oluşabilecek olumsuz durumları kontrol altına alarak amaçladıkları başarıları elde ettikleri söylenebilir. Aslan (2014) depresyon puanı ile motivasyonel genel uyarılmışlık ve bilişsel imgeleme arasında pozitif ($p<0,001$), özel imgeleme arasında negatif yönlü ilişki olduğunu söylemiştir. Araştırmacılardan Şahin (2023) çalışmasında yaş ile bilişsel imgeleme alt boyutu arasında pozitif ve düşük seviyede ilişki olduğunu söylemiştir ($p<0,05$). Başka bir ifadeyle yaş arttıkça bilişsel imgeleme düzeyinin arttığı görülmektedir. Şahin (2023) çalışmasında yaş değişkeni ile duygusal denge ile negatif yönlü ve düşük seviyede bir ilişki olduğunu belirtmiştir ($p<0,05$).

Araştırma sonucunda; atlı okçuluk sporu ile uğraşan sporcuların kişilik özellikleri ile imgeleme becerileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilik ölçeği toplam puanı ve imgeleme puanı değerlendirildiğinde kadın sporcuların puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculardan yüksek puan almasının nedeninin kadın sporcuların kendilerini zihinsel olarak güçlü hayal ettiklerinden (imgeleme), yeni bir şey öğrenirken onu mükemmel bir şekilde yaptıklarını hayal ettiklerinden ve kendilerini en iyi performanslarını sergilerken hayal ettiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

Çalışmanın sonucunda sporcuların imgeleme becerilerinin kişilik özelliklerine pozitif yönde etkisi olduğunun bulunması göz önüne alındığında sporcuların imgeleme stratejilerinin geliştirilmesine ve kişilik özelliklerinin güçlendirilmesine yönelik Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilen PETTLEP modeli, bilişsel davranışçı temelli imgeleme programı (Moran,

2012) ve öz-düzenleme ve imgeleme programı (Cumming ve Williams, 2013), olmak üzere 3 aşamadan oluşan zihinsel eğitim programları geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akdağcık, İ. Ü., Yoka, K., Turan, M. B., & Yoka, O. (2022). Examination of the predictive power of the aggressiveness and anger levels of faculty of sports sciences students on the level of sportsmanship behavior. *Culture*, 7(18), 1395-1437.
- Altıparmak, Y. (2019). *İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi].
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Aktepe, K. (2003). *Okçuluk*. Ankara: Nobel Yayın.
- Aldemir, Y.G., Biçer T., & Kale, E.K. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- 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).
- Aydın, F., & Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 52-66.
- Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Arslan E., & Kılıçlar A, (2018). Otel işletmelerinde çalışanların kişilik özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkide iş tatmininin aracılık rolü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 360-375.
- 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* [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Bem, S. L. (1984). *Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration*. In T. B. Sonderegger (Eds.), *Psychology and gender: Nebraska Symposium on Motivation*.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi].
- Bulut, B. A. (2021). *Uluslararası spor organizasyonlarında görev alan gönüllülerin kişilik özelliklerinin sporda gönüllülük motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesi (İstanbul Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). *The role of imagery in performance*. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 344-348). SAGE Publications.
- Dalkıran, M. A., & Varol, Y. K. (2015) Investigation of personality characteristic of secondary school students according to sport branches. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 4(3), 23-32.

- Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi].
- Demir, G.C., Demir, E., & Bolat, Y. (2017). Sınıf öğretmenlerinin motivasyonları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), s.73-87.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Erdem, A. (2021). *Farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi].
- Erdoğan, P., D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Ergin, Ç. (2006). Kadın sivil toplum kuruluşlarının kadın bilincine katkıları ve uçan süpürge örneği. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 3(1).
- George, D., & Mallery, P. (2019). *Ibm Spss statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th Edition). Routledge.
- Gökdeniz, İ., & Merdan, E. (2011). *Kişilik ile kariyer seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi].
- Gyomber, N., Lenart, A. & Kovacs, K. (2013). Differences between personality characteristics and sport performance by age and gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 5-16.
- Gül, O., Yamaner, E., Türkmen, E., Özant, M. İ., & Karaman Çam M. (2024). A comprehensive study of imagery practices in Turkish Folk Dances from a socio-cultural perspective. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 5845-5851.
- Güvendi, B., & Bilgin, U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 7, 69-70.
- Güneş Erdoğan, N., & 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.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.29(1), 73-89.
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). *The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- Işın, P. M. (2009). Türk okçuluk araştırmaları ve Paul E. Klopsteg (1889-1991). *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 234-241.
- İkizler, C. & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım
- Jing, X., Wu, P., Liu, F., Wu, B., & Miao, D. (2011). Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 82(2), 92-96.
- Jones, L., & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied and Preventive Psychology*, 6(2), 101–115. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80016-2](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80016-2)

- Jose, J., Joseph, M. M., & Matha, M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 190-193.
- Kalinichenko, A. (2005). *Tactics and tactical preparation in archery last updated saturday, January 8* [Phd, Lviv, Ukraine].
- Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans, Giresun Üniversitesi].
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*, Nobel Akademik Yayıncılık, 31. Basım, Ankara
- 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.
- Kaya, D. & Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 62-72.
- Konuk, E. (2023). *Dağ bisikletçilerinin imgeleme biçimleri ve başarı algılarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi].
- Konter, E. (2005). Profesyonel futbolcuların yaş gruplarına göre psikolojik becerilerinin araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 17-24.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Koloyiş, İ., & Mimaroglu E., (2008), Okçuluk milli takımının antrenman ortamında kalp atım hızı ve nişan alma süresinin atış puanı üzerindeki etkileri, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* Cilt:5 Sayı:1.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S., & Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 1-8
- Marcen, C., Gimeno, F., Gomez, C., Saenz, A., & Gutierrez, H. (2013). Socioeconomic status, parental support, motivation and self-confidence in youth competitive sport. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 750-754.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Illinois: Human Kinetics Publishers
- Murphy, S., Jowdy, D. & Durtschi, S. (1990). Report on the U.S. Olympic Committee Survey on Imagery Use in Sport. *Colorado Springs: U.S. Olympic Training Center*.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook*. Human Kinetics.
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Öztürk, G. (2023). Imagery: A review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3), 488-497. <https://doi.org/10.18863/pgy.1150955>.

- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 590 –602.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203-212.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü* [Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon].
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi].
- Şahin, N. (2023). *Bocce ve dart sporcularının kişilik özellikleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi. Bayburt Üniversitesi].
- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi].
- Şentürk, E., & Özmutlu, İ. (2023). Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 73-89
- Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu. (2024). <https://tgotf.org.tr/kulupler/> Erişim Tarihi: 22/09/2024.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7,183–225.
- Turhan, Ö. (2019). Beş faktör kişilik özelliklerinin iş tatmini üzerindeki etkisinde depresyonun aracılık rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Tazegül, Ü. (2015). Elit düzeydeki sporcuların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 40, 453-461.
- Türkmen, M., U. (2020). *Dart sporcularında sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi].
- Ugur, O. A. (2021). The Effect of the imagination levels of the faculty of sports sciences students on mental toughness. *African Educational Research Journal*, 9(2), 461-466.
- Vadova E., A, Hall C.R., & Moritz S., E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241-253.
- Vurgun, N., Dorak, R. F., & Özşaker, M. (2012). Validity and reliability study of the sport imagery questionnaire for Turkish Athletes. *International Journal of Academic Research*, 4(6), 32-38.
- Yalçın, İ. (2018). *Profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişkinin araştırılması* [Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi].
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), s. 1418
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 11.Baskı. Seçkin Yayınevi, Ankara.

Zapiatis, A., & Constanti, P. (2012). Extraversion, openness and conscientiousness. *Leadership and Organization Development Journal*, 33(1), 86-104.

Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2010). *Seeing is believing: The role of imagery in sports performance*. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 267-299). McGraw-Hill.

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. doi:10.3389/fpsyg.2011.00178

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. M. Şahin & Z. Kuruç (Çev. Edt.). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (ss. 295-321). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.

Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Ziya BAHADIR Osman YOKA
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Osman YOKA
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Ahmet YALÇINKAYA
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Ziya BAHADIR
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Keziban YOKA
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Erciyes Üniversitesi Etik Kurulunun 28/05/2024 tarihli 246 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Erciyes University Ethics Committee dated 28/05/2024 and numbered 246.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.