



www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308-2140

Research Article / Araştırma Makalesi



Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*

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

Emre Boz* - Murat Kul**

Abstract: The main purpose of this research is to examine the relationship between the visualization uses and constant anxiety levels of elite karate athletes. The sample group of the study consists of 120 [$n_{(male)} = 61$, $n_{(female)} = 59$] elite karate athletes determined by random sampling method. In the research, "Imagination Inventory" and "Trait Anxiety Inventory" were used as data collection tools. These variables were tested by parametric tests and Pearson Moments Product Correlation (r) Coefficient technique was used to determine the relationship between them. According to the results of the research, significant differences were found between the trait anxiety total score and "Motivational Special Imagery" sub-dimension related to the competition area variable. There was a significant difference between the maternal education level of the participants and the sub-dimensions of "Motivational General-Arousal" and "Motivational General-Mastery". A low level of significant relation was found in the trait anxiety total score and the "Cognitive Imaging" sub-dimension, which is one of the visualization inventory sub-dimensions in sports. As a result of the correlation analysis with the nationality class on the variables of trait anxiety total score, a low level of significant relationship was detected. As a result of the analysis related to the national class variable, it was determined that there is a low level statistically significant relationship in the "Cognitive Imaging" sub-dimension, which is one of the imagination inventory subsports in sports. As a result, it was determined that there is a low level of significant relationship between the use of visualization in elite karate athletes and the total score of trait anxiety.

Structured Abstract: Imagining a successful performance can positively affect the muscular tension and anxiety level of the athlete. It is also used to help athletes in the planning of the athlete and to overcome problems and situations that may affect the anxiety level by successfully imaging these plans. Anxiety is defined as the negative emotional state associated with the level of excitability of the nervous, nervous and inspiring body in accordance with the current conditions (Cheng, Hardy and Markland, 2009). Since anxiety is a cognitive variable, non-increase in individual doubts and performance related to performance, using the scenario in which one can effectively cope with his / her performance status can reduce anxiety (Morris, Spittle & Watt, 2005). In this context, based on the available data, in this research; While determining the

* Bu araştırma, yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

* Doktora Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü

Ph.D. Student, Atatürk University, Winter Sports and Sports Sciences Institute

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8117-9329>

emreboz94@hotmail.com

** Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Assoc. Prof. Dr. Bayburt University, Physical Education and Sports School

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6391-8079>

muratkul@bayburt.edu.tr

Cite as/ Atıf: Boz, E., Kul, M. (2020). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(3), 1685-1697. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.42718>

Received/Geliş: 31 March/Mart 2020

Accepted/Kabul: 20 June/Haziran 2020

Copyright © MDE, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 25 June/Haziran 2020

CC BY-NC 4.0

anxiety levels of the elite karate athletes and the types of imagination they use, it is also among the main purposes to examine the relationship between these two variables.

Karate, which means unarmed struggle, literally; It is formed by the combination of empty (black) and hand (te) words (Kaya et al., 2017). Karate is a Far Eastern sport, where the level of competition is increasing exponentially and at the same time creating great professionalism. In addition, this sport has been recognized by the International Olympic Committee (IOC) as an Olympic game and was awarded for the first time in the upcoming Tokyo 2020 Olympic Games (Hartz and Moreno, 2018). There are three main areas of karate sport: kihon, kata and kumite (Alkan and Çolaklar, 2001).

Constant anxiety affects the behavior of the person with the acquired personality or the tendency of the personality to predisposition. The situation and daily life of the person can be interpreted as stress or as a tendency to perceive as stress. When anxiety is constantly experienced due to the structure, the person may feel threatened even in situations that do not pose a threat. Although he feels threatened, the person shows an unintentional and disproportionate response or involuntary response in response to state anxiety (Spielberger, 1966).

Imagination has been handled from different perspectives in many sources. Weinberg and Gould (2015) describe that imagination is actually an imitation and that all sensory phenomena experienced in real life occur in the mind. Burton and Raedeke (2008), on the other hand, defined it as creating an experience in one's mind or using senses to recreate old experiences. While White and Hardy (1998) advocate that we can create the image in our minds by experiencing the image with our sensory organs, Moran (2004) thinks that it can be perceived without feeling the imagination. Davis (2015) defines imagination as something that does not exist or is not currently perceived as having a mental picture or the ability to create a concept related to it.

Material and Method

As a data collection tool in the study; Imagining Inventory in Sports (Kızıldağ and Tiryaki, 2012) and Trait Anxiety Inventory (Öner & Le Compte, 1983) were used. have competed at international level in this inventory athletics history have taken place in the Turkish karate national team, karate nationalities of document (A, B and C class) and having 2018-2019 season Great 120 elite who participated in the Turkey Karate Championship has been applied to the Turkish karate athletes.

Imagining Inventory in Sports

Kızıldağ and Tiryaki (2012) conducted the Turkish reliability and validity study of the Imagination In Sport developed by Hall, Mack, Paivio and Hausenblas (1998). As a result of the inventory study, which consisted of 5 sub-dimensions and 30 items in the original, it consists of 4 sub-dimensions and 21 items. Factor analysis was applied to the data to test the construct validity of the inventory and 4 factors explained approximately 51% of the variance. The inventory consists of four sub-dimensions. These; Cognitive Imagery (.81), Motivational Special Imagery (.80), Motivational General-Stimulation (.71) and Motivational General-Mastery (.59) (Kızıldağ and Tiryaki, 2012).

Trait Anxiety Inventory

Trait Anxiety Inventory was developed by Spielberger (1970) for the purpose of determining the trait anxiety level of the person. The Turkish translation, reliability and validity study was done by Öner and Le Compte (1983). Alpha reliability of this scale consisting of 20 items is between 0.83 and 0.87. According to the average score, the 20-35 score range is considered as "Low trait anxiety level", 36-42 score range is "Moderate trait anxiety level" and the 43-80 score range is "High trait anxiety level" (Öner and Le Compte 1983).

Results

According to the results of the research, when the total scores obtained from the constant anxiety inventory depending on the gender variable were compared, no statistically significant difference was found between the total scores of the male and female participants. When the average scores obtained from the sub-dimensions of the imagination inventory in sports related to gender variable were compared, there was no statistically significant difference between the average scores of male and female participants.

There was no statistically significant difference between the total scores of the trait anxiety inventory and the sub-dimensions of the visualization inventory in sports, depending on the sports age variable. A statistically significant difference was found between the total scores obtained from the trait anxiety inventory depending on the competition area variable. When the average scores are analyzed, it is seen that the total anxiety scores of kata athletes are higher than the kumite athletes. When the average scores obtained from the sub-dimensions of the imaging inventory in sports related to the competition area variable are examined, only the “Motivational Special Imagination” sub-dimension was found, and this difference is due to the fact that kata athletes use this sub-dimension more than the kumite athletes.

No statistically significant difference was found between the total scores of the trait anxiety inventory depending on the educational status of the participants. No statistically significant difference was found between the average scores of the participants in the sub-dimensions of the imagination in sports. No statistically significant difference was found between the total scores of the trait anxiety inventory depending on the mother education status variable. No significant difference was found in the sub-dimensions of “Cognitive Imagination” and “Motivational Special Imagery” of the imagination inventory in sports. However, a significant difference was found in the sub-dimensions of “Motivational Special Imagination” and “Motivational General Mastery”. It is determined that there is a significant difference between those who have graduated from "Primary School / Secondary School" and those who have graduated from "High School" according to the maternal education level of the athletes. There was no statistically significant difference between the total scores of the trait anxiety inventory depending on the educational status of the father, and there was no statistically significant difference between the mean scores of the participants in the sub-dimensions of the visualization inventory.

A low correlation was found between the trait anxiety total scores of elite karate athletes and the “Cognitive Imagination” of the imagination inventory in sports. This relationship indicates that the participants' trait anxiety scores decreased due to the use of cognitive imaging. A low level of relation was also found between the nationality variable and the trait anxiety total score and “Cognitive Imagination”. This relationship arises from the decrease in total anxiety scores as the national class C goes from A to A. Again, as the national class goes from C to A, the use of “Cognitive Imagination” is positively affected. However, no statistically significant relationship was found between age, education level, mother education level, father education level and monthly income variables.

Keywords: Elite athlete, Karate, Imagery, Trait anxiety.

Öz: Bu araştırmanın temel amacı, elit karate sporcularının imgeleme kullanımları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 120 [$n_{(erkek)}=61$, $n_{(kadın)}=59$] elit karate sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Sporda İmgeleme Envanteri” ve “Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Bu değişkenler parametrik testlerle sınanmış, aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yarışma alanı değişkenine ilişkin sürekli kaygı toplam puanı ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların anne eğitim durumu değişkeni ile “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Ustalık” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sürekli kaygı toplam puanı ile sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Millilik sınıfı ile sürekli kaygı toplam puanı değişkenlerine ilişkin yapılan korelasyon analizi neticesinde de düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yine millilik sınıfı değişkeni ilişkin analiz neticesinde sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak elit karate sporcularında imgeleme kullanımı ile sürekli kaygı toplam puanı arasında “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

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

1. Giriş

Sportif etkinliklerin temelini, rekabet ve beraberinde getirmiş olduğu gerilim oluşturmaktadır (Filiz, 2002). Rekabet temelli bu aktivitelerde optimum performansa ulaşabilmek için yapılan fiziksel teknik ve taktik çalışmalarına ek olarak zihinsel açıdan üst noktaya erişilebilmek için de mental hazırlıklar yapılmalıdır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Mental hazırlık sürecinde imgeleme çalışmalarıyla yarışmada kullanılan fiziksel, teknik ve taktik becerilerini zihinde gerçekleştirmek gerekmektedir (Konter, 1998). Weinberg ve Gould (2015) imgelemeyi bir tür taklit ve benzeştirme olarak tanımlamışlardır. Bu çalışmalar gerçek yaşamın içerisinde yer alan duyuşsal bir deneyim (görmek, duymak vb.) ile benzerlik gösterir. Ancak deneyimin tümü zihinde gerçekleşir (Weinberg ve Gould, 2015).

Başarıyla sonuçlanan bir performansın imgelemesi insan vücudunda fiziksel olarak kasal gerginlik sağlarken, zihinsel olarak kaygı düzeyinde olumlu etkilere sağlayabilir. İmgeleme çalışmaları aynı zamanda sporcuların zihinsel planlar oluşturmalarını ve bu planların başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesiyle, kaygı düzeyini etkileyebilen durumlarla başa çıkmak için sporculara yardımcı olabilmesi amacıyla da kullanılabilir. Kaygı, kişinin içerisinde bulunduğu koşullara bağlı olarak gergin, sınırlı ve evhamlı olma durumunun, uyarılmışlık düzeyi ile ilişkilendirilerek oluşan olumsuz duygu durumuna denir (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Kaygının bilişsel bir değişken olması nedeniyle, performansla ilgili kişisel kuşuların artması ve reaksiyon üretmemeye gibi durumlar karşısında, kişinin performansına yönelik durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabileceği senaryoları çalışması kaygı düzeyinde azalma sağlayabilir (Morris vd., 2005).

Yoğunlaşan antrenman ve yarışma şartları karate sporcularında zihinsel tükenme ve kaygı yüklü ruh hali gibi etkilere sebep olmaktadır (Aleshicheva, 2016). Kaygı, bir çok spor branşından sporcunun karşısına kaçınılmaz bir etken olarak çıktığı gibi karate sporcularının da düzeyi farklılık göstermekle birlikte karşılaştığı bir durumdur (Aksu, 2018; Samoğlu vd., 2017; Soltani ve Reddy, 2016). Sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde etkisi olan en temel unsurlar arasında sporcunun tecrübesi yer almaktadır (amatör sporcu-elit sporcu). Bu anlamda elit düzeydeki sporcuların amatör sporculara kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Garcia vd., 2017). Weinberg, Seabourne ve Jackson (1981), karate sporunda kaygı düzeyini en uygun seviyede tutabilmek için imgeleme çalışmalarının yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda mevcut verilere dayanarak, elit karate sporcularında sürekli kaygı düzeyi ile imgeleme kullanım türlerini belirlemek ve bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi incelemek araştırmanın temel amaçlarıdır.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Karate

Kelime anlamı silahsız mücadele sanatı olarak tanımlanan karate, “boş (kara)” ve “el (te)” sözlerinin birleşimi ile oluşmuştur (Kaya vd., 2017). Karate, rekabet düzeyinin gün geçtikçe arttığı bir Uzakdoğu sporudur. Bu branş aynı zamanda, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) onayı ile 2020 yılında Japonya'nın başkenti Tokyo'da düzenlenmesi planlanan olimpiyat oyunlarında yarışma hakkını ilk kez elde etmiştir (Hartz ve Moreno, 2018). Karate sporunun üç alt disiplini mevcuttur. Bunlar; kihon, kata ve kumitedir (Alkan ve Çolaklar, 2001). Kihon, bu sporun temel niteliğindeki çalışma alanıdır. Kata disiplini, karate sporunda bulunan tüm tekniklerin estetik bir şekilde, koreografik olarak gerçekleştirilen hayali bir mücadele biçimidir. Kata disiplininin bir diğer özelliği de tüm dünya genelinde kabul görmesiyle birlikte önceden belirlenmiş bir dizi hareketlerden oluşmasıdır (Doria vd., 2009). Kumite disiplini ise, karate sporundaki mevcut tekniklerin yalın ve kombinasyon halinde, rekabete dayalı, belirli kurallara içerisinde, bazı (yaş, kilo ve cinsiyet) değişkenlerin göz önünde bulundurulduğu müsabaka durumudur (Chaabène vd., 2012).

2.2. Sürekli kaygı

Kaygı, kişinin içerisinde bulunduğu koşullara bağlı olarak gergin, sinirli ve evhamlı olma durumunun, uyarılmışlık düzeyi ile ilişkilendirilerek oluşan olumsuz duygu durumuna denir (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Sürekli kaygı ise algılanan tehlikeli durumlara karşı bireyin sürekli olarak kaygılı reaksiyon göstermesiyle oluşan kaygı türü olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 1994). Kişi müdahil olduğu durumları ve günlük yaşantıyı stres olarak yorumlayabilir veya stresli algılama eğilimi sergileyebilir bu durumlar da sürekli saygının göstergeleri arasındadır. Yapısal olarak kişinin sürekli kaygı yaşamıyla birlikte kendisini tehdit içermeyen koşullarda bile tehlike altında hisseder (Speilberger, 1966).

2.3. İmgeleme

İmgeleme, birçok kaynakta çeşitli bakış açısıyla incelenmiştir. Weinberg ve Gould (2015), imgeleme uygulamalarını taklit yapmaya benzetmekle birlikte, gerçek hayatın içindeki duygusal olguların zihinsel olarak gerçekleştirilmesi şeklinde tanımlamışlardır. Burton ve Raedeke (2008) imgeleme kavramını, kişinin bir deneyimi zihninde yaratması ya da eski yaşanmış deneyimlerin yeniden yaratılması amacıyla tüm duyu organlarının kullanılması olarak tanımlamışlardır. White ve Hardy (1998) bir imgenin zihinde canlanması için tüm duyu organlarımızı kullanarak deneyimlememizin gerektiğini ifade ederken Moran (2004), imgeyi hissetmeksizin de algılanabileceği belirtmiştir. Davis (2015) ise imgelemenin kavramsal bir yetenek olduğunu savunmaktadır. Ayrıca bu yeteneği, var olmayan veya algılanamayan koşullarda (nesne, durum, olay vb.) zihinsel bir resim oluşturma olarak da tanımlamaktadır.

Bilişsel imgeleme, bir becerinin üst düzey bir performans ile uygulanmasını, hataların düzeltilmesini, strateji geliştirmeyi, oyun kurmayı öğrenmeyi ve uygulamayı ve benzeri bilişsel özellikleri zihinde oluşturmayı kapsamaktadır. Motivasyonel özel imgeleme, özel performans ile ilişkili hedefleri kapsayan imgelemedir. Örneğin bir sporcunun başarılı olması, iyi bir performans sergilemesinin ardından tebrik edildiğini zihninde canlandırması ve bu doğrultuda oluşan duygusal hisler gurur ve motivasyon kaynağını oluşturmaktadır.

Motivasyonel genel uyarılmışlık boyutunun adından da anlaşıldığı üzere bu imgeleme, sporcuların uyarılmışlık düzeyleri ile ilişkilidir. Bir sporcunun bu imgelemeyi kullanımının neticesinde uyarılmışlık düzeyini kontrol altına alması kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetilerin kazanımının aynı zamanda olumsuz psikolojik değişkenler ile başa çıkılması noktasında kişiyi daha güçlü kıldıkları söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık boyutunda ise motivasyonel becerilerin en üst düzeylere ulaştırılmak istenmesidir. Bu boyutta bahsi geçen ustalık kavramı ile sporcunun imgeleme çalışmalarıyla birlikte zihinsel gücünün ve kontrollünün arttığı yani ilgili konuda ustalık noktasına ulaştığı söylenir. Genel anlamda ustalığı içeren bu boyut, motivasyonel bakımdan da zihinsel yeterliliği sağlayarak olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkma konusunda da güç kazandıkları bilinir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

3. Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızda elit karate sporcularında sürekli kaygı düzeyi ile imgeleme kullanım türlerini belirlemek ve bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır ve bu amaç doğrultusunda ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki değişimin varlığı ya da derecesini belirlemek amaçlı bir araştırma modelidir (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem Grubu

Araştırma kapsamında veri toplama amacıyla Google Form veri tabanından faydalanılmıştır. Tüm katılımcılara ölçekler, e-mail aracılığıyla elektronik ortamda ulaştırılmıştır. Araştırmanın evrenini spor geçmişinde uluslararası seviyede yarışmalara katılan, Türk karate milli takımında yer alan ve karate branşında millilik belgesi (A, B ve C sınıfı) sahibi sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise 2018-2019 sezonunda Büyükler Türkiye Karate Şampiyonasına katılan olan 120 karate sporcusundan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, 9 maddeden oluşarak araştırma grubunun demografik bilgilerine (cinsiyet, yaş, yarışma alanı ve kategorisi, spor yaşı, millilik sınıfı, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumu ve aylık ortalama gelirlerini) ulaşmak için amacına uygun sorular içermektedir.

3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas'ın 1998 yılında geliştirdiği “Sporda İmgeleme Envanterinin”, Kızıldağ ve Tiryaki tarafından 2012 yılında Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Orijinal halinde 5 alt boyuta ve 30 maddeye sahip olan bu envanter, güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının neticesinde 4 alt boyut ve 21 madde olarak düzenlenmiştir. Envanterin yapı geçerliğini test edebilmek amacıyla verilere uygulanan faktör analizinin sonucunda 4 faktörün varyansın yaklaşık %51'ini açıkladığı bulunmuştur. “Sporda İmgeleme Envanterinin” 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Bilişsel İmgeleme (.81), Motivasyonel Özel İmgeleme (.80), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (.71) ve Motivasyonel Genel-Ustalıktır (.59) (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

3.3.3. Sürekli Kaygı Envanteri

Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger (1970) tarafından kişinin sürekli kaygı düzeyinin belirlenmesi için amaca uygun şekilde geliştirilmiştir. Türkçe çeviri, güvenilirlik ve geçerlik çalışması ise Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan bu ölçeğin Alpha güvenirliğinin 0.83 ile 0.87 arasındadır. Ortalama puanına göre, 20 – 35 puan aralığı “Düşük sürekli kaygı düzeyi”, 36 – 42 puan aralığı “Orta sürekli kaygı düzeyi” ve 43 – 80 puan aralığı ise “Yüksek sürekli kaygı düzeyi” olarak değerlendirilmektedir (Öner ve Le Compte 1983).

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Ölçekler aracılığıyla elde edilmiş olan verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak araştırma grubunun imgeleme kullanımlarının ve sürekli kaygı düzeylerinin dağılımları tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler ile imgeleme kullanımları ve sürekli kaygı toplam puanları parametrik testlerden One-Way ANOVA ve Tukey tabi tutulmuştur. Aynı zamanda iki değişkenli karşılaştırmalar için bağımsız t-Testi'nden yararlanılmıştır. Araştırma grubunun imgeleme kullanımları ile sürekli kaygı toplam puanlarının arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda anlamlılık düzeyi “0.05” oranında alınmıştır (p<0.05).

4. Bulgular

Tablo 1: Araştırma grubundan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak t-testi sonuçları.

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

Tablo 1'e göre cinsiyet değişkenine bağlı sürekli kaygı envanterinden elde edilen toplam puanlar karşılaştırıldığında kadın ve erkek katılımcıların toplam puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p < 0.05$). Fakat kadın katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanları "45,88" olarak belirlenirken, erkek katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanları ise "44,96"dir. Elde edilen bu veriler neticesinde, katılımcıların sürekli kaygı envanteri toplam puanlarının 43-80 puan aralığında yer almasıyla birlikte "Yüksek Sürekli Kaygı Düzeyi" olarak değerlendirilmesi anlamına gelmektedir. Cinsiyet değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlar karşılaştırıldığında kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 2: Araştırma grubundan elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

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

Tablo 2 incelendiğinde, elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinin toplam puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarında da katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 3: Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışma alanı değişkenine bağlı t-testi sonuçları.

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

Tablo 3'e göre, yarışma alanı değişkenine bağlı sürekli kaygı envanterinden elde edilen toplam puanlar karşılaştırıldığında kata ve kumite sporcularının toplam puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Ortalama puanlar incelendiğinde kata sporcularının sürekli kaygı toplam puanlarının kumite sporcularına oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Yarışma alanı değişkenine bağlı sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde yalnızca "Motivasyonel Özel İmgeleme" alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$) ve bu farklılık kata sporcularının kumite sporcularına oranla bu alt boyutu daha fazla kullanmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4: Araştırma grubundan elde edilen verilerin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

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

Tablo 4'deki veriler incelendiğinde, elde edilen verilerin katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinin toplam puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarında da katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5: Araştırma grubundan elde edilen verilerin anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

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

Tablo 5.'e göre, elde edilen verilerin katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinin toplam puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Sporda imgeleme envanterinin de “Bilişsel İmgeleme” ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Fakat “Motivasyonel Özel İmgeleme” ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amaçlı yapılan Tukey testine göre ise; sporcuların anne eğitim durumu değişkenine göre “İlkokul/Ortaokul” mezunu olanlar ile “Lise” mezunu olanlar arasında önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın anne eğitim durumu “Lise” mezunu olan katılımcıların Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarını daha fazla kullanmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 6: Araştırma grubundan elde edilen verilerin baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları.

		Kareler Toplamı	Ss.	Kareler Ortalaması	f	P
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Gruplar Arası	20,37	2	10,18		
	Gruplar İçi	1874,79	117	16,02	,636	,531
	Toplam	1895,16	119			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	3,249	2	1,625		
	Gruplar İçi	113,14	117	,967	1,680	,191
	Toplam	116,39	119			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	2,618	2	1,309		
	Gruplar İçi	194,82	117	1,665	,786	,458
	Toplam	197,43	119			
Motivasyonel Genel – Uyarılmışlık	Gruplar Arası	,339	2	,170		
	Gruplar İçi	202,86	117	1,734	,098	,907
	Toplam	203,20	119			
Motivasyonel Genel – Ustalık	Gruplar Arası	20,373	2	10,18		
	Gruplar İçi	1874,79	117	16,02	,764	,468
	Toplam	1895,16	119			

Tablo 6’da görüldüğü üzere elde edilen verilerin katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sürekli kaygı envanterinin toplam puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarında da katılımcıların ortalama puanları arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7: Katılımcıların bazı değişkenlerine göre sürekli kaygı envanteri toplam puanı ve sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları.

		Sürekli Kaygı Toplam Puanı	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uсталık
Yaş	r	-,085	,006	-,150	-,016	-,105
	p	,355	,944	,103	,863	,255
Sürekli Kaygı Toplam Puanı	r	1	-,200(*)	,066	,143	-,132
	p		,028	,473	,120	,151
Eğitim Durumu	r	-,111	-,005	-,104	-,097	-,030
	p	,229	,961	,256	,292	,749
Anne Eğitim Durumu	r	-,023	,032	-,080	,024	-,021
	p	,807	,725	,386	,794	,819
Baba Eğitim Durumu	r	-,020	-,016	,019	-,100	-,002
	p	,825	,859	,836	,276	,986
Aylık Gelir	r	-,097	,125	-,166	-,074	-,118
	p	,290	,172	,070	,419	,199
Millilik Sınıfı	r	-,198(*)	,189(*)	,053	-,135	,067
	p	,030	,039	,568	,141	,467

Tablo 7’ye göre elit karate sporcularının sürekli kaygı toplam puanları ile sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme” arasında düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki, katılımcıların sürekli kaygı puanlarının bilişsel imgeleme kullanımına bağlı azaldığını ifade etmektedir. Millilik sınıfı değişkeni ile sürekli kaygı toplam puanı ve “Bilişsel İmgeleme” arasında da düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki millilik sınıfı C’den A’ya doğru gidildikçe sürekli kaygı toplam puanlarının azalmasından kaynaklanmaktadır. Yine millik sınıfı C’den A’ya doğru gidildikçe “Bilişsel İmgeleme” kullanımı pozitif yönde etkilenmektedir. Fakat yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aylık gelir değişkenleri arasında istatistik açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

5. Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet değişkenine göre elit karate sporcularının sürekli kaygı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmamakla beraber “yüksek sürekli kaygı” düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Soltani ve Reddy’nin (2013) araştırma sonuçlarına göre elit karate sporcularının kaygı düzeyle anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ve bu sonuçta bizim araştırma sonuçlarımızla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırma verilerinin bu yönde dağılım göstermesinin nedeni olarak, karate sporcularının olimpiyat oyunlarında ilk kez yer alacak olmasıyla birlikte, sporcuların katıldıkları eleme yarışmaları ve olimpiyat oyunlarında yarışma hakkı elde etmek için kota mücadelesi verdikleri müsabakaların (Premier Lig, Seri A Turnuvası, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları) zorluk dereceleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Elit kata sporcularının, kumite sporcularına kıyasla sürekli kaygı toplam puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunu daha yoğun kullandıkları araştırma sonuçlarımız arasında yer almaktadır. Adler (2003), bu veriyi destekler nitelikte kata disiplininin kumiteye oranla saldırganlık düzeyinin az olması ve temas içermemesine bağlı olarak daha sakin bir alan olduğunu ifade etmiştir. Ancak kata disiplninde yarışan sporcuların sürekli kaygı toplam puanlarının yüksek olduğunu da ifade etmiştir. Kata sporcularının kaygı düzeylerinin yüksek olmasının temelinde kata müsabakalarının gereksinimlerinin yattığı düşünülmektedir. Fajar, Saputra ve Mulyana'nın (2018) elit ve elit altı karate sporcularının örneklem grubunu oluşturduğu araştırması sonucunda elit kata sporcularının en çok imgeleme kullanan grup olduğunu ve bunun nedeni olarak yüksek teknik performans ek olarak yüksek uyarılmış düzeyine ihtiyaç duyduklarına bağlı olduğunu düşünmüşlerdir.

Eğitim durumu değişkenine bağlı elit karate sporcularının sürekli kaygı toplam puanları ve imgeleme kullarımlarına yönelik anlamlı bir sonuca ulaşılmamıştır. Kolayış'in (2012) araştırma sonuçları, karate sporcularının eğitim durumunun sürekli kaygı düzeylerini olumlu ya da olumsuz etkilemediği yönündedir. Yalçın'ın (2018) profesyonel futbol sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçları da sporcuların eğitim durumu ile imgeleme kullanımı arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bu verilere dayanarak söylenebilir ki; kaygı düzeyi ve imgeleme kullanımının kişinin eğitim durumu ile doğrudan bir bağlantısı olmamakla birlikte bireysel farklılıklara dayalı olarak değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir.

Sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunun sürekli kaygı envanteri toplam puanlarını negatif yönde etkilediği sonucu gözlemlenmektedir. Elde ettiğimiz bu veriyi destekleyecek nitelikte Weinberg, Seabourne ve Jackson (1981), araştırmaları kapsamında elit karate sporcuları ile 6 haftalık imgeleme çalışmasının sonucunda anlamlı oranda sürekli kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Birçok araştırma sporda imgeleme kullanımının sürekli kaygı düzeyinde azalmaya yardımcı olduğunu sonucunu vurgulamıştır (Güvendi, 2015; Peker, 2012).

Millilik sınıfı değişkeni ile sürekli kaygı envanteri toplam puanları arasında düşük düzeyde istatistikî açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz, Şirin ve Döşyılmaz'ın (2017) elit güreş sporcuları ile gerçekleştirdikleri araştırmada, millilik durumları ile imgeleme envanteri alt boyutlarından “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Altıparmak (2019) ise temaslı ve temassız spor gruplarından sporcuların millilik durumlarına bağlı olarak “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak elit karate sporcularının imgeleme kullarımları ve sürekli kaygı toplam puanları arasında “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kaynakça

- Adler, U. B. (2003). Karate and mental health: Can the practice of a martial art reduce aggressive tendencies?. ETD Collection for Pace University.
- Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişiliközelliklerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması*, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Aleshicheva, A. (2016). Psychological health of professional athletes involved in extreme sports, <https://www.researchgate.net/publication/305741148>, s. 41.

- Altıparmak, Y. (2019). *İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda PsikoSosyal Alanlar Anabilim Dalı, s. 17-34.
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, s. 16-24.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rational and initial measurement development, *Psychology of Sport and Exercise*, s. 271.
- Fajar, M., Saputra, Y. M. & Mulyana, M. (2018). Imagery model and sport confidence on karate kata motion skills. *In Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education* s. 111-116.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), s. 203-211.
- Garcia, V., Quinonez, O. & Romo, E. (2017). Pre-competitive anxiety in high-performance, amateur and novice karate. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36(2), 239-247.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A. & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, s. 73-89.
- Kızıldağ, E. & Tiryaki, M., Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13-23.
- Kolayış, H. (2012). Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. *Archives of Budo*, 8(1), s. 13-18.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*: Bağırğan Yayınevi.
- Morris, T., Spittle, M. & Watt, P. A. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Süreklilik kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, G., Şirin, Y. & Döşyılmaz, E. (2017). *Tohm projesi kapsamındaki üst düzey güreşçilerin sporda imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya. Bildiri Kitabı.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. PDREM Yayınları.
- Peker, N. (2012). Özdenetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerindeki rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 39-48.
- Sanoğlu, A., Ülker, M. & Sanoğlu Tanış, Z. (2017). The effect of trait anxiety on success in individual athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 19(2), 289-295.
- Soltani, H. & Reddy, K. S. (2013). Comparative analysis of competitive state anxiety among elite and non-elite karate athletes. *Advances in Environmental Biology*, 7(7), 1244-1248.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Human Kinetics, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 6. Baskı.
- Weinberg, R. S., Seabourne, T. G. & Jackson, A. (1981). Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance, *Journal Of Sport Psychology*, 3(3), 228-238.

Yalçın, İ. (2018). *Profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişkinin araştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi.