**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YL-2025-**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİ VE ENNEAGRAM KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**BERKAY KALCIOĞLU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ**

**AYDIN–20****25**

# KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Berkay KALCIOĞLU tarafından hazırlanan **“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda İmgeleme Düzeyleri ve Enneagram Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi**” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 01/07/2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Üye (T.D.) | : Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi |  |
| Üye | : Prof. Dr. Mehmet ULUKAN | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi |  |
| Üye | : Prof. Dr. Turhan TOROS | Mersin Üniversitesi |  |

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ……………..……..… tarih ve ………………………… sayılı oturumunda alınan …………………… nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

# TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecim boyunca bilgi, deneyim ve rehberliğini esirgemeyen, akademik gelişimime sunduğu katkıların yanı sıra anlayışı ve sabrı ile yolumu aydınlatan çok değerli danışmanım Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ’e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalışmam süresince bilgi ve desteğini esirgemeyen, bilimsel yaklaşım kazanmamda emeği geçen Öğr. Gör. Ebru Dereceli’ye ve kıymetli katkıları için çalışma arkadaşım Yeşim Kıvanç’a da teşekkür ederim.

Bu süreci anlamlı ve sürdürülebilir kılan en büyük destekçilerim olan sevgili aileme ise, her zaman yanımda oldukları, sabırla ve sevgiyle bana güç verdikleri için sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

# İÇİNDEKİLER

[KABUL VE ONAY i](#_Toc197624664)

[TEŞEKKÜR ii](#_Toc197624665)

[İÇİNDEKİLER iii](#_Toc197624666)

[SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ v](#_Toc197624667)

[ŞEKİLLER DİZİNİ vi](#_Toc197624668)

[TABLOLAR DİZİNİ viii](#_Toc197624669)

[ÖZET ix](#_Toc197624670)

[ABSTRACT xi](#_Toc197624671)

[1. GİRİŞ 13](#_Toc197624672)

[1.1. Problemin Tanımı 15](#_Toc197624673)

[1.2. Araştırmanın Amacı 16](#_Toc197624674)

[1.3. Araştırmanın Önemi 16](#_Toc197624675)

[2.1. Spor 19](#_Toc197624676)

[2.2. Spor Psikolojisi 22](#_Toc197624709)

[2.3. İmgeleme 24](#_Toc197624710)

[2.3.1. İmgeleme Kuram ve Modelleri 26](#_Toc197624722)

[2.3.1.5. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformational) Kuramı 28](#_Toc197624723)

[2.3.1.6. İkili Kodlama Kuramı (Dual Coding Theory) 29](#_Toc197624725)

[2.3.1.7. Üçlü Kodlama (Triple Code Model) Kuramı 29](#_Toc197624726)

[2.3.1.8. PETTLEP Modeli Kuramı 29](#_Toc197624727)

[2.3.2. Spor Psikolojisinde İmgelemenin Önemi 30](#_Toc197624728)

[2.4. Kişilik 32](#_Toc197624729)

[3. GEREÇ VE YÖNTEM 40](#_Toc197624730)

[3.1. Gereç 40](#_Toc197624731)

[3.1.1. Araştırmanın Modeli 40](#_Toc197624732)

[3.2. Yöntem 41](#_Toc197624733)

[3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 41](#_Toc197624734)

[3.3. Veri Toplama Araçları 42](#_Toc197624735)

[3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 42](#_Toc197624736)

[3.3.3. Enneagram Kişilik Ölçeği 43](#_Toc197624737)

[3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi 43](#_Toc197624739)

[4. BULGULAR 45](#_Toc197624740)

[4.1. Araştırma Grubu 45](#_Toc197624741)

[5. TARTIŞMA 59](#_Toc197624742)

[6. SONUÇ VE ÖNERİLER 66](#_Toc197624743)

[6.1. Sonuç 66](#_Toc197624744)

[6.2. Öneriler 66](#_Toc197624745)

[EKLER 80](#_Toc197624746)

[Ek 1. Google anket formunun ilk sayfası. 80](#_Toc197624747)

[Ek 2. Ölçek izin mailleri. 81](#_Toc197624748)

[Ek 3. Demografik bilgiler. 82](#_Toc197624749)

[Ek 4. Ölçeğin ölçek soruları. 83](#_Toc197624750)

[Ek 5. Etik kurul onayı. 85](#_Toc197624751)

[BİLİMSEL ETİK BEYANI 86](#_Toc197624752)

[ÖZ GEÇMİŞ 87](#_Toc197624753)

# SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**% :** Yüzdelik Dilim

**F :** Frekans değeri

**Max :** Maksimum

**Min :** Minimum

**N :** Kişi sayısı

**P :** Anlamlılık değeri

**Ss :** Standart sapma

**x̄ :** Aritmetik ortalama

# ŞEKİLLER DİZİNİ

**Şekil 1.** Enneagram’ ın Şekli..................................................................32

# TABLOLAR DİZİNİ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tablo 1.** | …[**T** Katılımcıların demografik özelliklerinin frekans ve yüze dağılımları](#_Toc189812765)…….. | 42 |
| **Tablo 2.** | Sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarına ait cronbach alpha güvenirlik katsayısı …………………………………………………….. | 42 |
| **Tablo 3.** | Enneagram kişilik ölçeğinin alt boyutlarına ait cronbach alpha güvenirlik katsayısı…………………………………………………………………... | 43 |
| **Tablo 4.** | Araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik testi sonuçları.………….. | 43 |
| **Tablo 5.** | Katılımcıların sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarından aldıkları puanlardan elde edilen minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri…………………………………………………………………. | 44 |
| **Tablo 6.** | Sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu…………………………………………………………………… | 44 |
| **Tablo 7.** | Sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarının yaşa göre farklılaşma durum…………………………………………………………………….. | 45 |
| **Tablo 8.** | Sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarının spor yılına göre farklılaşma durumu………………………………………………….….. | 46 |
| **Tablo 9.** | Sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarının spor branşına göre farklılaşma durumu……………………………………………………… | 47 |
| **Tablo 10.** | Sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumu……………………………………………………… | 47 |
| **Tablo 11.** | Katılımcıların enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlardan elde edilen minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri…………………………………………………………………. | 48 |
| **Tablo 12.** | Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu…………………………………………………………………… | 48 |
| **Tablo 13** | Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarının yaşa göre farklılaşma durumu… | 49 |
| **Tablo 14.** | Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarının spor yılına göre farklılaşma durumu…………………………………………………………………… | 50 |
| **Tablo 15.** | Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarının spor branşına göre farklılaşma durumu....................................................................................................... | 52 |
| **Tablo 16.** | Enneagram kişilik ölçeği alt boyutlarının sporculuk düzeyine göre farklılaşma durumu.................................................................................... | 52 |
| **Tablo 17.** | Çalışmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi sonuçları…………………………………………………………………. | 54 |

# ÖZET

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİ VE ENNEAGRAM KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**Kalcıoğlu B. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.**

**Amaç:** Bu araştırmanın temel amacı, Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin sporda imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik özelliklerini inceleyerek aralarındaki ilişkileri belirlemektir. Çalışma kapsamında bireylerin zihinsel imgeleme kapasiteleri ile kişilik yapılarına dayalı eğilimlerinin psikolojik dayanıklılık süreçleri üzerindeki etkileri analiz edilmiştir.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Ege Bölgesi’nde bulunan üç farklı üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 487 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “kişisel bilgi formu”, “Sporda İmgeleme Envanteri Ölçeği” ile “Enneagram Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Elde edilen veriler doğrultusunda, öğrencilerin sporda imgeleme düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor geçmişi ve spor branşı gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca bazı Enneagram kişilik tiplerinin sporda imgeleme düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle Tip 3 (başarı odaklı), Tip 7 (maceracı) ve Tip 1 (mükemmeliyetçi) kişilik yapısına sahip öğrencilerin imgeleme düzeylerinin diğer tiplere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç:** Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme becerilerinin kişilik yapıları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, zihinsel antrenman tekniklerinin kişilik özelliklerine göre bireyselleştirilmesinin spor performansını optimize etmede etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca spor psikolojisi ve spor eğitimi alanlarına kişilik temelli uygulamalı katkılar sağlayacak özgün veriler sunmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Enneagram, İmgeleme, Kişilik tipleri, Spor psikolojisi

# ABSTRACT

**Examination of sports sciences faculty students’ imagination levels in sports and enneagram personality traits**

**Kalcıoğlu, B. Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education Program, Aydın (2025).**

**Objective:** The main purpose of this program is to determine the relationships between the symbolization in sports and the Enneagram personality traits in the places that are widespread in the Faculty of Sports Sciences. The physical imagery capacities within the scope of the study and the growths on the dimensions of the dimensions based on personality structures were analyzed.

**Material and Methods:** The research was conducted using the relational survey model, one of the quantitative research designs. The study population consists of students enrolled in the Faculties of Sports Sciences at three different universities located in the Aegean Region. The sample includes 487 students aged 18 and above, selected through convenience sampling. As data collection tools, the Personal Information Form, the Sport Imagery Questionnaire, and the Enneagram Personality Scale were used. In addition to descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis were employed for data analysis.

**Results:** According to the obtained data, it was determined that the students' imagery levels in sports showed significant differences according to demographic variables such as gender, age, sports history and sports branch. In addition, it was observed that some Enneagram personality types were positively correlated with imagery levels in sports. In particular, it was determined that the imagery levels of students with Type 3 (success-oriented), Type 7 (adventurous) and Type 1 (perfectionist) personality structures were higher than other types.

**Conclusion:** This study has revealed that the imagery skills of sports science faculty students are related to their personality structures. The findings show that individualizing mental training techniques according to personality traits can be effective in optimizing sports performance. It also provides original data that will provide personality-based practical contributions to the fields of sports psychology and sports education.

**Keywords:** Enneagram, İmagery, Personality types, Sports psychology

# 1. GİRİŞ

Modern spor bilimleri, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok boyutlu bir alan olarak dikkat çekmektedir. Sporcuların performanslarını etkileyen faktörler arasında fiziksel yetenekler kadar psikolojik özellikler de büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada, sporda imgeleme becerisi ve kişilik özellikleri öne çıkan konular arasındadır. İmgeleme, bireylerin zihinsel olarak hareketleri ya da durumları gözlerinde canlandırması ve bu şekilde performansını iyileştirmeyi amaçladıkları bir psikolojik beceridir (Morris ve diğerleri, 2005). Kişilik ise, bireyi diğer bireylerden ayıran, doğuştan getirdiği ya da sonradan kazanılan, tutarlı olarak sergilenen özellikler bütünüdür (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Günümüzde spor psikolojisi, fiziksel performansı en üst düzeye çıkarmak ve zihinsel dayanıklılığı artırmak için çeşitli teknikler sunmaktadır. Bu tekniklerden biri de imgelemedir. İmgeleme, bireyin bir hareketi ya da durumu zihinsel olarak canlandırması ve bunu bir antrenman aracı olarak kullanması sürecidir. Sporda imgeleme, sporcuların performanslarını geliştirmek, motivasyonlarını artırmak ve yarışma öncesi kaygıyı azaltmak için yaygın olarak kullanılan bir stratejidir (Cumming ve Ramsey, 2008; Sage ve diğerleri, 2013).

Spor dallarında sergilenen becerilerin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için doğru zamanda, doğru yerde, uygun teknik ve yöntemlerle doğru kararların alınması gerekmektedir. Bu çerçevede, sporcuların karar alma ve uygulama becerilerinin gelişiminde imgeleme çalışmalarının önemli katkılar sağlayabileceği belirtilmektedir (Gomez-Espejo ve diğerleri 2022). Murphy'ye (1994) göre imgeleme, bireyin belleğinde depolanan duyusal deneyimleri herhangi bir dış uyarana ihtiyaç duymadan içsel olarak hatırlaması ve yeniden canlandırması sürecidir (Tiryaki, 2000). Bu bağlamda, imgeleme, hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin gelişimine katkı sağlayan bir süreçtir.

Bu yöntem, öğrenilen becerilerin pekiştirilmesi ve hataların düzeltilmesi gibi fiziksel iyileştirmeler sağlamanın yanı sıra; duyguların kontrolü, konsantrasyonun artırılması ve öz güvenin geliştirilmesi gibi psikolojik düzenlemelere de yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların imgelemeden en iyi şekilde yararlanabilmeleri ve başarılarını artırabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler oluşturmaları büyük önem taşımaktadır. Olumlu imgeler, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyebilir (Kızıldağ, 2007). Spor psikolojisi literatüründe, imgeleme düzeyinin sporcuların performanslarının önemli bir belirleyicisi olduğu vurgulanmıştır (Lindsay ve diğerleri, 2023; Colleran ve diğerleri, 2020; Weinberg, 2008; Di Corrado ve diğerleri, 2020).

Bununla birlikte, imgeleme süreci yalnızca görsel unsurları değil, aynı zamanda duyusal, kinestetik ve duygusal bileşenleri de içermektedir. Bir sporcu, başarılı bir hareketi zihninde canlandırarak kas hafızasını güçlendirebilir, hareket akıcılığını artırabilir ve özgüvenini pekiştirebilir. Araştırmalar, düzenli imgeleme çalışmalarının motor becerileri geliştirdiğini ve fizyolojik tepkiyi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Morris ve diğerleri, 2005).

Zihinsel antrenman yöntemlerinden biri olan imgeleme, her şeyin zihinde başlayıp zihinde şekillendiği düşüncesinden hareketle, sporda sıkça kullanılan etkili bir tekniktir. Bu bağlamda, gerçeğe yakın imgelemelerin gerçekleştirilmesi, istenilen performans çıktılarının elde edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Williams ve Cumming, 2011). Gündelik yaşamda da birçok kişi bilinçli veya bilinçsiz olarak imgelemeler yapmaktadır. Ancak spor alanında uygulanan imgeleme tekniğinin, belirli bir program çerçevesinde ve doğru şekilde gerçekleştirilmesi, sporculara önemli faydalar sağlamakta ve performanslarını üst düzeye taşımaktadır (Şahinler ve Beşerler, 2021).

Spor etkinliklerine katılım, yalnızca fiziksel yeterlilikleri geliştirme ve sağlıklı bir yaşam sürme amacıyla sınırlı değildir. Bireylerin spora katılım nedenleri arasında psikolojik iyi oluşu sağlama hedefi de önemli bir yer tutmaktadır (Ermiş ve Dereceli, 2023). Bu çerçevede, imgeleme özellikle olimpik sporcular, profesyonel atletler ve takım sporcuları tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Antrenörler ve spor psikologları, imgeleme yöntemlerini antrenman programlarına entegre ederek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına destek olmaktadır (Vealey ve Forlenza, 2015). Sporda imgeleme, sporcuların performanslarını geliştirmek için zihinsel olarak hareketleri canlandırmalarına katkı sağlamaktadır (Ramos-Vera ve diğerleri, 2021).

İmgeleme yetisinin gelişmesinde etkili olan faktörlerden biri de bireylerin kişilik özellikleri olabilir. Bu noktada, Enneagram kişilik modeli önemli bir çerçeve sunmaktadır. Enneagram kavramının kökenleri mistik ve felsefi geleneklere dayanmakla birlikte, günümüzde psikoloji, kişisel gelişim ve liderlik eğitimleri gibi çeşitli alanlarda da uygulanmaktadır. Enneagram sistemi, bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmelerine ve sosyal ilişkilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle hem bireysel farkındalığı artıran bir araç hem de toplumsal ilişkileri anlamada güçlü bir model olarak değerlendirilmektedir (Ramos-Vera ve diğerleri, 2021).

Kişilik kuramları, bireylerin davranış ve duygusal tepkilerinin çeşitli durumlar karşısında nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik olarak geliştirilmiştir. Bu kapsamda, Enneagram kişilik modeli, bireylerin motivasyonları ve temel korkularına dayanan dokuz farklı kişilik tipini tanımlamaktadır (Chestnut, 2013). Model, bireylerin davranış örüntülerini anlamak için bir çerçeve sunmakta ve her kişilik tipi kendine özgü bir düşünce yapısını yansıtmaktadır. Örneğin, birinci tip kişiler mükemmeliyetçi ve prensip sahibi bir yapı sergilerken; dokuzuncu tip bireyler daha uzlaşıcı, sakin ve uyumlu bir tavır sergileyebilmektedir (Daniels ve Price, 2020).

Spor alanında, bu kişilik tiplerinin farklı motivasyonel stratejiler ve iletişim yaklaşımları ile desteklenmesi önem arz etmektedir. Özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik yapıları ve imgeleme düzeylerinin incelenmesi, bu bireylerin gelecekteki spor profesyonelleri olarak etkinliklerini artırma potansiyelini beraberinde getirebilir. Enneagram modeli, sporcuların motivasyonlarını, stresle baş etme stratejilerini ve takım içindeki rollerini anlamalarına katkı sağlayabilir. Her enneagram tipi, sporda farklı güçlü yönler ve zorluklar sergileyebileceğinden, bu kişilik yapılarının analiz edilmesi spor performansı ve zihinsel dayanıklılık açısından önemlidir (Daniels ve Price, 2009).

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde, sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki bağlantıyı ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışmanın bulgularının, spor psikolojisi ve spor eğitimi alanlarında yeni yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bu iki boyuttaki özelliklerinin belirlenmesi, onların mesleki ve bireysel gelişim süreçlerini destekleme açısından da önemli olabilir. Sonuç olarak, sporda imgeleme ve kişilik özellikleri gibi psikolojik faktörlerin bir arada incelenmesi, bireysel farklılıkları anlamak ve spor performansını optimize etmek açısından kritik bir öneme sahiptir.

## 1.1. Problemin Tanımı

Araştırmanın problem cümlesi ‘‘Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda İmgeleme Düzeyleri ve Enneagram Kişilik Özelliklerinin İncelenmesidir’’ bu doğrultuda, aşağıdaki sorulara yanıt arayarak alt problemler şu şekilde belirlenmiştir:

1. Cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme düzeyleri ve Enneagram kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Yaş değişkenine göre sporda imgeleme düzeyleri ve Enneagram kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Spor yapma yılına göre sporda imgeleme düzeyleri ve Enneagram kişilik özellikleri arasında farklılık var mıdır?

4. Spor branşına göre bu iki değişken arasında anlamlı farklar gözlenmekte midir?

5. Sporculuk düzeyine göre imgeleme ve kişilik özellikleri değişkenlik göstermekte midir?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sporda imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik özelliklerini belirlemek ve bu iki psikolojik değişken arasındaki ilişkileri analiz etmektir. Çalışma kapsamında, bireylerin sporda zihinsel imgeleme kapasiteleri ile kişilik yapıları arasındaki olası etkileşimlerin ortaya konması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda, imgeleme becerilerinin kişilik tiplerine göre nasıl farklılaştığı, belirli kişilik profillerinin hangi düzeyde imgeleme eğilimi gösterdiği ve bu durumun sportif performans, motivasyon ve zihinsel hazırlık süreçleriyle nasıl ilişkilendirilebileceği analiz edilerek literatüre özgün katkılar sunulması amaçlanmaktadır.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmadan elde edilecek bulgular, spor bilimleri alanındaki kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamayı ve özellikle sporda imgeleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamaya yönelik yeni yaklaşımlar sunmayı amaçlamaktadır. Sporda imgeleme becerileri, bireyin performans geliştirme, motivasyon artırma ve psikolojik dayanıklılık gibi alanlarda kritik roller üstlenirken; kişilik özellikleri ise bireyin bu becerileri ne ölçüde ve nasıl kullanabildiğini belirleyen önemli bir değişkendir. Bu bağlamda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, spor psikolojisi ve bireysel farklılıklar temelinde özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Araştırma bulguları, spor eğitimi programlarının bireysel farklılıkları gözetecek şekilde yapılandırılmasına katkı sağlayabileceği gibi; antrenörler, spor psikologları ve eğitimciler açısından da sporculara yönelik kişiselleştirilmiş zihinsel antrenman yaklaşımlarının geliştirilmesine zemin oluşturabilir. Aynı zamanda, bu çalışma; sporcu gelişimi, performans optimizasyonu ve psikolojik hazırlık süreçlerinde kişilik temelli farklılıkların dikkate alınmasına yönelik bilimsel dayanaklar sunarak, alana hem uygulamalı hem de kuramsal düzeyde katkı sağlamayı hedeflemektedir.

**2. GENEL BİLGİLER**

**2.1. Spor**

Spor kelimesi, Latince kökenli ‘disportare’ (dağıtmak, yaymak) sözcüğünden türetilmiş olup, ilk anlamı ‘zihni dağıtmak’ ve ‘eğlenmek’ şeklinde olmuştur. Günümüzde ise spor, sadece eğlence değil aynı zamanda fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen organize etkinlikleri de kapsamaktadır (Weinberg ve Gould, 2023).

Tarihsel süreç içerisinde farklı anlamlar yüklenen spor, günümüzde bireylerin duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimini desteklemenin yanı sıra, dayanışma duygusunu güçlendiren ve toplumsal katılımı teşvik eden önemli bir araç hâline gelmiştir. Bazı fiziksel aktiviteler, bireylere kişisel ve toplumsal kimlik kazandırarak bir gruba ait olma hissini pekiştirir ve sosyalleşmeyi destekler (Küçük ve Koç, 2004).

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel yetilerini geliştirmek amacıyla belirli kurallar çerçevesinde yapılan rekabetçi veya rekabetsiz fiziksel aktiviteler bütünüdür. Modern toplumlarda ise spor, yalnızca bireysel sağlığa katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı ve kültürel etkileşimi artıran bir unsur olarak kabul edilmektedir (Baştuğ ve diğerleri, 2011). Bu bağlamda spor; kişisel becerilerin gelişimine katkıda bulunurken, grup içinde birlik, dayanışma ve iş birliğini destekleyerek sosyal etkileşimi artırmaktadır. Bu sosyal süreçler, bireylerin daha sağlıklı bir toplumsal yaşam sürmelerine katkı sağlar (Kılıç ve Arslan, 2018).

Ayrıca, spor kas ve iskelet sistemini destekleyerek duruş bozukluklarının önlenmesine, obezitenin engellenmesine ve kardiyovasküler hastalık riskinin azaltılmasına yardımcı olur. Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfin hormonu sayesinde, stres ve depresyon gibi zihinsel sorunlarla mücadelede etkili bir araç görevi de üstlenmektedir. Özellikle çocukluk döneminde spora yönelen bireylerin, ilerleyen yaşlarında daha sağlıklı bir yaşam sürdürme eğiliminde oldukları görülmektedir (Vuori, 2018).Spor, bireyin yalnızca bedensel ve ruhsal sağlığına değil, aynı zamanda sosyal gelişimine de önemli katkılar sağlayan çok yönlü bir etkinliktir.

Bu kapsamda sporun sunduğu sosyal faydalar şu şekilde sıralanabilir:

* Bireylere sağlık, mutluluk ve fiziksel güç kazandırır.

## Sosyal ve kültürel farkındalığın artmasına katkıda bulunur.

## Boş zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır.

## Arkadaşlık, liderlik, iş birliği ve hoşgörü gibi değerlerin gelişimini destekler.

## Öz kontrol becerilerini geliştirirken başkalarına saygı gösterme alışkanlığını da pekiştirir.

## Planlı çalışma ve dinlenme alışkanlıklarının kazanılmasına yardımcı olur.

## Sosyal sorumluluk bilincini artırarak kolektif çalışmayı teşvik eder.

## İş, görev ve mesleki sorumluluk bilincinin gelişmesine katkı sağlar.

## Uluslararası düzeyde dostluk, barış ve sosyal uyumu destekler.

## Centilmenlik, dayanışma, risk alma ve cesaret gibi kavramların güçlenmesine yardımcı olur.

## Rekabet gücünü artırarak mücadele etme becerilerini geliştirir.

## İnsan ilişkilerini güçlendirir ve bireyin yaratıcı yönünü ön plana çıkarır.

## Kendine güven duygusunu pekiştirir.

## Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmada önemli bir rol oynar.

## Toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirerek bireyin başarı hissini artırır.

## Kişilik gelişimine katkı sağlarken, aşırı hırsın kontrol edilmesine yardımcı olur (Yetim, 2000).

## Öte yandan spor, sadece fiziksel bir uğraş değil; aynı zamanda zihinsel süreçlerin de aktif olduğu bir alandır. Sporcuların performanslarını artırabilmeleri ve hedeflerine ulaşabilmeleri için fiziksel antrenmanların yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını ve zihinsel becerilerini de geliştirmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, kaygı ve yaratıcılık, sporcuların performansı üzerinde etkili olan iki önemli psikolojik unsur olarak öne çıkmaktadır. Kaygının performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği bilinmekle birlikte, bazı koşullarda yaratıcı düşünme süreçlerini harekete geçirebileceği de belirtilmektedir (Brown ve diğerleri, 2020).

## Bu çok boyutlu etkiler doğrultusunda, sporun dört temel amacı öne çıkmaktadır:

## Zihinsel gelişim

## Bedensel gelişim

## Sinir-kas gelişimi

## Duyusal ve sosyal gelişim (Erciş, 2012).

## Zihinsel gelişim kapsamında spor, bireylerin öğrenme süreçlerine katkı sağlayarak algılama, karar verme, problem çözme, akıl yürütme ve kıyaslama gibi bilişsel becerilerin gelişmesine yardımcı olur. Oyunlar ve çeşitli aktiviteler yoluyla faydalı alışkanlıklar kazandırılırken; bireyler, kendine yetme, liderlik, başkalarına yardım etme, cesaret gösterme, olaylar arasındaki ilişkileri anlama ve çevreye uyum sağlama gibi becerileri geliştirme fırsatı bulurlar (Algan, 2022).

## Bedensel gelişim açısından spor; kas-iskelet sistemi, kalp-dolaşım sistemi ve diğer organların gelişimine katkıda bulunur. Egzersizler sayesinde solunum kapasitesi artar, dolaşım sistemi güçlenir ve kas dayanıklılığı gelişir. Aynı zamanda kuvvet, hız, esneklik ve genel anatomik gelişim gibi fiziksel faktörlerin desteklenmesiyle bütüncül bir gelişim sağlanır. Bu fiziksel gelişim, diğer gelişim alanlarıyla da ilişkilidir (Algan, 2022).

## Sinir-kas gelişimi çerçevesinde fiziksel aktiviteler, motor becerilerin gelişimini destekleyerek bireylerin hareket yeteneklerini artırır. Kas ve eklem esnekliği ile birlikte kondisyon, dayanıklılık, hız ve denge gibi fiziksel beceriler gelişirken, reflekslerin güçlenmesi de sağlanır. Böylece genel fiziksel kapasite artırılır (Gezer, 2014).

## Duyusal ve sosyal gelişim alanında ise spor, bireylerin toplumla uyum içinde olmasına yardımcı olarak sosyal becerilerinin gelişmesini sağlar. Spor etkinlikleri ve oyun kuralları aracılığıyla bireyler, toplumsal normları ve demokratik değerleri öğrenir, içselleştirir ve günlük yaşamlarına entegre edebilirler. Ayrıca spor, bireyin kendini geliştirmesine, başarı ve performans arasındaki ilişkiyi kavramasına ve çevresi tarafından saygı görmesine olanak tanır (Algan, 2022).

## Sonuç olarak, spor; bireylerin fiziksel yapısını ve performansını şekillendiren, aynı zamanda ruhsal, zihinsel ve sosyal boyutları kapsayan dinamik bir süreçler bütünüdür. Toplumsal ve kültürel yapıda önemli bir yer tutan bu olgu, tüm bireyleri kapsayan evrensel bir nitelik kazanmıştır. Günümüzde spor kavramı, birçok alanda olduğu gibi hızlı bir değişim sürecinden geçmekte ve bu değişim yalnızca sporu değil, birçok farklı alanı da etkilemektedir. Tarihsel bağlamda değerlendirildiğinde, sporun toplumlarla güçlü bir etkileşim içinde olduğu ve kültürel unsurlar arasında yer alarak milletlerin kimliklerini şekillendirmede önemli rol üstlendiği görülmektedir. Bu yönüyle spor, bireysel etkinliğin ötesinde, toplumu bütün olarak etkileyen sosyal bir olgu niteliğindedir (Yıldırım ve diğerleri, 2006).

## 2.2. Spor Psikolojisi

Psikoloji, insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerini sistematik ve bilimsel bir şekilde inceleyen bir disiplindir. Psikoloji üzerine yapılan araştırmalarda karşımıza çıkan ilk tanım, "insan zihnini inceleyen bilim" olarak belirlenmiştir. Cüceloğlu’na göre, insan zihnini gözlemlemenin mümkün olmaması karşısında zorlanan ilk psikologlar, John B. Watson’ın öncülüğünde psikolojiyi "gözlemlenebilir davranışların bilimsel incelenmesi" olarak tanımlamışlardır (Cüceloğlu, 2013).

Bu çerçevede psikoloji, günümüzde bir bilim dalı olarak kabul edilmekle birlikte, tarihsel olarak yüzyıllardır insan yaşamında önemli bir yer edinmiştir. Genel olarak, gözlemlenebilir davranış biçimlerini ve bunlarla ilişkili zihinsel süreçleri sistematik bir şekilde inceleyen bir disiplin olarak tanımlanır. Bu tanım doğrultusunda, psikolojinin insan yaşamındaki çeşitli süreçleri ele alarak gözlemlenebilir olgulara odaklandığı söylenebilir. Ancak, psikoloji yalnızca davranışları incelemekle kalmaz; aynı zamanda zihinsel süreçleri ve bu süreçlerle bağlantılı sosyal ve biyolojik etkenleri de araştıran bir bilim dalıdır (Parks-Leduc ve diğerleri, 2015).

Psikolojinin bu temel yaklaşımı, özellikle uygulamalı alanlarda kendini göstermektedir. Bu alanlardan biri olan spor psikolojisi, son yıllarda önemli gelişmeler kaydeden bir disiplin olarak dikkatleri üzerine çekmektedir. Sportif performansın artırılması ve korunmasına yönelik destekleyici ve motive edici katkılar sunan spor psikolojisi, spor bilimleri içerisindeki önemini her geçen gün artırmakta ve kapsadığı alanlar ise giderek genişlemektedir.

Bu bağlamda, spor alanında performansın geliştirilmesine yönelik çalışmalar, sporcuların ve spor insanlarının her yönüyle tanınmasını ve temel kavramların iyi bilinmesini gerektirmektedir. Ülkemizde spor psikolojisine olan bilimsel ilginin giderek arttığı görülmekte olup, bu alanda yapılan araştırmalar, insan faktörünü kapsamlı bir şekilde ele alarak spor ve insan olgusuna dair kavramların daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Üstün ve Hakan, 2010).

Spor psikolojisinin temel amaçları arasında, bireyin fiziksel performansını artırmak, motivasyonunu yükseltmek ve stres ile kaygıyla başa çıkmasını sağlamak yer almaktadır. Bunun yanında, takım içi iletişim, liderlik, konsantrasyon ve özgüven gibi psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkileri de araştırılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olmak, spor psikolojisinin pratikteki önemli uygulamalarındandır. Örneğin, yüksek baskı altında performans göstermek zorunda olan sporcular için stres yönetimi teknikleri, odaklanma stratejileri ve görselleştirme çalışmaları önerilmektedir. Bu tür uygulamalar, sporcuların daha istikrarlı ve başarılı bir performans sergilemesine katkı sağlamaktadır (Hardy ve diğerleri, 2018).

Ayrıca, spor psikolojisi bireysel ve takım sporlarında farklı yaklaşımları gerektirebilir. Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların öz motivasyonu, hedef belirleme ve içsel konuşmaları ön plandayken; takım sporlarında iletişim, grup dinamikleri ve takım ruhu gibi unsurlar önem kazanmaktadır (Moran, 2013). Spor psikolojisi, sporcuların antrenman verimliliğini artırmayı, öğrenme sürecini hızlandırmayı ve performanslarını engelleyen ruhsal engelleri ortadan kaldırmayı amaçlayan bir spor bilimleri dalı olarak öne çıkmaktadır.

Spor, dünya genelinde her uygarlık seviyesinde insanları etkileyen evrensel bir etkinliktir. İnsanlar, hem sporcu hem de seyirci olarak bu alanın bir parçası olmaktadır. Bu bağlamda spor psikolojisi, bu geniş alandaki çeşitli sorunları ele alarak, ortaya koyduğu deneysel ve teorik bulgularla özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Üstün ve Hakan, 2010).

Spor psikolojisi, sporcuların psikolojik özelliklerini değerlendirerek hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda performanslarını en üst seviyeye çıkarmayı hedefleyen bir disiplindir (Azboy ve diğerleri, 2012). Bu disiplin, sporla ilgili davranışların psikolojik boyutlarını araştırmakta ve egzersiz ile spor takımlarındaki etkileşimler de dahil olmak üzere, sporda performansı etkileyen unsurları anlamaya çalışmaktadır.

Alanında uzmanlaşmış spor psikologları, spor salonları, okullar, profesyonel spor takımları ve diğer sportif uygulama alanlarında görev alarak, sporculara zihinsel olarak da hazırlık yapmaları konusunda destek sunmaktadır. Çoğu başarılı sporcu ve antrenör, spordaki başarının sadece fiziksel yeterlilikle değil, zihinsel hazırlıkla da yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu görüş doğrultusunda, spor psikologları sporculara en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için pratik tavsiyelerde bulunmakta ve onların başarı düzeyini artırmaktadır (Erduğan, 2020).

Sonuç olarak, spor psikolojisi ister psikolojinin bir alt alanı ister egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınsın, her iki yaklaşımda da önemli işlevler üstlenmektedir. Psikolojinin alt alanı olarak değerlendirildiğinde, kuram ve ilkelerin spora uygulanması ön plana çıkarken; egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alındığında ise, spor ortamındaki davranışların belirlenmesi ve açıklanması temel hedef haline gelmektedir (Kontos ve Feltz, 2008; Cömert ve diğerleri, 2009).

**2.3. İmgeleme**

İmgeleme, psikoloji tarihinde uzun süredir araştırılan bir konu olmuştur. Sör Francis Galton’un iç gözleme dayalı erken çalışmalarından günümüzdeki beyin tarama araştırmalarına kadar, yarı-algısal imgeleri içeren düşünce süreçleri psikolojinin farklı alanlarında ilgi görmüştür. Bu alanlardan biri de spor psikolojisidir (Gregg ve diğerleri, 2005).

Psikoloji ve diğer disiplinlerde bu kadar geniş bir ilgiye sahip olan imgeleme, bireyin zihninde olayları, nesneleri veya durumları canlandırma süreci olarak tanımlanabilir. Sanat, psikoloji, spor ve edebiyat gibi birçok alanda önemli bir yere sahiptir. Zihinsel imgeler oluşturarak düşünce süreçlerini yönlendirme yeteneği kazandırır (Quinton ve diğerleri, 2019).

Bu bağlamda, imgelemenin bireyin nesne, olay veya durumları zihinsel olarak görselleştirmesi süreci olduğu vurgulanabilir. Bu teknik, yüzyıllardır bireylerin hem büyük hem de küçük hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır. Zihinsel canlandırma, bilinçli bir şekilde yoğun odaklanma ile hayal gücünü kullanarak zihinde canlandırılan imgelerin, gerçek yaşamdaki davranış ve sonuçları etkileyebileceği fikrine dayanmaktadır. Görselleştirme teknikleri, psikolojik temellere dayanan bilimsel yaklaşımlar olup, bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde motivasyonlarını ve bilişsel hazırlıklarını artırmada etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Kiltz, 2021).

İmgeleme, sadece görsel değil; aynı zamanda işitsel, dokunsal ve duygusal unsurları da içerebilir. Bu çok boyutlu yapısı sayesinde farklı alanlarda etkili bir biçimde kullanılabilmektedir. Örneğin, bir sporcu, müsabaka öncesinde başarıyla performans sergilediğini hayal ederek kendini motive edebilir (McCormick ve diğerleri, 2018). Aynı şekilde, sanatçılar ve yazarlar yaratıcı süreçlerinde imgeleme tekniğini kullanarak özgün eserler meydana getirebilir.

Sporcuların imgeleme tekniklerinden en yüksek verimi alarak başarıya ulaşabilmeleri için zihinlerinde olumlu ve yapıcı imgeler oluşturmaları kritik bir rol oynamaktadır. Pozitif imgeleme, sporcuların özgüvenini artırarak performanslarını desteklemekte ve başarı şanslarını yükseltmektedir. Bu bağlamda, sporcuların imgeleme sürecinde kendilerine güvenmeleri, hedeflerine odaklanmaları ve olumlu düşünceler geliştirmeleri, fiziksel ve zihinsel performanslarını en üst seviyeye taşımalarına yardımcı olmaktadır (Nardemir ve Ataman, 2021).

## İmgelemenin etkili kullanımı yalnızca performans alanıyla sınırlı değildir; psikolojik iyilik hali açısından da değerlidir. Psikolojide imgeleme, terapi yöntemlerinden biri olarak da kullanılmaktadır. Özellikle kaygı bozukluğu veya fobi tedavisinde, bireyin korktuğu durumları güvenli bir ortamda hayal etmesi sağlanarak stres seviyesinin azalması hedeflenir. İmgeleme, hayal gücünü besleyen ve zihinsel süreçleri destekleyen bir yöntem olup, öğrenme, motivasyon ve terapi gibi alanlarda etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir (Quinton ve diğerleri, 2019).

## Bu kapsamda, sporcuların hangi tür imgeleme tekniklerini kullandıklarını belirlemek ve imgeleme yeteneklerini etkili bir şekilde ölçmek, hem spor psikolojisi alanındaki araştırmaların ilerlemesi hem de uygulamalı spor psikolojisinde imgeleme temelli müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Yarayan ve Ayan, 2018).

## Sporcularda imgeleme kullanımının yapısına dair önemli bilgiler sunan Mahoney ve Avener (1977), elit düzeyde spor yapan bireylerin genellikle imgeleme tekniklerini hem içsel hem de dışsal çerçevede kullandıklarını vurgulamaktadır. İçsel ve dışsal imgeleme, sporcular için önemli olduğu kadar performans gelişimi açısından da faydalıdır (Weinberg ve Gould, 2023).

## İçsel imgeleme, bireyin zihninde bir beceriyi canlandırarak deneyimlemesi sürecidir. Bu teknik, sporcunun müsabakayı kendi perspektifinden zihninde canlandırarak performansını artırmasına yardımcı olan etkili bir yöntemdir. İçsel imgeleme sırasında, sporcu hareketleri kendi bakış açısından hayal eder ve bu durum, becerinin daha iyi anlaşılmasını ve uygulanmasını destekler (Kadınildağ ve Tiryaki, 2012).

## Diğer yandan, dışsal imgeleme de spor performansını geliştirmek için etkili bir tekniktir. Dışsal imgeleme yoluyla, sporcu, müsabaka performansını artırabilir, becerilerini geliştirebilir ve hatalarını düzeltebilir. Ayrıca, dışsal imgeleme, sporcunun motivasyonunu ve özgüvenini artırabilir (Kumartaşlı ve diğerleri, 2021).

## Son olarak, imgeleme sürecinin yalnızca zihinsel bir faaliyet olmadığını belirtmek gerekir. Başka bir ifadeyle, bu süreç beyindeki sinirsel aktiviteyi harekete geçirir ve nöromüsküler uyarımı tetikler. Bunun sonucunda, hareket fiziksel olarak gerçekleştirilmeden önce, kasların doğru sırayla aktive edilmesi sağlanarak sinir-kas bağlantıları güçlendirilebilir (Martin ve diğerleri, 1999).

Rushall'a göre, etkili bir imgeleme süreci için dikkat edilmesi gereken bazı önemli hususlar bulunmaktadır. Bunlar şunlardır (Tiryaki, 2000):

* Bireyin ihtiyaçlarını değerlendirmek: Her sporcu farklı ihtiyaçlar ve hedeflerle imgeleme sürecine girer. Bu nedenle, bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekir.
* İmgelenecek hedef davranışı seçmek: Sporcu, neyi başarmak istediğini net bir şekilde belirlemelidir. İmgeleme süreci, belirli bir hedefe yönelik odaklanmayı gerektirir.
* İmgelemeye dair öğretim basamaklarını tespit etmek: Etkili bir öğretim süreci için imgeleme aşamaları sistematik olarak belirlenmeli, adım adım eğitim verilmelidir.
* Her bir basamaktaki imgeleme hızını belirlemek: İmgeleme süreci her birey için farklı hızlarda ilerleyebilir. Bu hız, sporcuya göre uyarlanmalı ve doğru bir tempo ile uygulanmalıdır.
* Uygulama ile bağlantılı sporcuya eğitim vermek: İmgeleme süreci, sporcuya uygulama sırasında yardımcı olacak şekilde eğitilmelidir. Bu eğitim, sporcunun performansını doğrudan etkileyebilir.
* Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek: İmgeleme sürecinde, pozitif geri bildirim ve pekiştirme, bireyin motivasyonunu artırarak başarıya ulaşmasına yardımcı olur.

## 2.3.1. İmgeleme Kuram ve Modelleri

**2.3.1.2.** **Psiko-nöromüsküler Kuram**

Psikoneuromüsküler kuram, zihinsel tasarım ve motor hareketler arasındaki ilişkiyi açıklayan bir teoridir. Bu kurama göre, bir birey bir hareketi hayal ettiğinde, sanki o hareketi gerçekten yapıyormuş gibi kaslarında küçük, bilinç dışı kasılmalar meydana gelir. Bu süreç, motor becerilerin gelişmesini destekleyerek öğrenme sürecini hızlandırır (Driskell ve diğerleri, 1994).

Bu kuramın dayandığı temel fikir, zihinsel olarak tekrar edilen hareketlerin sinir sistemi üzerindeki etkileri nedeniyle motor öğrenmeyi desteklemesidir. Elektromiyografi (EMG) araştırmaları, zihinsel antrenman sırasında kaslarda hafif aktivasyonlar meydana geldiğini göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2023). İdeo-motor ilkesine göre, imgeleme sürecinde aktive olan nöromüsküler aktivite modelleri, motor becerilerin öğrenilmesini destekler. İmgeleme sırasında ortaya çıkan nöromüsküler uyarılar, gerçek motor hareket sırasında üretilenlerle benzerlik gösterir; ancak yoğunluğu daha düşük seviyededir. Bu nedenle, imgeleme sırasında kas aktivitesinin gücü azalmasına rağmen, performans gerçek motor hareketin bir yansıması niteliğindedir. Etkili bir imgeleme süreci, sinirsel yolları güçlendirerek daha tutarlı davranışlar sergilemeye ve başarılı performansa katkı sağlar (Weinberg ve Gould, 2003).

**2.3.1.3.** **Sembolik Öğrenme Kuramı**

Sembolik öğrenme, özellikle bilişsel ve eğitim psikolojisinde yaygın olarak kullanılır. Öğrencilerin soyut kavramları anlamalarına yardımcı olmak için görseller, metaforlar ve dilsel açıklamalar sıkça kullanılır. Ayrıca, yapay zekâ ve bilişsel bilimlerde de sembolik öğrenme, problem çözme ve bilgi temsili açısından büyük önem taşımaktadır (Şahinler ve Beşler, 2021).

Sembolik öğrenme kuramına göre, imgeleme doğrudan kassal kuvvet artışına değil, motor becerilerin sembolik bileşenlerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu kurama göre, imgeleme sporcuların zihinsel düzeyde hareketleri daha bilinçli bir şekilde planlamalarına yardımcı olur ve sportif performanslarını kontrol etmelerini sağlar. Böylece, imgeleme süreci, hareketlerin daha etkili ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmesine destek olur (Weinberg ve Gould, 2023).

Sembolik öğrenme kuramı, hareketlerin bilişsel olarak öğrenilmesini ele alır. Bu kurama göre imgeleme, sporcuların hareket örüntülerini zihinsel olarak kodlamalarına yardımcı olan bilişsel bir şablon oluşturma süreci olarak işlev görür (Martin ve diğerleri, 1999; Di Corrado ve diğerleri, 2020 ). Psiko-nöromüsküler teori gibi, sembolik öğrenme teorisi de imgeleme sürecini tam anlamıyla açıklayamamaktadır. Araştırmacılar, bu teorilerin yalnızca imgelemenin işlevine odaklandığını, ancak nasıl çalıştığını ve sağladığı tam faydaları detaylı şekilde ele almadığını belirtmektedir. Bu nedenle, mevcut teorilerin imgeleme sürecinin tüm yönlerini kapsamakta yetersiz kaldığı düşünülmektedir (Johnson, 2021).

**2.3.1.4.** **Dikkat- Uyarılma Kuramı**

İmgeleme, bilişsel olarak dikkatin görevle ilgili düşünceler üzerine yoğunlaşmasına yardımcı olarak, performansı olumsuz etkileyebilecek ilgisiz ipuçlarından uzaklaşmayı sağlayabilir (Krasa ve diğerleri, 2022). Ancak, bu kuramın deneysel olarak yeterince incelenmemiş olması ve ayrıntılı bir şekilde açıklanmaması nedeniyle eleştirildiği belirtilmektedir (Morris ve diğerleri, 2005).

Robbins (1984), özellikle yüksek uyarılmışlık durumlarında, noradrenerjik sistemin dikkat dağıtıcı unsurların etkisini azaltarak bireyin görevle ilgili davranışlara daha iyi odaklanmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, dorsal noradrenerjik demetin, stresli ya da yeni durumlarla karşılaşıldığında aktive olarak, uyarılmanın performans üzerindeki olumsuz etkilerini sınırladığı ve tepki doğruluğunu korumaya katkı sunduğu ifade edilmektedir. Ancak uyarılma düzeyi azaldıkça, locus coeruleus ile ilişkilendirilen bu sistemin dikkati odaklamadaki etkinliği de zayıflayabilmektedir. Çünkü dikkat süreçlerinin etkinliği, belirli bir uyarılma düzeyine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Noradrenalinin bu rolü, nörokimyasal temelli dikkat teorilerinin geliştirilmesinde temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Cankurtaran, 2021).

## 2.3.1.5. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformational) Kuramı

## Lang (1979) tarafından geliştirilen biyobilgisel kuram, imgelemenin yalnızca bilişsel süreçleri değil, aynı zamanda fizyolojik ve duygusal tepkileri de tetikleyebileceğini öne sürmektedir. Bu yaklaşım, Bandura’nın (1986) görüşleriyle örtüşerek imgelemenin çok yönlü bir etki mekanizmasına sahip olduğunu vurgulamaktadır (Martin ve diğerleri, 1999). Duygusal imgelemenin biyoenformasyonel teorisi, insanların duygusal olarak ilgi çekici olayları hayal ettiklerinde aktive olan varsayımsal zihinsel temsillerin bir modelidir ve başlangıçta korku ve kaygının tedavisi olarak imgesel maruziyetin kullanımında araştırma ve uygulamaya rehberlik etmek için önerilmiştir (Lang ve diğerleri, 2005).

Bireyler imgeleme süreciyle ilgilendiklerinde, bu süreçte zihinsel olarak canlandırdıkları durumlara ilişkin hem uyarıcı nitelikleri (yani olayın ya da durumun içeriğini belirleyen unsurları) hem de bu uyarıcılara karşı geliştirdikleri tepkisel özellikleri (duygusal, bilişsel ya da davranışsal tepkiler) aktif hale getirirler. Biyolojik bilgi kuramı çerçevesinde, imgelemenin sportif performansı geliştirebilmesi için bu tepkisel özelliklerin tekrar tekrar devreye sokulması ve zamanla değiştirilip güçlendirilmesi gerekmektedir. Spesifik bir duruma yönelik olarak zihinde tekrar edilen yanıt örüntüleri, motor becerilerin daha iyi kontrol edilmesine ve daha etkili uygulanmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, imgelemenin performans üzerinde olumlu etkiler yaratması, zihinsel tekrarlar yoluyla bu tepkilerin kalitesinin artırılmasına bağlıdır (Burton ve Raedeke, 2008).

## 2.3.1.6. İkili Kodlama Kuramı (Dual Coding Theory)

İlk olarak Paivio (1971) tarafından tanımlanan ikili kod teorisi, bilginin zihinsel temsili ve işlenmesi için özelleşmiş iki bilişsel alt sistemin varlığını öne sürmektedir. Bu teoriye göre, sözel olmayan ve dilsel sistemler birlikte çalışarak bilginin hem girdisini hem de çıktısını işleyerek sembolik anlam üretir. Son 30 yılda gerçekleştirilen performans imgeleme araştırmalarının çoğu, Paivio'nun (1985) analitik çerçevesi doğrultusunda şekillenmiştir. Paivio, ikili kod teorisini genişleterek imgelemenin hem belirli hem de genel düzeyde bilişsel ve motivasyonel işlevlere hizmet ettiğini ortaya koymuştur (Yılmaz, 2023).

## 2.3.1.7. Üçlü Kodlama (Triple Code Model) Kuramı

Ahsen (1984) 'ün geliştirdiği üçlü kodlama kuramı, üç temel bileşenden oluşmaktadır: Itself, Somatic Response, Meaning (ISM).

* Itself (I), imgenin kendisini ifade eder.
* Somatic Response (S), imgeleme sonrası sporcunun verdiği fizyolojik tepkileri kapsar. İmgeleme sonrasında vücutta çeşitli psiko-fizyolojik değişiklikler meydana gelebilir; bunlar arasında vücut ısısı, tansiyon, nabız ve beyin aktivitesindeki değişiklikler yer almaktadır.
* Meaning (M), imgenin sporcu için taşıdığı anlamı temsil eder.

Bu üç bileşen, imgeleme sürecinin hem fizyolojik hem de psikolojik boyutlarını açıklamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır (Di Corrado ve diğerleri, 2022).

## 2.3.1.8. PETTLEP Modeli Kuramı

PETTLEP modeli, bir motor görevin imgeleme yoluyla canlandırılmasının ve gerçek hareketin benzer nörofizyolojik süreçleri içerdiğini öne sürmektedir. Bu model, "fonksiyonel eşdeğerlik" kavramına dayanarak, imgelemenin performans üzerindeki olumlu etkilerini açıklamak amacıyla geliştirilmiştir (Boccaccio ve diğerleri, 2024). PETTLEP modelinin "zamanlama" bileşeni, imgelemenin gerçek harekete uygun hızda gerçekleştirilmesini ifade eder. Spor becerilerinde zamanlama ve hız kritik faktörler olduğundan, bu bileşenin doğru uygulanması, imgelemenin fonksiyonel eşdeğerliğini artırabilir. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar, özellikle deneyimsiz veya teknik becerileri henüz gelişmemiş sporcular için hareketlerin yavaşlatılmış şekilde imgele edilmesinin daha faydalı olabileceğini belirtmektedir (Calmels ve Fournier, 2001).

Pettlep modelinin öğrenme bileşeni, beceri geliştikçe imgeleme içeriğinin de buna uygun şekilde değişmesini ifade eder. Örneğin, bir golfçü yeni bir tekniği uyguladıkça ve bu teknik daha doğal ve otomatik hale geldikçe, imgeleme süreci de bu değişimi yansıtmalıdır. Duygu bileşeni ise atletik deneyimlerin ayrılmaz bir parçasıdır; bu nedenle, bir becerinin zihinsel olarak canlandırılması sırasında, o beceriyle ilişkili duygusal durumların da dikkate alınması gerekmektedir. Örneğin, bir kayakçının büyük bir yarış öncesinde sürekli olarak sakin hissetmesi, yarış hazırlığının zihinsel temsili açısından önemli olabilir. Son olarak, perspektif bileşeni, bireyin imgeleme sürecinde kendisini nasıl gördüğünü ifade eder. Sporcu, kendisini dışsal bir bakış açısıyla, yani başkalarının onu gördüğü şekilde mi yoksa içsel bir bakış açısıyla, yani kendi gözünden mi gördüğünü belirleyerek imgeleme sürecini şekillendirebilir (Holmes ve Collins, 2001).

Modelin öğrenme boyutu, görsel içeriğin öğrenme sürecine uyarlanmasını ifade etmektedir. Motor temsilleri ve bunlarla ilişkili yanıtlar, öğrenme ilerledikçe değişime uğramaktadır. Bu doğrultuda, motor imgelemenin içeriğinin fonksiyonel eşdeğerliği sürdürebilmesi için öğrenme sürecine uyum sağlayacak şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Motor imgelemenin teknik eğitimle birleştirilmesi ya da yoğun öğrenme aşamalarında içeriğin düzenli olarak gözden geçirilmesi, fonksiyonel eşdeğerliğin korunmasında önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Afrouzeh ve diğerleri, 2013).

## 2.3.2. Spor Psikolojisinde İmgelemenin Önemi

Spor psikolojisinde imgeleme, sporcuların zihinsel süreçlerini kullanarak performanslarını artırmayı hedefleyen bir tekniktir. Bu yöntem, sporcuların belirli bir hareketi ya da durumu zihinsel olarak canlandırmalarını ve bu sayede fiziksel performanslarını geliştirmelerini amaçlar. İmgeleme, motor becerilerin öğrenilmesi, stratejik planlama ve psikolojik hazırlık gibi alanlarda etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Kavková ve diğerleri, 2013).​

Araştırmalar, imgelemenin spor performansı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Örneğin, Jose ve Joseph (2018) tarafından yapılan bir derleme çalışmasında, imgeleme müdahalelerinin voleybol, okçuluk, basketbol, golf, badminton, ragbi, yüksek atlama, futbol ve uzun mesafe koşuları gibi çeşitli spor dallarında performansı artırdığı belirlenmiştir. Bu çalışmalar, imgelemenin sporcuların özgüvenini artırma, kaygıyı azaltma ve dikkatlerini yoğunlaştırma gibi psikolojik değişkenler üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.​

Nörobilim alanındaki incelemeler de imgelemenin etkilerini açıklamaktadır. Holmes ve Calmels (2008), imgeleme ve gözlemleme süreçlerinin, beceri performansı için gerekli olan sinirsel ağları etkinleştirdiğini ve güçlendirdiğini belirtmektedir. Bu süreçlerin, motor becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesinde önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Munroe ve diğerleri (2000), sporcuların imgeleme kullanımına ilişkin ne, nerede, ne zaman ve neden sorularını ele alarak bu süreci nitel bir bakış açısıyla incelemişlerdir. Bu çerçevede, sporcuların imgeleme ile ilgili deneyimlerini ve kullanım alanlarını şu başlıklar altında değerlendirmişlerdir:

* Sporcular neyi imgeler? Sporcuların imgeleme süreçlerinde içeriğin ve işlevin birbiriyle uyumlu olması gerekmektedir. Bu nedenle, sporcuların imgeleme eğitimi alarak süreci bilinçli bir şekilde kullanmaları önerilmektedir (Munroe ve diğerleri, 2000).
* Sporcular imgelemeyi nerede kullanır? İmgeleme, antrenman esnasında veya antrenman ve müsabaka dışındaki zaman dilimlerinde gerçekleştirilebilmektedir. Sporcuların hangi ortamda imgeleme uyguladıklarının belirlenmesi, sürecin etkinliği açısından önemli görülmektedir (Munroe ve diğerleri, 2000).
* Sporcular imgelemeyi ne zaman kullanır? Sporcuların imgeleme çalışmalarını en sık rekabet dönemlerinde kullandıkları belirtilmektedir. Bu süreç, antrenman öncesinde, antrenman sırasında ve antrenman veya müsabaka sonrasında gerçekleştirilebilir. Ancak en yaygın kullanımın antrenman öncesinde olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, sporcuların günlük yaşamlarında da imgeleme tekniklerinden faydalandıkları belirtilmektedir (Munroe ve diğerleri, 2000).
* Sporcular imgelemeyi neden kullanır? Sporcular, imgeleme yöntemini farklı işlevler doğrultusunda kullanmaktadır. Bu yöntem, belirli becerilerin geliştirilmesi, rekabete yönelik zihinsel hazırlık, görev odaklanmasını artırma veya tüm bu faktörlerin kombinasyonu amacıyla tercih edilebilmektedir (Munroe ve diğerleri, 2000).

Bu çerçevede, sporcuların imgeleme süreçlerini nasıl ve hangi amaçlarla kullandıklarını anlamak, antrenman ve performans gelişimi açısından önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

## 2.4. Kişilik

Kişilik, bireyin kendine özgü düşünme, hissetme ve davranış biçimlerinin bütünüdür. Bir kişinin dış görünümü, konuşma üslubu, ilgi alanları, sahip olduğu yetenekler, sporla ilişkisi ve olaylara verdiği tepkiler gibi birçok unsur; o bireyin kişilik özelliklerinin anlaşılmasında önemli ipuçları sunar (Ağralı Ermiş, 2019). Kişilik psikolojisi alanında çalışan araştırmacılar, kişiliğin tanımı ve bu alana hangi konuların dâhil edilmesi gerektiği konusunda uzun yıllardır süren fikir ayrılıkları yaşamaktadır. Bu fikir ayrılıklarının temelinde, kişilik kavramının oldukça kapsamlı ve çok boyutlu bir yapıya sahip olması yatmakta, bu da farklı kuramsal yaklaşımların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Burger, 2021).

Türk Dil Kurumu (2023), kişilik kavramını bireyin kendine özgü ayırt edici nitelikleri ile manevi ve ruhsal özelliklerinin bütünü olarak tanımlamaktadır. Öte yandan, Amerikan Psikiyatri Derneği (APA, 2008) kişiliği; bireyin temel özellikleri, ilgi alanları, dürtüleri, değer yargıları, benlik algısı, yetenekleri ve duygusal eğilimlerini içeren ve kişinin yaşamla kurduğu özgün uyumu yansıtan kalıcı davranış ve özellikler bütünü olarak ifade etmektedir.

Kişilik özellikleri, benzer yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin bu olayları nasıl algıladığı, yorumladığı ve nasıl tepki verdiği konusundaki bireysel farklılıkların açıklanmasında önemli bir belirleyici olarak öne çıkar. Bu bağlamda, kişilik özellikleri; bireyin çevresine, insanlara ve yaşantılara karşı sergilediği tutarlı ve sistematik davranış kalıplarını yansıtan bir yapı olarak değerlendirilebilir (Nohut, 2022).

Kişilik, bireyin doğuştan sahip olduğu özelliklerin çevresel faktörlerle etkileşimi sonucunda şekillenen bir yapıdır. Bir başka deyişle, kişilik, bireyin doğuştan gelen eğilimleri ile çevrenin etkilerinin birleşiminin sonucudur. Kişilik, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal özellikleri hakkında bilgi veren bir kavramdır. Ayrıca, kişilik, bireyin toplumda belirli özellikler ve rollere sahip olmasını da ifade eder, bu da onun kişisel değerleriyle doğrudan ilişkilidir (Balcı, 2021).

Kişilik, bireyin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış örüntülerini içeren çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı, yaşam süreci boyunca genetik yatkınlıklar ile çevresel ve sosyal etkenlerin karmaşık etkileşimi sonucu biçimlenir. Kişilik gelişimi, sabit bir süreçten ziyade, bireyin içsel eğilimleri ve dış çevresel deneyimleriyle sürekli olarak değişen ve evrilen dinamik bir süreçtir. Bu çalışmada, kişilik gelişimini etkileyen temel dinamikler, ilgili kuramsal yaklaşımlar ve kişilik özelliklerinin bireyin yaşamının farklı alanlarındaki yansımaları ele alınmaktadır (Güç, 2025).

Son yıllarda yapılan araştırmalar da kişiliğin sabit bir yapı olmadığını, yaşam deneyimleri ve çevresel faktörlerle sürekli biçimde şekillenebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle bireyin sosyal çevresi, yaşadığı kültürel bağlam ve yaşam döngüsündeki geçiş dönemleri, kişilikte gözlemlenen değişimlerin başlıca belirleyicileri arasında yer almaktadır (Atherton ve diğerleri, 2020).

**2.4.1. Enneagram**

​ Enneagram, kelime anlamı olarak Antik Yunanca'dan türetilmiştir. "Ennea" kelimesi dokuz anlamına gelirken, "grammos" kelimesi ise nokta anlamını taşır. Bu iki kelimenin birleşimiyle "dokuz nokta" anlamına gelen Enneagram terimi ortaya çıkmıştır. Enneagram metodolojisinde yer alan kişilik tipleri, farklı kültür ve geleneklerin birleştirilmesiyle şekillenmiştir. Enneagram, insanların maddi dünyada varlıklarını sürdüren ruhsal varlıklar oldukları inancına dayanan bir yaklaşımdır. Enneagram’ın belirgin bir özelliği, dogmatik düşünce sistemlerinden bağımsız olarak, farklı dinlere veya öğretilere mensup bireyleri ruhsal açıdan birleştirme gücüne sahip olmasıdır (Chestnut, 2013). Enneagram metodolojisinin kökenlerinin yaklaşık 4500 yıl öncesine dayandığı öne sürülmektedir. Bazı araştırmacılar, bu sistemin kökenini binlerce yıllık Sufi bilgeliğine bağlamakta ve bu geleneksel öğretilerin bir parçası olarak tanımlamaktadır (Batı, 2019).

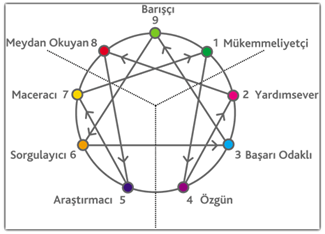
Enneagram, bireylerin kişilik yapılarını dokuz temel tipe ayıran ve bu tipler arasındaki ilişkileri inceleyen bir kişilik modelidir. Her bir tip, belirli düşünce, his ve davranış kalıplarıyla karakterize edilir ve bireylerin dünyayı algılama, diğerleriyle etkileşim kurma ve motivasyonlarını anlama biçimlerini yansıtır. Enneagram modeli, kişisel farkındalığı artırmak, kişilerarası ilişkileri geliştirmek ve bireysel büyümeyi desteklemek amacıyla kullanılmaktadır (Alexander ve Schnipke, 2020). Enneagram, ruhun bir dünya görüşü geliştirdiği ve kendisiyle ve başkalarıyla ilişki kurduğu dokuz stratejiyi tanımlayan bir kişilik teorisidir. Dokuz "tipin" her biri, stres ve güvenlik zamanlarında temel bir korkuya, temel bir arzuya ve tahmin edilebilir bir davranış örüntüsüne sahiptir; bunların hepsi davranışın altında yatan motivasyonları şekillendirir. Enneagram, psikiyatristler tarafından 1970'lerden beri kullanılmaktadır (Alexander ve Schnipke, 2020).

Enneagram yaklaşımı, insanı bütüncül bir varlık olarak ele almakta ve bireyin üç temel merkeze (zihinsel, duygusal ve içgüdüsel) sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre, her bir merkezde üçer kişilik tipi ortaya çıkmakta ve böylece toplam dokuz temel kişilik tipi tanımlanmaktadır (Palmer, 2014; Riso ve Hudson, 2003).

Kişilik yapısı yalnızca bireylerin özel yaşamlarını değil, iş yaşamındaki tutumlarını ve karar verme biçimlerini de etkileyen önemli bir faktördür. Bu bağlamda, yöneticilerin özellikle de kadın yöneticilerin sergilediği liderlik stillerinin temelinde Enneagram sistemiyle açıklanan kişilik tiplerinin belirleyici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Özellikle vizyoner liderlik yaklaşımlarında, bireyin mizaç ve kişilik özelliklerinin şekillendirdiği davranış örüntülerinin etkisi ön plana çıkmaktadır (Şahan, 2023).

**2.4.1.1. Enneagram’daki Dokuz Kişilik Tipi**

Enneagram modelinde dokuz temel kişilik tipi bulunmaktadır. Bu dokuz kişilik tipi, bireyin kişilik yapısını dört ana boyutta yansıtır: ana kişilik tipi, kanat tipi, stres anlarında sergilenen kişilik tipi ve rahat durumlarda ortaya çıkan kişilik tipi. Ana kişilik tipi, bireyde baskın olarak görülen ve kişiliğin temelini oluşturan yapıdadır. Kanat tipi ise bireyin ana tipiyle yakın ilişkide olan ve kişiliğine ek özellikler katan yan tiptir. Birey stres altında olduğunda, stres hattındaki kişilik tipinin sağlıksız yönlerini deneyimleyebilirken; rahat ve dengeli durumlarda, rahat hattındaki kişilik tipinin sağlıklı özelliklerini sergileyebilir. Bu yapı sayesinde birey, Enneagram sisteminde yer alan dokuz kişilik tipi içerisinde dört farklı kişilik tipinin özelliklerini belirli koşullarda yansıtabilmektedir (Acarkan, 2019).



**Şekil 1.** Enneagram’ın Şekli (Riso ve Hudson, 2009)

**2.5.1.1. Tip 1 – Mükemmeliyetçi**

Tip 1, doğruyu yapma, mükemmellik ve düzen arayışında olan bireyleri tanımlar. Bu kişiler, yüksek ahlaki standartlara sahip olup, başkalarının da bu standartlara uymasını beklerler. Kendilerini ve çevrelerini eleştirici olabilirler. Bu kişilik tipinin temel motivasyonu, doğru olanı yapma ve mükemmel olma arzusudur. Tip 1'ler genellikle sorumluluk sahibi, disiplinli ve doğruyu savunurlar (Palmer, 2014).

Bu tür bireyler, ahlaki bir anlayışa sahip olduklarını ve dikkatlerini doğru olanı yapmaya odaklayarak kişisel arzularını geri planda tuttuklarını kabul ederler. Kendilerini etik açıdan daha üstün görürler ve bu doğrultuda kurallara sadık kalmaya özen gösterirler (Palmer, 2014).

Stresli durumlarda, Tip 2 bireyler genellikle Tip 4’ün olumsuz duygusal eğilimlerini sergilemeye başlarlar. Bu bağlamda, çabalarının karşılıksız kaldığını hissederek içine kapanabilir ve daha pasif bir yaşam tarzına yönelme eğilimi gösterebilirler. Bu süreçte hedeflerine yönelik motivasyonları düşer ve öz değer algılarında zayıflama meydana gelebilir. Öte yandan, rahat ve güvenli bir psikolojik ortamda ise Tip 7’nin olumlu niteliklerini yansıtırlar. Bu durumda, sorumluluklarını yerine getirdiklerine inanarak daha esnek davranabilir, kontrolcü tutumlarından geçici de olsa uzaklaşabilirler (Acarkan, 2021).

**2.5.1.2. Tip 2 – Yardımcı**

Başkalarına duydukları ihtiyaç, sevgi, takdir ve şefkat gibi duygulara dayalıdır. Bu kişiler, şefkatli ve destekleyici bir tutum sergilerler (Palmer, 2014). Tip 2, başkalarına yardım etme ve onları sevme arzusuyla hareket eden kişilerdir. Bu bireyler, başkalarının ihtiyaçlarını önemseyerek, onların takdirini kazanmak isterler. Kendilerini başkalarına adama eğilimindedirler ve sıklıkla öz değerlerini dışarıdan alınan onayla belirlerler. Yardımsever tip, başkalarına hizmet etmek ve onları mutlu etmek için büyük bir çaba sarf ederler (Riso ve Hudson, 1999).

Birey, psikolojik olarak rahat bir durumda olduğunda Tip 4’ün olumlu duygusal özelliklerini sergileyebilir. Bu süreçte, başkalarından sevgi ve ilgi görme yönündeki yoğun beklentilerinden uzaklaşır ve olaylara daha dengeli, tarafsız bir bakış açısıyla yaklaşmaya başlar (Acarkan, 2021).

**2.5.1.3. Tip 3 – Başaran**

Bu kişiler, işlerine aşırı odaklanabilir ve rekabetçi bir tutum sergileyebilirler (Palmer, 2014). Tip 3, başarı odaklı, rekabetçi ve verimli bireyleri tanımlar. Başarı, bu kişilerin öz-değerlerinin bir yansımasıdır ve genellikle toplumda kabul görmek ve takdir edilmek isterler. Tip 3'ler, hedef odaklıdır ve zamanlarını en verimli şekilde kullanmak için çalışırlar. Bu tipin temel motivasyonu, başarıyı ve kabulü elde etmektir (Batı, 2019).

Başarıya odaklanan kişilik tipleri, sosyal çevreye hızlıca uyum sağlayabilen yapılarıyla dikkat çekerler. Genellikle dışa dönük bireylerdir ve sosyal ortamlarda kiminle nasıl iletişim kurmaları gerektiğini ustalıkla bilirler. Bulundukları çevredeki en dikkat çekici, etkileyici unsurları gözlemleyip kısa sürede kendi davranışlarına entegre etme konusunda oldukça yetkindirler. Bununla birlikte, başarısızlık ya da yenilgi durumları onlar için oldukça zorlayıcıdır ve bu tür durumlara karşı düşük bir toleransa sahiptirler (Makas Oral, 2017).

**2.5.1.4. Tip 4 – Özgün**

Bu bireyler, hassas, sanatsal eğilimlere sahip olabilirler ve insan deneyimlerinin derinliklerinde yaşamayı, yoğun duygusal deneyimlerle kendilerini özel hissetmeyi tercih edebilirler (Palmer, 2014).

Tip 3’ün kanat etkisi altındaki Tip 4 bireyleri, yaratıcılıklarını hırslarıyla harmanlayarak yalnızca başarıya ulaşmayı değil, aynı zamanda yaşama anlam katmayı ve özgün bir etki yaratmayı da arzularlar. Bu kişilik yapısına sahip bireyler, genellikle daha dışa dönük, üretken ve rekabetçidir. Kendi kimliklerinin ve başarılarının fark edilmesini bekler; takdir edilme arzusu taşırlar. Bu süreçte daha pratik ve zaman zaman abartılı davranışlar sergileyebilirler. Yeterli ilgiyi görmediklerinde ya da anlaşılmadıklarını düşündüklerinde ise kibirli tutumlar sergilemeleri olasıdır. Özgünlüklerini ve farklılıklarını açık bir şekilde ortaya koymaya çalışırlar (Acarkan, 2019).

**2.5.1.5. Tip 5 – Gözlemci**

Araştırmacı kişiler, analitik bir yaklaşım sergiler, objektif bir bakış açısına sahip olup duygusal mesafelerini korurlar (Palmer, 2014). Stresli durumlarda bu bireyler, Tip 7’nin sağlıksız duygu durumlarını yansıtırlar. Bu süreçte derinlemesine düşünmekten uzaklaşarak, zihinsel çaba gerektirmeyen yüzeysel faaliyetlere yönelme eğiliminde olurlar. Öte yandan, rahat bir psikolojik durumda olduklarında Tip 8’in olumlu duygu durumlarını sergilerler. Özellikle bir alanda derinleşmiş olmanın getirdiği güvenle, sosyal ortamlarda daha aktif ve etkili roller üstlenebilirler (Acarkan, 2021).

**2.5.1.6. Tip 6 – Sorgulayan**

Bu kişiler sadık olup, mağdurlarla kendilerini özdeşleştirirler. Otoriteye karşı sorgulayıcı bir tutum benimserler. Fobik alt tiplerinde, korkularına teslim olma eğilimindeyken; karşı fobik alt tiplerinde ise bu korkulara karşı agresif bir şekilde yaklaşırlar (Palmer, 2014).

Tip 6’lar, özellikle önem verdikleri kişilerle ilişkilerinde uyumlu olmaya özen gösterirler. Yeni tanıştıkları insanlara karşı başlangıçta mesafeli bir tutum sergileseler de, güvenlerini kazanan bireylere karşı son derece sadık bir bağlılık geliştirirler. Bununla birlikte, belirsizlik içeren ya da olumsuzluk barındıran durumlarda hızlı bir şekilde kaygı duymaya yatkındırlar. Bu nedenle hızlı ve ani karar verme becerileri gelişmemiştir. Ancak, yaşanabilecek olumsuzluklara karşı sürekli hazırlıklı olmaları, onların ciddi hayal kırıklıkları yaşamalarının önüne geçer (Batı, 2019).

**2.5.1.7. Tip 7 – Maceracı**

Bu bireyler, zevklerine düşkün olup, genç bir ruhla ve cesaretle yaşamlarını sürdürürler. Maceracı, büyüleyici ve bağlılık konusunda zorluklar yaşayan kişiler, yedinci tipte yer alırlar (Palmer, 2014). Tip 7, heyecan arayan, neşeli ve enerjik bireyleri tanımlar. Bu kişiler, yaşamın tadını çıkarmak için sürekli yeni deneyimler ararlar. Maceracı tip, sık sık risk alabilir ve heyecan verici yeni fırsatlar peşinde koşar. Bağlılık konusundaki zorlukları, onların yaşam tarzlarını etkileyebilir. Ancak, çoğu zaman iyimserdirler ve yaşamı daha eğlenceli hale getirmeye çalışırlar (Riso ve Hudson, 1999).

**2.5.1.8. Tip 8 – Reis**

Bu kişiler, iddialı, agresif ve kontrol edici bir tutum sergileyebilirler. Aile ve arkadaşlarına karşı korumacı bir yaklaşım benimserken, yiyecek ve cinsellik konularında aşırı bir ilgi gösterebilirler (Palmer, 2014). Tip 8, güçlü, liderlik vasfına sahip ve koruyucu bireyleri tanımlar. Bu kişiler, kontrolü ellerinde tutmayı ve başkalarını korumayı severler. Ayrıca, adalet duygusu çok güçlüdür ve haksızlıkla mücadele etmeye çalışırlar. Tip 8'ler, bağımsızlıklarına düşkün olup, kendi sınırlarını ve başkalarının sınırlarını belirlemekte oldukça ısrarcı olabilirler (Palmer, 2014).

**2.5.1.9. Tip 9 – Uzlaşmacı**

Bu bireyler, farklı bakış açılarını anlayabilirken, kendi görüşlerini oluşturmakta zorlanabilirler. Öfkeyi doğrudan göstermezler ve genellikle yüzleşmelerden kaçınma eğilimindedirler (Palmer, 2014).

Bu kişilik yapısına sahip bireyler, baskı ortamında bulunmaktan rahatsızlık duyarlar ve zorlayıcı koşullar altında performans sergilemekten kaçınırlar. Hayata dair beklentilerini genellikle düşük seviyede tutarlar; bunun temel nedeni, yüksek beklentilerinin karşılanmaması durumunda yaşayacakları hayal kırıklığından kaçınma isteğidir. Bu riskten kaçınmak amacıyla yeniliklere yönelme konusunda temkinli davranırlar. Çevrelerindeki insanları oldukları haliyle kabul etmeye eğilimlidirler ve özellikle çatışmalardan uzak durmaya özen gösterirler. Davranışlarında ise genellikle "iyi insan" olma çabasının belirgin olduğu gözlemlenir (Batı, 2019).

**2.5. Spor Psikolojisinde İmgeleme ve Enneagram İle İlgili Yapılmış Akademik Çalışmalar**

Weinberg ve arkadaşları (2003), sporda imgeleme kullanım sıklığı ile etkinliği arasındaki ilişkiyi incelemişler ve araştırmalarında, sporcuların imgelemeyi en çok yarışma öncesinde kullandıklarını ve bu kullanımın performans üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir.

Aldemir ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, 16-19 yaş arasındaki 200 futbolcuya 20 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 30 dakika süren imgeleme müdahale programı uygulanmıştır. Sonuçlar, imgeleme çalışması yapılan grup üyelerinin problem çözme becerilerinde anlamlı bir artış gösterdiğini, kontrol grubunda ise herhangi bir değişiklik olmadığını ortaya koymuştur.

Short ve diğerleri (2005), imgeleme yeterliliği ile imgeleme kullanımı arasındaki ilişkiyi Bandura'nın öz-yeterlik kuramı çerçevesinde incelemişlerdir. Araştırmalarında, imgeleme yeterliliği yüksek olan sporcuların imgelemeyi daha sık ve etkili kullandıkları, bu durumun da performanslarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Kartal ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, İstanbul ilindeki voleybol, hentbol ve basketbol branşlarında oynayan 152 sporcu incelenmiştir. Araştırma, imgeleme düzeyleri ile başarı motivasyonları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ancak cinsiyet, yaş ve maçta imgeleme kullanımı gibi değişkenler arasında anlamlı farklar tespit edilmemiştir.

Di Corrado ve diğerleri (2020), 8-13 yaş arası sporcular ve sporcu olmayan bireyler arasında imgeleme becerilerini karşılaştırmışlar ve Ssporcuların imgeleme becerilerinin daha yüksek olduğunu ve bu becerilerin erken yaşlarda gelişmeye başladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Nordin ve diğerleri (2006), imgelemenin bilinçli ve planlı bir şekilde kullanıldığında, özellikle bilişsel ve motivasyonel hedeflere yönelik olarak, sporcuların beceri gelişiminde etkili olduğunu belirtmişlerdir. İmgelemenin sadece spontan bir süreç değil, aynı zamanda bilinçli bir antrenman aracı olarak da kullanılabileceğini vurgulamışlardır.

Kumartaşlı ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, 18-29 yaş arasındaki 259 sporcunun imgeleme stilleri incelenmiştir. Sonuçlar, erkek sporcuların imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğunu, spor yılı arttıkça imgeleme puanlarının yükseldiğini ve kickboks, futbol ve taekwondo branşlarındaki sporcuların imgeleme düzeylerinin voleybol branşındaki sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Savaş (2019) tarafından yapılan çalışmada, okul sporlarına katılan 710 ortaöğretim öğrencisinin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, imgeleme becerilerinin sportif güven üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Ulucan ve Bölükbaşı (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri incelenmiş ve sonuçlar, sporcuların imgeleme düzeylerinin branşlara göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Durmuş ve diğerleri (2024) tarafından İdari Göreve Sahip Spor Bilimleri Akademisyenlerinin Enneagram Kişilik Tipleri ile Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelendiği çalışmada  akademik alandaki idari görevlerin ve bireylerin kişilik özellikleriyle liderlik yönelimleri arasında belirgin ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kara ve Dönmez (2022) tarafından yapılan araştırmada, 186 sporcunun Enneagram kişilik tipleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, cinsiyetin kişilik tipi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, milliyet ve spor branşı değişkenlerinin kişilik tipleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu belirlenmiştir.

Kara ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 404 aktif sporcunun Enneagram kişilik tipleri ile sporda motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, belirli kişilik tiplerinin (örneğin, maceracı, yardımcı, gözlemci) içsel ve dışsal motivasyonla anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Durmuş ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, spor bilimleri alanında idari görevlerde bulunan akademisyenlerin Enneagram kişilik tipleri ile liderlik yönelimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, belirli kişilik tiplerinin (örneğin, mükemmeliyetçi, reis) liderlik tarzlarıyla uyumlu olduğunu göstermiştir.

Hollek (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Enneagram tabanlı psikolojik eğitim müdahalesinin üniversite düzeyindeki golfçülerin turnuva skorlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma, eğitim öncesi ve sonrası performans karşılaştırmaları yaparak, Enneagram eğitiminin spor performansını olumlu yönde etkileyebileceğini öne sürmüştür.

# 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

## 3.1. Gereç

## 3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2018). Çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, elde edilen veriler nicel analiz teknikleriyle değerlendirilmiştir.

## 3.2. Yöntem

## 3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Ege Bölgesinde yer alan üç devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen ve gönüllü olarak araştırmaya katılan 18 yaş ve üzeri toplam 487 (Kadın: 223, Erkek: 264) öğrenci ile sınırlıdır. Katılımcıların cinsiyet, spor yılı, spor branşı, sporculuk düzeylerine (sporculuk düzeyi, katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak 'amatör' ve 'profesyonel' olmak üzere iki grupta sınıflandırılmıştır. Amatör sporcular, herhangi bir profesyonel ligde veya federasyona bağlı olarak ücret karşılığı müsabakalara katılmayan bireyleri ifade ederken; profesyonel sporcular, düzenli olarak lisanslı müsabakalara katılan ve bu faaliyetlerden maddi kazanç elde eden bireyleri kapsamaktadır) ve yaş gruplarına ait olması, verilerin çeşitliliğini sağlamaya katkı sunmuştur. Araştırma kapsamında izin alınan üç üniversite şu şekildedir: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısım üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” yer almakta; ikinci bölümde, sporcuların imgeleme becerilerini değerlendirmeyi amaçlayan “Sporda İmgeleme Envanteri” kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla “Enneagram Kişilik Ölçeği” uygulanmıştır.

## 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacı ile, araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle alakalı sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, spor yılı, spor branşı, sporculuk düzeyi (Amatör ya da Profesyonel) ile ilgili sorular yer almaktadır.

**3.3.2.** **Sporda İmgeleme Envanteri Ölçeği**

Ölçek Türk sporcular için uyarlanmıştır. Envanterin uyarlanması çalışmasına yedi spor branşından (atletizm, basketbol, eskrim, futbol, tenis, voleybol, yüzme) yaşları 15 ile 36 arasında değişen (yaş= 19.54 r 3.45) 188 erkek (yaş= 20.00 r 3.57) ve 149 kadın (yaş= 18.97r 3.21) olmak üzere toplam 337 sporcu katılmıştır. Orijinal envanter 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51’ini açıklamıştır (Kızıldağ ve Tiryaki,2012). Türk sporcularında Bilişsel Özel İmgeleme boyutuna rastlanmamıştır. Elde edilen dört alt boyut “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık”, “Motivasyonel Genel-Ustalık” tır. Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel-Ustalık” için .90 dır (Kızıldağ ve Tiryaki,2012).

## 3.3.3. Enneagram Kişilik Ölçeği

## Sporcuların enneagram kişilik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla “Enneagram Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Enneagram metodolojisi dikkate alınarak dokuz kişilik tipine göre belirgin kişilik tipini ortaya koymak amacıyla Subaş ve Çetin (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek aracı 27 madde 4’lü likert tipindedir. Ölçme aracının her bir boyutundan alınabilecek en yüksek puan 12 ve en düşük puan 3 şeklindedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır (Subaş ve Çetin, 2017). Yapılan araştırmanın sonucunda ölçme aracına ait Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla; mükemmeliyetçi için 0,73; yardımcı için 0,74; başaran için 0,66; özgün için 0,70; gözlemci için 0,66; sorgulayan için 0,63: maceracı için 0,66; reis için 0,84 ve uzlaşmacı için 0,72 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlerin ise Karagöz’e (2017: s.26) göre oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Sporcuların enneagram kişilik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla “Enneagram Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Enneagram metodolojisi dikkate alınarak dokuz kişilik tipine göre belirgin kişilik tipini ortaya koymak amacıyla Subaş ve Çetin (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek aracı 27 madde 4’lü likert tipindedir. Ölçme aracının her bir boyutundan alınabilecek en yüksek puan 12 ve en düşük puan 3 şeklindedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır (Subaş ve Çetin, 2017).

## 3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi

Bu araştırmada veri toplama süreci, gönüllülük esasına dayalı olarak çevrim içi ortamda hazırlanan anket formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Google Form üzerinden ulaştırılan anket formunu doldurarak çalışmaya katılmışlardır. Anket formunda, katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte, “Sporda İmgeleme Envanteri” ve “Enneagram Kişilik Ölçeği” yer almıştır. Anketin uygulanması öncesinde, katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, gizlilik ilkeleri vurgulanmış ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır.

Toplanan veriler, SPSSpaket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin istatistiksel analizlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla normallik testleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiş; değerlerin -2 ile +2 aralığında bulunması nedeniyle, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019).

Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla parametrik test yöntemleri kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar t-testi, üç ve daha fazla grubu içeren karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak anlamlılık düzeyleri değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi tüm analizlerde p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

Ayrıca, kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, her iki ölçek için de kabul edilebilir ve yüksek düzeyde güvenirlik değerlerine işaret etmektedir.

# 4. BULGULAR

## 4.1. Araştırma Grubu

**Tablo 1.**Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***n*** | **%** |
| **Cinsiyet** | Kadın | 223 | 45,8 |
| Erkek | 264 | 54,2 |
| **Yaş** | 18-20 | 152 | 31,2 |
| 21-23 | 201 | 41,3 |
| 24-26 | 68 | 14,0 |
| 27 ve Üzeri | 66 | 13,6 |
| **Spor Yılı** | 1-3 | 83 | 17,0 |
| 4-6 | 122 | 25,1 |
| 7 ve Üzeri | 282 | 57,9 |
| **Spor Branşı** | Bireysel Spor | 247 | 50,7 |
| Takım Sporları | 240 | 49,3 |
| **Sporculuk Düzeyi** | Amatör | 361 | 74,1 |
| Profesyonel | 126 | 25,9 |
| **Toplam** |  | **487** | **100,0** |

Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri görülmektedir. Katılımcıların %54,2’si erkek, %45,8’i kadındır. Yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların büyük bir bölümü 21-23 yaş aralığındadır (%41,3), bunu 18-20 yaş aralığı (%31,2) takip etmektedir. En az katılım ise 27 yaş ve üzerindedir (%13,6). Sporla uğraşma süresi açısından, katılımcıların %57,9’u 7 yıl ve üzeri deneyime sahiptir. Spor branşı dağılımı bireysel (%50,7) ve takım sporları (%49,3) arasında dengelidir. Sporculuk düzeyine göre, katılımcıların büyük çoğunluğu amatördür (%74,1), profesyonel olanlar ise %25,9’dur.

**Tablo 2.**Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Madde Sayısı*** | ***Güvenirlik Katsayısı*** |
| **Bilişsel İmgeleme** | 9 | .899 |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | 5 | .881 |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | 4 | .717 |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | 3 | .820 |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | 21 | .938 |

Tablo 2’de “Sporda İmgeleme” envanteri ve alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir. “Sporda İmgeleme Envanteri” toplamı için güvenirlik katsayısı .938, “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için güvenirlik katsayısı .899, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu için güvenirlik katsayısı .881, “Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık” alt boyutu için güvenirlik katsayısı .717 ve “Motivasyonel Genel- Ustalık” alt boyutu için güvenirlik katsayısı .820 olduğu tespit edilmiştir. Analizler sonucunda ölçeğin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.**Enneagram Kişilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Madde Sayısı*** | ***Güvenirlik Katsayısı*** |
| **Mükemmeliyetçi** | 3 | .764 |
| **Yardımcı** | 3 | .735 |
| **Başaran** | 3 | .728 |
| **Özgün** | 3 | .727 |
| **Gözlemci** | 3 | .817 |
| **Sorgulayan** | 3 | .785 |
| **Maceracı** | 3 | .761 |
| **Reis** | 3 | .742 |
| **Uzlaşmacı** | 3 | .760 |

Tablo 3’te “Enneagram Kişilik” ölçeğinin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir. Ölçek alt boyutlarına ait güvenirlik katsayıları kabul edilebilir düzeyde (>.700) oldukları görülmektedir. Güvenirlik katsayısı en yüksek alt boyutun “Gözlemci” (.817), en düşük alt boyutun ise “Özgün” (.727) olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.**Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Testi Sonuçları

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Madde Sayısı*** | **Skewness (Çarpıklık)** | **Kurtosis (Basıklık)** |
| **Bilişsel İmgeleme** | 9 | -,633 | ,286 |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | 5 | -,851 | ,405 |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | 4 | -,635 | ,287 |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | 3 | -,854 | ,273 |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | 21 | -,655 | ,190 |
| **Mükemmeliyetçi** | 3 | -,114 | -,495 |
| **Yardımcı** | 3 | -,365 | ,434 |
| **Başaran** | 3 | -,426 | -,307 |
| **Özgün** | 3 | -,497 | -,058 |
| **Gözlemci** | 3 | -,192 | -,085 |
| **Sorgulayan** | 3 | -,255 | -,011 |
| **Maceracı** | 3 | -,352 | ,084 |
| **Reis** | 3 | -,534 | -,527 |
| **Uzlaşmacı** | 3 | -,344 | -,092 |

Tablo 4’e bakıldığında iki ölçeğin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında olup, normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir. Bu sonuca göre ikili gruplar için bağımsız gruplar t testi, üç ve üzeri gruplar için tek yönlü varyans (ANOVA), ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Tablo 5.**Katılımcıların Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlardan Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Minimum** | **Maximum** | **Ortalama** | **Std. Sapma** |
| **Bilişsel İmgeleme** | 2 | 7 | 5,44 | 1,041 |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | 1 | 7 | 5,51 | 1,261 |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | 1 | 7 | 5,06 | 1,132 |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | 2 | 7 | 5,79 | 1,135 |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | 2 | 7 | 5,43 | ,969 |

Tablo 5’te katılımcıların “Sporda İmgeleme” envanteri ve alt boyutlarından aldıkları ortalama puan, standart sapma, minimum ve maksimum puanlarına ait istatistikler görülmektedir. Analiz sonucunda ölçek toplamının puan ortalaması 5,43±,969, “Bilişsel İmgeleme” alt boyutun puan ortalaması 5,44±1,041, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutun puan ortalaması 5,51±1,261, “Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık” alt boyutun puan ortalaması 5,06±1,132 ve “Motivasyonel Genel- Ustalık” alt boyutun puan ortalaması 5,79±1,135 olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında ölçeğin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 6.** Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cinsiyet** | **n** |  | **SS** | **t** | **p** |
| **Bilişsel İmgeleme** | Kadın | 223 | 5,55 | ,984 | **2,048** | **,041\*** |
| Erkek | 264 | 5,35 | 1,081 |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | Kadın | 223 | 5,64 | 1,222 | **2,113** | **,035\*** |
| Erkek | 264 | 5,40 | 1,285 |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | Kadın | 223 | 5,23 | 1,064 | **3,156** | **,002\*** |
| Erkek | 264 | 4,91 | 1,168 |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | Kadın | 223 | 5,94 | 1,053 | **2,770** | **,006\*** |
| Erkek | 264 | 5,66 | 1,187 |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | Kadın | 223 | 5,57 | ,912 | **2,768** | **,006\*** |
| Erkek | 264 | 5,32 | 1,003 |

\*p<.05, \*\*p<.001

Tablo 6’daki analizlere göre, katılımcıların cinsiyetine göre *Sporda İmgeleme Envanteri* genelinden (t=2.786; p<.05), *Bilişsel İmgeleme* (t=2.048; p<.05), *Motivasyonel Özel İmgeleme* (t=2.113; p<.05), *Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık* (t=3.156; p<.05) ve *Motivasyonel Genel- Ustalık* (t=2.770; p<.05) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Tüm boyutlarda kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Faktör** | **KT** | **Sd** | **KO** | **F** | **p** |
| **Bilişsel İmgeleme** | Gruplar arası | 21,279 | 3 | 7,093 | **6,774** | **,000\*\***  **2>1,3,4** |
| Gruplar içi | 505,727 | 483 | 1,047 |
| Toplam | 527,006 | 486 |  |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | Gruplar arası | 21,318 | 3 | 7,106 | **4,564** | **,004\***  **2>4** |
| Gruplar içi | 751,960 | 483 | 1,557 |
| Toplam | 773,279 | 486 |  |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | Gruplar arası | 4,162 | 3 | 1,387 | 1,084 | ,356 |
| Gruplar içi | 618,286 | 483 | 1,280 |
| Toplam | 622,447 | 486 |  |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | Gruplar arası | 15,975 | 3 | 5,325 | **4,214** | **,006\***  **2>3** |
| Gruplar içi | 610,381 | 483 | 1,264 |
| Toplam | 626,356 | 486 |  |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | Gruplar arası | 14,393 | 3 | 4,798 | **5,244** | **,001\*\***  **2>3,4** |
| Gruplar içi | 441,869 | 483 | ,915 |
| Toplam | 456,263 | 486 |  |

\*p<.05, \*\*p<.001, 1-18-20; 2-21-23; 3-24-26; 4-27 ve üzeri

Tablo 7’deki analizlere göre, katılımcıların yaşlarına göre *Sporda İmgeleme Envanteri* genelinden (F(3-483)=5.244; p<.001), *Bilişsel İmgeleme* (F(3-483)=6.774; p<.001), *Motivasyonel Özel İmgeleme* (F(3-483)=4.564; p<.05) ve *Motivasyonel Genel- Ustalık* (F(3-483)=4.214; p<.05) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan post-hoc (Tamhane) testi sonuçlarına göre;

* Sporda İmgeleme Envanteri genelinde yaşı 21-23 arasında (5,63±,966) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 24-26 arasında (5,27±,719) ve yaşı 27 ve üzerinde (5,18±1,037) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Bilişsel İmgeleme alt boyutunda yaşı 21-23 arasında (5,69±1,034) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 18-20 arasında (5,30±1,032), 24-26 arasında (5,24±,813) ve yaşı 27 ve üzerinde (5,22±1,154) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda yaşı 21-23 arasında (5,73±1,195) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 27 ve üzerinde (5,13±1,452) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutunda yaşı 21-23 arasında (6,00±1,108) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 24-26 arasında (5,59±,909) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarının Spor Yılına Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Faktör** | **KT** | **Sd** | **KO** | **F** | **p** |
| **Bilişsel İmgeleme** | Gruplar arası | 60,944 | 2 | 30,472 | **31,645** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 466,062 | 484 | ,963 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 527,006 | 486 |  |  |  |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | Gruplar arası | 86,078 | 2 | 43,039 | **30,313** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 687,201 | 484 | 1,420 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 773,279 | 486 |  |  |  |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | Gruplar arası | 8,685 | 2 | 4,343 | **3,424** | **,033\*** |
| Gruplar içi | 613,762 | 484 | 1,268 |  | **3>1** |
| Toplam | 622,447 | 486 |  |  |  |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | Gruplar arası | 79,658 | 2 | 39,829 | **35,261** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 546,698 | 484 | 1,130 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 626,356 | 486 |  |  |  |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | Gruplar arası | 53,372 | 2 | 26,686 | **32,058** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 402,891 | 484 | ,832 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 456,263 | 486 |  |  |  |

\*p<.05, \*\*p<.001, 1-1-3; 2-4-6; 3-7 ve üzeri

Tablo 8’deki analizlere göre, katılımcıların spor yılına göre *Sporda İmgeleme Envanteri* genelinden (F(2-484)=32.058; p<.001), *Bilişsel İmgeleme* (F(2-484)=31.645; p<.001), *Motivasyonel Özel İmgeleme* (F(2-484)=30.313; p<.001), *Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık* (F(2-484)=3.424; p<.05) ve *Motivasyonel Genel- Ustalık* (F(2-484)=35.261; p<.001) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan post-hoc (Tukey) testi sonuçlarına göre;

* Sporda İmgeleme Envanteri genelinde spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,71±,863) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (4,95±1,066) ve 4-6 yıl arasında (5,12±,911) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Bilişsel İmgeleme alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,74±,954) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (4,92±1,108) ve 4-6 yıl arasında (5,10±,951) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,87±1,150) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (4,93±1,343) ve 4-6 yıl arasında (5,09±1,178) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,87±1,150) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (4,93±1,343) ve 4-6 yıl arasında (5,09±1,178) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,14±1,173) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (4,78±1,034) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (6,13±1,001) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (5,28±1,313) ve 4-6 yıl arasında (5,34±1,012) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 9.** Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarının Spor Branşına Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Spor Branşı** | **n** |  | **SS** | **t** | **p** |
| **Bilişsel İmgeleme** | Bireysel | 247 | 5,41 | 1,094 | -,675 | ,500 |
| Takım | 240 | 5,47 | ,986 |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | Bireysel | 247 | 5,43 | 1,332 | -1,390 | ,165 |
| Takım | 240 | 5,59 | 1,182 |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | Bireysel | 247 | 5,07 | 1,132 | ,244 | ,807 |
| Takım | 240 | 5,04 | 1,133 |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | Bireysel | 247 | 5,72 | 1,172 | -1,326 | ,185 |
| Takım | 240 | 5,86 | 1,094 |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | Bireysel | 247 | 5,40 | 1,022 | -,908 | ,364 |
| Takım | 240 | 5,47 | ,912 |

Tablo 9’daki analizlere göre, katılımcıların spor branşına göre *Sporda İmgeleme Envanteri* genelinden (t=-0.908; p>.05), *Bilişsel İmgeleme* (t=-0.675; p>.05), *Motivasyonel Özel İmgeleme* (t=-1.390; p>.05), *Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık* (t=0.244; p>.05) ve *Motivasyonel Genel- Ustalık* (t=-1.326; p>.05) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarının Sporculuk Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sporculuk Düzeyi** | **n** |  | **SS** | **t** | **p** |
| **Bilişsel İmgeleme** | Amatör | 361 | 5,39 | 1,057 | -1,727 | ,085 |
| Profesyonel | 126 | 5,58 | ,986 |
| **Motivasyonel Özel İmgeleme** | Amatör | 361 | 5,50 | 1,288 | -,252 | ,801 |
| Profesyonel | 126 | 5,54 | 1,186 |
| **Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık** | Amatör | 361 | 5,14 | 1,078 | **2,796** | **,005\*** |
| Profesyonel | 126 | 4,82 | 1,247 |
| **Motivasyonel Genel- Ustalık** | Amatör | 361 | 5,79 | 1,150 | -,051 | ,959 |
| Profesyonel | 126 | 5,79 | 1,097 |
| **Sporda İmgeleme Envanteri Toplam** | Amatör | 361 | 5,43 | 1,006 | -,284 | ,777 |
| Profesyonel | 126 | 5,45 | ,857 |

\*p<.05

Tablo 10’daki analizlere göre, katılımcılar sporculuk düzeylerine göre amatör ve profesyonel olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu gruplama katılımcıların beyanları doğrultusunda yapılmış olup, profesyonel sporcular lisanslı olarak yarışan ve maddi kazanç sağlayan bireyler, amatör sporcular ise organizasyonel düzeyde rekabet etmeyen bireylerdir. Katılımcıların sporculuk düzeyine göre *Sporda İmgeleme Envanteri* genelinden (t=-0.284; p>.05), *Bilişsel İmgeleme* (t=-1.727; p>.05), *Motivasyonel Özel İmgeleme* (t=-0.252; p>.05) ve *Motivasyonel Genel- Ustalık* (t=-0.051; p>.05) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak *Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık* (t=2.796; p<.05) boyutunda almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre amatör katılımcıların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 11.**Katılımcıların Enneagram Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlardan Elde Edilen Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Minimum** | **Maximum** | **Ortalama** | **Std. Sapma** |
| **Mükemmeliyetçi** | 0 | 9 | 5,96 | 1,849 |
| **Yardımcı** | 0 | 9 | 5,80 | 1,684 |
| **Başaran** | 0 | 9 | 6,34 | 1,972 |
| **Özgün** | 0 | 9 | 6,28 | 1,806 |
| **Gözlemci** | 0 | 9 | 5,55 | 1,766 |
| **Sorgulayan** | 0 | 9 | 5,99 | 1,698 |
| **Maceracı** | 0 | 9 | 6,09 | 1,709 |
| **Reis** | 0 | 9 | 6,18 | 2,023 |
| **Uzlaşmacı** | 0 | 9 | 5,56 | 1,858 |

Tablo 11’deki katılımcıların Enneagram Kişilik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, her bir alt boyutta alınan puanların 0 ile 9 arasında değiştiği görülmektedir. Ortalama puanlar değerlendirildiğinde, en yüksek ortalamaya Başaran (6.34±1.972) alt boyutunun sahip olduğu; bunu sırasıyla Özgün (6.28±1.806), Reis (6.18±2.023) ve Maceracı (6.09±1.709) boyutlarının takip ettiği görülmektedir. Bu durum, katılımcıların başarı odaklı, yaratıcı, liderlik eğilimli ve yeniliğe açık kişilik özelliklerine daha fazla sahip olduklarını düşündürmektedir. Diğer yandan, en düşük ortalama puanlar Gözlemci (5.55±1.766) ve Uzlaşmacı (5.56±1.858) alt boyutlarında görülmüştür. Bu da katılımcıların gözlem yapma ve uyum sağlama eğilimlerinin göreli olarak daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo 12.** Enneagram Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cinsiyet** | **n** |  | **SS** | **t** | **p** |
| **Mükemmeliyetçi** | Kadın | 223 | 5,89 | 1,813 | -,730 | ,466 |
| Erkek | 264 | 6,02 | 1,880 |
| **Yardımcı** | Kadın | 223 | 5,84 | 1,586 | ,405 | ,686 |
| Erkek | 264 | 5,78 | 1,766 |
| **Başaran** | Kadın | 223 | 6,62 | 1,814 | **2,928** | **,004\*** |
| Erkek | 264 | 6,10 | 2,069 |
| **Özgün** | Kadın | 223 | 6,64 | 1,610 | **4,114** | **,000\*\*** |
| Erkek | 264 | 5,98 | 1,907 |
| **Gözlemci** | Kadın | 223 | 5,56 | 1,696 | ,070 | ,944 |
| Erkek | 264 | 5,55 | 1,826 |
| **Sorgulayan** | Kadın | 223 | 5,79 | 1,481 | **-2,451** | **,015\*** |
| Erkek | 264 | 6,16 | 1,847 |
| **Maceracı** | Kadın | 223 | 6,30 | 1,543 | **2,541** | **,011\*** |
| Erkek | 264 | 5,91 | 1,822 |
| **Reis** | Kadın | 223 | 6,59 | 1,740 | **4,202** | **,000\*\*** |
| Erkek | 264 | 5,84 | 2,180 |
| **Uzlaşmacı** | Kadın | 223 | 5,78 | 1,599 | **2,509** | **,012\*** |
| Erkek | 264 | 5,37 | 2,035 |

\*p<.05, \*\*p<.001

Tablo 12’deki analizlere göre, katılımcıların cinsiyetine göre *Başaran* (t=2.928; p<.05), *Özgün* (t=4.114; p<.001), *Sorgulayan* (t=-2.451; p<.05), *Maceracı* (t=2.541; p<.05), *Reis* (t=4.202; p<.001) ve *Uzlaşmacı* (t=2.509; p<.05) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sorgulayan kişilik tipinde erkeklerin, diğer kişilik tiplerinde ise kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak mükemmeliyetçi, yardımcı ve gözlemci kişilik tiplerinde anlamlı farklılaşma elde dilmemiştir (p>.05).

**Tablo 13.** Enneagram Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Faktör** | **KT** | **Sd** | **KO** | **F** | **p** |
| **Mükemmeliyetçi** | Gruplar arası | 34,599 | 3 | 11,533 | **3,425** | **,017\*** |
| Gruplar içi | 1626,579 | 483 | 3,368 |  | **3>2** |
| Toplam | 1661,179 | 486 |  |  |  |
| **Yardımcı** | Gruplar arası | 23,516 | 3 | 7,839 | **2,794** | **,040\*** |
| Gruplar içi | 1354,952 | 483 | 2,805 |  | **3>2** |
| Toplam | 1378,468 | 486 |  |  |  |
| **Başaran** | Gruplar arası | 25,284 | 3 | 8,428 | 2,184 | ,089 |
| Gruplar içi | 1864,133 | 483 | 3,859 |  |  |
| Toplam | 1889,417 | 486 |  |  |  |
| **Özgün** | Gruplar arası | 38,229 | 3 | 12,743 | **3,981** | **,008\*** |
| Gruplar içi | 1546,231 | 483 | 3,201 |  | **2>3,4** |
| Toplam | 1584,460 | 486 |  |  |  |
| **Gözlemci** | Gruplar arası | 17,215 | 3 | 5,738 | 1,849 | ,137 |
| Gruplar içi | 1499,093 | 483 | 3,104 |  |  |
| Toplam | 1516,308 | 486 |  |  |  |
| **Sorgulayan** | Gruplar arası | 64,415 | 3 | 21,472 | **7,759** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 1336,534 | 483 | 2,767 |  | **1>2** |
| Toplam | 1400,949 | 486 |  |  | **3>2** |
| **Maceracı** | Gruplar arası | 29,876 | 3 | 9,959 | **3,460** | **,016\*** |
| Gruplar içi | 1390,149 | 483 | 2,878 |  | **1>4** |
| Toplam | 1420,025 | 486 |  |  | **2>4** |
| **Reis** | Gruplar arası | 81,721 | 3 | 27,240 | **6,899** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 1907,014 | 483 | 3,948 |  | **2>3** |
| Toplam | 1988,735 | 486 |  |  | **2>4** |
| **Uzlaşmacı** | Gruplar arası | 23,109 | 3 | 7,703 | 2,248 | ,082 |
| Gruplar içi | 1654,854 | 483 | 3,426 |  |  |
| Toplam | 1677,963 | 486 |  |  |  |

\*p<.05, \*\*p<.001, 1-18-20; 2-21-23; 3-24-26; 4-27 ve üzeri

Tablo 13’teki analizlere göre, katılımcıların yaşına göre *Mükemmeliyetçi* (F(3-483)=3.425; p<.05), *Yardımcı* (F(3-483)=2.794; p<.05), *Özgün* (F(3-483)=3.981; p<.05), *Sorgulayan* (F(3-483)=7.759; p<.001), *Maceracı* (F(3-483)=3.460; p<.05) ve *Reis* (F(3-483)=6.899; p<.001) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak başaran, gözlemci ve uzlaşmacı kişilik tiplerinde anlamlı farklılaşma elde dilmemiştir (p>.05).

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan post-hoc (Tukey/Tamhane) testi sonuçlarına göre;

* Mükemmeliyetçi alt boyutunda yaşı 24-26 arasında (6,47±1,625) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 21-23 arasında (5,69±1,870) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Yardımcı alt boyutunda yaşı 24-26 arasında (6,22±1,325) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 21-23 arasında (5,62±1,722) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Özgün alt boyutunda yaşı 24-26 arasında (6,51±1,798) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 21-23 arasında (5,82±1,639) ve yaşı 27 ve üzerinde (5,85±1,971) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Sorgulayan alt boyutunda yaşı 18-20 arasında (6,14 ±1,641) ve 24-26 arasında (6,69±1,396) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 21-23 arasında (5,62±1,687) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Maceracı alt boyutunda yaşı 18-20 arasında (6,26±1,597) ve 21-23 arasında (6,22±1,727) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 27 ve üzerinde (5,56±1,946) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Reis alt boyutunda yaşı 21-23 arasında (6,63±1,815) olan katılımcıların puan ortalaması yaşı 24-26 arasında (5,60±2,186) ve 27 ve üzerinde (5,67±2,041) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 14.** Enneagram Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Spor Yılına Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Faktör** | **KT** | **Sd** | **KO** | **F** | **p** |
| **Mükemmeliyetçi** | Gruplar arası | 10,377 | 2 | 5,188 | 1,521 | ,219 |
| Gruplar içi | 1650,802 | 484 | 3,411 |  |  |
| Toplam | 1661,179 | 486 |  |  |  |
| **Yardımcı** | Gruplar arası | 4,505 | 2 | 2,253 | ,794 | ,453 |
| Gruplar içi | 1373,963 | 484 | 2,839 |  |  |
| Toplam | 1378,468 | 486 |  |  |  |
| **Başaran** | Gruplar arası | 113,980 | 2 | 56,990 | **15,536** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 1775,436 | 484 | 3,668 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 1889,417 | 486 |  |  |  |
| **Özgün** | Gruplar arası | 95,921 | 2 | 47,961 | **15,594** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 1488,538 | 484 | 3,075 |  | 3>1,2 |
| Toplam | 1584,460 | 486 |  |  |  |
| **Gözlemci** | Gruplar arası | 11,509 | 2 | 5,755 | 1,851 | ,158 |
| Gruplar içi | 1504,799 | 484 | 3,109 |  |  |
| Toplam | 1516,308 | 486 |  |  |  |
| **Sorgulayan** | Gruplar arası | 21,656 | 2 | 10,828 | **3,800** | **,023\*** |
| Gruplar içi | 1379,293 | 484 | 2,850 |  | **2>3** |
| Toplam | 1400,949 | 486 |  |  |  |
| **Maceracı** | Gruplar arası | 30,210 | 2 | 15,105 | **5,260** | **,005\*** |
| Gruplar içi | 1389,814 | 484 | 2,872 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 1420,025 | 486 |  |  |  |
| **Reis** | Gruplar arası | 239,336 | 2 | 119,668 | **33,108** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 1749,399 | 484 | 3,614 |  | **3>1,2** |
| Toplam | 1988,735 | 486 |  |  |  |
| **Uzlaşmacı** | Gruplar arası | 72,216 | 2 | 36,108 | **10,884** | **,000\*\*** |
| Gruplar içi | 1605,747 | 484 | 3,318 |  | **3>2** |
| Toplam | 1677,963 | 486 |  |  |  |

\*p<.05, \*\*p<.001, 1-1-3; 2-4-6; 3-7 ve üzeri

Tablo 14’teki analizlere göre, katılımcıların spor yılına göre *Başaran* (F(2-484)=15.536; p<.001), *Özgün* (F(2-484)=15.594; p<.001), *Sorgulayan* (F(2-484)=3.800; p<.05), *Maceracı* (F(2-484)=5.260; p<.05), *Reis* (F(2-484)=33.108; p<.001) ve Uzlaşmacı (F(2-484)=10.884; p<.001) boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak mükemmeliyetçi, yardımcı ve gözlemci kişilik tiplerinde anlamlı farklılaşma elde dilmemiştir (p>.05).

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan post-hoc (Tukey/Tamhane) testi sonuçlarına göre;

* Başaran alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (6,75±1,779) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (5,64±2,139) ve 4-6 yıl arasında (5,88±2,055) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Özgün alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (6,66±1,667) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (5,78±1,982) ve 4-6 yıl arasında (5,75±1,784) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Sorgulayan alt boyutunda spor yılı 4-6 yıl arasında (6,35±1,651) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,85±1,690) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Maceracı alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (6,30±1,686) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (5,90±1,729) ve 4-6 yıl arasında (5,74±1,690) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Reis alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (6,76±1,690) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 1-3 yıl arasında (5,77±2,014) ve 4-6 yıl arasında (5,14±2,254) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
* Uzlaşmacı alt boyutunda spor yılı 7 yıl ve üzeri (5,87±1,744) olan katılımcıların puan ortalaması spor yılı 4-6 yıl arasında (4,96±1,989) olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 15.** Enneagram Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Spor Branşına Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Spor Branşı** | **n** |  | **SS** | **t** | **p** |
| **Mükemmeliyetçi** | Bireysel | 247 | 5,84 | 1,843 | -1,465 | ,143 |
| Takım | 240 | 6,08 | 1,850 |
| **Yardımcı** | Bireysel | 247 | 5,78 | 1,728 | -,313 | ,755 |
| Takım | 240 | 5,83 | 1,642 |
| **Başaran** | Bireysel | 247 | 6,16 | 2,040 | **-2,038** | **,042\*** |
| Takım | 240 | 6,53 | 1,886 |
| **Özgün** | Bireysel | 247 | 6,17 | 1,830 | -1,331 | ,184 |
| Takım | 240 | 6,39 | 1,778 |
| **Gözlemci** | Bireysel | 247 | 5,45 | 1,688 | -1,332 | ,183 |
| Takım | 240 | 5,66 | 1,841 |
| **Sorgulayan** | Bireysel | 247 | 5,96 | 1,728 | -,451 | ,652 |
| Takım | 240 | 6,03 | 1,669 |
| **Maceracı** | Bireysel | 247 | 6,06 | 1,747 | -,335 | ,738 |
| Takım | 240 | 6,12 | 1,673 |
| **Reis** | Bireysel | 247 | 6,10 | 2,043 | -,902 | ,367 |
| Takım | 240 | 6,27 | 2,003 |
| **Uzlaşmacı** | Bireysel | 247 | 5,53 | 1,919 | -,364 | ,716 |
| Takım | 240 | 5,59 | 1,797 |

\*p<.05

Tablo 15’teki analizlere göre, katılımcıların spor branşına göre sadece *Başaran* (t=-2.038; p<.05) boyutundan almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Analiz sonucunda göre takım branşındaki katılımcıların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak mükemmeliyetçi, yardımcı, özgün, gözlemci, sorgulayan, maceracı, reis ve uzlaşmacı kişilik tiplerinde anlamlı farklılaşma elde dilmemiştir (p>.05).

**Tablo 16.** Enneagram Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Sporculuk Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sporculuk Düzeyi** | **n** |  | **SS** | **t** | **p** |
| **Mükemmeliyetçi** | Amatör | 361 | 5,78 | 1,875 | **-3,637** | **,000\*\*** |
| Profesyonel | 126 | 6,47 | 1,677 |
| **Yardımcı** | Amatör | 361 | 5,68 | 1,686 | **-2,883** | **,004\*** |
| Profesyonel | 126 | 6,17 | 1,630 |
| **Başaran** | Amatör | 361 | 6,23 | 1,969 | **-2,109** | **,035\*** |
| Profesyonel | 126 | 6,66 | 1,952 |
| **Özgün** | Amatör | 361 | 6,20 | 1,806 | -1,639 | ,102 |
| Profesyonel | 126 | 6,51 | 1,792 |
| **Gözlemci** | Amatör | 361 | 5,47 | 1,798 | -1,779 | ,076 |
| Profesyonel | 126 | 5,79 | 1,657 |
| **Sorgulayan** | Amatör | 361 | 5,79 | 1,687 | **-4,492** | **,000\*\*** |
| Profesyonel | 126 | 6,56 | 1,602 |
| **Maceracı** | Amatör | 361 | 5,99 | 1,698 | **-2,225** | **,027\*** |
| Profesyonel | 126 | 6,38 | 1,715 |
| **Reis** | Amatör | 361 | 6,08 | 2,012 | -1,845 | ,066 |
| Profesyonel | 126 | 6,47 | 2,034 |
| **Uzlaşmacı** | Amatör | 361 | 5,52 | 1,800 | -,856 | ,393 |
| Profesyonel | 126 | 5,68 | 2,019 |

\*p<.05, \*\*p<.001

Tablo 16’daki analizlere göre, katılımcıların sporculuk düzeyine göre *Mükemmeliyetçi* (t=-3.637; p<.001), *Yardımcı* (t=-2.883; p<.05), *Başaran* (t=-2.109; p<.05), *Sorgulayan* (t=-4.492; p<.001) ve *Maceracı* (t=-2.225; p<.05) alt boyutlarından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Analiz sonucunda göre profesyonel düzeyde olan katılımcıların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak özgün, gözlemci, reis ve uzlaşmacı kişilik tiplerinde anlamlı farklılaşma elde dilmemiştir (p>.05).

**Tablo 17.** Çalışmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **(1) Bİ** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(2) MÖİ** | ,769\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(3) MGU** | ,460\*\* | ,531\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(4) MGUs** | ,781\*\* | ,687\*\* | ,473\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(5) SİE Toplam** | ,932\*\* | ,898\*\* | ,678\*\* | ,845\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(6) Mükemmeliyetçi** | **,287\*\*** | **,218\*\*** | **,149\*\*** | **,198\*\*** | **,266\*\*** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(7) Yardımcı** | **,330\*\*** | **,304\*\*** | **,227\*\*** | **,262\*\*** | **,340\*\*** | ,665\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **(8) Başaran** | **,361\*\*** | **,256\*\*** | ,073 | **,354\*\*** | **,321\*\*** | ,514\*\* | ,612\*\* | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **(9) Özgün** | **,493\*\*** | **,383\*\*** | **,234\*\*** | **,443\*\*** | **,472\*\*** | ,511\*\* | ,625\*\* | ,684\*\* | 1 |  |  |  |  |  |
| **(10) Gözlemci** | **,414\*\*** | **,275\*\*** | **,199\*\*** | **,332\*\*** | **,376\*\*** | ,440\*\* | ,391\*\* | ,322\*\* | ,458\*\* | 1 |  |  |  |  |
| **(11) Sorgulayan** | **,262\*\*** | **,201\*\*** | **,200\*\*** | **,218\*\*** | **,264\*\*** | ,619\*\* | ,599\*\* | ,358\*\* | ,466\*\* | ,536\*\* | 1 |  |  |  |
| **(12) Maceracı** | **,397\*\*** | **,280\*\*** | **,213\*\*** | **,349\*\*** | **,376\*\*** | ,474\*\* | ,616\*\* | ,619\*\* | ,689\*\* | ,406\*\* | ,510\*\* | 1 |  |  |
| **(13) Reis** | **,507\*\*** | **,404\*\*** | **,129\*\*** | **,478\*\*** | **,467\*\*** | ,404\*\* | ,526\*\* | ,676\*\* | ,710\*\* | ,418\*\* | ,305\*\* | ,654\*\* | 1 |  |
| **(14) Uzlaşmacı** | **,355\*\*** | **,252\*\*** | **,218\*\*** | **,326\*\*** | **,345\*\*** | ,429\*\* | ,497\*\* | ,503\*\* | ,567\*\* | ,503\*\* | ,404\*\* | ,566\*\* | ,619\*\* | 1 |

\*\*p<.001, Bİ=Bilişsel İmgeleme, MÖİ= Motivasyonel Özel İmgeleme, MGU= Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık, MGUs= Motivasyonel Genel- Ustalık, SİE=Sporda İmgeleme Envanteri

Tablo 17 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna bakıldığında “Sporda İmgeleme Envanteri” geneli ile “Mükemmeliyetçi” alt boyutu (r(487)=0.266; p<.001), “Yardımcı” alt boyutu (r(487)=0.340; p<.001), “Başaran” alt boyutu (r(487)=0.321; p<.001), “Özgün” alt boyutu (r(487)=0.472; p<.001), “Gözlemci” alt boyutu (r(487)=0.376; p<.001), Sorgulayan (r(487)=0.264; p<.001), Maceracı (r(487)=0.376; p<.001), Reis (r(487)=0.467; p<.001) ve Uzlaşmacı (r(487)=0.345; p<.001) kişilik tipleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre katılımcıların sporda imgelenme düzeyleri arttıkça enneagram kişilik tipleri de artmaktadır. Bu sonuç, katılımcıların sporda imgeleme düzeyleri ile bazı Enneagram kişilik tiplerinin belirli bir düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yani, sporda imgeleme düzeyleri yüksek olan katılımcıların, özellikle belirli kişilik tiplerinde (Özgün, Reis, Gözlemci, Maceracı) daha belirgin bir eğilim gösterebileceği söylenebilir.

# 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik özellikleri incelenmiş; elde edilen bulgular literatürdeki mevcut çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın temel amacı, öğrencilerin zihinsel imgeleme becerileri ile kişilik yapıları arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak bu iki değişkenin sportif performansla ilişkili olabilecek yönlerini analiz etmektir. Elde edilen bulgular, bireylerin psikolojik hazırlık süreçlerindeki bireysel farklılıkları anlamaya yönelik önemli bulgular sunmakta olup, sonuçlar ilgili kuramsal yaklaşımlar ve literartür incelenerek daha önce yapılmış çalışmalar çerçevesinde yorumlanacaktır. Ayrıca, bulguların spor psikolojisi, performans gelişimi ve antrenman süreçleri açısından taşıdığı anlam tartışılacaktır.

Analizler katılımcıların cinsiyetleri doğrultusunda sporda imgeleme düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Kadın katılımcıların hem genel imgeleme düzeylerinde hem de bilişsel ve motivasyonel imgeleme boyutlarında erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde puan aldığı görülmektedir. Bu durum, kadınların zihinsel canlandırma süreçlerine daha yatkın olabileceğine ve imgeleme becerilerini sporda daha etkin kullanabildiklerine işaret etmektedir. Araştırmamız sonucu, cinsiyetin sporda zihinsel imgeleme eğilimi üzerinde etkili bir değişken olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir. Araştırmamız sonuçları cinsiyetin sporda zihinsel imgeleme düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koyarak, literatürdeki benzer ve farklı bulgularla karşılaştırıldığında dikkat çekicidir. Kadın katılımcıların genel imgeleme düzeyleri ile bilişsel ve motivasyonel imgeleme boyutlarında erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar alması, bazı çalışmalarda desteklenirken (Kızıldağ, 2007; McGowan, 2005; Seleciler, 2019; Pakyardım ve Karademir, 2023; Yarayan ve diğerleri, 2024) bazı çalışmalarda ise (Bozdağ ve Ergin, 2021; Çil ve Kayışoğlu, 2022; Kumartaşlı ve diğerleri, 2021; Doğan, 2019; Şentürk ve Özmutlu, 2023; Kartal ve diğerleri, 2017; Salmon ve diğerleri, 1994; Şahinler, 2021; Lovell ve diğerleri, 2024; Kaplanve Bozdağ, 2022) farklı sonuçlar gözlemlenmiştir. Bu bağlamda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, araştırmamızın bulguları bazı araştırmalarla örtüşürken, bazılarıyla çelişmektedir. Literatürdeki bu çeşitlilik, cinsiyet faktörünün zihinsel imgeleme sürecinde tek başına belirleyici bir değişken olmayabileceğine işaret etmektedir. Ancak mevcut araştırma özelinde, kadın katılımcıların bilişsel ve motivasyonel tüm boyutlarda erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olmaları dikkat çekicidir. Bu bulgu, kadınların özellikle kritik durumlarda imgeleme stratejilerini daha etkin kullanabildiklerini ve zihinsel canlandırma süreçlerine daha yatkın olduklarını düşündürmektedir. Bu açıdan bakıldığında, çalışmamız cinsiyetin imgeleme eğiliminde önemli bir değişken olabileceğini ortaya koymakta ve bu konuda yapılacak ileri düzey araştırmalara temel oluşturabilecek niteliktedir.

Sonuçlar katılımcıların yaş değişkenine göre sporda imgeleme düzeylerinin çeşitli boyutlarda anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 21-23 yaş grubundaki bireylerin, hem genel imgeleme puanlarında hem de bilişsel ve motivasyonel alt boyutlarda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgular, imgeleme becerilerinin gelişimsel olarak belirli yaş aralıklarında daha etkin kullanılabildiğini düşündürmektedir. Bu durum, antrenman programlarında yaşa özgü zihinsel beceri gelişimlerine yönelik farklılaştırılmış yaklaşımların gerekliliğine işaret etmektedir. Araştırmanızın bulguları, genç erişkinlik dönemindeki bireylerin sporda imgeleme becerilerini daha etkin kullandıklarını ve bu becerilerin yaşla birlikte gelişim gösterdiğini desteklemektedir. Ancak, literatürdeki bazı çalışmalar, daha genç yaş gruplarının belirli imgeleme türlerinde daha aktif olduğunu veya yaşlı bireylerin imgeleme yeteneklerinde azalma olduğunu göstermektedir (Kaya ve Günay, 2020; Karabulutlu, 2022; Güneş Erdoğan, 2019; Giacobbi, 2007; Parker ve Lovell, 2012; Aybek ve Yazıcı, 2023; Gregg ve Strachan, 2015; Schott, 2012). Bu farklılıklar, imgeleme becerilerinin yaşa bağlı olarak değişebileceğini ve bireysel, gelişimsel, çevresel faktörlerin etkili olabileceğini göstermektedir.

Bulgular, katılımcıların spora aktif olarak dahil oldukları süre arttıkça sporda imgeleme düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 7 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin, hem genel imgeleme düzeylerinde hem de bilişsel ve motivasyonel alt boyutlarda diğer gruplara göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, spor deneyiminin zihinsel imgeleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Daha uzun süreli spor yapma geçmişi, bireylerin zihinsel stratejileri daha etkin kullanmalarını sağlamakta ve spor performansını destekleyici psikolojik becerilerin pekişmesine katkı sunmaktadır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, zihinsel antrenman uygulamalarının spor kariyerinin erken dönemlerinden itibaren planlı bir biçimde yapılandırılmasının gerekliliğine işaret etmektedir. Miçooğulları ve diğerleri (2009), Türk futbol liglerinde farklı kategorilerde oynayan 14-34 yaş arası futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, spor deneyimi arttıkça bilişsel ve motivasyonel imgeleme düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiğini belirlemişlerdir. Özellikle 6-10 yıl deneyime sahip sporcuların, 1-5 yıl deneyime sahip olanlara göre motivasyonel özgül imgeleme boyutunda daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlarla karışılaşılsa da (Boz, 2019; Ulucan ve Bölükbaşi, 2020; Mehmet, 2023) genel olarak ulaşılan sonuçların bizim sonuçlarımızla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Di Corrado ve diğerleri, 2020; Yamak ve diğerleri, 2018; Kolayiş ve diğerleri, 2015; Kumartaşlı ve diğerleri, 2021). Araştırmanızın sonuçları, spor deneyiminin zihinsel imgeleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını ve bu becerilerin spor kariyerinin erken dönemlerinden itibaren planlı bir biçimde yapılandırılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Literatürdeki benzer çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmaların çelişkili sonuçlar ortaya koyması, yaş, kişisel özellikler ve çevresel etkenler gibi çeşitli faktörlerin imgeleme yeteneklerinin gelişiminde rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, gelecekteki yapılacak olan araştırmaların, çok yönlü olan bu etkileşimi derinlemesine inceleyerek, zihinsel imgeleme becerilerinin sporcuların erken dönem gelişimine nasıl entegre edilebileceğine dair daha kapsamlı bir anlayış sunması beklenmektedir. Bu sayede, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarını sağlayacak daha etkili stratejiler geliştirilebilir.

Analiz sonuçları, katılımcıların spor branşlarına göre sporda imgeleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Genel imgeleme puanları ile bilişsel ve motivasyonel alt boyutlarda elde edilen puanlar, spor branşına bağlı olarak değişmemektedir. Bu bulgu, zihinsel imgeleme becerilerinin yalnızca branş türüne göre değil, bireyin kişisel özellikleri, deneyim düzeyi ve zihinsel hazırlık alışkanlıkları gibi diğer psikolojik ve yapısal etkenlere bağlı olarak geliştiğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, imgeleme yeteneğinin tüm sporcular için değerli ve geliştirilebilir bir zihinsel yöntem olduğu söylenebilir. Nitekim Ağılönü (2014), Aybek ve Yazıcı (2023) ve Türkçapar ile Çakar'ın (2021) çalışmaları, araştırmamızın sonuçlarını destekler nitelikte bulgular sunarken, Kızıldağ (2007), Adegbesan (2009) ve Warfield ve diğerleri (2023)’ ün gerçekleştirdiği çalışma bu görüşle örtüşmemektedir. Bu durum, farklı araştırma bağlamları ve örneklemlerinden kaynaklanabileceği gibi, imgeleme becerisinin incelenmesindeki çeşitli yaklaşımları da yansıtabilir. Sonuç olarak, imgeleme becerilerinin gelişimini açıklarken çok değişkenli yapısal modellerin dikkate alınması ve disiplinlerarası yaklaşımların benimsenmesi önem arz etmektedir.

Katılımcılar sporculuk düzeylerine göre genel imgeleme puanları ile bilişsel ve diğer motivasyonel alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak yalnızca Motivasyonel Genel–Uyarılmışlık boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmış; bu boyutta amatör sporcuların profesyonel sporculara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu bulgu, amatör sporcuların genel motivasyon düzeylerinin ve heyecansal hazırlıklarının daha yoğun olabileceğini göstermektedir. Amatör sporcuların performanslarını desteklemek adına zihinsel uyarılma düzeyini daha sık kullanma eğiliminde oldukları, dolayısıyla bu alanda daha yüksek imgeleme gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bu durum, profesyonel sporcuların daha oturmuş rutinlere sahip olmaları ve zihinsel hazırlıklarını farklı stratejilerle gerçekleştirmeleriyle ilişkili olabilir. Alan yazında çalışmamız sonucu ile benzer ve farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Arvinen-Barrow ve diğerleri, 2007; Erail ve diğerleri, 2023; Mehmet, 2023; Atasoy ve Ekiz, 2021; Erman ve diğerleri, 2023). Sonuç olarak, amatör sporcuların imgeleme türünü profesyonel sporculara kıyasla daha sık kullandıkları ve amatör sporcuların yarışma öncesi heyecan ve uyarılma düzeylerini yönetmek için imgeleme türüne daha fazla başvurdukları söylenebilir.

Analiz sonuçları, katılımcıların cinsiyetlerine göre bazı Enneagram kişilik boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle Başaran, Özgün, Maceracı, Reis ve Uzlaşmacı kişilik tiplerinde kadın katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, yalnızca Sorgulayan kişilik tipinde erkek katılımcıların puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Literatürde çalışmamız sonuçları ile benzer (Durmuş ve diğerleri, 2024; Yelpaze, 2022; Bozik, 2021; Erçin, 2018; Yüksel ve Kızılgeçit, 2021; Karaalp ve Kimter, 2023) ve farklı sonuçlara ulaşan (Al-Falahy ve diğerleri, 2018; Erkan, 2020; Kurt, 2019; Karaduman ve Çetin, 2024) çalışmalar bulunmaktadır. Ulaşılan çalışmalar ışığında, cinsiyet gözetmeksizin bireylerin aynı ya da farklı kişilik tiplerine sahip olabileceği görülmektedir. Bu durum, kadınların başarı, duygusal derinlik, liderlik eğilimi ve uzlaşmacı tutum gibi alanlarda daha belirgin kişilik eğilimleri sergileyebileceğini; erkeklerin ise sorgulayıcı ve güvenlik odaklı düşünce yapısına daha yatkın olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, Mükemmeliyetçi, Yardımcı ve Gözlemci kişilik boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın bulunmaması, bu özelliklerin daha evrensel ve cinsiyet bağımsız biçimde dağılmış olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, kişilik gelişiminde cinsiyetin belirli eğilimleri etkileyebileceğini ancak tüm kişilik boyutlarını aynı düzeyde farklılaştırmadığını göstermektedir.

Yaş gruplarına göre bazı Enneagram kişilik tiplerinde anlamlı farklılıklar olduğugörülmektedir. Özellikle Mükemmeliyetçi, Yardımcı, Özgün, Sorgulayan, Maceracı ve Reis kişilik boyutlarında yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılıklar gözlenmiştir. Bulgular, genel olarak 24-26 yaş grubundaki bireylerin Mükemmeliyetçilik, Yardımcılık ve Özgünlük gibi daha içsel yönelimli kişilik özelliklerinde daha yüksek puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Öte yandan, daha genç yaş gruplarındaki bireylerde Maceracılık ve Sorgulayıcılık gibi özelliklerin daha baskın olduğu görülmektedir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin daha sorumluluk sahibi, yardım etmeye eğilimli ve öz farkındalık düzeyi yüksek kişilik yapıları geliştirebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, 21-23 yaş grubunun Reis kişilik tipinde en yüksek puanlara sahip olması, bu yaş grubundaki bireylerin liderlik eğilimleri ve dışa dönük kontrol arayışları açısından daha aktif olduklarına işaret etmektedir. Diğer yandan, Başaran, Gözlemci ve Uzlaşmacı kişilik boyutlarında anlamlı bir farklılığın görülmemesi, bu özelliklerin yaşa bağlı olarak daha istikrarlı seyreden yapılar olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, kişilik gelişiminin yaşla birlikte bazı boyutlarda evrim geçirebileceğine dair literatürdeki görüşleri destekler niteliktedir (Karali ve Meydan, 2022; Anusic ve diğerleri, 2012; Aktürk veTaştan, 2020). Sonuç olarak, kişilik gelişiminin yaşla beraber belirli yönlerde değişebileceğini ve bu değişimlerin kültürel ve bireysel faktörlerden etkilenebileceği söylenebilir.

Analizler, katılımcıların spor yılına göre çeşitli kişilik boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Başaran, Özgün, Sorgulayan, Maceracı, Reis ve Uzlaşmacı boyutlarında spor yılına bağlı olarak önemli farklar tespit edilmiştir. Ancak, mükemmeliyetçi, yardımcı ve gözlemci kişilik tiplerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Post-hoc test sonuçlarına göre, spor yılı 7 yıl ve üzeri olan katılımcılar, Başaran ve Özgün alt boyutlarında daha yüksek puanlar alırken, Sorgulayan ve Maceracı alt boyutlarında ise farklı spor yılı gruplarına göre belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Ayrıca, Reis alt boyutunda 7 yıl ve üzeri deneyime sahip katılımcıların puanları, daha az deneyime sahip gruplardan anlamlı şekilde daha yüksek çıkarken, Uzlaşmacı boyutunda da 7 yıl ve üzeri deneyime sahip katılımcılar, 4-6 yıl deneyime sahip olanlardan daha yüksek puanlar elde etmiştir. Bu bulgular, spor yılının kişilik özelliklerine olan etkisini ve bu kişilik boyutlarındaki farklılaşmayı açıkça ortaya koymaktadır. Piepiora ve diğerleri (2022), Polonyalı erkek profesyonel sporcular üzerinde yürüttükleri çalışmalarında spor deneyimi ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, uzun süreli spor deneyimi; nevrotiklik düzeyinde azalma, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik özelliklerinde ise artış ile ilişkilendirilmiştir. Bu veriler, spor deneyiminin bireyin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, literatürde sporculuk süresi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi Enneagram kişilik modeli çerçevesinde ele alan çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışmada elde edilen bulguların alan yazına özgün katkılar sunduğu ve bu alandaki literatür boşluğunu doldurma potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.

Sonuçlar, katılımcıların spor branşına göre sadece Başaran boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Takım branşındaki katılımcıların, bireysel branşlara göre Başaran alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Diğer kişilik boyutlarında (mükemmeliyetçi, yardımcı, özgün, gözlemci, sorgulayan, maceracı, reis ve uzlaşmacı) ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, spor branşının Başaran kişilik boyutuna etkisinin mevcut olduğunu ancak diğer kişilik tiplerinde branşlar arası bir fark olmadığını göstermektedir. Alan yazında sonuçlarımızla benzer çalışmaların varlığından söz edilebilir (Bayar, 2003; Başer, 1986; Kara ve Dönmez, 2022; Nia ve Besharat, 2010). Ulaşılan sonuçlar, takım sporlarının doğası gereği hedefe yönelik çalışma, performans takibi, rekabet ortamı ve başarıya ulaşma baskısının bireylerde bu boyutu daha fazla geliştirebileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık, diğer kişilik boyutlarının ise sporcunun geçmiş deneyimleri, bireysel farklılıklar ve kişisel özellikleri gibi daha çok birey temelli etkenlerle şekillenebileceği şeklinde değerlendirilebilinir. Bu bağlamda, özellikle takım sporlarının başarı güdüsünü pekiştiren yapısı, kişilik gelişimi açısından dikkatle ele alınması gereken bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

Analiz bulguları, sporculuk düzeyine göre Enneagram kişilik tiplerinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle profesyonel düzeyde spor yapan katılımcıların mükemmeliyetçi, yardımcı, başaran, sorgulayan ve maceracı kişilik özelliklerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, profesyonel sporculuk sürecinin belirli kişilik boyutlarını geliştirebileceğini veya bu özelliklere sahip bireylerin profesyonel spor düzeyine ulaşma ihtimalinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin; mükemmeliyetçi kişilik yapısının düzen, planlama ve hedef odaklılıkla ilişkili olması, profesyonel sporda disiplinli çalışma gereksinimiyle örtüşmektedir. Yardımcı tipin yüksek empati ve iş birliği yetisi, takım sporlarında sosyal uyum açısından avantaj sağlayabilirken; başaran tipi başarıya odaklı, rekabetçi ve motive bireyleri tanımlar ve bu da profesyonel spor ortamında öne çıkmaktadır. Sorgulayan kişilik tipi, stratejik düşünme ve güvenlik arayışıyla ilişkiliyken; maceracı tip ise yenilik arayışı, esneklik ve risk alma eğilimleri ile karakterizedir. Tüm bu özellikler, profesyonel sporcularda daha yüksek düzeyde bulunmuş ve bu durum, sporculuk düzeyinin kişilik özellikleriyle bağlantılı olabileceğini göstermiştir. Buna karşılık, özgün, gözlemci, reis ve uzlaşmacı kişilik tiplerinde sporculuk düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, söz konusu kişilik özelliklerinin profesyonel ya da amatör sporculuk düzeyinden bağımsız olarak geliştiğini ya da spordan doğrudan etkilenmediğini gösterebilir. Örneğin, gözlemci kişilik daha içe dönük ve düşünsel süreçlere odaklanırken, uzlaşmacı tip daha çok çatışmadan kaçınan ve uyum sağlayan bir yapıyı temsil eder. Bu özelliklerin sporculuk düzeyinden etkilenmemesi, bu yapıların sporla değil daha çok bireyin yaşam tarzı ve kişisel değerleriyle şekillendiğini düşündürebilir. Bu sonuçlar, literatürde yer alan bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin Piepiora ve arkadaşları (2022), profesyonel sporcuların dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk gibi özelliklerde daha yüksek, nevrotiklik düzeylerinde ise daha düşük puanlar aldığını belirtmiştir. Bu da profesyonel sporculuk düzeyinin belirli kişilik özelliklerini olumlu yönde şekillendirdiğini desteklemektedir. Ancak Enneagram temelli kişilik tiplerine odaklanan çalışmaların sayıca sınırlı olması, bu alandaki bulguların özgünlüğünü artırmakta ve çalışmanın literatüre önemli bir katkı sunduğunu göstermektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı branşlar, yaş grupları ve kültürel bağlamlar dikkate alınarak bu ilişkilerin derinlemesine incelenmesi, sporculuk düzeyinin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini daha net biçimde ortaya koyacaktır. Sporculuk düzeyi ile bazı kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunması, spor psikolojisi alanında kişilik gelişimi ve performans ilişkilerinin daha ayrıntılı şekilde ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı, spor bağlamında imgeleme düzeyi yüksek bireylerin hangi Enneagram kişilik tiplerinde daha yoğun eğilim gösterdiğini incelemektir. Bulgular, sporda imgeleme düzeyi ile bazı Enneagram kişilik tipleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Elde edilen veriler, özellikle yüksek imgeleme düzeyine sahip bireylerin daha çok özgün (Tip 4), reis (Tip 8), gözlemci (Tip 5) ve maceracı (Tip 7) gibi kişilik tiplerinde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Bu eğilim, imgelemeyi aktif şekilde kullanan bireylerin yaratıcı, bağımsız, stratejik, yeniliğe açık ve hedef odaklı kişilik yapılarına sahip olabileceğini göstermektedir. İmgeleme, yalnızca zihinsel bir teknik değil; aynı zamanda bireyin kişilik özellikleriyle örtüşen bir içsel süreçtir. Bu bağlamda, kişilik tipolojisi sadece bireyin genel eğilimlerini değil, aynı zamanda hangi psikolojik becerileri tercih ettiğini ve hangilerinde daha başarılı olduğunu da yansıtabilmektedir.

Araştırmada ayrıca sporculuk düzeyine göre bazı kişilik boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Profesyonel düzeydeki sporcuların mükemmeliyetçi, yardımcı, başaran, sorgulayan ve maceracı kişilik tiplerinde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, profesyonel sporculuk düzeyinin bazı kişilik eğilimlerini pekiştirebileceğini düşündürmektedir. Ancak özgün, gözlemci, reis ve uzlaşmacı kişilik boyutlarında anlamlı bir fark görülmemesi, bu kişilik eğilimlerinin spora katılım düzeyinden daha bağımsız olarak şekillenebileceğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, sporda bireysel farklılıkların anlaşılması ve buna dayalı psikolojik beceri gelişim programlarının oluşturulması açısından önemli bir açılım sunmaktadır. Özellikle sporda imgeleme gibi zihinsel stratejilerin, bireylerin kişilik özellikleriyle ne ölçüde uyum sağladığını ortaya koymak, hem spor psikolojisi araştırmaları hem de uygulayıcılar için anlamlı bir zemin oluşturmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma imgeleme becerisinin hangi kişilik yapılarıyla daha çok örtüştüğünü ortaya koyarak, bireysel farklılık temelli yaklaşımların spor psikolojisinde neden önemli olduğunu bir kez daha gözler önüne sermektedir.

# 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

## 6.1. Sonuç

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda imgeleme düzeyleri ile Enneagram kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülen çalışma, sporda zihinsel beceriler ile kişilik yapılarının karşılıklı etkileşimini değerlendirme amacını taşımaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrencilerin sporda imgeleme düzeylerinin, bazı Enneagram kişilik tiplerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 3 (Başarı Odaklı), Tip 6 (Sorgulayan) ve Tip 7 (Maceraperest) kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha yüksek imgeleme düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, belirli kişilik yapılarına sahip bireylerin zihinsel becerileri daha etkin kullanabildiğini gözler önüne sermektedir. Ayrıca, sporculuk düzeyi ile Enneagram kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin bazı kişilik boyutlarında daha yüksek puanlar elde ettiği, dolayısıyla kişilik yapısının spora katılım düzeyi üzerinde etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Cinsiyet, yaş, spor yılı ve branş gibi demografik değişkenlerin imgeleme düzeyi ve kişilik özellikleriyle olan ilişkileri incelendiğinde, kadınların imgeleme düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, spor yaşı arttıkça bazı kişilik boyutlarında (örneğin mükemmeliyetçilik ve başaran tipleri) puanların arttığı, 20 yaş altı bireylerin özgün ve gözlemci kişilik tiplerinde daha düşük puanlar sergilediği, takım sporlarıyla uğraşan bireylerin yardımcı ve uzlaşmacı kişilik tiplerinde daha yüksek eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, sporda bireysel farklılıkların (özellikle yaş, cinsiyet ve branş temelli) dikkate alınmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, kişilik özelliklerinin sporda imgeleme becerilerini önemli ölçüde etkilediği ve sporcuların zihinsel performanslarının kişilik yapıları ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Bu kapsamda, sporcu eğitimi ve gelişimi süreçlerinde kişilik özelliklerine dayalı farklılaştırılmış stratejiler geliştirilmesi önerilmektedir.

## 6.2. Öneriler

**Araştırmaya yönelik öneriler;**

* Araştırmanın örneklemi, Ege Bölgesi’nde bulunan üç farklı üniversitenin öğrencileriyle sınırlı olduğundan, ilerleyen çalışmalarda farklı bölgelerden ve daha geniş örneklem gruplarından veri toplanması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
* Bu çalışmada yalnızca nicel yöntem kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleriyle desteklenen karma çalışmalar, elde edilen bulguların daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
* Enneagram kişilik modeli ile farklı zihinsel beceriler (odaklanma, stresle başa çıkma, öz düzenleme vb.) arasındaki ilişkiler farklı spor disiplinlerinde araştırılabilir.
* Antrenörlerin ve spor psikologlarının kişilik tiplerini tanıyarak buna göre bireyselleştirilmiş zihinsel antrenman teknikleri kullanmaları üzerine uygulamalı araştırmalar yapılabilir.

**Genel öneriler;**

* Spor eğitim programları, bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran ve kişilik özelliklerine duyarlı içeriklerle zenginleştirilmelidir.
* Sporda zihinsel antrenman tekniklerinin, özellikle imgelemenin sistematik bir şekilde eğitim programlarına dahil edilmesi, sporcuların performans gelişimine önemli katkılar sunabilir.
* Spor psikologları ve antrenörler, sporcuların kişilik yapılarını dikkate alarak motivasyon artırıcı ve psikolojik destekleyici müdahalelerde bulunmalıdır.
* Üniversitelerde spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler için kişilik envanteri temelli bireysel gelişim seminerleri düzenlenerek, kişisel farkındalık ve sporcu kimliği gelişimi desteklenebilir.
* Sporcuların zihinsel performanslarını artırmak amacıyla imgeleme teknikleri, hedef belirleme, olumlu içsel konuşma ve gevşeme gibi psikolojik becerilerle birlikte öğretilmelidir.

**KAYNAKLAR**

Acarkan, İ. (2019). Enneagram ile kendini keşfet. *Timaş Yayınları.*

Adegbesan, O.A. (2009). Use of imagery by athletes in Nigeria. *Perceptual and motor skills*, *108*(1), 43-50.

Afrouzeh, M., Sohrabi, M., Torbati, H.R.T., Gorgin, F., ve Mallett, C. (2013). Effect of PETTLEP imagery training on learning of new skills in novice volleyball players. *Life Science Journal*, *10*(1), 231-238.

Ağılönü Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

Ağrali Ermiş, S. (2019). *Akademisyenlerin karanlık üçlü özellikleri ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ahsen, A. (1984). ISM: The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. *Journal of mental imagery*.  8(4), 15–42.

Aktürk, Z., ve Taştan, K. (2020). Frequency of personality types based on enneagram in a Turkish sample: A web-based cross-sectional study. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, *12*(2), 211-218.

Aldemir, Y.G., Biçer, T., ve Kale, E.K. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 37-45.

Alexander, M., ve Schnipke, B. (2020). The Enneagram: a primer for psychiatry residents. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, *15*(3), 2-5.

Al-Falahy, S.H.H., ve Al-joboury, S.M.R. (2018). The Enneagram Personality Types (The feeling center) and Academic Self Among the distinguished Students. *Journal Of Educational and Psychological Researches*, *15*(57).

Algan, F. (2022). *Sporun Aile İçi İletişim Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Amerikan Psikiyatri Derneği (American Psychiatric Association/APA). (2008). *Personalit.* Erişim tarihi: 11.11.2024. Erişim adresi: <https://www.apa.org/topics/personality>

Anusic, I., Lucas, R.E. ve Donnellan, M.B. (2012). Cross-sectional age differences in personality: Evidence from nationally representative samples from Switzerland and the United States. *Journal of Research in Personality*, *46*(1), 116-120.

Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., Thomas, S., Hemmings, B. ve Walley, M. (2007). Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(1), 93-104.

Atasoy, M., ve Ekiz, M.A. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 119-136.

Atherton, O.E., Donnellan, M.B. ve Robins, R W. (2020). Development of personality across the life span. *The Cambridge handbook of personality psychology*, 169-182.

Aybek, S., ve Yazıcı, Y. (2023). Investigation of Imagery Behaviours and visualization of Athletes in Different Sports Branches. *Mediterranean Journal of Sport Science,* 6(1-Cumhuriyet’in 100. Yılı Özel Sayısı), 520-531.

Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: *Prentice Hall.*

Başer, E. (1986).Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü.

Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *2*(2), 22-27.

Batı, U. (2019). *Enneagram ile Kişilik Analizi.* İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Bayar, P. (2003). Spor yapan ve yapmayan bayanların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması.*Spor Bilimleri Dergisi,*14(3), 133-143

Boccaccio, F. M., Pennisi, A., Guerrera, C. S., Platania, G. A., Torre, V., Varrasi, S., ... ve Pirrone, C. (2024). Mental Imagery between Cognition and Emotion: A Narrative Review. *Psychiatry International*, *5*(4), 697-717.

Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Bozdağ, B., ve Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 23(1), 82-93.

Bozik, B.F. (2021). *Evli bireylerin enneagram kişilik tipleriyle evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

Brown, C.J., Butt, J., ve Sarkar, M. (2020). Overcoming performance slumps: Psychological resilience in expert cricket batsmen. *Journal of Applied Sport Psychology*, *32*(3), 277-296.

Burger, J.M. (2021). *Kişilik.* (Çev. Erguvan Sarıoğlu, İ. D.), ss. 19-579. Kaknüs Yayınları.

Burton, D. ve Raedeke, T. (2008). Sport Psychology for Coaches. *USA: Human Kinetics.* ISBN: 0736039864, 9780736039864

Calmels, C., ve Fournier, J.F. (2001). Duration of physical and mental execution of gymnastic routines. *The Sport Psychologist,* 15(2), 142-150.

Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordama gücü*, Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul

Chestnut, B. (2013). *The complete Enneagram: 27 paths to greater self-knowledge*. Simon and Schuster.

Colleran, J.C., Stenson, M.R., ve Stenson, M.C. (2020). The Effects Of Acute Mental Imagery Training On Force Output In College-age Students: 461 Board# 277 May 27 10: 30 AM-12: 00 PM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *52*(7S), 120.

Cömert, I.T., Balcıoğlu, İ., ve Savrun, M. (2009). Dünyada spor psikolojisi uygulamaları. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *1*(2), 123-130.

Cumming, J., ve Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge.

Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve davranışı (7. Baskı). *İstanbul: Remzi Kitabevi*.

Çil, H. ve Kayışoğlu, N.B. (2022). Tekerlekli Sandalye Basketbol Branşı Oyuncularının Sporda İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 5(2), 65-77.

Daniels, D., ve Price, V. (2000). The essential Enneagramm. *Daniels, V. Price.− New York: HarperCollins*.

Di Corrado, D., Guarnera, M., Guerrera, C.S., Maldonato, N.M., Di Nuovo, S., Castellano, S., ve Coco, M. (2020). Mental imagery skills in competitive young athletes and non-athletes. *Frontiers in psychology*, *11*, 633.

Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 4(3),

Driskell, J.E., Copper, C. ve Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance?. *Journal of applied psychology*, *79*(4), 481.

Durmuş, G., Karacan Doğan, P. ve Ceyhun, S. (2024). İdari Göreve Sahip Spor Bilimleri Akademisyenlerinin Enneagram Kişilik Tipleri ile Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 7(1), 21-38.

Erail, S., İhsan Çebi, A. ve Uzun, R.N. (2023). Amatör Ve Profesyonel Sporcuların İmgeleme Seviyelerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi,* 3(2), 329-339.

Erçin, H.Ş. (2018). *Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile enneagram kişilik tipleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.* (Uzmanlık Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.

Erçiş, S. (2012). *Türkiye’deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi ile Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması.* Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum,

Erduğan, F. (2020). Spor Psikolojisi. *Sporun Kavramsal Temelleri-3 (Multidisipliner Bakış) içinde*, (s 23).

Erkan, İ. (2020). *Enneagram modeline göre öğretmen adaylarının kişilik tipleri ile sınıf yönetimi öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., ve Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *28*(1), 32-41.

Ermiş, S.A. ve Dereceli, E. (2023). Sporda imgeleme ve güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, *65*.

George, D. ve Mallery, P. (2019). IBM SPSS istatistik 26 adım adım: Basit bir rehber ve referans. (On altıncı baskı). *Routledge, New York*, NY 10017.

Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Giacobbi Jr., P.R. (2007). Age and activity-level differences in the use of exercise imagery. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(4), 487-493.

Gomez-Espejo, V., Olmedilla, A., Abenza-Cano, L., Garcia-Mas, A., ve Ortega, E. (2022). Psychological readiness to return to sports practice and risk of recurrence: Case studies. *Frontiers in Psychology,* 13, 905816.

Gregg, M., ve Strachan, L. (2015). Examining Developmental Differences in Imagery Use with Youth Soccer Players. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, *10*(1), 1-7.

Güç, F. (2025). *Turist rehberlerinin kişilik özellikleri ile mesleki dayanıklılıkları arasındaki ilişkide öz-yeterliliğin düzenleyici rolü*. Master's thesis. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizli

Güneş Erdoğan, N. (2019). *Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.

Hollek, C.J. (2018). Enneagram training intervention’s effect on college golfer’s scores.

Holmes, P., ve Calmels, C. (2008). A neuroscientific review of imagery and observation use in sport. *Journal of motor behavior*, *40*(5), 433-445.

Holmes, P.S. ve 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.

Johnson, A. D. (2021). *The IAIo-YSAA: An Online Intervention Prototype for Improving Imagery Ability in Youth Sports Acro Athletes*. University of Arizona Global Campus.

Jose, J., Joseph, M.M. ve 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.

Kadınildağ, E. ve Tiryaki, M.Ş. (2012). “Spor Bilimleri Dergisi Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular Için Uyarlanması Adaptation of Sports Imagery Questionnaire for Turkish Athletes”. *Hacettepe J. Sport Sci.,* 23 (1), 13-23.

Kaplan, E., ve Bozdağ, B. (2022). The Relationship of Use of Imagery in Sports with Athletic Mental Energy. *Mediterranean Journal of Sport Science,* 5(4), 892-903.

Kara, N. Ş., Dönmez, A. ve Kara, M. (2023). The predictor of motivation in sports: enneagram personality. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *12*(4), 716-723.

Kara, N.Ş. ve Dönmez, A. (2022). Sporda enneagram kişilik tipleri. *Journal of ROL Sport Sciences*, *3*(1), 73-81.

Karaalp, Ö. ve Kımter, N. (2023). Enneagram kişilik tipleri ve dinî tutum üzerine bir araştırma. *Premium e-Journal of Social Science* (PEJOSS), 7(28), 222-239.

Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Beceri Arasındaki İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun

Karaduman, P. ve Çetin, M. (2024). Öğretmenlerin Enneagram Kişilik Tiplerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Yönetimi ve Politikaları Dergisi*, *4*(2), 1-15.

Karali, R.B.O., ve Meydan, H. (2022). Türkçe Enneagram Literatürü Üzerine Değer Eğitimi Perspektifli Bir İnceleme. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(2), 174-190.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri:* Kavramlar, ilkeler ve teknikler. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtımı.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., ve Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başari motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 41-53.

Kavková, V., Malůš, M., Taušová, J., ve Válková, H. (2013). Jak ve sportu pomáhá představivost?. *Studia sportiva*, *7*(2), 123-127.

Kaya, D.G. ve Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularinin imgeleme ve başari motivasyon düzeyleri arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,* 18(3), 62-72.

Kılıç, M. ve Arslan, A. (2018). Parçalanmış Aileye Mensup Lise Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 17(66), 505- 517.

Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri.* Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kızıldağ, E., ve Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13-23.

Kiltz, R. (2021). "Visualization Techniques: A Guide to Unlocking Your Potential. " Erişim adresi: https://www. doctorkiltz. com/visualization-techniques/.

Kolayiş H., Sarı İ. ve Köle Ö., (2015) Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Spormetre*, 13, 2, 129-136. İzmir.

Kontos, A.P. ve Feltz, D.L. (2008). *The nature of sport psychology*. Human Kinetics.

Krasa, N., Tzanetopoulos, K., ve Maas, C. (2022). *How children learn math: the science of math learning in research and practice*. Routledge.

Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E. ve Bakır, Ş. (2021). Farklı branşlardaki sporcuların çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 136-146.

Kurt, A. (2019). *Kişisel satış sürecinde bireysel farklılıklar Enneagram tipolojisi üzerine bir araştırma,* Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içersinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

Landers, D.M. (1995). Sport psychology: The formative years, 1950–1980. *The sport psychologist*, *9*(4), 406-417.

Lang, P.J. (1979). A bio‐informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology,* 16(6), 495- 512.

Lang, P.J., Davis, M., ve Öhman, A. (2005). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Psychology at the Turn of the Millennium, Volume 1*, 359-392.

Lindsay, R.S., Larkin, P., Kittel, A. ve Spittle, M. (2023). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *28*(4), 444-465.

Lovell, G.P., Bierton, J., Gorman, A.D., Lloyd, M., Gorman, A., ve Parker, J.K. (2024). Imagery use gender differences across competition and training contexts in Australian elite level athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, *19*(1).

Martin, K.A., Moritz, S.E. ve Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist,* 13(3), 245-268.

McCormick, A., Meijen, C., ve Marcora, S. (2018). Psychological demands experienced by recreational endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(4), 415-430.

McGowan, E.L. (2005). *Gender differences among varsity basketball and volleyball players in imagery ability, frequency of use, and function* (Doctoral dissertation, Memorial University of Newfoundland).

Mehmet, E.F.E. (2023). Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve İmgeleme Durumlarının Sporculuk Düzeyi Ve Sporculuk Yılı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 68-79.

Miçooğulları, O., Kirazcı, S., ve Özdemir, R.A. (2009). Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri Ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, *44*(1), 001-008.

Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.

Morris, T., Spittle, M. ve Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics.*

Munroe, K.J., Giacobbi, P.R., Hall, C. Ve Weinberg, R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.

Nardemir, E. ve Ataman, Y. (2021). H.B. “The Effect of Imagination Power on Sports Satisfaction of Children Playing Swimming Sports.” *Int. J. Turkish Sport Exerc. Psychol.* 1, 12-28.

Nia, E.N. Ve Besharat, M.A. (2010). Comparison of athletes’ personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences.*5(4), 808-812

Nohut, F. (2022). *Kişilik Özellikleri ve Kariyerizm Eğilimi Arasındaki İlişkide Örgütsel Destek Algısının Düzenleyici Rolü.* Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi.

Nordin, S.M., Cumming, J., Vincent, J., ve McGrory, S. (2006). Mental practice or spontaneous play? Examining which types of imagery constitute deliberate practice in sport. *Journal of applied sport psychology*, *18*(4), 345-362.

Paivio, A. (1990). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford university press.

Pakyardım, C. ve Karademir, T. (2023). Taekwondo Hakemlerinin Atletik Zihinsel Enerji Ve Bilişsel İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 20(3), 1158-1171.

Palmer, H. (1988). *The Enneagram: Understanding yourself and the others in your life*. Harper & Row.

Palmer, H. (2014). *Ruhun Aynası Ennegrama Yansıyan İnsan Manzaraları.* (Çev. Okhan Gündüz). 2. Baskı. . İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Parker, J.K., ve Lovell, G.P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers’ imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, *7*(1).

Parks-Leduc, L., Feldman, G. ve Bardi, A. (2015). Personality traits and personal values: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *19*(1), 3-29.

Piepiora, P., Piepiora, Z. ve Bagińska, J. (2022). Personality and sport experience of 20–29-year-old polish male professional athletes. *Frontiers in Psychology*, *13*, 854804.

Quinton, M.L., Veldhuijzen van Zanten, J., Trotman, G.P., Cumming, J., ve Williams, S.E. (2019). Investigating the protective role of mastery imagery ability in buffering debilitative stress responses. *Frontiers in psychology*, *10*, 1657.

Ramos-Vera, C., Barrientos, A.S., Ampudia, L.G., Galvez, C.N. ve Chaparro, J.B. (2021). Psychodynamic Network Structure Of Enneagram Personality Types And Healthy Personality In Male University Students. *Multicultural Education*, *7*(11).

Riso, D.R. (2003). *Kişilik tipleri: Enneagram ile kendinizi keşfedin.* İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Riso, D.R. ve Hudson, R. (1999). The wisdom of the Enneagram: The complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types. *(No Title)*.

Robbins, T.W. (1984). Cortical noradrenaline, attention and arousal1. *Psychological medicine,* 14(1), 13-21.

Ryan, E.D. ve Simons, J. (1981). Cognitive demand, imagery, and frequency of mental rehearsal as factors influencing acquisition of motor skills. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 3(1), 35-45.

Sackett, R.S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *The Journal of General Psychology,* 10(2), 376-398.

Sage, G.H., Eitzen, D.S., ve Beal, B. (2013). Sociology of north American sport (p. 464). *Paradigm Publishers.*

Salmon, J., Hall, C. ve Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. Journal of Applied Sport Psychology, 6(1), 116-133.

Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Schott, N. (2012). Age-related differences in motor imagery: Working memory as a mediator. *Experimental Aging Research*, *38*(5), 559-583.

Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlemesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Short, S.E., Tenute, A. ve Feltz, D.L. (2005). Imagery use in sport: Mediational effects for efficacy. *Journal of sports sciences*, *23*(9), 951-960.

Subaş, A. ve Çetin, M. (2017). Enneagram Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (7), 160-181.

Şahan, D. (2023). *Resmi okullarda görev yapan kadın yöneticilerin enneagram kişilik tipleri ile vizyoner liderlik davranışları arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı.

Şahinler, Y. (2021). Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 45-51.

Şahinler, Y. ve Beşler, H.K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 134-144.

Şentürk, E. ve Özmutlu, İ. (2023). Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 6(1), 73-89.

Taymur, İ. ve Türkçapar, M.H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(2), 154-177.

Tiryaki Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60

Türk Dil Kurumu (TDK). (2023). Kişilik. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Erişim tarihi: 28.11.2024. Erişim adresi: Tühttps://sozluk.gov.tr/rk Dil Kurumu Sözlükleri

Türkçapar, Ü. ve Çakar, A. (2021). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,* 15(2), 329-338.

Ulucan, H. ve Bölükbaşı, T. (2020). Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 1-10.

Üstün, Ö.Z.E.N. ve Hakan, E.Y.G.Ü. (2010). Spor psikolojisi ve Türkiye’deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, *2*(1).

Vealey, R.S. ve Forlenza, S.T. (2015). Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 240-273.

Vuori, I. (2018). World Health Organization and physical activity. *Progress in Preventive Medicine*, *3*(1), e0012.

Warfield, E., Esposito, P. Ve Braun-Trocchio, R. (2023). Differences in Relaxation and Imagery among NCAA Division I Sport Types. *Sports*, *11*(11), 224.

Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, *3*(1).

Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., Burke, K. L., ve Jackson, A. (2003). The relationship between the use and effectiveness of imagery: An exploratory investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, *15*(1), 26-40.

Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2003). Burnout and overtraining. Foundations of Sport and Exercise Psychology, 3rd ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*

Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., Ceylan, L., (2018) The Comparison Of Imagery Levels According To Sport Age İn Female Basketball Players.*The Journal Of International Anatolia Sport Science,*3(1), 274-280.

Yarayan, Y.E. ve Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, *11*(60).

Yarayan, Y.E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., ve Keskin, K. (2024). Sex differences in athletic performance response to the imagery and mental toughness of elite middle-and long-distance runners. *Sports*, *12*(6), 141.

Yelpaze, I. (2022). The Determinants of Enneagram Personality: Horoscopes vs. Parental Attitude. *International Journal of Curriculum and Instruction*, *14*(1), 502-522.

Yetim, A.A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 1, 63-72.

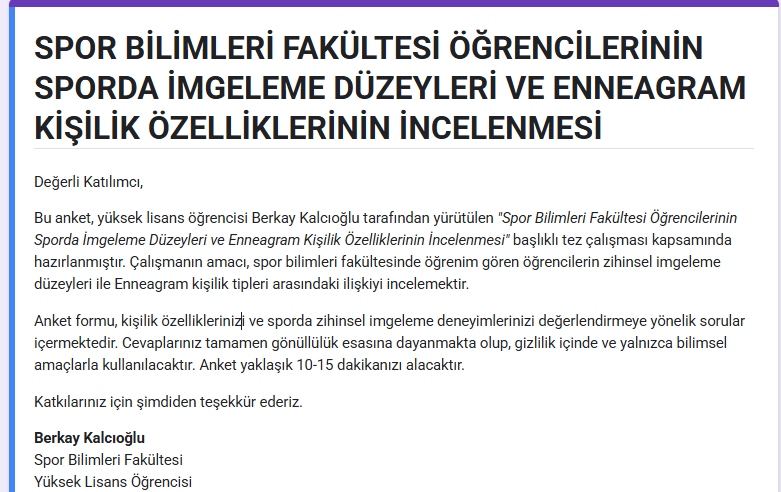
Yıldırım, D.A., Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Uçar, Ü., Tuzcuoğulları, Ö.T., Demirel, E.T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açıları ve Spor Yapma Durumu, *Doğu Anadolu Araştırmaları,* 4(3), 49-53.

Yılmaz, E. (2023). *Görsel dikkat ve görsel hafıza egzersizlerinin sporcuların imgeleme becerisi üzerine etkisi*.. Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

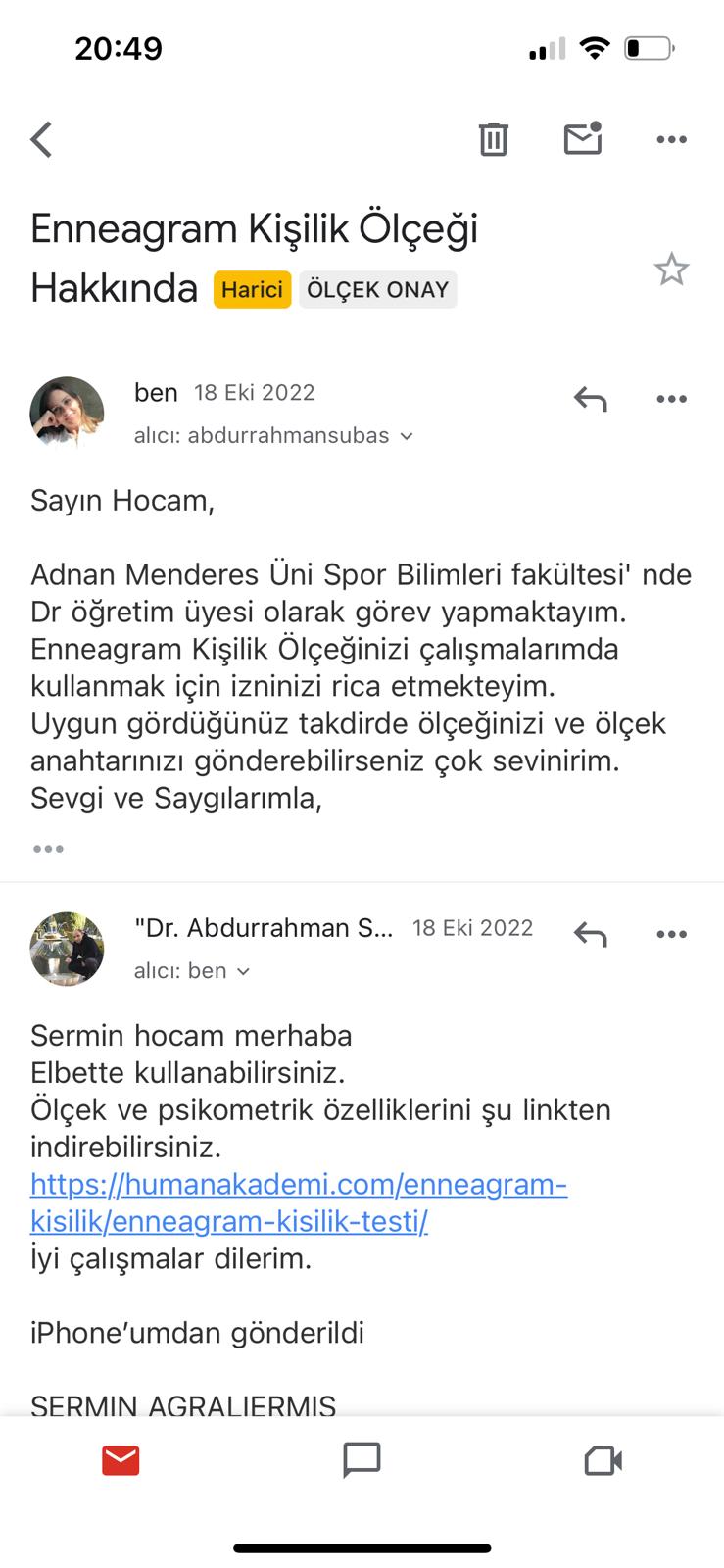
Yüksel, A. ve Kızılgeçit, M. (2021). Enneagram Kişilik Modeli Bağlamında İlahiyat Fakültesi Özelliklerinin Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi* ( 3 ), 9-38.

# EKLER

### **Ek 1.** Google anket formunun ilk sayfası.

****

### **Ek 2.** Ölçek izin mailleri.

****

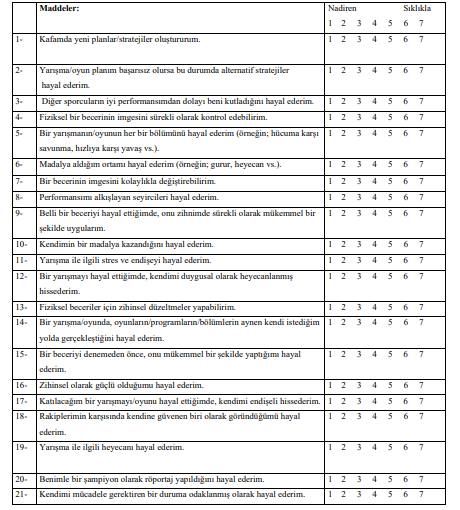
****

### **Ek 3.** Demografik bilgiler.

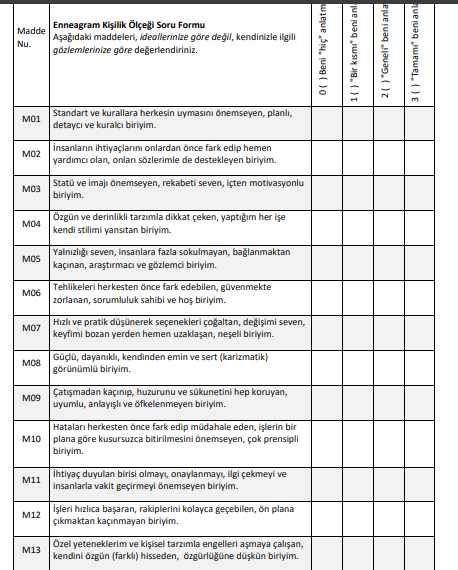
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KİŞİSEL BİLGİLER** | | | | |
| 1- Cinsiyet | 2- Yaş | 3- Spor Yılı | 4- Spor Branşı | 5- Sporculuk Düzeyi |

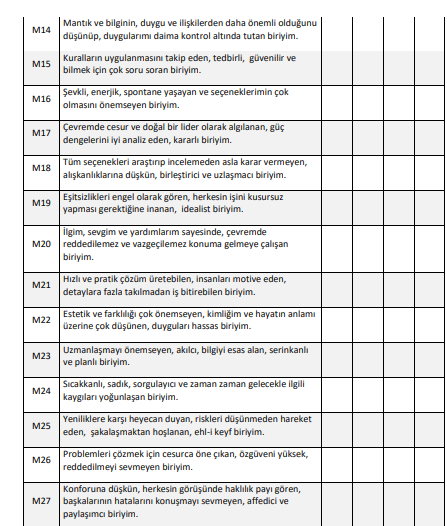
**Ek 4.** Ölçeğin ölçek soruları.

**Sporda İmgeleme Envanteri**

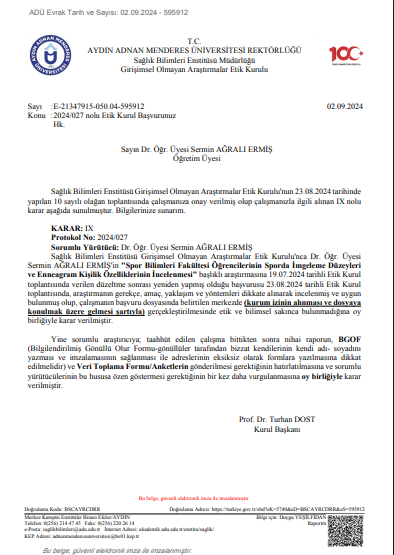


**Enneagram Kişilik Ölçeği**





### **Ek 5.** Etik kurul onayı.

****

**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

# BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda İmgeleme Düzeyleri ve Enneagram Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezimdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Berkay KALCIOĞLU

... / ...... / 2025

# ÖZ GEÇMİŞ

|  |  |
| --- | --- |
| **Soyadı, Adı** | : KALCIOĞLU Berkay |
| **Uyruk** | : T.C. |
| **Doğum yeri ve tarihi** | : RİZE / 03.02.1998 |
|  |  |
| **E-posta** | : [kalcaberkay@gmail.com](mailto:kalcaberkay@gmail.com) |
| **Yabancı dil** | : İngilizce |

**EĞİTİM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Derece** | **Kurum** | **Mezuniyet tarihi** |
| Y. Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi | Devam ediyor |
| Lisans | Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi | 2020-Haziran |

**İŞ DENEYİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yıl** | **Yer/Kurum** | **Ünvan** |
| 08.08.2023 | Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü | Antrenör |
|  |  |  |
|  |  |  |