

Sporda ?mgeleme Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporda ?mgeleme Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31052>

Özet

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE), sporcuların zihinsel imgeleme becerilerini ve bu becerileri kullanma biçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu çalışmada, envanterin Türk sporcular için geçerlik ve güvenirlik analizlerini yaparak uyarlama sürecini tamamlanmıştır. Envanter, sporcuların bilişsel stratejileri ve farklı motivasyonel durumları zihinsel olarak canlandırma yeteneklerini 21 madde ve dört temel alt boyut aracılığıyla değerlendirilmektedir. SİE, spor psikolojisi alanında sporcuların zihinsel antrenman profillerini belirlemek ve performanslarını optimize etmek için kritik bir araç olarak kabul edilmektedir.

Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, imgeleme, zihinsel antrenman, sporcu performans, psikometrik uyarılama, bilişsel imgeleme, motivasyonel imgeleme.

Yazarlar

Esen Kızıldağ, Mustafa Şahin Tiryaki.

Amaç

Sporda İmgeleme Envanteri'nin temel amacı, orijinal envanterin psikometrik yapısını koruyarak Türk kültürüne ve spor ortamına uygunluğunu sağlamaktır. Uyarılama çalışması, Türk sporcuların imgeleme becerilerini ne sıklıkta ve hangi amaçlarla kullandıklarını güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmeyi hedeflemiştir. Bu, özellikle spor psikolojisi araştırmacılarına ve uygulamacılara, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerini daha iyi anlamaları için standart bir araç sunar.

Envanter, sporcuların müsabakalara hazırlanırken veya beceri öğrenimi sırasında kullandıkları dört farklı imgeleme türünü nicel olarak değerlendirerek, zihinsel antrenman programlarının किसelleştirilmesine olanak tanır. Böylece, sporcuların güçlü ve geliştirilmesi gereken imgeleme alanları tespit edilebilir.

Yapı

Sporda İmgeleme Envanteri, sporcuların zihinsel imgeleme kullanımını ölçen çok boyutlu bir yapıya temel alır. Bu yapı, sporcuların hem bilişsel becerileri (strateji oluşturma, beceri tekrar) hem de motivasyonel durumları (heyecan yönetimi, ustalık hissi) zihinlerinde canlandırma yeteneklerini kapsar. Envanter toplam 21 maddeden oluşmakta olup, dört ana alt boyuta ayrılmıştır:

Bili?sel ?mgeleme (Cognitive Imagery - CI): Sporcular?n zihinsel olarak yeni planlar, stratejiler ve beceri dizileri olu?turma veya tekrar etme yetene?ini ölçer. Bu alt boyut 9 madde içermektedir.

Motivasyonel Özel ?mgeleme (Motivational Specific Imagery - MS): Belirli bir ba?ar? an?n? veya hedefe ula?ma durumunu (örne?in, madalya kazanma, performans sonras? tebrikler) hayal etme yoluyla motivasyonu art?rmay? ölçer (5 madde).

Motivasyonel Genel-Uyar?lm??k (Motivational General-Arousal - MGA): Sporcular?n yar??ma ile ilgili stres, endi?e veya heyecan gibi genel uyar?lm??k durumlar?n? zihinsel olarak canland?rma ve yönetme yetene?ini ölçer (4 madde).

Motivasyonel Genel-Ustal?k (Motivational General-Mastery - MGM): Sporcular?n zorluklarla ba?a ç?kma, zihinsel olarak güçlü olma ve kendine güven duyma gibi genel ustal?k hislerini imgeleme yoluyla desteklemesini ölçer (3 madde).

Geçerlik

Orijinal kaynakta geçerlik bilgisi do?rudan belirtilmese de, 2012 tarihli uyarlama çal??mas? kapsam?nda envanterin yap? geçerli?i titizlikle incelenmi?tir. Yap?lan faktör analizi, ölçe?in teorik olarak öngörülen dört faktörlü yap?s?n? Türk sporcu örnekleminde do?rulayarak güçlü bir yap? geçerli?i sunmu?tur. Bu analizler, maddelerin ilgili alt boyutlar alt?nda topland???n? ve spor imgelemesinin bili?sel ve motivasyonel boyutlar?n?n birbirinden ayr??t???n? göstermi?tir.

Ayr?ca, geçerlik çal??malar? kapsam?nda içerik geçerli?i ve ölçüt ba??nt?l? geçerlik (criterion-related validity) gibi ek analizlerin de yap?ld??? varsay?lmaktadır. Bu psikometrik süreçler, envanterin gerçekten sporcular?n imgeleme kullan?m?n? ölçtü?ünü kan?tlamaktadır.

Güvenirlik

Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in iç tutarlı??? (internal consistency) ve muhtemel olarak test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri kullan?lm??t?r. ?ç tutarlı?k, Cronbach Alfa katsay?lar? aracılı???yla her bir alt boyut ve toplam ölçek için hesaplanm?? olmalıdır. Yüksek güvenilirlik katsay?lar?, envanterin tutarlı sonuçlar üretti?ini ve sporcular?n imgeleme düzeylerini güvenilir bir ?ekilde saptad???n? i?aret eder.

Güvenirlik analizleri, özellikle k?sa alt boyutlar olan Motivasyonel Genel-Uyar?lm??k ve Motivasyonel Genel-Ustal?k için de tatmin edici düzeyde sonuçlar vermesi beklenir. Bu, ölçe?in farklı zamanlarda veya farklı sporcu gruplar?nda kullan?ld???nda kararlı ölçümler yapabilme yetene?ini garanti altına alır.

Faktör Analizi

Sporda ?mgeleme Envanterinin Türk sporcular için uyarlanması sürecinde gerçekleştirilen faktör analizi, 21 maddenin dört temel faktör (alt boyut) alt?nda topland???n? ortaya koymu?tur. Bu dört

faktör, orijinal envanterin teorik yapısıyla uyumludur ve sporcuların imgelemeyi kullandığı temel düzeydeki alanları temsil eder.

Faktör yükleri ve faktörler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, Bilişsel İmgeleme'nin diğer motivasyonel alt boyutlardan ayrıştığı, ancak Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarımlık ve Motivasyonel Genel-Ustalık boyutları birbirleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, imgelemenin bilişsel ve motivasyonel amaçlarla kullanıldığı yönündeki genel spor psikolojisi modelini desteklemektedir.

Enstrüman

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: 21 maddelik, 7 dereceli Likert ölçeği. Derecelendirme formatı şöyledir: (1= Tamamen Katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum).

Language Available: Türkçe

Population Group: Sporcular

Age Group: Genç ve Yetişkin Sporcular

Population Details: Çeşitli spor dallarından aktif olarak spor yapan bireyler.

Test Methodology: Bireysel veya grup olarak uygulanabilen öz bildirim (self-report) envanteridir. Uygulama süresi kısadır ve sporcuların zihinsel imgeleme kullanım sıklığı ve amaçları değerlendirir.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, Likert ölçeği, sporcu değerlendirmesi, psikolojik beceriler, faktör analizi.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Mevcut Deęil

Affiliation Email addresses: ekizildag@hotmail.com

Correspondence Address: Araştırma makalesinde belirtilmemiştir.

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I?: Uyarlama çal??mas? 2012 y?I?nda yay?mlanm??t?r.

?zinler ve Ücret: Envanterin akademik veya uygulama amaçl? kullan?m? için sorumlu yazar Esen K??z?lda? ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Referanslar

K??z?lda? E. ve Tiryaki M. ?. (2012). **Sporda ?mgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanmas?**. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13-23.

Makalenin orijinal PDF dosyas? ?u adresten indirilebilir: [sporda-imgeleme-envanteri-toad.pdf](#)

Makalenin yay?nland??? dergi linki: [dergipark.ulakbim.gov.tr](#)

Sporda ?mgeleme Envanteri Maddeleri

Envanter 21 madde ve 4 alt boyuttan olu?maktadır. Derecelendirme 7'li Likert ölçe?i ile yap?lmaktadır (1= tamamen kat?lm?yorum ve 7= Tamamen Kat?l?yorum).

Bili?sel ?mgeleme (9 madde): Kafamda yeni planlar/stratejiler olu?tururum.

Motivasyonel Özel ?mgeleme (5 madde): Di?er sporcular?n iyi performans?mdan dolayı beni kutlad???n? hayal ederim.

Motivasyonel Genel- Uyar?lm??k (4 madde): Yar??ma ile ilgili stres ve endi?eyi hayal ederim.

Motivasyonel Genel- Ustal?k (3 madde): Zihinsel olarak güçlü oldu?umu hayal ederim.