



Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi

Yunus Emre YARAYAN¹ , Doğukan Batur Alp GÜLŞEN² 

¹Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt, Türkiye

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.10036854

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

12.06.2023

24.10.2023

29.10.2023

Öz

Bu araştırmanın amacı farklı spor branşlarında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden sporcuların cesaret düzeyleri üzerinde imgeleme ve duygu düzenlemenin rolünü belirlemektir. Bu kapsam doğrultusunda araştırmaya 286'sı kadın ve 383'ü ise erkek toplam 609 sporcudan gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda İmgeleme Envanter", "Sporda Duygu Düzenleme" ve "Sporda Cesaret Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ilk olarak kayıp veri ve uç veri analizleri gerçekleştirilmiştir. Daha sonra normallik varsayımları için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla Adımsal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde, cesaret düzeyi üzerinde imgeleme, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma faktörlerinin etkisine yönelik analiz bir aşamada tamamlanmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma cesaret düzeyini anlamlı düzeyde etkilemezken, imgelemenin ise cesaret düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği ve varyansın yaklaşık %17'sine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Ayrıca imgeleme ve cesaret düzeyi arasında elde edilen pozitif yönlü ilişki bu iki doğrusal olarak artacağını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, imgeleme, duygu düzenleme, cesaret

A stepwise regression analysis on the effects of imagery and emotion regulation on courage level in athletes

Abstract

The aim of this study is to determine the role of imagery and emotion regulation on the courage levels of athletes who continue their sports life as licensed in different sports branches. In line with this scope, a total of 609 athletes, 286 female and 383 male, participated in the study voluntarily. The research was designed with relational survey model. In the analysis of the data obtained in the study, missing data and extreme data analyses were performed first. Then, skewness and kurtosis values were examined for normality assumptions and it was determined that the distribution was normal. Accordingly, Pearson Product Moment Correlation analysis was used to determine the relationship between the variables and Stepwise Regression analysis was used to determine the power of the independent variables in predicting the dependent variable. When the findings obtained within the scope of the research are examined, the analysis regarding the effect of imagery, cognitive reappraisal and suppression factors on the level of courage was completed in one stage. While cognitive reappraisal and suppression did not significantly affect the level of courage, imagery significantly affected the level of courage and contributed approximately 17% of the variance. In addition, the positive relationship between imagery and courage level shows that these two will increase linearly.

Keywords: Athlete, imagery, emotion regulation, courage

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Doğukan Batur Alp GÜLŞEN, E-posta/ e-mail: dogukan_gulsen@hotmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

İmgeleme ve duygu düzenleme, bilişsel psikolojinin merkezi bileşenleri olarak, bireylerin zorlu durumlara karşı uyumlu tepkileriyle sürekli olarak ilişkilendirilerek bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (Kosslyn ve ark., 2001; Gross, 2001; Driskell ve ark., 1994; Ochsner & Gross, 2005). İmgelemenin, bireylerin zihinsel olarak bir durumu ya da olayı canlandırma yeteneğiyle, performans ve öğrenmeye etkileri üzerinde durulmuştur (Driskell ve ark., 1994). Öte yandan, duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini tanımlama, anlama ve uygun bir şekilde yönetme kapasiteleriyle ilişkilidir ve bu yetenek, stresle başa çıkma, problem çözme ve sosyal etkileşimlerde kritik bir rol oynamaktadır (Ochsner & Gross, 2005). Bu bileşenlerin etkileşimi ve cesaret düzeyleri üzerindeki potansiyel etkileri, özellikle de bu iki mekanizmanın, bireylerin karşılaştığı zorluklar ve korkular karşısında nasıl daha etkin tepkiler geliştirebileceği konusunda derinlemesine bilgi sağlayabilir.

Araştırma kapsamında ele alınan imgeleme kavramı, bireyin zihninde gerçekleşen istemli olarak gerçekleşen yapılan bir süreç (White & Hardy, 1998), hissedilen duyguların ve düşüncelerin içsel olarak yaratılarak zihinde canlandırılması (Cumming & Williams, 2012), birden olarak farklı şekillerde tanımlamaktadır. Antrenman veya müsabakalarda sporcuların imgelemeyi pek çok farklı açıdan kullanabileceği belirtilmiştir. Beceri kazanım, hissedilen duyguların düzenlenmesini, verilen motor görevleri gerçekleştirmek, müsabakaya özgü taktiklerin provasını yapmak gibi pek çok açıdan imgeleme sporcular tarafından kullanılmaktadır (Kornspan, 2009). Araştırmacılar tarafından imgeleme kavramının optimal performans ile ilişkisi de olabileceği ifade edilmiştir (Evans ve ark., 2004; Jing ve ark., 2011).

Araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan duygu düzenleme ise Gross, (1999) tarafından kişinin olumlu veya olumsuz duygulara verdiği tepkisini değiştirme yeteneği (*artırma, sürdürme veya azaltma*) olarak tanımlamaktadır. Sporcular performans esnasında öfke, kaygı, mutluluk gibi pek çok duygu durumu yaşamaktadır. Bu duyguları düzenlemek için ise bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki strateji bulunmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguyu deneyimlemeden önce meydana gelen ve duygusal etkiyi azaltmak için belirli bir durum hakkında nasıl düşündüğünüzü değiştirmek anlamına gelmektedir Bastırma ise devam eden duygulanım davranışlarını engellemeyi içermektedir (Gross, 2002). Hem imgelemenin hem de duygu düzenlemenin duygular ve hafıza ile olan ilişkileri nedeniyle, bu iki kavramında ilişki içinde olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (D'Argembeau & Van der Linden, 2006; Anuar ve ark., 2017). İmgelemenin ve duygu düzenlemenin birlikte ele alınması, bireyin hem zihinsel hem de duygusal olarak kendini

hazırlamasına yardımcı olabilir. Bu hazırlığın ise, cesaret düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir.

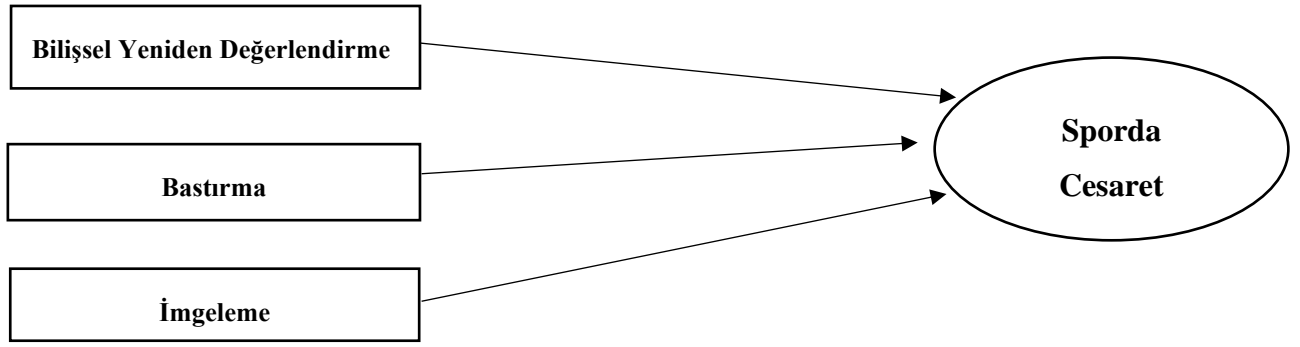
Bağımlı değişken olarak ele alınan cesaret kavramı, bir sporcunun karşılaştığı zorluklar ve baskılar karşısında ayakta kalmasını, risk almasını ve sınırlarını zorlamasını sağlamaktadır. Araştırmacılar bu kavramın hedeflere ulaşma iradesinde önemli rol oynamasıyla birlikte (Corlett, 2022) sporda korkunun üstesinden gelmek için önemli bir araç olabileceğini ifade etmektedir (Peterson & Park, 2004). Ayrıca bu özelliğin, sporcunun potansiyelini en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olarak sporcuya rakipleri arasında belirgin bir avantaj sağladığı ifade edilmektedir (Jones ve ark., 2007; Gould ve ark., 2002).

İmgeleme ve duygu düzenleme araştırmaları, son yıllarda psikoloji literatüründe popüler konulardan biri olmuştur. Bu iki kavramın cesaret düzeyi üzerindeki etkileri, bilimsel literatürde doğrudan incelenen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak imgeleme ile sporcuların belirli hareketleri zihinlerinde canlandırarak performanslarını geliştirebilmektedir. Bu durumda sporcuların zorlu durumlarda daha cesaretli olmalarına katkı sağlayabilmektedir. Bununla birlikte bireylerin duygusal tepkilerini kontrol altında tutmalarına ve uygun şekillerde ifade etmelerine olanak tanıyan duygu düzenleme stratejileri ile korku veya endişe duygularını azaltmasına katkı sağlayabilir. Böylece, duygu düzenleme yeteneği olan bireyler, korkutucu veya tehditkâr durumlarda daha cesaretli olma eğiliminde olması muhtemeldir. Bu kavramların bir araya getirilmesi ve aralarındaki ilişkilerin incelenmesi, spor psikolojisi alanına bütünsel anlayış, performans optimizasyonu, müdahale stratejileri ve teorik çerçeve yönünden katkılar sağlayacaktır. Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmada, imgeleme ve duygu düzenlemenin, spordaki performansı belirleyen kritik faktörlerden biri olan cesaret üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. “İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Creswell & Creswell, 2017.)” Araştırma kapsamında oluşturulan teorik model Şekil 1’de sunulmuştur.



Hipotezler

H₁: Bilişsel yeniden değerlendirme cesareti pozitif yönde etkiler.

H₂: Bastırma cesareti negatif yönde etkiler.

H₃: İmgeleme cesareti pozitif yönde etkiler.

Araştırma grubu

Araştırma kapsamında gerekli örneklem sayısını belirlemek için $1-\beta$ power %95; $\alpha = 0,05$, Cohen $d=0,03$ 'lük bir etki büyüklüğünü saptamak için G*Power, Multivariate Regresyon analizinde 577 katılımcıya ihtiyaç duyulacağı tespit edilmiştir. Kayıp ve uç veri değerler de düşünülerek araştırma 622 sporcu dahil edilmiştir. Kayıp ve uç veri neticesinde bu sayı 609 olarak belirlenmiştir. Ankara, İstanbul ilinde faal olarak spor yaşamına devam eden futbol, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarından katılımcıların 286'sı kadın ve 323'ü ise erkek sporcudan oluşmaktadır. Kadın katılımcıların yaş ortalaması $\bar{X}_{yaş}=21,05\pm 2,19$ iken, erkek katılımcıların yaş ortalaması ise $\bar{X}_{yaş}=22,24\pm 2,81$ olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında kadın katılımcıların ortalama spor yılı $\bar{X}_{yıl}=4,96\pm 2,50$ iken, erkek katılımcıların ise $\bar{X}_{yıl}=6,73\pm 3,48$ olduğu belirlenmiştir.

Etik kurallara uygunluk

Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilebilmesi amacıyla Siirt Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunda 18.04.2023-4635 tarihinde Etik Kurul Onay Belgesinin verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

İşlem veri toplama süreci

Araştırma kapsamında veri toplama süreci yaklaşık olarak 6 hafta boyunca devam etmiştir. Bu süreçte Ankara ve İstanbul illerinde bulunan takımlarla mail üzerinden iletişime geçilmiştir. Futbol, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarında olmak üzere 68 takıma ulaşılmıştır. Bu takımların 63'nün sorumlusundan olumlu geri bildirimler alınmıştır. Planlanan tarihlerde belirli toplantılar gerçekleştirilerek araştırmacı çalışmanın kapsamını sporculara detaylı olarak açıklamıştır. Bu doğrultuda toplantı sırasında veri toplama araçları sporculara dağıtılmış ve süre kısıtlaması yapılmadan cevaplaması istenmiştir. Araştırmaya katılmak istemeyen sporcuların toplantı sonunda ayrılması istenmiştir. Ayrıca veri toplama araçlarına ifadelerini güvenilir veri elde etmek adına attention check sorusu eklenmiştir. Toplantılar neticesinde 622 sporcudan veri toplanmıştır.

Veri toplama araçları

Araştırma kapsamına alınan bireylerin cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Sporda imgeleme envanteri

Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri Hall ve ark., (1998) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Kale ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Envanter yedili derecelendirmede (1= Tamamen Katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutlarından oluşan yirmibir maddeli bir envanterdir. Envaterden toplam puanda elde edilmektedir. Bu araştırmada envanter toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. İlgili araştırmada envanterin iç tutarlık katsayısı envanter geneli için 0,90 olarak tespit edilmiştir.

Sporda duygu düzenleme ölçeği

Gross ve John (2003), geliştirilen ölçeğin Türkçe Uyarlama çalışması Totan (2015) tarafından yapılmıştır. Sporcu Örnekleme için uyarlaması ise Tingaz ve Altunel-Ekiz (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek yedili derecelendirmede (1=Kesinlikle Katılmıyorum ve 7=Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama alt boyutlarından oluşan sekiz maddeli bir ölçektir. Ölçek kuramsal alt yapısı gereği

toplam puan vermemektedir. İlgili araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için 0,61, baskılama alt boyutu için 0,60 olarak tespit edilmiştir.

Sporda cesaret ölçeği

Oyuncuların cesaret duygularını belirlemek amacıyla Konter ve Johan (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli derecelendirmede (1=Tamamen Katılıyorum ve 5=Kesinlikle katılmıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Yetkinlik-ustalık (*kendine güven*) Kararlılık Atılganlık, Tehlikeyi göze alma (*korkuyla baş etme*) ve Öz verili olma (kendini feda etme) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten toplam puanda elde edilmektedir. Bu araştırmada ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. İlgili araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı ölçek geneli için 0,86 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması

Elde edilen verilerde ilk olarak kayıp veri kontrolü ve uç veri değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu aşamalarda 2 kayıp veri ve 11 uç veri araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Kalan 609 kişinin verileri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda sürekli değişkenleri tanımlamak için ortalamalar ve standart sapmalar, kategorik değişkenleri karakterize etmek için ise frekanslar (yüzde) kullanılmıştır. Bu aşamadan sonra verilerin normallik varsayımları çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Literatürde George ve Mallery, (2016) önerdiği -2, +2 değerlerine göre dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Değişkenler arasındaki ilişkileri için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu analizde elde edilen katsayılar Schober ve arkadaşlarına (2018) göre yorumlanmıştır. İlişkiler belirlendikten sonra bağımsız değişkenlerin (*İmgeleme ve Duygu Düzenleme*) bağımlı değişkeni (*Cesaret*) yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla Adımsal Regresyon analizi (Stepwise Regression) kullanılmıştır. Bu analizin yapılabilmesi adına belirli varsayım kriterleri bulunmaktadır. İlgili değerler Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre değerlendirilmiş ve varsayımların karşılandığı ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma kapsamına alınan değişkenlere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Veri Toplama Araçları	Alt Boyutlar	n	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İmgeleme Envanteri	İmgeleme Toplam	609	93,15	22,67	0,038	-0,378
Cesaret Ölçeği	Cesaret Toplam	609	102,65	17,87	0,029	0,542
Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	609	18,13	5,22	-0,213	-0,577
	Bastırma	609	16,91	5,39	-0,174	-0,569

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin -0,213 ile 0,038 arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise -0,577 ile 0,542 arasında olduğu görülmektedir. İlgili değerlerin George ve Mallery, (2016) önerdiği -2, +2 arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkilere geçilmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Aşamalı regresyon analizine yönelik bulgular

Verilerin analizi aşamasında öncelikle araştırmanın bağımsız değişkenleri olan “Duygu Düzenleme ve İmgeleme” ile bağımlı değişken olan “Cesaret” arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Duygu düzenleme, imgeleme ve cesaret arasındaki ilişkiye yönelik pearson-korelasyon analiz sonuçları

Bağımsız Değişkenler (n=609)		Cesaret
İmgeleme	r	0,411**
	p	0,000
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	r	0,051
	p	0,212
Bastırma	r	-0,046
	p	0,254

Tablo 2’de bilişsel yeniden değerlendirme ile cesaret arasında negatif yönde önemsiz düzeyde ($r=0,051$; $p>0,05$) ve bastırma ile negatif yönde önemsiz düzeyde ($r=0,051$; $p>0,05$) bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte imgeleme ile cesaret arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,411$; $p<0,05$) bir ilişkinin olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu aşamadan sonra adımsal regresyon analizine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Cesaret düzeyinin imgeleme, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma tarafından yordanmasına ilişkin adımsal regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F	p	Durbin-Watson
1. Sabit	72,439	2,796	0,411	$\frac{25,906}{11,120}$	0,411	0,169	0,168	123,656	0,000*	1,784
İmgeleme	0,324	0,029								

Tablo 3’te sonuçlar incelendiğinde, duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın cesaret düzeyi üzerinde etkisi olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte diğer bağımsız değişken olan imgeleme ise cesareti anlamlı düzeyde etkileyerek ($p<0,05$) aşamalı regresyon analizi sürecine dahil edilmiştir.

Bir aşamada tamamlanan analize ilişkin sonuçlar incelendiğinde imgelemenin cesaret düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği ve tek başına cesaret faktörüne ilişkin varyansın yaklaşık %17’sini açıkladığı görülmektedir ($R=0,411$, $R^2=0,169$). Ulaşılan diğer bir sonuç ise imgeleme değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) 0,411 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda imgelemenin cesaret düzeyini belirlemede önemli olduğu ifade edilebilir. Beta katsayısının pozitif yönlü olması ise bu iki değişken arasında ilişkinin doğrusal olarak artacağı şeklinde yorumlanabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Psikolojik faktörlere odaklanan araştırmaların genel hedefi, bireylerin zihinsel ve duygusal süreçlerini anlamak ve bu süreçleri optimize etmek için bilgi sağlamaktır. Bu bağlamda, duygu düzenleme ve imgelemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemek hem bireysel hem de takım sporcularında optimal performans aralığını yakalamak adına önem arz etmektedir. Bu araştırma, bu iki kritik psikolojik sürecin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerini aydınlatarak literatüre değerli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar incelendiğinde, ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bağlamda bilişsel yeniden değerlendirme ve cesaret arasında pozitif yönde ve bastırma arasında ise negatif yönde anlamlı olmayan ilişkiler tespit edilmiştir. İmgeleme ve cesaret arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, elde edilen bu ilişkinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Daha sonrasında bu üç faktörün cesaret düzeyi üzerindeki etkisine yönelik aşamalı regresyon analizine geçilmiş ve analizin bir aşamada tamamlandığı tespit edilmiştir. Bir aşamada tamamlanan analize sadece imgeleme değişkeni girmiş ve cesaret değişkenini anlamlı düzeyde yordayarak varyansın %17’sine katkı sağlamıştır. Bu doğrultuda kurulan hipotezler çerçevesinde bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutunda elde edilen ilişkilerin belirtilen yönde olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve

hipotezlerin reddedildiği sonucuna ulaşılmıştır. İmgeleme ve cesaret düzeyi arasındaki sonuçlar incelendiğinde, elde edilen ilişkilerin belirtilen yönde olduğu regresyon analizi sonrasında ise imgelemenin cesaret düzeyi üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda kurulan üçüncü hipotez araştırma kapsamında kabul edilmiştir.

Araştırma kapsamında imgelemenin cesaret düzeyi üzerinde etkisini literatür şu şekilde açıklayabiliriz. Cumming ve Williams (2013), Driskell ve arkadaşları (1994), Hanton ve Jones, (1999) ve Jones ve arkadaşları (2002) imgelemenin performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ifade ederek, başarılı bir sonucu hayal etmenin kişinin daha cesur davranışlar sergilemesine olanak sağlayacağı söylenebilir. Bu durumu destekleyen Bandura (1977)'nin öz-yeterlik teorisine göre, bireylerin bir eylemi başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine dair inançları, onların bu eyleme girişme olasılığını ve bu eylemi sürdürme kapasitelerini artırabilir. Nitekim bu inancın ve kapasitesinin artması cesaret düzeyinin etkilenebileceği ifade edilebilir. Ayrıca Lang, (1979) imgeleme süreçlerinin sadece bilişsel değil aynı zamanda biyolojik tepkileri de etkileyebileceğini ifade etmektedir. Bu durum ise bir bireyin tehlikeli bir durumu hayal ettiğinde stres hormonlarının salgılandığı ancak pozitif bir sonuç hayal edildiğinde, bu stres tepkisinin azaldığı ve bireyin cesaretinin arttığı ifade edilmiştir. Bu bulgular araştırma kapsamında kurulan hipotezimizi destekler niteliktedir.

İlgili sonuçlar ve literatür bilgisi değerlendirildiğinde, imgelemenin antrenman ve müsabakalardaki olası senaryoları zihinlerinde canlandırdıkları düşünüldüğünde, zihnin mental olarak karşılaşılabilecek durumlara hazır olma durumlarının, öz yeterliklerinin artmasına ve olumsuz duygu durumunun azaltılmasına neden olacağı ve bu bağlamda imgelemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkisinin pozitif ve anlamlı olmasına neden olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada reddedilen hipotezlere ilişkin literatür incelendiğinde, Gross (2002), duygu düzenlemenin bireyin duygusal tepkilerini nasıl değiştirebileceğini inceleyerek, duygusal tepkileri olumlu bir şekilde yönlendirmesi bireyin cesaret seviyesini artırabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte duygu düzenlemenin stres ve kaygıyı azalttığı bilinmektedir (Gross & Thompson, 2007). Buradan yola çıkarak azalmış kaygı seviyelerinin, bireyin daha cesur hareket etmesini kolaylaştırabileceği yorum yapılabilir. İlgili literatürde duygu düzenlemenin cesareti olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilmiştir. Ancak literatür bağlamında belirtilen yönde ilişkiler tespit edilmesine rağmen istatistiksel olarak bu hipotezler reddedilmiştir.

Cesaret, bilişsel değerlendirmeler, öz-yeterlik inançları, geçmiş deneyimler ve sosyal destek gibi bir dizi faktörün birleşiminden etkilenir (Bandura, 1982; Wood & Bandura, 1989). Bu nedenle, duygu düzenlemenin bu karmaşık yapı içinde doğrudan etkili olmaması şaşırtıcı olmayabilir. Duygu düzenleme, cesaret oluşumundaki diğer faktörlerin yanında daha az belirgin bir rol oynuyor olabileceğinden potansiyel ilişkilerin bulunmadığı söylenebilir. Ayrıca, duygu düzenlemenin ve cesaretin ilişkisinin farklı durumlarda değişkenlik gösterebileceğini de göz önünde bulundurmalıyız. Açıklamak gerekirse duygu düzenleme, bireyin ani ve beklenmedik bir tehdit karşısında cesaretle hareket etme kapasitesi üzerinde bir etkiye sahip olmayabilir; ancak uzun süreli bir stres veya tehlike durumunda duygu düzenlemenin cesaret üzerinde dolaylı bir etkisi olabileceği ifade edilebilir.

Farklı bir bakış açısı ile elde edilen sonuçlarda duygu düzenlemenin cesaret üzerinde doğrudan bir etkisinin olmaması, cesaretin çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu düşündürebilir. Bağımsız değişken olarak ele alınan duygu düzenlemenin, cesaret üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini veya cesaret üzerindeki etkisinin bazı spesifik koşullar veya değişkenler tarafından modüle edilebileceğini gösterebilir. Bununla birlikte duygu düzenlemenin cesaret oluşumunda aracı ya da düzenleyici bir rol oynayabileceğini düşündürebilir. Gross (1998)'in duygu düzenleme teorisine göre, duygu düzenleme bireyin duygusal tepkilerini değiştirmek veya etkileyebilmek için kullandığı süreçlerin bütünü olduğu belirtilmiştir. Bu süreçlerin cesaretle doğrudan ilişkili olmaması, cesaretin oluşumunda duygu düzenlemeden ziyade diğer psikolojik faktörlerin daha baskın olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları imgelemenin cesaret üzerinde doğrudan bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bireyler, zihinsel olarak bir durumu hayal ederek, bu durumla başa çıkma yeteneklerini değerlendirerek cesaret düzeylerini arttırabilirler. Öte yandan, duygu düzenlemenin daha geniş ve karmaşık bir etki yelpazesinin olması, spesifik olarak cesaret düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olmamasına neden olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, duygu düzenlemenin cesaret üzerindeki etkilerinin olabileceği göz ardı edilmemelidir. Nitekim bu bulgular, duygu düzenlemenin cesaret üzerindeki etkisinin daha derinlemesine anlaşılmasına ihtiyaç olduğunu, bu alanda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Güçlü yönler, sınırlılıklar ve öneriler

- Bu araştırmanın güçlü yanı imgelemenin ve duygu düzenlemenin cesaret üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların literatürde sınırlıdır bilinmektedir. Bu araştırma ilgili faktörler arasındaki ilişkileri açıklayarak ulaşılan sonuçlar ile literatüre katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte birbiri ile ilişkili olan İki farklı psikolojik süreci bireylerin cesaret duygusunu nasıl deneyimlediğine dair bütüncül bir perspektif sunmaktadır.
- Araştırmayla ilgili önemli bir sınırlama üç değişkene ilişki ölçümlerin öznel değerlendirmeler üzerinden gerçekleşmesidir. Ayrıca araştırma kapsamında kontrol altında tutulamayan diğer potansiyel değişkenler sonuçları etkilemiş olabilir. Özellikle, cesaret ve duygu düzenlemenin farklı alt bileşenleri veya farklı duygu düzenleme stratejileri, araştırma kapsamında ele alınmadığı için bu iki değişken arasındaki potansiyel ilişkilerin gözden kaçmasına neden olmuş olabilir. Farklı duygu düzenleme stratejileri ve farklı imgeleme türlerin ve yeteneklerinin araştırma kapsamına dahil edilmesi önerilmektedir.
- Gelecekteki araştırmalara psikolojik mekanizmaların süreç içinde değişebilen yapıları düşünüldüğünde boylamsal araştırmaların yapılması ve farklı değişkenler ile bu mekanizmaları incelemesi önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Imagery and emotion regulation research has become one of the popular topics in the psychology literature in recent years. The effects of these two concepts on the level of courage have not been found in a study directly examined in the scientific literature. However, with imagery, athletes can improve their performance by visualizing certain movements in their minds. In this case, it can contribute to the athletes being more courageous in difficult situations. In addition, emotion regulation strategies that allow individuals to keep their emotional reactions under control and express them in appropriate ways can contribute to reducing their feelings of fear or anxiety. Thus, individuals with the ability to regulate emotion are likely to tend to be more courageous in frightening or threatening situations. Bringing these concepts together and examining the relationships between them will contribute to the field of sports psychology in terms of holistic understanding, performance optimization, intervention strategies and theoretical framework. In the light of all this information, in this study, it is aimed to examine the effects of imagery and emotion regulation on courage, which is one of the critical factors determining performance in sports.

METHOD

This research was designed with the relational screening model. “Relational studies aim to determine the relationships between two or more variables and the existence or degree of co-variation of these variables (Creswell & Creswell, 2017.)

Within the scope of the research, the data collection process continued for approximately 6 weeks. In this process, teams in Ankara and Istanbul were contacted via e-mail. We reached 68 teams in football, basketball, handball and volleyball branches. Positive feedback was received from 63 of these teams. By holding certain meetings on the planned dates, the researcher explained the scope of the study in detail to the athletes. In this direction, data collection tools were distributed to the athletes during the meeting and they were asked to answer without any time limit. Athletes who did not want to participate in the study were asked to leave at the end of the meeting. In addition, an attention check question was added to the data collection tools in order to obtain reliable data. As a result of the meetings, data were collected from 622 athletes.

In the data obtained, firstly, missing data control and extreme data evaluation were made. At these stages, 2 missing data and 11 extreme data were excluded from the scope of the research. Analyzes were carried out on the data of the remaining 609 people. In this context, means and standard deviations were used to define continuous variables, and frequencies (percentage) were used to characterize categorical variables. After this stage, the normality assumptions of the data were evaluated by taking into account the skewness and kurtosis values. In the literature, it was determined that the distribution was normal according to the -2, +2 values suggested by George and Mallery (2016) (Table 1). Pearson Product-Moment Correlation analysis was used for the relationships between the variables. The coefficients obtained in this analysis were interpreted according to Schober et al. (2018). After the relationships were determined, Stepwise Regression analysis was used to determine the power of the independent variables (Imagination and Emotion Regulation) in predicting the dependent variable (Courage). There are certain assumption criteria in order to make this analysis. Relevant values were evaluated according to Tabachnick and Fidell, (2013) and it was determined that the assumptions were met and there was no multicollinearity problem (Table 3). SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) computer program was used for the analysis of the data obtained from the data collection tools. The significance level was taken as $p < 0,05$.

RESULTS

This research was designed with the relational screening model. “Relational studies aim to determine the relationships between two or more variables and the existence or degree of co-variation of these variables (Creswell & Creswell, 2017.)”.

Hypotheses

H1: Cognitive reappraisal positively affects courage.

H2: Suppression affects courage negatively.

H3: Imagination affects courage positively.

DISCUSSION AND CONCLUSION

When the results obtained within the scope of the research are examined, firstly the relationships between the variables are examined. In this context, positive correlations were found between cognitive reappraisal and courage, and non-significant negative correlations were found between suppression. When the relationships between imagination and courage were examined, it was determined that this relationship was positive. Afterwards, stepwise regression analysis was carried out for the effect of these three factors on the level of courage and it was determined that the analysis was completed in one step. Only the imagination variable was included in the analysis, which was completed at one stage, and it contributed to 17% of the variance by significantly predicting the courage variable. Within the framework of the hypotheses established in this direction, it was concluded that the relations obtained in the cognitive reassessment and suppression sub-dimension were in the direction indicated, but were not statistically significant and the hypotheses were rejected. When the results between imagery and courage level were examined, it was determined that the obtained relations were in the stated direction, and after the regression analysis, imagery was effective on the level of courage. The third hypothesis established in this direction was accepted within the scope of the research.

In conclusion, research findings show that imagery can have a direct effect on courage. Individuals can increase their level of courage by mentally imagining a situation and evaluating their ability to cope with it. On the other hand, it can be said that the effect of emotion regulation on the level of courage is not significant due to the fact that it has a wider and more complex range of effects. However, it should not be ignored that emotion regulation may have effects on courage. As a matter of fact, these findings show that there is a need for a deeper understanding of the effect of emotion regulation on courage and that more research is needed in this area.

KAYNAKLAR

- Anuar, N., Cumming, J., & Williams, S. (2017). Emotion regulation predicts imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 254-269.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122.
- Cohen J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Corlett, J. (2002). *Virtue Lost: courage in sport*. In A. Hollowchak (Ed.), *Philosophy in sport*. new jersey: Prentice Hall;.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*: SAGE Publications.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). *The role of imagery in performance*. S. M. Murphy (Ed.), In *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 213-232). UK: Oxford University Press, 56-78.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, (15), 342-350.

- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology, 79*(4), 481-492.
- Evans, L., Jones, L., ve Mullen, R., (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *Sport Psychology, 18*(3), 252-271.
- George D., Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion, 13*(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, (39)*, 281-291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press
- Hanton, S., ve Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention programme on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist, 13*(1), 22-41.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review, 30*(3), 349-362.
- Holmes, E. A., Lang, T. J., & Shah, D. M. (2009). Developing interpretation bias modification as a "cognitive vaccine" for depressed mood: imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 76.
- Jing, X., Wu, P., Liu, F., Wu, B., & Miao, D. (2011). Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training. *Aviation, Space, and Environmental Medicine, 82*(2), 92-96.
- Jones, M. V., Mace, R. D., Bray, S. R., MacRae, A. W., & Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behaviour, 25*(1), 57-73.
- Kornspan, A. (2009). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience, 2*(9), 635-642.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology, 16*(6), 495-512.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 146-167.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(5), 242-249.
- Peterson, C., & Park, N. (2004). (Classification and measurement of character strengths: implications for practice. *Positive psychology in practice* (pp. 433-446). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Tabachnick L, Fidell, (2013) *Using multivariate statistics (sixth ed.)* Pearson, Boston.
- Tingaz, E. O. & Altun-Ekiz, M. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26*(2), 301-313. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/61222/886385>
- White, A., ve Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts, *The Sport Psychologist, 12*(4), 387-403.
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of management Review, 14*(3), 361-384.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Yunus Emre YARAYAN, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Yunus Emre YARAYAN, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Yunus Emre YARAYAN, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Yunus Emre YARAYAN, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Yunus Emre YARAYAN, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Siirt Üniversitesi Etik Kurulunun 18.04.2023-4635 tarih ve sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This study was conducted with the decision of Siirt University Ethics Committee dated 18.04.2023-4635.</i>		



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