

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Pınar AKILVEREN

SPORCULARIN MOTİVASYONEL KENDİNLE KONUŞMA VE ZİHİNSEL  
DAYANIKLILIK DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2017

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Pınar AKILVEREN

SPORCULARIN MOTİVASYONEL KENDİNLE KONUŞMA VE ZİHİNSEL  
DAYANIKLILIK DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Hasan ŞAHAN

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2017

**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Pınar AKILVEREN'in bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Üye : Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU (İmza)

Tez Başlığı: Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık  
Düzeyinin İncelenmesi

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 23/12/2016

Mezuniyet Tarihi : 09/02/2017

(İmza)  
Prof. Dr. İhsan BULUT  
Müdür

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

...../...../ 2017

İmza

**Pınar AKILVEREN**

## İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ .....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	iv
ÖZET .....	v
SUMMARY .....	vi
ÖNSÖZ .....	vii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### LİTERATÜR TARAMASI

1.1 Spor Psikolojisi .....	4
1.1.1 Pozitif Psikoloji .....	5
1.1.2 Psikolojik Beceri .....	7
1.1.2.1 Psikolojik Beceri Antrenmanları .....	7
1.2 Kendinle Konuşma .....	8
1.2.1 Kendinle Konuşmada Kuramsal Yaklaşım .....	9
1.2.1.1 Sosyal Öğrenme Kuramı .....	9
1.2.1.2 Lev Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı .....	9
1.2.1.3 Bilgi İşleme Kuramları .....	10
1.2.2 Kendinle Konuşmanın Boyutları .....	10
1.2.2.1 Değerlik Boyutu .....	10
1.2.2.2 Gözlenirlik Boyutu .....	10
1.2.2.3 Öz-Belirleme Boyutu .....	11
1.2.2.4 Güdüsel Yorumlama Boyutu .....	11
1.2.2.5 Frekans Boyutu .....	11
1.2.3 Kendinle Konuşmanın Fonksiyonları .....	11
1.3 Zihinsel Dayanıklılık .....	12
1.3.1 Zihinsel Dayanıklılıkla İlgili Çalışmalar .....	14
1.3.2 Zihinsel Dayanıklılık ve Elit Sporculuk Düzeyi .....	16

**İKİNCİ BÖLÜM****SPORCULARIN MOTİVASYONEL KENDİNLE KONUŞMA VE ZİHİNSEL  
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI VE BULGULAR**

2.1	Araştırma Grubu .....	17
2.2	Veri Toplama Araçları .....	18
2.2.1	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	19
2.2.2	Kendinle Konuşma Anketi .....	19
2.3	Verileri Toplama Yöntemi .....	19
2.4	Verilerin Analizi .....	20
2.5	Araştırmanın Bulguları .....	20
<b>SONUÇ .....</b>		<b>24</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>		<b>29</b>
<b>EK 1- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....</b>		<b>39</b>
<b>EK 2- Sporda Kendinle Konuşma Ölçeği.....</b>		<b>40</b>
<b>EK 3- Kişisel Bilgi Formu .....</b>		<b>41</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>		<b>42</b>

**TABLolar LİSTESİ**

Tablo 2.1 Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri .....	17
Tablo 2.2 Araştırmaya Katılan Sporcuların Branş Dağılımları .....	17
Tablo 2.3 Araştırmaya Katılan Sporcuların, Millilik Durumu .....	18
Tablo 2.4 Araştırmaya Katılan Sporcuların Spor Deneyimi Durumu .....	18
Tablo 2.5 Araştırma Verilerinin Dağılımına İlişkin Kolmogorov – Smirnov Testi Sonuçları	20
Tablo 2.6 Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları .....	20
Tablo 2.7 Millilik Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	21
Tablo 2.8 Deneyim Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları .....	22
Tablo 2.9 Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	23

**KISALTMALAR LİSTESİ**

AAASP	Association for the Advancement of Applied Sport Psychology
APA	American Psychological Association
Cohen d	d istatistiği değeri (etki değeri)
Df	Serbestlik derecesi
N	Örneklem Grubu
P	Anlamlılık
Ss	Standart Sapma
X	Ortalama
( $\alpha$ )	Alpha
$\eta^2$	Etki büyüklüğü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya, aktif spor yapan, 208 kadın ve 145 erkek olmak üzere toplam 353 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular, bireysel sporların, farklı branşları (ritmik cimnastik, artistik cimnastik, aerobik cimnastik, tranpolin cimnastik, okçuluk, güreş, yüzme, bisiklet) ile uğraşmaktadır ve spor deneyimleri (ort.=5,39  $\pm$ 3,54) yıldır.

Araştırmanın amacına ulaşmak için, Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Engür (2011) tarafından yapılan kendinle konuşma anketi ve Sherard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında bağımsız örneklerde t-testi ve ANOVA testlerinden yararlanılmıştır. Analizlerde, SPSS paket programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların, cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Deneyim ve millik değişkenleri açısından ise, kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Aynı zamanda, sporcuların deneyim değişkeni açısından, zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmazken, millilik değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değiştiği gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kendinle Konuşma, Zihinsel Dayanıklılık, Spor, Sporcu.

## SUMMARY

### INVESTIGATION OF ATHLETES MOTIVATIONAL SELF-TALK AND MENTAL TOUGHNESS LEVELS

The purpose of this study was to investigate athletes and their motivational self-talk and mental toughness levels. 208 females and 145 males, totally 353 athletes who continued their sport life, voluntarily participated in this study. Athletes, perform in individual sports on different branches (rhythmic gymnastic, artistic gymnastic, aerobik gymnastic, trampolin gymnastic, archery, swimming, wrestle, cycle) who participated in this study and their sport experiences are ( $M_{age}=5,39 \pm 3,54$ ) years.

To achieve the purpose of the study, self talk questionnaire was developed by Zervas, Stravrou and Psychountaki (2007) to reveal individual differences in terms of self talk's motivational and cognitive processes and it was adopted to Turkey by Engür (2011). Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14 was developed by Sherard, Golby ve and Wersch (2009) and adopted to Turkey by Altıntaş (2015). For solution and interpretation of the data, descriptive statistical methods; for independent samples T-test, One Way Anova test were used. Analysis performed by using SPSS and research significance was accepted as  $P < 0,05$ .

As a result of this study, a statistically significant difference was found self talk and mental toughness levels in terms of gender, who participated in this study. In terms of their sport experiences and national team athletes variables were determined self talk levels not differ. At the same time, it was observed that while mental toughness levels not differ in terms of athletes sport experiences variables, mental toughness levels differ in terms of national team athlete variables.

**Keywords:** Self-Talk, Mental Toughness, Sport, Athlete.

## ÖNSÖZ

Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için, fiziksel yeterlilik ile birlikte psikolojik yeterliliğin de önemi vurgulanmaktadır. Araştırmacıların son yıllarda üzerinde durdukları konulardan biri olan zihinsel dayanıklılık, özellikle müsabaka dönemlerinde, sporcu ve antrenörler açısından büyük önem taşımaktadır. Bir diğer araştırma konusu ise kendinle konuşmanın alt boyutu olan, sporcuların motivasyonel kendiyile konuşmaları düzeylerinin incelenmesidir. Bu bağlamda, bireysel branşlarla ilgilenen aktif sporcuların motivasyonel kendiyile konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

Bu çalışmamamın gerçekleşmesinde, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, desteğini hiç esirgemedi bana ışık tutan ve beni sonsuz motive eden çok değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Hasan ŞAHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca yüksek lisans eğitimim süresince destek ve yardımları ile daima yanımda olan Sayın Öğr. Gör. Nazmi BAYKÖSE ve bu yolda maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, beni sonuna kadar destekleyen değerli aileme tüm kalbimle teşekkür ederim.

Bu çalışma sürecinde, anketlerin sporculara uygulanmasında bana yardımcı olan değerli antrenörlere ve gönüllü olarak çalışmaya katılan sporcu arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

**Pınar AKILVEREN**

**Antalya, 2017**

## GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Spor, insanın kendi kendisini disipline etmesine, karşılaşılabileceği psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eder (Açıkada ve Ergen, 1990: 5).

Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir. Spor psikolojisi, spor yapan bireylerin, antrenman verimini artırmak, amaçlanan hedefe yönelik performansın önündeki ruhsal engelleri yok etmesini sağlamak, öğrenme sürecini hızlandırmak gibi amaçlar doğrultusunda çalışan spor bilimleri alanıdır. Dünyanın her noktasında, her uygarlık düzeyinde, gerek sporcu gerekse de seyircisi olarak sporla ilgilenen pek çok insan bulunmaktadır. Spor psikolojisi de, bu evrensel faaliyet alanının sorunlarını ele alır ve elde edilen deneysel ve teorik sonuçları, özellikle sporcuların gelişim ve eğitimine katkı sağlayacak bilimsel yöntemlerin geliştirilmesi amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunmaktadır (Alderman, 1974: 127). Spor psikolojisi, gerek psikolojinin, gerek egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınsın (Kontos ve Feltz, 2008: 5), asıl amacı; psikolojik faktörlerin, sporcu performansını ne yönde etkilediği ve egzersiz veya spora katılımın, kişinin psikolojik gelişimine nasıl etki ettiğini anlamaktır (Aşçı ve Kirazcı, 2003: 155).

Spor psikologları, performansın psikolojik yönlerini kapsayan 'zihinsel beceri' olarak da adlandırılan psikolojik beceri antrenmanlarının, performansa olan etkisini uzun zamandır araştırmaktadır (Vealey, 1986: 223) ve bu bağlamda psikolojik beceri antrenmanını, performansı yükseltmek veya fiziksel aktivite sırasında daha çok kişisel doyum sağlamak için psikolojik becerilerin sistemli olarak çalışması olarak ifade etmektedir (Weinberg ve Gould, 2014: 248). Bir çok program, geniş bir yelpazesi olan psikolojik beceri antrenmanlarından, konsantrasyon, motivasyon, kişinin kendini kontrol etmesi (irade), gevşeme teknikleri, iletişim, güven, imgeleme (zihinsel antrenman) ve kişinin kendiyle konuşması gibi becerileri kapsar (Thelwell vd., 2010: 109). Araştırmalar, elit sporcuların kendine güvenen ve yüksek motivasyonlu sporcular olduğunu, kaygı düzeylerinin ise amatör sporculara göre daha az olduğunu göstermiştir. Dahası, elit sporcuların, tamamen performansına odaklanan ve yarışmaya zihinsel olarak daha hazır sporcular olduğunu göstermiştir (Mahoney vd., 1987: 182; Mahoney, 1989: 3).

Kendinle konuşma, bireylerin gün içinde sık sık başvurduğu ve davranışlarının neden ve sonuç konusundaki etkilerinin tartışıldığı bir kavramdır (Engür, 2011: 2). Kendinle konuşma (içsel diyalog (Neck ve Manz, 1992: 681), iç monolog (Gaudreau vd., 2005: 277), kendine dönük konuşma (Pedersen, 2012: 2), iç ses ya da iç konuşma (Gibson ve Foster, 2007: 1038), örtülü konuşma (Hardy, 2006: 86), özel ya da sessiz konuşma (Winsler, 2006: 403), öz-ifade (Hardy vd., 2001: 473), öz-iletişim (Behncke, 2002: 25), sözlü ara bulma (Gilmour ve Proctor, 1983: 386), işitsel canlandırma (May vd., 2008: 636), olarak da bilinir, sporcular ve antrenörler tarafından spor performansını pekiştirmede yaygın olarak kullanılır ve etkili stratejilerden biri olarak kabul edilir (Shannon vd., 2012: 7; Thelwell vd., 2008: 43; Vargas vd., 2004: 409).

Kendinle konuşma, sporcuların yönergesel ve motivasyonel fonksiyonlarını kapsayan çok boyutlu sporla alakalı, kendi kendine sözle ifade yapısı gibi düşünülebilir. Sporcular ve antrenörler tarafından pozitif kendinle konuşma desteklenmektedir, fakat bu zihinsel beceri hakkında bilinenler oldukça sınırlıdır (Hardy ve Hall, 2005: 210).

Spor ve egzersizde kendinle konuşmanın birçok kullanımı vardır. Örneğin; sporcu bireyler kendinle konuşmayı, özgüveni oluşturmak, alışkanlıkları düzeltmek, uyarılmışlığı düzenlemek, dikkati odaklamak ve korumak ile egzersiz katılımını cesaretlendirmek ve korumak için kullanabilirler (Williams ve Leffingwell, 1996: 51). Araştırmalar, planlı şekilde gerçekleşen kendinle konuşmanın, beceri edinme ve sporda performans gelişimini sağladığını göstermektedir (Neck ve Manz, 1992: 681). Kendinle konuşmanın çeşitli yönleriyle araştırılması çok daha verimli anlaşılmasını sağlayabilir (Engür, 2011: 19).

Theodorakis vd., (2012: 191), değer olarak kendinle konuşmayı, genel itibariyle pozitif ve negatif olarak kategorize etmiştir. Pozitif kendinle konuşma, kişilerin kendilerine söyledikleri teşvik edici ve pozitif tonda ifadelerden oluşur. Spor kapsamında, pozitif kendinle konuşma, "Yapabilirim!" ya da "Evet!" ifadeleri kapsayabilir. Negatif kendinle konuşma, "Çok yavaşsın!" ya da "Berbattı!" gibi negatif ve öfke, hüsrana içeren ya da heves kırıcı ifadeleri kapsar. "Hadi bakalım!" ya da "İyi hissediyorum!" gibi kişiyi teşvik eden ve motive eden ifadeleri içeren motivasyonel kendinle konuşma, genel olarak pozitif değere sahip olduğu düşünülür. Ancak, "Kötü bir puandı" gibi negatif ifadeler, kullanımları performansın artması ile sonuçlanıyorsa pozitif olarak kabul edilebilirler. Benzer şekilde, "Yapabilirsin" gibi pozitif ifadeler oyuncunun dikkatini dağıtıyorsa ve performansın düşmesine sebep oluyorsa, negatif olarak değerlendirilebilirler. Ancak, kendinle konuşma, kafa karıştırıcı şekilde çıktıkları bakımından değil, anlamları bakımından değerlendirilmelerinin en iyi yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır. Pozitif, negatif, öğrenim amaçlı ve motivasyonel

kategorilerine oturtmanın pek kolay olmadığı diğer kendinle konuşma türleri spor psikologları tarafından pek fazla çalışılmamıştır.

Kapsamlı araştırmalar, kendinle konuşmanın performans ve performansla alakalı değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermiş olsa da (Hatzigeorgiadis vd., 2011: 349; Tod vd., 2011: 666) sistematik araştırmaları yönlendirebilecek kapsamlı bir kendinle konuşma modeli henüz geliştirilmemiştir (Hardy vd., 2009: 38).

Psikolojik beceriler, çoğu zaman zihinsel dayanıklılık özellikleri kapsamında görülebilir. Farklı şekillerde tanımlanan zihinsel dayanıklılık; baskı ile etkili başa çıkabilme yeteneği, psikolojik olarak güçlü olmak, bağlılık, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek düzeyde kararlılık ve sağlam benlik yapısı, hataları düzeltme, şansızlıkların üstüne gitme ve pes etmeme, zihinsel kararlılık ve sağlamlık gibi kavramları kapsar (Bull vd., 2005: 213, Connaughton vd., 2010: 170; Crust, 2008: 576; Gucciardi, 2012: 393; Perry vd., 2013: 587; Sheard, 2010: 30). Özellikle sporcuların, fiziksel olarak yeterli olmalarına rağmen müsabaka esnasında düşük performans sergilemeleri zihinsel dayanıklılığın önemini giderek artırmaktadır. Son dönemlerde spor psikologlarının üzerinde durdukları konulardan bir tanesi olan zihinsel dayanıklılık sporcular ve antrenörler için özellikle müsabaka dönemlerinde büyük önem taşımaktadır (Crust, 2008: 576; Jones vd., 2007: 244; Jones ve Parker, 2013: 520; Sheard, 2010: 30).

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı da, spor psikolojisi literatüründe önemli bir araştırma alanı olan, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Son yıllarda antrenör ve sporcular tarafından, özellikle müsabaka dönemlerinde performans ve performansla etki eden faktörlerin incelenmesinin önemi vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, Türkiye’de, spor psikolojisinde önemli bir araştırma konusu olan zihinsel dayanıklılığa ilişkin araştırmalara pek de rastlanılmaması, araştırmayı önemli kılmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### LİTERATÜR TARAMASI

#### 1.1 Spor Psikolojisi

“Spor, egzersiz ve fiziksel aktivitenin katılımı ve performansla ilişkili psikolojik faktörlerinin bilimsel olarak çalışılmasıdır” (<http://www.apa47.org/pracExSpPsych.php>).

Başka bir deyişle, “Spor, egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ve elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanmasıdır” (<http://www.appliedsportpsych.org/about/about-applied-sport-and-exercise-psychology/>).

Psikoloji ise; davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Deneysel psikoloji, sosyal psikoloji, klinik psikolojisi, gelişim psikolojisi, endüstri/örgüt psikolojisi gibi alt dallara ayrılır (<http://www.apa.org/about/index.aspx>).

Kapsamlı bir terim olan spor psikolojisi, genellikle literatürde akademik bir disiplin olarak belirtilir. Aslında, Aoyagi ve Portenga (2010: 253), bu konunun çok geniş ve henüz belirsiz olduğunu ve yapılan araştırmaların, spor psikolojisini tanımlamaktan çok, ne yapıldığına odaklandığını vurgulamıştır.

Rejeski ve Brawley (1988: 231)’e göre spor psikolojisi; “Psikolojinin, spora ilişkin davranışlarda gelişim, kalıcılık ve ilerleme sağlanması için eğitimsel, bilimsel ve profesyonel yardım” olarak tanımlanmıştır.

Moran (2004: 7)’a göre, spor psikolojisi, bir bilimdir ve performans sporcularının yanı sıra serbest zaman etkinliği, egzersiz, rekreatif etkinlikleri de kapsar. Son olarak da bir meslektir ve kuramsal olduğu kadar uygulamalıdır.

Aşçı ve Kirazcı (2003: 155)’ya göre ise; spor psikolojisi, sporcunun üst düzey performans sergileyebilmesi için yardımcı olmak, zihinsel antrenmanları planlamak ve uygulamak, optimal canlılık düzeyini kontrol altına almak gibi konuları incelemektedir. Egzersiz ve spor psikolojisinin amacı; psikolojik faktörlerin sporcu performansını ne yönde etkilediğini ve egzersiz veya spora katılımın, kişinin psikolojik gelişimine nasıl etki ettiğini anlamaktır.

Gill (1986: 234)’e göre spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir. Dishman (1983: 125)’a göre, spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir. Morgan (1980: 53)’e göre ise; “Spor ortamında yer alan insanları ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.”

Spor psikolojisi gerek psikolojinin gerekse de egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınsın, her ikisinde de varılan nokta önem taşımaktadır. Ancak bu bakış açısı da kişinin çalışma alanını belirlemektedir. Örneğin; spor psikolojisi, psikolojinin alt alanı olarak ele alınırsa, spor ve egzersiz psikolojisinin kuramlarını ve ilkelerini uygulamak önem kazanmaktadır. Bunun yanında egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alındığında, genellikle spor ortamındaki davranışların değerlendirilmesine ve açıklanmasına odaklanırlar (Kontos ve Feltz, 2008: 5).

Spor psikolojisinin, diğer ülkelerde olduğu gibi, Türkiye’de de kısa bir tarihi vardır. Ancak spor psikolojisi gelişimi, diğer ülkelerin gelişimi kadar hızlı olamamıştır. 1900’lü yıllarda spor bilimi alanındaki çabalar yetersiz kalmış ve diğer ülkelere nazaran gelişimi çok geç olmuştur. 1992 ve sonrası dönemde ana bilim dallarından birisi olan psiko-sosyal alanlar kapsamında, spor psikolojisi gelişimi hız kazanmıştır. Bu gelişim çerçevesinde Türkiye’de spor psikolojisi gelişimi kronolojik olarak, İlk Yıllar, Kıpırdanma Dönemi (1982-1992), Oluşum Dönemi (1992 ve Sonrası) olmak üzere 3 dönemde toplanmaktadır (Bayar, 2010: 135). Koruç (1998: 77), psikologlara yeni bir alanın tanıtılması için Türk Psikoloji Bülteninde yayımlanan makalesinde, farklı alanlardan gelen egzersiz ve spor psikologlarının alanı tanımlamalarının farklarına değinmiştir.

### **1.1.1 Pozitif Psikoloji**

İçinde bulunduğumuz bilimsel, kültürel, teknolojik gelişimler doğrultusunda, psikoloji de kendi içinde gelişmiş ve çağdaş yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bu çağdaş yaklaşımlar, daha çok insan davranışlarının güçlü ve olumlu yönlerine yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşım da pozitif psikoloji olarak tanımlanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 7).

Peterson (2000: 45); göre pozitif psikoloji; insanın doğumundan ölümüne kadar olan sürede, kişinin yaşama bağlanma ve hayatını daha da olumlu bir hale getirmesini sağlayan, yaşam boyu nelerin daha olumlu olduğuna dair bilgi ve bulguları ortaya koyan, bir psikoloji yaklaşımıdır.

Seligman ve Csikszentmihalyi’ye göre (2000: 55), İkinci Dünya Savaşı sonrası psikoloji alanına yönelik çalışanlar, sağlık uzmanları gibi görevlendirilmeye başlamışlardır. Psikologlar, ruhsal bozuklukların sebep olduğu rahatsızlıkları tedavi etmek için çabalamışlardır. İnsanda, bozulan alışkanlık ve dürtüler onarılmaya çalışılmıştır. Kısacası, psikoloji alanında ister saha çalışmaları olsun isterse de araştırmacılar tarafından araştırmalarının odağında olsun, insanın negatif ve kabul görmeyen yönlerine odaklanılmıştır. Bunun sonucunda yapılan psikopatolojik çalışmalar, bireylerin yaşam

sürmeye dair çabalarını açıklamada yetersiz kalmıştır (Terjesen vd., 2004: 163). Bir başka bakış açısı ise; insanın, içinde bulunduğu durumu daha olumlu kılması; kendi yaşamını daha da anlamlı ve hayattan zevk almayı sağlamasına odaklanması; sahip olduğu yeteneklerini geliştirmesi; olumsuz hayat şartlarına karşı sağlam durabilen ve bu olumsuzluklar ile başa çıkabilen birer varlık olarak görmesi yönündedir (Linley vd., 2006: 5; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5; Sheldon ve King, 2001: 216 ). Bu bakış açısı ile 1940'lı yıllar itibariyle psikoloji çalışmalarının odağı değişmiştir. Psikopatoloji doğrultusunda yapılan çalışmalardan, pozitif insan özelliklerine odaklanma gibi bir yönelim olmuştur. Bu anlamda Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer hümanistik psikologlar davranışçı ve klinik yaklaşımlara farklı bir bakış açısı sunmuşlardır. Doksanlı yıllarda ise, insanların güçlü yönlerini inceleyen, insanın organizma ve çevresine zarar vermeyecek şekildeki işlevselliğini ortaya koyan farklı bir psikoloji akımı oluşmuştur. (Linley vd., 2006: 5), Sheldon ve King, 2001: 216). Bu bahsedilen akım hastalıklar veya insanın eksik yanlarına odaklanmak yerine, insanı güçlü hale getirme ve insan kapasitesini geliştirmesine odaklanan bir pozitif psikoloji akımıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Bu bağlamda pozitif psikoloji; bireyin pozitif özelliklerini geliştirmeye, pozitif tecrübeler yaşama ve öznel iyi oluşunu artırma amaçlı programlarla ruh sağlığını korumasını amaçlayan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5). Pozitif psikolojide bazı varsayımlar bulunmaktadır. Bunlardan biri, bireyin, kendi gelişimini sağlayabilecek düzeyde aktif bir varlık olmasıdır. İkincisi, bireyin davranışını değiştirme ve düzene sokabilmesi anlamında gereken içsel güce sahip olmasıdır. Üçüncüsü ise pozitif psikolojideki davranış değiştirme bireyde, yaşama tutunma anlamında motivasyon sağlamaktadır (Akin-Little ve Little, 2004: 155).

Pozitif psikolojiye yönelik araştırmalar ulusal ve uluslararası literatürde günden güne yoğunluğu artarak devam etmektedir. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000: 5), pozitif psikoloji yaklaşımı üç önemli alanda araştırmalar yapmaktadır. a) Bireylerin pozitif deneyimlerinin neler olduğu üzerinde çalışmak, b) Bireylerin pozitif özelliklerinin neler olduğu üzerinde çalışmak, c) Pozitif kurumlar üzerinde çalışmak. Bireylerin pozitif deneyimleri; bireylerin geçmişteki yaşantılarından doyum almaları, geçmişe dair iyi-oluş düzeylerinin pozitif olması; geleceğe dair de bireylerin optimist ve umutlu olmaları; yaşadıkları an itibariyle, mutlu olduğunu hissedebilmesi oluşturmaktadır. Pozitif özelliklerin içeriğini ise; cesaret, sevgi, affetme ve kişinin öznel yanını ortaya koyması gibi özellikler oluşturmaktadır. Pozitif kurumların içeriğini; birey ve topluma fayda sağlayan kurumlar var etmek ve bunların gelişmesini sağlamak gibi faktörler oluşturmaktadır.

Spor alanında da pozitif psikoloji yaklaşımı dönüşümünde son yıllarda gözle görülür bir artıştan söz edilebilir (Sheard, 2010: 160; Jones vd., 2007: 244; Crust, 2008: 576; Gucciardi vd., 2008: 261). Özellikle zihinsel dayanıklılık araştırmaları pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen araştırmacıların odak noktası haline gelmiştir (Sheard, 2010: 210; Crust ve Azadi, 2010: 43).

### **1.1.2 Psikolojik Beceri**

Zihinsel beceri olarak da adlandırılan psikolojik beceri kavramı, performansın psikolojik yönlerini kapsamaktadır. Bazı sporcuların, fiziksel olarak daha yetenekli olan sporculardan, daha iyi performans göstermeleri araştırmacıların kafasını karıştırmıştır. Bazı sporcuların antrenmanlarda kusursuz performans sergileyip, yarışma esnasında performanslarının düşük bir halde olması hayal kırıklığı yaratmıştır. Bu tür durumları göz önüne alan spor psikolojisi araştırmacıları, performans ve zihinsel durumlar arasındaki bu önemli ilişkiyi fark etmişlerdir. Fakat psikolojik becerilerin doğuştan mı yoksa sonradan edinilebilen bir beceri mi olduğu görüşünde farklı fikirler ortaya konmuştur (Vealey, 2007: 285).

#### **1.1.2.1 Psikolojik Beceri Antrenmanları**

Spor psikologları, psikolojik beceri antrenmanlarının performansa etkisini yıllardır araştırmaktadır (Vealey, 1986: 223). Yapılan bu araştırmalar, psikolojik beceri antrenmanlarının performansa etkisinin, olumlu ve çok büyük oranda olduğunu göstermiştir (Burton ve Raedeke, 2008: 38). Antrenmanlar ile geliştirilebilen fiziksel beceriler gibi, psikolojik beceriler de geliştirilebilmektedir. Psikolojik beceri antrenmanları da, fiziksel antrenmanlar gibi, sezon öncesi, esnası ve sonrası gibi planlanabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2003: 38).

Weinberg ve Gould (2014: 248), psikolojik beceri antrenmanını, performansı yükseltmek veya fiziksel aktivite sırasında daha çok kişisel doyum sağlamak için psikolojik becerilerin sistemli olarak çalışması olarak ifade eder. Psikolojik beceri antrenmanlarının fiziksel ve psikolojik performansı artırma, beceri öğrenimini hızlandırma, performansa etki eden psikolojik engelleri uzaklaştırmak gibi amaçları vardır (Mahoney ve Suinn, 1986: 65, May, 1986: 78).

Birçok çalışma, psikolojik becerilerin, elit ve amatör sporculara göre farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur (Cox vd., 1996: 130; Meyers vd., 1999: 399). Araştırmalar, elit sporcuların kendine güvenen ve yüksek motivasyonlu sporcular olduğunu, kaygı düzeylerinin ise amatör sporculara göre daha az olduğunu göstermiştir. Dahası, elit sporcuların, tamamen

performansına odaklanan ve yarışmaya zihinsel olarak daha hazır sporcular olduğunu göstermiştir (Mahoney vd., 1987: 182; Mahoney, 1989: 3).

Psikolojik beceriler, çoğu zaman zihinsel dayanıklılık özellikleri kapsamında görülebilir. Farklı şekillerde tanımlanan zihinsel dayanıklılık, hataları düzeltme, baskıyla başa çıkabilme yeteneği, şanssızlıkların üstüne gitme ve pes etmeme, zihinsel kararlılık ve sağlamlıkla ilgilidir (Bull vd., 2005: 213; Crust ve Clough, 2005: 193; Gucciardi vd., 2008: 265; Jones vd., 2002: 205; Thelwell vd., 2005: 326). Bazı araştırmalar, psikolojik beceriler ve performans düzeyinin spor türüne (Mahoney vd., 1987: 187; Cox ve Liu, 1993: 329) ve cinsiyete bağlı olduğunu savunmuştur (Chantal vd., 1996: 175; Sewell ve Edmondson, 1996: 159; Intyre vd., 1998: 514). Zihinsel dayanıklılık, bir çok şekilde geliştirilebilir (Bull vd., 2005: 210). Ancak, bunu tanımlamak için araştırmalar yetersiz kalmıştır (Clough ve Strycharczyk, 2012: 23).

Psikolojik beceri antrenmanları, pozitif psikoloji gelişimine en çok fayda sağlayan çalışmalardır (Beauchemin, 2014: 267; Williams ve Krane, 2001: 207). Bu çalışmalar, zayıf sporcuların gelişimine olumlu yönde etki eden bir yaklaşımdır. Beceri antrenmanları, sporcuların antrenman ve yarışma esnasında performansı yükseltmek ve kendilerini kontrol etmede etkili olmalarını sağlar (Martens, 1987: 69; Rushall, 2000: 14). Bilişsel ve davranışsal tekniklerle desteklenir (Meichenbaum, 1977: 187).

Sonuç olarak, psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların zayıf yanlarını tanımlamaya ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçümüne ilişkin çalışmalara odaklanır. Bu yaklaşım da, zamanı daha iyi kullanmayı ve psikolojik beceri antrenmanlarının kişiye özel olmasını sağlar.

## **1.2 Kendinle Konuşma**

Gündelik yaşantıda kişinin kendiyile konuşması oldukça doğal bir aktivitedir. Sıklıkla gerçekleştirdiğimiz bu davranış, duygu ve düşüncelerimizin şekillenmesinde etkin bir rol oynar (Morrin, 1993: 223).

Hardy (2006: 84), yayınlanan kendinle konuşma tanımlarını incelemiş ve güçlü ve zayıf yanlarını vurgulamıştır. Örneğin; vücut dili, canlandırma ve düşünceleri de kapsayan kendinle konuşma tanımlarının eksikliklerine dikkat çekmiş, bunların kendinle konuşma ile ilgili olsa da, tanımına dahil olmaması gerektiğini belirtmiştir. Kendinle konuşmanın, insanların kendilerine yüksek sesle ya da zihinlerinde söyledikleri şeyler kapsadığını, ancak basit tanımların kendinle konuşmayı tam olarak yansıtamadığını belirtmiştir. Hardy (2006: 84), daha sonra kendinle konuşmanın işleyen ve bir çok bileşen içeren bir tanımı sunmuştur: "(a) kişinin kendisine yönelttiği sözler ya da ifadeler; (b) doğası gereği çok boyutlu; (c)

kullanılan ifadelerin içeriği ile ilişkili yorumsal elementler barındıran; (d) kısmen dinamik ve (e) öğretme ve motive etme olmak üzere, sporcu için en az iki işlevi olan”. Bu çok boyutlu tanım, kendinle konuşmanın kilit özelliklerini vurgular. Bu tanımın kısıtlılıkları arasında özensiz bir dil kullanılmış olması ve kendinle konuşmanın diğer işlevleri ile ilgili anlayışı ve ayrıca antrenörün ve diğer ilgili faktörlerin etkilerini kısıtlayabilecek şekilde öğretme ve motive etme işlevlerine odaklanmış olması gibi iki kısıtlılığı vardır (Theodorakis vd., 2012: 191). Hardy (2006: 84), tanım üzerinde gelecekte yapılacak düzeltmelerin faydalı olabileceğini belirtmiştir.

Hatzigeorgiadis vd., (2011: 348) tarafından yapılan çalışmaya dayanarak, Tod vd., (2011: 666) sporda kendinle konuşma literatürünün sistematik bir incelemesini yayınlamış ve pozitif, öğretici ve motivasyonel öz-konuşmanın artan spor performansı ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Öğretici ve motivasyonel öz-konuşmanın, isabet ile ilgili ve kaba motor becerileri gerektiren görevlerde, performansı pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

## **1.2.1 Kendinle Konuşmada Kuramsal Yaklaşım**

### **1.2.1.1 Sosyal Öğrenme Kuramı**

Bu kavram ilk kez ünlü psikolog Albert Bandura tarafından 1977 yılında, ”Bilişsel Davranış Değişimi” kapsamında ileri sürülmüştür. Bandura’nın “sosyal etkinlik kuramı” araştırmaların ilgisini çekmemiş, fakat kendinle konuşmanın açıklanması için bir muhtemel olarak düşünülmüştür. Bandura, bunu, kendisine verilen işi organize edebilme ve üstesinden gelebilme, başarabilme olarak tanımlamıştır (Feltz vd., 2008: 38). Kendinle konuşmanın, her açıdan soysal öğrenme üzerinde etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Sadece sporculara hedeflerine ulaşması için güvenlerinin artması ve aynı zamanda hedeflerine nasıl ulaşabileceklerine yönelik yönergeler sunarak yardımcı olabilir (Engür, 2011: 17).

### **1.2.1.2 Lev Vygotsky’nin Bilişsel Gelişim Kuramı**

Gelişim psikolojisi alanındaki önemli çalışmaları ile bilinen Jean Piaget, araştırmalarında çocukların sesli biçimde kendi kendine konuşmalarını gözlemlemiş ve bunu ben merkezci konuşma olarak tanımlamıştır. Piaget daha sonradan bu gözlem ve sonucunun çok da önemli olmadığını belirtse de, Vygotsky tarafından önemli görülmüştür (Crain, 2000: 223). Vygotsky tarafından ”öz sözelleştirme” olarak düşünülen bu olgu, kendinle konuşan bireyin, yine kendine yönelttiği konuşmalar olduğunu savunmuştur. (Schuler ve Langens, 2007: 2320). Hardy vd., (2005: 201) yaptıkları araştırmaların sonuçları, Vygotsky’nin bu kuramını desteklemektedir ve Vygotsk’nin kuramına spor ve motor öğrenme

alanında da fazlaca ilgi gösterilmesi gerektiğini ve bunun spor alanında kendinle konuşma için uygulanabilir olduğunu belirtmektedir (Engür, 2011: 18).

### **1.2.1.3 Bilgi İşleme Kuramları**

Sözel verilerin bilgi süreçlemedeki üç fonksiyonunda (algısal süreçleme, karar süreçleme, efektör süreçleme) performansı olumlu yönde etkilediği öne sürülmüştür. İlk ikisi beceri edinimi sırasında etkili bir etkileşim gösterirken, efektör fonksiyonu her ikisinde de etkindir. Sözel ipuçları, spora yeni başlayanlarda doğru görev uyarısını aramada etkili olurken, karar vermekte de yardım sağlayabilir. Sözel verilerin, hareket için vücudu hazır hale getirmede etkili olabildiği söylenmektedir (Hardy, 2006: 84).

## **1.2.2 Kendinle Konuşmanın Boyutları**

Kendinle konuşmanın çeşitli yönleriyle araştırılması çok daha verimli anlaşılmasını sağlayacaktır. Aşağıda kendinle konuşmanın boyutlarından bahsedilmektedir.

### **1.2.2.1 Değerlik Boyutu**

Kendinle konuşmanın alt boyutlarından olan bu boyut, Engür (2011: 19)'ün belirttiğine göre, kendinle konuşmanın içeriği ile alakalı değerlidir. Bunu takiben olumlu veya olumsuz kendinle konuşmanın iki kutuplu olarak tanımlayıcılığına bağlı olduğu söylenmiştir. Sporcunun dikkatini, sadece o ana odaklı tutabilmesine destek olur (Hardy 2006: 85). Başlarda, araştırmacılar kendinle konuşma durumunu pozitif ve negatif kendinle konuşma olarak iki boyutta değerlendirmiştir. Negatif kendinle konuşmayı eleştiri vb. durumlar içeren faaliyetler olarak, pozitif kendinle konuşma durumunu ise, övgü ve bireysel teşvik içeren kendinle konuşma faaliyetleri olarak belirtilmiştir (Moran, 1996: 13). Pozitif kendinle konuşma, cesaretlendirme ve övgüye yönelik ifadelerde bulunan bir yapıya sahipken, negatif kendinle konuşma, eleştiri ve benzeri negatif konuşmaları içerir. Kendinle konuşma araştırmalarına ilişkin ilk yapılan araştırmalar, bu boyutu inceleme altına almaktadır (Theodorakis vd., 2008: 11). Elit sporcuların pozitif kendinle konuşmayı, zihinsel prova, düşünce durdurma ile birlikte müsabaka kaygısının azaltılmasında kullandıkları belirlenmiştir (Neil vd., 2006: 416).

### **1.2.2.2 Gözlenirlik Boyutu**

Bu boyut, sporcunun kendine yönelttiği ifadelerin sözelleştirilmesi ile ilgilidir. Özel veya dışsal kendinle konuşma, söylenenin başka biri tarafından duyulması olarak ifade edilir. İç konuşma, örtülü ya da içsel konuşma olarak ifade edilen bu kendinle konuşma ise dışarıdan

duyulmayan, kafanın içindeki küçük bir ses olarak tanımlanır (Hardy, 2006: 84). Kendinle konuşmanın tanımı buradan yola çıkarak kurulabilir (Chroni vd., 2007: 19). Sportif performans söz konusu olduğunda hangi tip kendinle konuşmanın daha etkili olduğu bilinmemektedir.

### **1.2.2.3 Öz-Belirleme Boyutu**

Öz belirlenmiş kendinle konuşma boyutu iki şekilde kavramsallaştırılabilir. “atanmış” ve “serbest seçilmiş” olarak tanımlanmaktadır. ”Atanmış” öz belirlemede, hiçbir öz belirlenmiş kontrol olmaksızın, üretilen öz ifadeler kullanılırken, ikincisi tam anlamıyla sporcunun kendi tarafından belirlenmiş ve sonuç olarak da doğal bir biçimde ortaya çıkmış bir yapıdır (Bayköse, 2014: 7).

### **1.2.2.4 Güdüsel Yorumlama Boyutu**

Bu boyut, bireylerin kendinle konuşmayı kendilerini motive etme amaçlı mı ya da bunun aksi olarak görüp görmediklerinin bir değerlendirmesi olarak belirtilmiştir (Bayköse (2014: 7).

### **1.2.2.5 Frekans Boyutu**

Bu boyut, bireyin kendinle konuşma sıklığını ne oranda kullandığı ile alakalıdır. Egzersiz yapan bireyler genelde kendinle konuşmayı, egzersizi yaptıkları yerde ve egzersiz esnasında uygulamaktadır. Kendilerine ikinci bir şahıs olarak hitap ederek hem güdüsel hem de bilişsel amaçlı ifadeler kullanmışlardır (Gammage vd., 2001: 235 ).

## **1.2.3 Kendinle Konuşmanın Fonksiyonları**

Spor ve egzersizde kendinle konuşmanın çok ve çeşitli kullanımları bulunur. Örneğin; bireyler kendinle konuşmayı dikkati odaklamak, uyarılmışlığı düzenlemek, alışkanlıkları düzeltmek, özgüveni sağlamak ve korumak ile egzersize katılımını cesaretlendirmek ve sürdürmek için kullanabilirler (Williams ve Leffingwell, 1996: 53). Araştırmalar, çeşitli tiplerde (yönergesel ya da güdüsel) kendinle konuşma olduğunu ve değişik sportif performanslarda (hassaslık ya da kuvvet) etkili olabildiğini ortaya koymuşlardır (Vealey, 2007: 298). Gerek sporcular gerekse antrenörler tarafından uygun (olumlu) kendinle konuşma destekleniyor olsa da bu zihinsel beceri hakkında bildiklerimiz oldukça sınırlıdır (Hardy ve Hall 2005: 203). Araştırmalar planlı kendinle konuşmanın beceri edinme ve sporda performans anlamında gelişim sağladığını göstermektedir (Neck ve Manz 1992: 684).

### 1.3 Zihinsel Dayanıklılık

Spor alanında sürekli kullanılmasına ve uzun bir süreden beri araştırılmasına rağmen zihinsel dayanıklılıkla ilgili herkesçe kabul gören belirli bir anlayış yoktur (Gucciardi ve Gordon, 2011: 32). Bu belirsizliğe rağmen, araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı genel itibariyle benzer şekilde tanımlamıştır.

Araştırmacılar, başarı ile ilişkilendirilen tüm pozitif ve arzulanan psikolojik özellikleri, zihinsel dayanıklılık olarak etiketlemiş olsa da mevcut literatürde belirli temaların tekrarlandığını fark etmek gerekir (Jones vd., 2002: 206). Araştırmacılar ve kuramcılar zihinsel dayanıklılığı, performansın en az etkileneceği şekilde, baskı ve olumsuzluklarla başa çıkmak olarak tanımlamıştır (Clough vd., 2002: 36; Jones vd., 2002: 206; Loehr, 1995: 30; Middleton vd., 2004: 93; Williams, 1988: 61). Araştırmacılar tarafından, üstün zihinsel becerilere sahip olmak (Bull vd., 1996: 56; Golby vd., 2003: 459; Loehr, 1995: 30), azmetmek ve pes etmeyi reddetmek (Goldberg, 2005: 219; Gould vd., 1987: 294; Middleton vd., 2004: 93), kendisi ve başkalarıyla rekabet etmek (Bull vd., 2005: 210; Clough vd., 2002: 36), katı ve dirençli olmak (Bull vd., 2005: 210; Clough vd., 2002: 36; Goldberg, 2005: 220; Gould vd., 2002: 178), baskı sayesinde gelişmek (Bull vd., 2005: 56; Jones vd., 2002: 206; Thelwell vd., 2005: 326), artan başarı azmi ile birlikte zorlukların ve başarısızlıkların üstesinden gelmek (Clough vd., 2002: 36; Goldberg, 2005: 219; Jones vd., 2002: 206) olarak tanımlamıştır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık, kişinin hayatta karşılaşılan zorluklara karşı kendi kendini toparlayabilme gücü olarak da tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991: 418). Bunun yanı sıra, felaketlerle başa çıkabilme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young, 1993: 165).

Jacelon (1997: 123), zihinsel dayanıklılığı; olumsuz stres etkilerini azaltan ve buna bağlı uyum süresini destekleyen bir kişilik özelliği olarak görmektedir. Bu anlamda araştırmacılar, araştırmalarının bazılarını genetik özellikler bakımından incelemiş ve bazı kişilerin, bu dayanıklılıklarının doğuştan geldiğini ifade etmiştir (Block ve Block, 1980: 40). Fakat tekrardan yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılığın, sonradan edinilebilir bir kişilik özelliği olduğunu ortaya koymuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1998: 65).

Kelly (1955: 105), tarafından oluşturulan “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) zihinsel dayanıklılığın önemli bir kuramı olup, spor ortamına uyarlaması Jones ve arkadaşları tarafından 2002 yılında yapılmıştır. Bu kuram, kişinin herhangi bir duruma karşı beklentisinin, duygu ve düşüncelerini etkilediğini savunmaktadır. Raymond Cattell (1957: 950) ise; “16 Faktörlü Kişilik Ölçeği” ile değerlendirmiş ve kişilik yapısının zihinsel dayanıklılıktaki önemini savunmuştur.

Connaughton vd., (2010: 168), ortaya konan bu tanımlar çerçevesinde, zihinsel dayanıklılık gelişiminin çevresel etkenler, kişisel özellikler ve zor durumlarla başa çıkabilme durumunun komplike ve uzun zaman alan bir süreç olarak ortaya koymaktadır (Crust ve Swann, 2011: 217).

Uygulamalı spor psikologları, zihinsel dayanıklılık için tanımlar önermiş ve zihinsel dayanıklılığın "pekiştirilmesi" için yaklaşımlar geliştirmiş olsa da, bu çalışmaların sağlam bir teorik temele sahip olmadığı ve bilimsel sorgulamaların yetersiz olduğu açıktır (Goldberg, 1998: 219; Loehr, 1995: 30). Daha yakın zamanda, araştırmacılar zihinsel dayanıklılık ile ilgili kavramsallaştırmaların ve ölçeklerin sporun kendine özgü gereksinimlerini yansıtmak ve yeterli teorik temele sahip olacak şekilde geliştirilmesinin önemini vurgulamıştır (Clough vd., 2002: 36; Middleton vd., 2004: 94).

Genel olarak, zihinsel dayanıklılık, diğerleri başarısız olurken hem antrenmanlarda hem de rekabet durumlarında yüksek başarı gösteren sporcuların üstün özelliklerini ifade etmek için sporcular, antrenörler ve medya tarafından kullanılan genel bir tabirdir. Özellikle elit düzeyde, sporcular arasındaki farkı yaratan "zihinsel performanstır" (Gould vd., 1993: 85; Orlick ve Partington, 1988: 105). Örneğin; zihinsel becerilerin "belirli bir seviyeye ulaşan" ve "belirli bir seviyede uzun süre kalan sporcular" (Kreiner vd., 1993: 31), "büyük sahnede mücadele eden ve edemeyen sporcular" (Gould vd., 1993: 86) ve değişim ya da geçiş dönemlerinde "gelişim gösteren ve gösteremeyen sporcular" (Sinclair ve Orlick, 1993: 32) arasındaki farkı yarattığı belirtilmiştir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın fiziksel, teknik ve taktik becerileri eşit olduğunda, "iyi" sporcular ile "büyük" sporcular arasındaki farkı yarattığı da söylenebilir. İyi sporcular, elit düzeye ulaşan, ancak büyük sporcuların gösterdiği olağanüstü performansları gösteremeyen, ya da üstün başarıları elde edemeyen sporculardır. Fiziksel yeteneğe ek olarak, zihinsel dayanıklılığa sahip olan bu büyük sporcuların ya da şampiyonların fiziksel kapasitelerinin ötesine geçmelerini sağlayan bazı zihinsel özelliklere ve davranış özelliklerine sahip olduğu düşünülür (Gucciardi vd., 2009: 54; Gould vd., 2002: 180; Orlick, 1998: 105). Olağanüstü fiziksel yetenek sporcuların elit seviyeye ulaşmasını sağlayabilir, ancak "iyi" sporcuların "büyük" sporculara dönüşmesini sağlayan şeyin, zihinsel dayanıklılık olarak karakterize edilen özellikler olduğu görülür.

Yoğunlaşan araştırmalar sayesinde, zihinsel dayanıklılığın ne olduğu, hangi özelliklerin zihinsel olarak dayanıklı sporcuları karakterize ettiği ve zihinsel dayanıklılık ile performans ve diğer çeşitli psikolojik özellikler gibi bir çok değişken arasındaki ilişkiler ile ilgili daha iyi bir anlayış elde edilmiştir (Clough vd., 2002: 36; Jones vd., 2002: 207; Middleton vd., 2004: 95; Thelwell vd., 2005: 326).

### 1.3.1 Zihinsel Dayanıklılıkla İlgili Çalışmalar

Middleton ve arkadaşları (2004: 96), zihinsel dayanıklılığın teorik temellerini anlama amacıyla yapılan çok az sayıdaki çalışmadan birini gerçekleştirmiştir. Bu araştırmacılar, katılımcılardan bir şeyler öğrenmek amacıyla, sporcu ve antrenörlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler yaparak, oturmuş bir teoriden faydalanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerle zihinsel dayanıklılığın 12 bileşeni tespit edilmiş ve bu veriler Middleton ve arkadaşları (2004: 95) tarafından mevcut zihinsel dayanıklılık tanımlarının geliştirilmesini ve yapının "baskı ve olumsuzluklara rağmen bir hedef ile ilgili sarsılmaz azim ve inanç" olarak tanımlanmasını sağlamıştır (Middleton vd., 2004: 96).

Jones ve arkadaşları (2002: 215) zihinsel dayanıklılığın tanımını yapmak ve farklı spor dallarından on elit sporcunun ideal zihinsel dayanıklılığa sahip bir sporcunun özelliklerini nasıl tanımladığını belirlemek için üç aşamalı bir prosedür kullanmıştır. İlk aşamada, üç elit sporcunun bulunduğu bir odak grubu oluşturulmuş ve bu sporculardan zihinsel dayanıklılığın ve ilgili özelliklerin tanımını yapması istenmiştir. Araştırmacılar yalnızca üç bireyden oluşan bir odak grubu kullanmasının da olası kısıtlamalara sebep olduğunu kabul etmiştir. Bu sebepten ötürü, çoğu araştırmacı grup boyutunun 6 ile 10 katılımcı arasında olmasını önerir (Bloor vd., 2001: 37; Gibbs, 1997: 7). Söz konusu çalışmanın ilk aşamasında elde edilen odak grup verileri, ikinci (bireysel görüşmeler) ve üçüncü aşaması ile de doğrudan ilişkili olduğundan, örneklemin bu küçük boyutu bir sorun teşkil etmektedir. Jones ve arkadaşları (2002: 215) aynı zamanda zihinsel olarak dayanıklı sporcuların 12 özelliğini belirlemiştir. Bu özellikler; kendine inanç, istek, motivasyon, baskı ve endişe ile baş etme, performans konsantrasyonu, yaşam tarzı konsantrasyonu ve acı/zorluk faktörleri konularını kapsar. (1) Rekabet hedeflerine ulaşma konusunda, becerilerine sarsılmaz bir inanç duyma, (2) başarıya ulaşma konusunda artan kararlılık sayesinde başarısız performansların ardından kendini toplama ve (3) kendini rakiplerinden daha iyi kılan eşsiz niteliklere ve becerilere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir inanç duyma özelliklerinin, en önemli üç özellik olduğu bulunmuştur.

Bull ve arkadaşları (2005: 210), farklı zihinsel dayanıklılık "tiplerinin" mevcut olabileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmacılar, bir golfçünün, "son delik" ile ilgili zihinsel dayanıklılığı, daha ziyade düşünce ve belki baş etme becerileri ile ilgiliyken, tehlikeli bir spor dalında yarışan bir araba yarışçısının hesaplanmış riskler alırken gösterdiği zihinsel dayanıklılığın farklı bir zihinsel dayanıklılık şekli olabileceği yönünde önemli bir gözlemi vardır. Ayrıca Bull vd. (2005: 211), iddialı bir olimpik yüzücünün yüksek bir antrenman yüküne dayanmak ve hedeflerine ulaşmak için (sezon boyunca devam eden sporların aksine),

bir defalık bir etkinlikte en üst düzeyde performans göstermek şeklinde bir zihinsel dayanıklılık şekline sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılık çalışmaları ile ilgili olarak, genel ya da özel bir yaklaşım benimsenmesi, yalnızca kavramsal ve teorik açıdan değil, ölçüm araçlarının geliştirilmesi açısından da önemlidir.

Thelwell ve arkadaşları (2005: 330), zihinsel dayanıklılıkta bazı sporlar arası varyansların mümkün olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmacılar, farklı bireysel ve takım sporlarından katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada, Jones ve arkadaşları (2002: 216) tarafından elde edilen tanımları, özel bir futbol bağlamına uygulamıştır. Jones vd. (2002: 216) tarafından elde edilen bulgulara büyük ölçüde katılırsalar da, Thelwell ve arkadaşları (2002: 216) zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların topu sürekli ayağında istemek gibi bazı farklı özellikleri olduğunu bildirmiştir. Zihinsel dayanıklılık, bir spor dalına özel bir bağlamda ele alındığında, görev gereksinimleri dolayısıyla zihinsel dayanıklılığın bazı özelliklerinin daha az ya da daha çok öne çıktığını öne sürmek makuldür. Örneğin; Jones vd. (2002: 217) başarısızlıktan doğan duygusal acı (muhtemelen tüm sporlar için geçerli bir faktör) ile fiziksel acı (muhtemelen bazı sporlara özgü bir faktör) arasında ayırım yapmıştır. Örneğin; kürek çekmede fiziksel acıya dayanma ve baş etme öne çıkarken, bu özellikler zihinsel olarak dayanıklı bir bilardo oyuncusu için muhtemelen pek de önemli değildir.

Middleton ve diğerleri (2004: 97) geniş bir kapsamı olan, yalnızca sporla sınırlı kalmayan ve performans sanatları, askerlik ve iş dünyası gibi diğer alanları da kapsayan bir zihinsel dayanıklılık modeli ve ölçüm aracı geliştirilmesini önermiştir. Bu konu ile ilgili tartışmaların sayısı azdır, ancak teorik olarak zihinsel dayanıklılığın neden yalnızca spora özgü bir yapı olduğunu ve bireylerin farklı alanlarda karşılaşılan stres ve olumsuzluklarla etkin bir biçimde baş etmesini sağlayan bir özellik olmadığını anlamak güçtür. Bu konuda gerekli olan, zihinsel dayanıklılığın temel ve kapsamlı bileşenlerini tespit etmek ve sonrasında belirli spor dalları ve diğer alanlarda kullanılacak yan bileşenleri belirlemek için araştırmaların yapılmasıdır. Uygulama bakımından, böyle bir yaklaşım bireyin ihtiyacı olan belirli zihinsel dayanıklılık bileşenlerini tespit etmek ve bunlar üzerinde durmak için daha faydalı olacaktır. Dolayısıyla, Middleton vd., (2004: 97) ve Clough vd. (2002: 35) tarafından benimsenen, hem genel bir zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirip hem de alt bileşenleri belirleme yaklaşımı, en uygun yaklaşım olarak öne çıkmaktadır.

### **1.3.2 Zihinsel Dayanıklılık ve Elit Sporculuk Düzeyi**

Zihinsel dayanıklılığın yaygın kabul gören kavramsallaştırmasıyla ilgili bir diğer sorun, sürekli olarak elit ve elit üzeri düzeydeki sporcu ve antrenörlere odaklanmasıdır. Başarılı sporcuların aynı zamanda zihinsel olarak dayanıklı olduğu şeklindeki örtülü varsayım ile ilgili olarak, katılımcının zihinsel dayanıklılığını objektif olarak değerlendirmek için herhangi bir çaba gösterilmemektedir (Bull vd., 2005: 220; Fourie ve Pot-gieter, 2001: 65; Jones vd., 2002: 215; Thelwell vd., 2005: 229).

## İKİNCİ BÖLÜM

### SPORCULARIN MOTİVASYONEL KENDİNLE KONUŞMA VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI VE BULGULAR

#### 2.1 Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu; aktif spor hayatını sürdüren ve çalışmamıza gönüllü olarak katılan 208 kadın, 145 erkek olmak üzere toplam 353 sporcu oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri Tablo 2.1.' de verilmiştir.

**Tablo 2.1 Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri.**

	Yaş				Toplam
	12 yaş ve altı	13-15 yaş	16-18 yaş	19 yaş ve üzeri	
Cinsiyet	N	N	N	N	N
Kadın	81	55	64	8	208
Erkek	8	39	65	33	145
Toplam	89	94	129	41	353

Tablo 2.1'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 208 kadın sporcunun, 81'i, 12 yaş ve altı ve 55'i, 13-15 yaş aralığındadır; ayrıca kadın sporculardan 64'ü, 16- 18 yaş, 8'i, 19 yaş ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan 145 erkek sporcudan 8'i, 12 yaş ve altı ve 39'u, 13-15 yaş aralığındadır; ayrıca erkek sporculardan 65'i, 16- 18 yaş, 33'ü, 19 yaş ve üzeri yaş aralığındadır.

Araştırmaya katılan sporcuların, branşlarına göre dağılımı Tablo 2.2.' de verilmiştir.

**Tablo 2.2 Araştırmaya Katılan Sporcuların Branş Dağılımları**

	N	%
Ritmik Cimnastik	100	28,3
Artistik Cimnastik	5	1,4
Aeorobik Cimnastik	22	6,2
Yüzme	21	5,9
Güreş	44	12,5
Okçuluk	147	41,6
Bisiklet	13	3,7
Tranpolin Cimnastik	1	,3
Toplam	353	100,0

Tablo 2.2’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan sporcuların tamamı bireysel spor yapmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların 100’ü ritmik cimnastik ve 5 i artistik cimnastik; ayrıca sporculardan 22 si aeorobik cimnastik, 21’i yüzme, 44’ü güreş, 147’si okçuluk, 13’ü bisiklet ve 1’i trampolin branşındandır.

Çalışmaya katılan sporcuların, sporculuk düzeylerine göre dağılımı Tablo 2.3.’de verilmiştir.

**Tablo 2.3 Araştırmaya Katılan Sporcuların, Millilik Durumu**

Cinsiyet	Millilik Durumu		Toplam
	Milli	Milli değil	
Kadın	67	141	208
Erkek	29	116	145
Toplam	96	257	353

Tablo 2.3’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 208 kadın sporcunun, 67’si milli sporcu iken, 13’ü milli olmayan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 145 erkek sporcudan, 29’u, milli sporcu iken, 116’ sı, milli olmayan sporcudan oluşmaktadır.

**Tablo 2.4 Araştırmaya Katılan Sporcuların Spor Deneyimi Durumu**

Cinsiyet	Spor deneyimi		Total
	5 yıl altı	5 yıl üzeri	
Kadın	91	117	208
Erkek	106	39	145
Toplam	197	156	353

Tablo 2.4’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 208 kadın sporcunun, 91’i, 5 yıl altı deneyime sahip olan sporcu iken, 117’si, 5 yıl ve üstü deneyime sahip sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 145 erkek sporcunun 106’sı, 5 yıl altı deneyime sahip olan sporcu iken, 39’u, 5 yıl ve üstü deneyime sahip sporculardan oluşmaktadır.

## 2.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmanın amacı doğrultusunda, ‘Kendinle Konuşma Anketi’ (Ek 1), ‘Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’ (Ek 2) uygulanmış ve araştırmaya uygun ‘Kişisel Bilgi Formu (Ek 3)’ hazırlanmış ve kullanılmıştır.

### 2.2.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009: 186) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015: 43) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, “Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi” ifade eden Güven; “belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme” anlamı taşıyan Devamlılık ve “baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma” kavramlarını içeren Kontrol alt boyutlarını içeren 14 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek, bu kavramların yanı sıra toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır (Altıntaş, 2015: 43). Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4’lü likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard vd., 2009: 186; Altıntaş 2015: 43).

### 2.2.2 Kendinle Konuşma Anketi

Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007: 439), kendinle konuşmada, bilişsel ve motivasyonel süreçlere göre belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya koymak amacıyla Kendinle Konuşma Anketi (Self Talk Questionnaire, S-TQ) (Ek 1)’ni geliştirmiştir.

Türkiye’de uyarlaması ise Engür (2011: 24) tarafından yapılmıştır. Ölçek yargıların 5 değerlendirme basamağı kapsamında yapılmıştır (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman). 11 madde ve 2 alt ölçeği kapsamaktadır. Bu alt ölçekler, ve Bilişsel İşlev (Cognitive Function) ve Motivasyonel işlev (Motivational Function)’dir.

Engür (2011: 31) çalışmasında, “Motivasyonel işlev” alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri .93 olarak ortaya koymuştur. olan Cronbachalpha değeri (İç tutarlılık kat sayısı) “Bilişsel İşlev” alt ölçeğinde ise .87 olarak bulunmuştur. Genel anlamda ölçeğin güvenilirlik katsayısı, .95 olarak tespit edilmiştir.

### 2.3 Verileri Toplama Yöntemi

Araştırmada kullanılan veriler, ölçeklerin ve araştırmacı tarafından oluşturulan soruların sporculara tek tek sorulması ile toplanmıştır. Sporculara, araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı; cevaplama objektif olmaları gerektiği, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır.

## 2.4 Verilerin Analizi

İstatistiksel değerlendirmelerin başlangıcında elde edilen verilerin güvenilirliğini niteleyen alpha ( $\alpha$ ) değeri hesaplamalarında, zihinsel dayanıklılık envanteri için, 802 değeri ve kendinle konuşma anketi için, 707 değeri saptanmıştır. Sonrasında  $p < 0.05$  anlam aralığında Kolmogorov-Smirnov testi ile verilen dağılımına bakılmıştır. Araştırmada kullanılan verilerin normal dağılım niteliği taşıdığı saptanmıştır. Bu doğrultuda parametrik testlerden bağımsız örneklemelerde; bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (one way anova) testi yapılmıştır. Ayrıca her sporcunun; sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile sporcuların kendinle konuşma anketinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemek için; ilişkisel araştırmalarda sıklıkla kullanılan Pearson Correlation testi, anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  alınarak analiz yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin analizinin sonucunda; ortaya çıkan değerler yorumlanmıştır.

**Tablo 2.5 Araştırma Verilerinin Dağılımına İlişkin Kolmogorov – Smirnov Testi Sonuçları**

	Zihinsel Dayanıklılık	Kendinle Konuşma
N	353	353
p	,028	,033

Kolmogorov-smirnov testi sonrasında elde edilen sonuçlara göre, araştırmamızda kullanılan verilerin homojen bir yapıda olduğu saptanmış ve yapılacak testler bu doğrultuda parametrik testlerden belirlenerek uygulanmıştır.

## 2.5 Araştırmanın Bulguları

**Tablo 2.6 Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	Ort.	S.s	t	p	Cohen d	
<b>Kendinle Konuşma</b>							
Motivasyonel	Kadın	208	4,0543	,81680	2,733	,007	0,30
	Erkek	145	3,7852	,96951			
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>							
Devamlılık	Kadın	208	3,2079	,58491	1,146	,253	
	Erkek	145	3,1379	,55036			
Kontrol	Kadın	208	2,2524	,55549	,409	,683	
	Erkek	145	2,2259	,63007			
Güven	Kadın	208	2,8069	,50064	-2,191	,029	0.02
	Erkek	145	2,9276	,51513			

Tablo 2.6’da sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyet değişkene göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ( $t= 2,733$ ;  $p<0.05$ ) düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde sonuçlar kadın sporcuların lehine olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2.6’da sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyet değişkene göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından devamlılık ( $t= 1,146$ ;  $p<0.05$ ) ve kontrol düzeylerinde ( $t= ,409$ ;  $p<0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güven ( $t= -2,191$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunda elde edilen bu farklılığın erkek sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların millilik durumu değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 2.7’de verilmiştir.

**Tablo 2.7 Millilik Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

Milli	N	Ort.	S.s	t	p	Cohen d
<b>Kendinle Konuşma</b>						
Motivasyonel Evet	96	3,9613	,83954	,270	,787	
Hayır	251	3,9334	,91386			
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>						
Devamlılık Evet	96	3,2813	,55636	1,989	,048	0.02
Hayır	251	3,1474	,57200			
Kontrol Evet	96	2,2240	,61181	-,403	,688	
Hayır	251	2,2530	,57118			
Güven Evet	96	2,9601	,52412	2,351	,020	0.03
Hayır	251	2,8141	,49996			

Tablo 2.7’de sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin, millilik değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında millilik değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ( $t= ,270$ ;  $p>0.05$ ) düzeyinde ( $t= 1,043$ ;  $p>0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 2.7’de sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında millilik değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından kontrol düzeyi alt

boyutunda ( $t= ,409$  ;  $p<0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından devamlılık ( $t= 1,989$ ;  $p<0.05$ ) ve Güven ( $t= -2,351$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutunda elde edilen bu farklılığın milli sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların deneyim durumu değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 2.8’de verilmiştir.

**Tablo 2.8 Deneyim Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

		N	Ort.	S.s	t	p	Cohen d
<b>Kendinle Konuşma</b>							
Motivasyonel	5 yıl ve altı	197	3,9246	,87190	-,451	,652	
	5 yıl ve üzeri	156	3,9679	,91747			
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>							
Devamlılık	5 yıl ve altı	197	3,0914	,52903	-3,240	,001	0.04
	5 yıl ve üzeri	156	3,2901	,60408			
Kontrol	5 yıl ve altı	197	2,2094	,57388	-1,150	,251	
	5 yıl ve üzeri	156	2,2821	,60156			
Güven	5 yıl ve altı	197	2,8198	,47808	-1,500	,135	
	5 yıl ve üzeri	156	2,9028	,54443			

Tablo 2.8’de sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında deneyim değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ( $t= -,451$ ;  $p>0.05$ ) düzeyinde ( $t= -1,176$ ;  $p>0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 2.8’de sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında deneyim değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından kontrol düzeyi ( $t= -1,150$ ;  $p>0.05$ ) ve Güven düzeyi ( $t= -1,500$ ;  $p>0.05$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından devamlılık ( $t= -3,240$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunda elde edilen bu farklılığın deneyim düzeyi yüksek olan sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 2.9’da verilmiştir.

**Tablo 2.9 Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	Tukey	$\eta^2$
<b>Kendinle Konuşma</b>								
Motivasyonel	Hücreler Arası	8,789	3	2,930	3,775	,011	1-2 1-3	0.03
	Hücreler İçi	270,849	349	,776				
	Toplam	279,638	352					
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>								
Devamlılık	Hücreler Arası	2,200	3	,733	2,272	,080		
	Hücreler İçi	112,654	349	,323				
	Toplam	114,854	352					
Kontrol	Hücreler Arası	,357	3	,119	,344	,794		
	Hücreler İçi	120,743	349	,346				
	Toplam	121,100	352					
Güven	Hücreler Arası	2,409	3	,803	3,152	,025	4-1	0,03
	Hücreler İçi	88,930	349	,255				
	Toplam	91,339	352					

Tablo 2.9’da sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin, yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında yaş değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ( $f = -3,775$ ;  $p < 0.05$ ) düzeyinde ( $f = 3,267$ ;  $p < 0.05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar incelendiğinde yaşı daha küçük olan sporcuların lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 2.9’da sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından kontrol düzeyi ( $f = ,344$ ;  $p > 0.05$ ) ve devamlılık düzeyi ( $f = 2,272$ ;  $p > 0.05$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından güven ( $f = 3,152$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar incelendiğinde Elde edilen bu sonuçlar incelendiğinde yaşı daha büyük olan sporcuların lehine sonuçlar elde edilmiştir.

## SONUÇ

Yapılan bu araştırma kapsamında bireysel spor yapan sporcularda, zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendinle konuşmanın incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, bireysel spor yapan bu sporcuların demografik özelliklerine bakılması amacı ile cinsiyet değişkenine göre yaş dağılımları incelendiğinde; araştırmaya katılan 208 kadın sporcunun, 81'i, 12 yaş ve altı ve 55'i, 13-15 yaş aralığındadır; ayrıca kadın sporculardan 64'ü, 16-18 yaş, 8'i, 19 yaş ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan 145 erkek sporcudan, 8'i, 12 yaş ve altı ve 39'u, 13-15 yaş aralığındadır; ayrıca erkek sporculardan 65'i 16-18 yaş, 33'ü, 19 yaş ve üzeri yaş aralığındadır. Branş değişkeni açısından incelendiğinde ise; araştırmaya katılan sporcuların tamamı bireysel spor yapmaktadır. Araştırmaya katılan sporculardan, 100'ü ritmik cimnastik ve 5'i artistik cimnastik; ayrıca sporculardan 22'si aerobik cimnastik, 21'i yüzme, 44' ü güreş 147'si okçuluk, 13'ü bisiklet ve 1'i trampolin branşından sporcu oluşturmaktadır. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından milli olma durumu dağılımları incelendiğinde; araştırmaya katılan 208 kadın sporcunun, 67'si milli sporcu iken, 141'i milli olmayan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 145 erkek sporcudan 29'u milli sporcu iken, 116'sı milli olmayan sporcudan oluşmaktadır. Diğer bir sosyo-demografik değişken açısından bakmak gerekirse, cinsiyet değişkeni açısından deneyim düzeyi dağılımları incelendiğinde; araştırmaya katılan 208 kadın sporcunun 91 tanesi 5 yıl altı deneyime sahip olan sporcu iken, 117'si, 5 yıl ve üstü deneyime sahip sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 145 erkek sporcunun 106'sı, 5 yıl altı deneyime sahip olan sporcu iken, 39 'u, 5 yıl ve üstü deneyime sahip sporculardan oluşmaktadır.

Analiz sonuçlarında cinsiyet değişkene göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından, motivasyonel kendinle konuşma düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde kendinle konuşmanın her iki alt boyutunda da sonuçlar kadınların lehine olarak gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde, Bayköse (2014: 75) tarafından yapılan araştırma bulguları, araştırmamızın bulgularıyla çelişmektedir. Bayköse (2014: 75) tarafından sporcular örnekleminde Türkiye'de gerçekleşen araştırmada, cinsiyet değişkeni bakımından erkek ve kadın katılımcıların kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından, hem motivasyonel hemde bilişsel kendinle konuşma alt boyutlarında, istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık elde edilmediği belirtilmiştir. Yine Türkiye'de yapılan başka bir araştırmada ise Engür (2011: 59), üniversiteli sporcular örnekleminde yapmış olduğu araştırmada kadın sporcuların lehine hem bilişsel hemde motivasyonel

kendinle konuşmanın anlamlı düzeyde farklılaştığını rapor etmiştir. Bu anlamda Engür (2011: 59) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Ayrıca, Gammage ve arkadaşlarının (2001: 233) gerçekleştirdiği nitel bir araştırmada, kadın sporcular, erkek sporcularla karşılaştırılmıştır. (içsel) kendi kendinle konuşma hususunda erkek sporcuların daha olumsuz, (dışsal) kendi kendinle konuşma hususunda ise daha açık ve kadın sporculardan daha az gizli konuşmalar gerçekleştirdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yapılan bu araştırmada, kadın sporcuların erkeklere göre, daha fazla bilişsel konuşma gerçekleştirdiklerine dair bulgulara ulaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığı zaman, bu araştırmanın bulguları, araştırma bulgularımızla kısmen paralellik göstermektedir. Fakat Hardy vd., (2005b: 905) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, cinsiyet değişkenine dair, sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, Hardy vd., (2005: 905) yaptığı araştırmanın bulguları, yaptığımız araştırmanın bulgularıyla çelişmektedir. Nergiz vd., (2015: 45)'nin, dansçılar üzerinde yaptığı araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda, farklı örneklemelerde, cinsiyet bakımından farklılık veya aynı olma durumu söz konusu olabilir. Bu durumun temel sebebinin, örneklemdeki sporcuların, gerek spor deneyimleri gerekse de yaptıkları sporun temel psikolojik yapısından dolayı değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir. Bu düşüncenin temelinde, iki araştırma bulgusu vardır. Bunlardan ilki, Katsikas vd., (2009: 32) tarafından ortaya konan araştırma bulgularıdır. Katsikas vd., (2009: 32) tarafından yapılan bu araştırma bulgularına bakıldığında, erkek sporcuların, kendileriyle konuşma düzeylerinin istatistiksel anlamda, anlamlı bir farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Tabi ki araştırma bulgularındaki bu farklılığın, kültürel farklılıklar açısından değerlendirilebileceği de unutulmamalıdır.

Analiz sonuçlarında, cinsiyet değişkene göre, zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından, devamlılık ve kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güven alt boyutunda ise, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunda elde edilen bu farklılığın, erkek sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Masum (2014: 121) tarafından, Pakistanlı tenisçiler örnekleminde yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, istatistiksel anlamda anlamlı düzeyde farklılaştığı rapor edilmiştir. Masum (2014: 121) tarafından elde edilen bulgular incelendiğinde, erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanına sahip oldukları belirtilmektedir. Araştırma bulgularımız incelendiğinde

ise istatistiksel farklılığın sonucunda devamlılık ve kontrol alt boyutlarında araştırma bulgularımızla çelişirken güven alt boyutunda araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Nicholls vd., (2009: 74) tarafından 677 sporcu örnekleminde yapılan başka bir araştırma bulgularının ise, elde etmiş olduğumuz bulguları destekler nitelikte olduğu söylene bilir. Nicholls vd., (2009: 74) tarafından aktarıldığı üzere cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kültürel farklılıklar düşünüldüğünde ülkemiz örnekleminde zihinsel dayanıklılığın cinsiyet farklılıkları üzerindeki değişimine dair bulguların olmayışı bu konuda net bir yorum yapmayı olası kılmamaktadır. Ayrıca belirtilmesi gereken bir başka husus ise zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür (Gucciardi ve Gordon, 2009: 74; Bull vd., 2005: 216).

Analiz sonuçlarında, millilik değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen bu bulgulara ilişkin ilgili literatürde yapılan araştırmada sporcuların milli olma durumlarının incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat elde edilen bu bulguların, sporcuların yeteneklerinin, onlara sağladığı avantajlardan dolayı sahip oldukları statüden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarında, millilik değişkenine göre, zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından, kontrol düzeyi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından devamlılık ve Güven alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutunda elde edilen bu farklılığın milli sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Analiz sonuçlarında deneyim değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından, motivasyonel kendinle konuşma düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte, Bayköse (2014: 75) tarafından yapılan araştırmada aktarıldığı üzere amatör ve profesyonel sporcuların, spor deneyimi bakımından kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir. İstatistiksel anlamda bir fark olmamasının, deneyim açısından, farklı örneklemelerin kendinle konuşma konusunda, deneyim değişkeni açısından, örneklem farklılıklarının manidar bir farklılık yaratmayacağını düşündürmektedir. Bu bağlamda, Türkiye örnekleminde yapılan araştırmaların sınırlılığından dolayı, genelleme yapmanın yanlış olabilme ihtimalini akla getirmektedir. Çünkü elde edilen sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiği zaman, Nergiz vd., (2015: 45) tarafından ülkemizde yapılan başka bir

araştırmada, deneyim değişkeni açısından incelenen sporcuların düzeylerinin kendileri ile konuşma düzeylerinde araştırmamıza zıt olarak sporculuk düzeyinin farklılaşması sporcuların kendileri ile konuşma düzeylerinde de bir farklılaşmaya neden olmuştur. İlgili literatür tarandığında elde edilen bulguların paralelinde, farklı ülke kültürlerinde Hardy vd., (2005: 910), Gammage vd., (2001: 235) deneyim ile kendinle konuşma arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Analiz sonuçlarında deneyim değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından, kontrol düzeyi ve güven düzeyi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından devamlılık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından, devamlılık alt boyutunda elde edilen bu farklılığın deneyim düzeyi yüksek olan sporcuların lehine olduğu gözlemlenmiştir. Nicholls vd., (2009: 74) tarafından 677 sporcu örneğinde yapılan araştırma bulguları elde etmiş olduğumuz bulguların aksine başarı düzeyinin zihinsel dayanıklılıkla istatistiksel anlamda anlamlı olmayan bir bulgu elde etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığa ilişkin kuramsal açıklamalar incelendiğinde başarı düzeyi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılığının yüksek olması (Crust, 2008: 579) gerektiği algısı araştırma bulgularımızı destekleyen bir nitelik taşısa da yeterli olmadığı düşünülmektedir. Çünkü kuramsal olarak tam bir kuramsal çerçeveye oturtulamamış olan zihinsel dayanıklılık kavramı (Crust, 2008: 576), Sheard vd., (2009: 187) tarafından tanımlanan kuramsal çerçevedeki eksikliklerinin olabileceği sorusunu yine akla getirmektedir. Kullanmış olduğumuz ölçme aracının zihinsel dayanıklılığı ölçmek için oturtulduğu kuramsal yapı çerçevesinde araştırma bulgularımıza dayanarak genel anlamda zihinsel dayanıklılığın başarı düzeyiyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Analiz sonuçlarında yaş değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilmiş sonuçlar incelendiğinde, yaşı daha küçük olan sporcuların lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Analiz sonuçlarında yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından kontrol düzeyi ve devamlılık düzeyi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından güven alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar incelendiğinde yaşı daha büyük olan sporcuların lehine sonuçlar elde edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Marchant vd., (2009: 431) tarafından yapılan araştırmaya da elde etmiş oldukları sonuçlar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Marchant vd., (2009: 432) tarafından rapor edildiği üzere

zihinsel dayanıklılık düzeyi alt boyutlarından güven alt boyutu düzeyi artan yaşa bağı olarak yükselmektedir. İlgili alan yazında yer alan bir başka araştırmada ise, Nicholls (2009: 74) tarafından araştırma bulgularımızı destekler nitelikte bulgular elde edilmiştir. Nicholls (2009: 74) tarafından aktarıldığı üzere yaşın zihinsel dayanıklılık üzerine belirleyici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda araştırmamız sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeyi alt boyutlarından kendine güven alt boyutunda bu farklılığın ilgili alan yazında da sıklıkla yer alan yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık etkisini ortaya koymaktadır.

## KAYNAKÇA

- Association for Applied Sport Psychology (1991). Certified Consultant, Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, <http://www.appliedsportpsych.org/about/about-applied-sport-and-exercise-psychology/>, (erişim tarihi: 01.09.2016).
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Akın Little, K. A. ve Little, S. G. (2004). A Preventative Model Of School Consultation: Incorporating Perspectives From Positive Psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1): 155-162.
- Alderman, R. B. (1974). *Psychology Behavior in Sports*. WB Saunders Company, Philadelphia.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1): 3-16.
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- American Psychological Association Division 47 (2009). What is Exercise and Sport Psychology? <http://www.apa47.org/pracExSpPsych.php>, (erişim tarihi: 01.09.2016).
- American Psychological Association, <http://www.apa.org/about/index.aspx>, (erişim tarihi: 01.09.2016).
- Aoyagi, M. W. ve Portenga, S. T. (2010). The Role Of Positive Ethics and Virtues In The Context Of Sport and Performance Psychology Service Delivery. *Professional Psychology, Research and Practice*, 41: 253–259.
- Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2003). Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri, N. Mirzeoğlu (ed.), *Spor Bilimlerine Giriş*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirleyici Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, M. A. (1998). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Self Understanding and Relationships. *Am J Psychiatry*, 145: 63-69.

- Beauchemin, J. (2014). College Student-Athlete Wellness: An Integrative Outreach Model. *College Student Journal*, 2: 268-280.
- Behncke, L. (2002). Self-regulation: A Brief Review. *Athletic Insight*, 14(1): 313-25.
- Block, J. H. ve Block, J. (1980). The Role Of Ego-Control and Ego-Resiliency In The Organization Of Behavior In Development Of Cognition, Affect, and Social Relations: The Minnesota Symposia On Child Psychology, 13: 39-101.
- Bloor, M. B., Frankland, J. L., Thomas, M. T. ve Robson, K. (2001). *Focus Groups In Social Research. Introducing Qualitative Methods*. London: Sage, UK.
- Bull, S. J., Albinson, J. G. ve Shambrook, C. J. (1996). *The Mental Game Plan: Getting Psyched For Sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards An Understanding Of Mental Toughness In Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3): 209-227.
- Burton, D. ve Raedeke, T. (2008). Sport psychology for coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2): 291-292.
- Cattell, R. B., (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. Oxford, England: World Book Co, UK.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobrova Martinova, T. ve Vallerand, R. J. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation With Bulgarian Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27: 173–182.
- Chroni, S., Perkos, S. ve Theodorakis, Y. (2007). Function and Preferences Of Motivational and Instructional Self-Talk For Adolescent Basketball Players, *Athletic Insight*, 9(1): 19-31.
- Clough, P. ve Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour In Others*. Kogan Page Publishers, UK.
- Clough, P., Earle, K. ve Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. *Solutions In Sport Psychology*, 32-45.
- Connaughton, D., Hanton, S. ve Jones, G. (2007) A Framework Of Mental Toughness In The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2): 243-264.
- Connaughton, D., Hanton, S. ve Jones, G. (2010). The Development and Maintenance Of Mental Toughness In The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24(2): 168-193.

- Cox, R. H. ve Liu, Z. (1993). Psychological Skills: A Cross-Cultural Investigation. *International Journal of Sport Psychology*.
- Cox, R. H., Zhan, L. ve YiJun, Q. (1996). Psychological Skills Of Elite Chinese Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2): 123-132.
- Crain W. C. (2000). *Theories Of Development: Concepts and Applications*, 4th Edition, Prentice-Hall, New Jersey, USA.
- Crust, L. (2008). A Review and Conceptual Re-Examination Of Mental Toughness: Implications For Future Researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7): 576-583.
- Crust, L. ve Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use Of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1): 43-51.
- Crust, L. ve Clough, P. J. (2005). Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1): 192-194.
- Crust, L. ve Swann, C. (2011). Comparing Two Measures Of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2): 217-221.
- Csikszentmihalyi, M. ve Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Dishman, R. K. (1983). Identity crisis in North American sport psychology: Academics in professional issues. *Journal of Sport Psychology*, 5(2): 123-134.
- Engür, M. (2011). Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketinin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Feltz, D. L., Short, S. E. ve Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics, USA.
- Fourie, S. ve Potgieter, J. R. (2001). The Nature Of Mental Toughness In Sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23: 63-72.
- Gammage, K. L., Hardy, J. ve Hall, C. R. (2001). A Description Of Self-Talk In Exercise. *Psychology Of Sport and Exercise*, 2: 233-247.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, *American Behavioral Scientist*, 34: 416-430.
- Gaudreau, P., El Ali, M. ve Marivain, T. (2005). Factor Structure Of The Coping Inventory For Competitive Sport With A Sample Of Participants At The 2001 New York Marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3): 271-288.
- Gibbs, A. (1997). Focus Groups. *Social Research Update*, 19(8): 1-8.

- Gibson, A. S. C. ve Foster, C. (2007). The Role Of Self-Talk In The Awareness Of Physiological State and Physical Performance. *Sports Medicine*, 37(12): 1029-1044.
- Gill, D. L. (1986). Competitiveness Among Females and Males In Physical Activity Classes. *Sex Roles*, 15(5-6): 233-247.
- Gilmour Reeve, T. ve Proctor, R. W. (1983). An Empirical Note On The Role Of Verbal Labels In Motor Short-Term Memory Tasks. *Journal of Motor Behavior*, 15(4): 386-393.
- Golby, J., Sheard, M. ve Lavallee, D. (2003). A Cognitive-Behavioural Analysis Of Mental Toughness In National Rugby League Football Teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96: 455-462.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports Slumps Busting: 10 Steps To Mental Toughness and Peak Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics, USA.
- Goldberg, A. S. (2005). *Sports Slumps Busting: 10 Steps To Mental Toughness and Peak Performance*. Lumina Press, USA.
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological Talent and Its Development In Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 177-210.
- Gould, D., Eklund, R. C. ve Jackson, S. A. (1993). Coping Strategies Used By US Olympic Wrestlers. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 64(1): 83-93.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations Of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1: 293-308.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring Mental Toughness In Sport: A Psychometric Examination Of The Psychological Performance Inventory–A and Its Predecessor. *Journal Of Personality Assessment*, 94(4): 393-403.
- Gucciardi, D. F. ve Gordon, S. (2008). Personal Constructpsychology and The Research Interview: The Example Of Mentaltoughness In Sport. *Personal Construct Theory & Practice*, 5: 119–130.
- Gucciardi, D. F. ve Gordon, S. (2011). 12 Mental Toughness In Sport. *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory and Research*: 233.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards An Understanding Of Mental Toughness In Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20(3): 261-281.

- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research and Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review Of Sport and Exercise Psychology*, 2(1): 54-72.
- Hardy, J. (2006). "Speaking Clearly: A Critical Review Of The Self-Talk Literature". *Psychology Of Sport and Exercise*, 7: 81-97.
- Hardy, J. ve Hall, C. R. (2005). A Comparison Of Test-Retest Reliabilities Using The Self-Talk Use Questionnaire. *Journal Of Sport Behavior*, 28(3): 201-215.
- Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self-Talk. *Journal Of Sports Sciences*, 23(9): 905-917.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C. ve Greenslade, C. (2005). Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach. *Athletic Insight*, 7(2): 1-11.
- Hardy, J., Hall, C. R. ve Alexander, M. R. (2001). Exploring Self-Talk and Affective States In Sport. *Journal Of Sports Sciences*, 19(7): 469-475.
- Hardy, J., Oliver, E. ve Tod, D. (2009). A Framework For The Study and Application Of Self-Talk Within Sport. *Advances In Applied Sport Psychology: A Review*, 37-74. London: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. ve Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance A Meta-Analysis. *Perspectives On Psychological Science*, 6(4): 348-356.
- Intyre, T. M., Mahoney, C. ve Moran, A. (1998). Professional Sport Psychology In Ireland. *The Irish Journal of Psychology*, 19(4): 504-515.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process Of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14: 205–218.
- Jones, M. I. ve Parker, J. K. (2013). What Is The Size Of The Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4): 519-523.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. ve Perry, C. (2004). Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study Of Mental Toughness In Elite Athletes [R]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 177-210.
- Katsikas, C., Argeitaki, P. ve Smirniotou, A. (2009). Performance Strategies Of Greek Track and Field Athletes: Gender and Level Differences. *Biology Of Exercise*, 5(1): 29-38.

- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology Of Personal Constructs*. New York: Norton,USA.
- Kılıçgil, E. (1985). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Kontos, A. P. ve Feltz, D. L. (2008). *The Nature Of Sport Psychology*.*Advances In Sport Psychology*, 3: 3-13.
- Koruç, Z. (1998). *Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi*. *Türk Psikoloji Bülteni*. 10: 76-92.
- Kreiner-Phillips, K. ve Orlick, T. (1993). *Winning After Winning: The Psychology Of Ongoing Excellence*. *Sport Psychologist*, 7: 31-31.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A. Shablack, H., et al. (2014). *Self-Talk As A Regulatory Mechanism: How You Do It Matters*. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 106: 304-324.
- Loehr, J. E. (1995). *The New Mental Toughness Training For Sports*. New York: Plume, 7(11): 30-31.
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C. ve Gucciardi, D. (2014). *The Motivational Antecedents Of The Development Of Mental Toughness: A Self-Determination Theory Perspective*. *International Review Of Sport and Exercise Psychology*, 7(1): 184-197.
- Mahoney, M. J. (1989). *Psychological Predictors Of Elite and Non-Elite Performance In Olympic Weightlifting*. *International Journal Of Sport Psychology*, 20(1): 1-12.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. ve Perkins, T. S. (1987). *Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance*. *The Sport Psychologist*, 1(3): 181-199.
- Mahoney, M. J. ve Suinn, R. M. (1986). *History and Overview Of Modern Sport Psychology*.*Clinical Psychologist*, 39(3): 64-68.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R. ve Nicholls, A. R. (2009). *Mental Toughness: Managerial and Age Differences*.*Journal Of Managerial Psychology*, 24(5): 428-437.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide To Sport Psychology: A Publication For The American Coaching Effectiveness Program: Level 2 Sport Science Curriculum*. Human Kinetics, USA.
- Masum, R. (2014). *A Mixed Method Analysis of Mental Toughness in Elite and Sub-elite Male and Female Tennis Players in Pakistan*. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6): 110-122.
- May, J., Andrade, J., Kavanagh, D. ve Penfound, L. (2008). *Imagery and Strength Of Craving For Eating, Drinking, and Playing Sport*. *Cognition & Emotion*, 22(4): 633-650.

- May, J. R. (1986) Sport Psychology: Should Psychologists Become Involved. *Clinical Psychologist*, 39(3): 77-81.
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive Behaviour Modification. *Cognitive Behaviour Therapy*, 6(4): 185-192.
- Meyers, M., Bourgeois, A., LeUnes, A. ve Murray, N. (1999). Mood and Psychological Skills Of Elite and Sub-Elite Equestrian Athletes. *Journal Of Sport Behavior*, 22(3): 399.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J. ve Perry, C. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is The Mental Toughness Test Tough Enough? *International Journal Of Sport Psychology*, 35: 91-108.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology Of Concentration In Sport Performers*. Psychology Press, UK.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction*. Routledge: New York: 5-35.
- Morgan, W. P. (1980). The Trait Psychology Controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(1): 50-76.
- Morin, A. (1993). Self-Talk and Self-Awareness: On The Nature Of The Relation. *Journal of Mind and Behavior*, 14(3): 223-234.
- Neck, C. P. ve Manz, C. C. (1992). Thought Self-Leadership: The Influence Of Self-Talk and Mental Imagery On Performance. *Journal Of Organizational Behavior*, 13(7): 681-699.
- Neil R. Mellalieu S. D. ve Hanton S. (2006) Psychological Skills Usage and The Competitive Anxiety Response As A Function Of Skill Level In Rugby Union, *Journal Of Sports Science and Medicine*, 5(3): 415-423.
- Nergiz S., Bayköse N. ve Yıldız M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9: 40-49.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1): 73-75.
- Orlick, T. (1998). *Embracing Your Potential*. Human Kinetics.
- Orlick, T. D. ve Partington, J. (1988). Mental Links To Excellence. *The Sport Psychologist*, 2: 105-130.
- Pedersen, P. M. (2012). Reflections On Communication and Sport: On Strategic Communication and Management. *Communication and Sport*: 1-13.

- Bayar P. (2010). Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII(4): 131-136.
- Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K. ve Nicholls, A. R. (2013). Factorial Validity Of The Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54(5): 587-592.
- Peterson, C. (2000). The Future Of Optimism. *American Psychologist*, 55: 44–55.
- Rejeski, W. J ve Brawley, L. R. (1988). Defining The Boundaries Of Sport Psychology. *Sport Psychologist*, 2(3): 231-42.
- Rushall, B. S. (2000). Some Psychological Factors For Promoting Exceptional Athletic Performance. *Eye on Psi Chi*, 4(2): 14-18.
- Schüler, J. ve Langens, T. A. (2007). “Psychological Crisis in a Marathon and the Buffering Effects of Self-Verbalizations<sup>1</sup>”. *Journal Of Applied Social Psychology*, 37(10): 2319-2344.
- Sewell, D. F. ve Edmondson, A. M. (1996). Relationships Between Field Position and Pre-Match Competitive State Anxiety In Soccer and Field Hockey. *International Journal of Sport Psychology*. 27(2): 159-172.
- Shannon, V. R., Gentner, N. B., Patel, A. ve Muccio, D. (2012). Striking Gold: Mental Techniques and Preparation Strategies Used By Olympic Gold Medalists. *Athletic Insight*, 4(1): 1.
- Sheard, M. (2010). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Routledge, UK.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3): 186-193.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *Americanpsychologist*, 56(3): 216.
- Sinclair, D. A. ve Orlick, T. (1993). Positive Transitions From High-Performance Sport. *Sport Psychologist*, 7: 138-138.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y. ve Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes’ Performance With Reference To The Orthogonal Model Of Flow. *The Sport Psychologist*, 21: 438-457.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J. ve Digiuseppe, R. (2004). Integrating Positive Psychology Into Schools: Implications For Practice. *Psychology In The Schools*, 41(1): 163-172.

- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. ve Weston, N. J. (2010). Examining The Use Of Psychological Skills Throughout Soccer Performance. *Journal Of Sport Behavior*, 33(1): 109.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. A. ve Hutchings, N. V. (2008). A Qualitative Exploration Of Psychological-Skills Use In Coaches. *The Sport Psychologist*, 22: 38-53.
- Thelwell, R., Weston, N. ve Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness Within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4): 326-332.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. ve Zourbanos, N. (2012). 10 Cognitions: Self-Talk and Performance. *The Oxford Handbook Of Sport and Performance Psychology*, 191.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. ve Chroni, S. (2008). Self-Talk: It Works, But How? Development and Preliminary Validation Of The Functions Of Self-Talk Questionnaire. *Measurement In Physical Education and Exercise Science*, 12(1): 10-30.
- Tod, D., Hardy, J. ve Oliver, E. (2011). Effects Of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 33(5): 666.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D. ve Feltz, D. L. (2004). Coaches' and Athletes' Perceptions Of Efficacy-Enhancing Techniques. *Sport Psychologist*, 18(4): 397-414.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization Of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal Of Sport Psychology*, 8(3): 221-246.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training In Sport. *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition: 285-309.
- Wagnild, G. ve Young, H. (1993). Development and Psychometric. *Journal Of Nursing Measurement*, 1(2): 165-178.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2003). Introduction To Psychological Skills Training. *Foundations Of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, USA.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics, USA.
- Williams, J. M. ve Leffingwell, T. R. (2002). *Cognitive Strategies In Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association.
- Williams, J. M. ve Leffingwell, T. R. (1996). Cognitive Strategies In Sport and Exercise Psychology. In J. Van Raalte and B. Brewer (eds.). *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Apa Press, Washington D.C, 51-73.

- Williams, J. M. ve Krane, V. (2001). Psychological Characteristics Of Peak Performance In Williams, J. M. (ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, Palo Alto, Ca: Mayfield: 207-227.
- Williams, R. M. (1988). The U.S. Open Character Test: Good Strokes Help. But The Most Individualistic Of Sports Is Ultimately A Mental Game. *Psychology Today*, 22: 60-62.
- Winsler, A., Feder, M., L. Way, E. ve Manfra, L. (2006). Maternal Beliefs Concerning Young Childrens Private Speech. *Infant and Child Development*, 15(4): 403.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. ve Psychountaki, M. (2007). Development and Validation Of The Self-Talk Questionnaire (S-TQ) For Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2): 142-159.

## EK 1- SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı, yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış			Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

## EK 2- SPORDA KENDİNLE KONUŞMA ÖLÇEĞİ

“1” “Kesinlikle Katılmıyorum” “5” “Kesinlikle Katılıyorum” anlamındadır. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan kesinlikle katılmıyorumla kesinlikle katılıyorum arasında kendinizi değerlendirerek kendinize uygun gördüğünüz sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

KKÖ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
2-Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
3-Talimat vermek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
4-Kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
5-Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
6-Eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
7-Kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
8-Olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
9-Olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
10-Rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
11-Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5

**EK 3- KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Cinsiyet : Kadın ( ) Erkek ( )

Yaşınız :

Branşınız:

Eğitim Durumu : Ortaokul( ) Lise( ) Lisans( ) Yüksek Lisans( ) Dr.( )

Milli takımda görev aldınız mı? Evet ( ) Hayır( )

Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) Diğer(.....)

Günde kaç kez antrenman yapıyorsunuz?

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) Diğer (.....)

Ne kadar süredir spor yapıyorsunuz ?

.....(Yıl)

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve SOYADI** : Pınar AKILVEREN

### **Eğitim Durumu**

**Mezun Olduğu Lise** : Antalya Muratpaşa Anadolu Lisesi, 2010.

**Lisans Diploması** : Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antalya, 2014.

### **Yüksek**

**Lisans Diploması** : Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya, 2017.

**Tez Konusu** : Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi

**Yabancı Dil** : İngilizce

### **Bilimsel Faaliyetler:**

**Lisans Bitirme Projesi** : Yüz Nakli Operasyonu Geçirmiş Bireylerde Egzersizin Psikolojik ve Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi

### **İş Denevimi:**

**Çalıştığı Kurumlar** : Antalya Gençlik Spor Kulübü, Antalya Muratpaşa Belediye Spor Kulübü, Antalya Beşiktaş Spor Okulları-Eagle Team Turizm Organizasyon, Başarı Spor Kulübü, (eski) Antalya Koleji, To Be Glad Pilates ve Yoga, Oyun ve Bilim Anaokulu, RCC Anaokulu, Antalya Spor, Antalya Elit Cimnastik.

**E-Posta** : pinarakilveren@gmail.com