

T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DÖVÜŞ SPORCULARINDA MOTİVASYON, KENDİNLE KONUŞMA VE  
PERFORMANS ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

ERKAN BİNGÖL

DOÇ. DR. SÜLEYMAN MURAT YILDIZ

ŞUBAT, 2020

MUĞLA

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DÖVÜŞ SPORCULARINDA MOTİVASYON, KENDİNLE KONUŞMA VE  
PERFORMANS ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ERKAN BİNGÖL

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce  
“Doktor”  
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:  
Tezin Sözlü Savunma Tarihi:07.02.2020

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Süleyman Murat YILDIZ

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Özcan SAYGIN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Hakan ÜNAL

Jüri Üyesi: Prof.Dr. Hasan ŞAHAN

Jüri Üyesi: Doç.Dr. Mustafa YILDIZ

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK

ŞUBAT, 2020

MUĞLA



## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 02/01/2020 tarih ve 161/01 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 38. maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Erkan BİNGÖL'ün "Dövüş Sporcularında Motivasyon, Kendinle Konuşma ve Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 07/02/2020 tarihinde saat 14:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 70 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorular sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna oy birliği ile karar verildi.



Doç. Dr. Süleyman Murat YILDIZ  
Tez Danışmanı



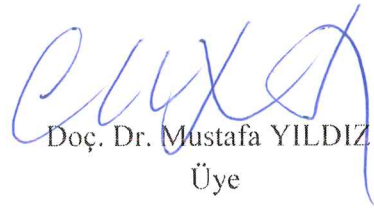
Prof. Dr. Özcan SAYGIN  
Üye



Prof. Dr. Hasan ŞAHAN  
Üye



Doç. Dr. Hakan ÜNAL  
Üye



Doç. Dr. Mustafa YILDIZ  
Üye

## YEMİN

Doktora tezi olarak sunduğum ‘‘Dövuş Sporcularında Motivasyon, Kendinle Konuşma ve Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

07/02/2020

Erkan BİNGÖL

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı:** BİNGÖL

**Adı :** Erkan

**Referans No:** 10325757

**TEZİN ADI**

**Türkçe:** DÖVÜŞ SPORCULARINDA MOTİVASYON, KENDİNLE KONUŞMA VE PERFORMANS ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Y. Dil:** INVESTIGATION OF RELATIONSHIPS AMONG MOTIVATION, SELF TALKING AND PERFORMANCE ON COMBAT ATHLETES

**TEZİN TÜRÜ:**

**Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

( )

(X)

( )

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite :** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

**Fakülte :**

**Enstitü :** Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Diğer Kuruluşlar :**

**Tarih :** 07/02/2020

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayımlayan :**

**Basım Yeri :**

**Basım Tarihi :**

**ISBN :**

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı :** YILDIZ, Süleyman Murat

**Unvanı :** Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 87

**TEZİN KONUSU (KONULAR) :**

1. Kendinle Konuşma
2. Motivasyon
3. Performans

**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:**

1. Kendinle Konuşma
2. Motivasyon
3. Performans

**İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:**

1. Self Talk
2. Motivation
3. Performance

- |   |   |
|---|---|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum                            | X |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | X |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir      | X |

Yazarın İmzası :



Tarih : 07/02/2020

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada dövüş sporcularında motivasyon, kendinle konuşma ve performans arasındaki ilişkilere odaklanılmış ve sahada ampirik olarak test edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin sporcu ve antrenörlere faydalı olacağını, aynı zamanda bu alanda çalışan araştırmacılara da yön vereceğini düşünüyorum.

Bu çalışmanın planlanmasında ve yürütülmesinde özveri ve yardımlarından dolayı danışmanım Sayın Doç. Dr. Süleyman Murat YILDIZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Çalışmanın farklı aşamalarında desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Özcan SAYGIN' a, akademik hayatımın başlangıcından bugüne kadar hep yanımda olan ve yol gösteren Prof. Dr. Hasan şAHAN'a, verilerin toplanmasında bana yardımcı olan katılımcılara ve antrenörlerine teşekkürlerimi sunuyorum. Sadece varlıklarıyla bile benim için büyük bir güç, destek ve yaşam kaynağı olan kıymetli eşim Duygu YARALI BİNGÖL ve biricik evladımız Yağız Duha BİNGÖL'e, aynı zamanda her daim yanımda oldukları için aile büyüklerime teşekkür ederim.

**Erkan BİNGÖL**

şubat 2020

## İÇİNDEKİLER

|   |          |
|---|----------|
| ÖNSÖZ.....                                  | I        |
| İÇİNDEKİLER .....                           | II       |
| TABLolar LİSTESİ.....                       | V        |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                       | VI       |
| ÖZET.....                                   | VII      |
| SUMMARY .....                               | VIII     |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                        | <b>1</b> |
| 1.1. Problem .....                          | 1        |
| 1.2. Hipotezler .....                       | 1        |
| 1.3. Araştırmanın Amacı .....               | 2        |
| 1.4. Araştırmanın Önemi .....               | 2        |
| 1.5. Araştırmanın Varsayımı .....           | 2        |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....      | 2        |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>               | <b>4</b> |
| 2.1. Spor .....                             | 4        |
| 2.1.1. Dövüş Sporları .....                 | 7        |
| 2.1.1.1. Boks .....                         | 8        |
| 2.1.1.2. Kick Boks.....                     | 9        |
| 2.1.1.3. Muay Thai .....                    | 9        |
| 2.1.1.4. Wushu .....                        | 10       |
| 2.1.1.5. Taekwondo.....                     | 11       |
| 2.2. Motivasyon (Güdülenme).....            | 11       |
| 2.2.1 Motivasyon (Güdülenmenin) Önemi ..... | 13       |
| 2.2.2. Sporda Motivasyon (Güdülenme).....   | 14       |



|   |           |
|---|-----------|
| 2.2.3. Sporda Güdülenme Kuramları .....                               | 16        |
| 2.2.3.1. Başarı Güdülenmesi Kuramı .....                              | 17        |
| 2.2.3.2 Başarı Hedefi Kuramı .....                                    | 18        |
| 2.2.3.3. Hr İrade Kuramı .....                                       | 19        |
| 2.2.4. Hr İrade Kuramına Göre Güdülenme Türleri .....                | 20        |
| 2.2.4.1. İçsel Güdülenme .....  | 23        |
| 2.2.4.2. Dışsal Düzenleme .....                                       | 24        |
| 2.2.4.3. İe Atımla Düzenleme.....                                    | 26        |
| 2.2.4.4. zdeşimle Güdülenme .....                                    | 26        |
| 2.2.4.5. zmsenmiş Düzenleme.....                                    | 27        |
| 2.3. Kendinle Konuşma .....   | 27        |
| 2.3.1. Olumlu-Olumsuz Kendinle Konuşma .....                          | 30        |
| 2.3.2. Kendinle Konuşmanın Türleri .....                              | 31        |
| 2.3.2.1. Motivasyonel Kendinle Konuşma.....                           | 31        |
| 2.3.2.2. Öğretici Kendinle Konuşma.....                               | 32        |
| 2.3.3. Türkiye’de Kendinle Konuşma zerine Yapılan alışmalar .....   | 33        |
| 2.3.4. Yurt Dışında Kendinle Konuşma zerine Yapılan alışmalar ..... | 35        |
| 2.4. Sporcu Performansı .....   | 36        |
| 2.4.1. Bilişsel Performans.....                                       | 39        |
| 2.4.2. Algılanan Performans .....                                     | 39        |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>   | <b>41</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....  | 41        |
| 3.2. Evren rnekleme.....   | 41        |
| 3.3. Verilerin Toplama Araçları .....                                 | 42        |
| 3.3.1. Kendinle Konuşma leği (Self Talk Questionnaire, S-TQ).....   | 42        |
| 3.3.2. Sporda Güdülenme leği II .....                               | 42        |

|   |            |
|---|------------|
| 3.3.3. Sporculara Yönelik Performans Ölçeği ..... | 43         |
| 3.4. İstatiksel Analiz .....                      | 43         |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                          | <b>45</b>  |
| <b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....</b>                 | <b>54</b>  |
| <b>6. ÖNERİLER .....</b>                          | <b>63</b>  |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                             | <b>64</b>  |
| <b>EKLER.....</b>                                 | <b>.88</b> |



**TABLULAR LİSTESİ**

|   |    |
|---|----|
| Tablo 1. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları .....              | 45 |
| Tablo 2. Sporcuların Branş Değişkenine Göre Dağılımları .....                 | 45 |
| Tablo 3. Sporcuların Gelir Değişkenine Göre Dağılımları .....                 | 45 |
| Tablo 4. Katılımcıların Yaş ve Sporculuk Süresi ile İlişkin Özellikleri ..... | 46 |
| Tablo 5. Sporda GÜdülenme Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları .....                | 47 |
| Tablo 6. Kendinle Konuşma Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları .....                | 48 |
| Tablo 7. Sporcu Performansı Ölçeğinin Geçerlik Sonuçları.....                 | 49 |
| Tablo 8. Sporcu Performansı Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları .....              | 50 |
| Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu .....                           | 51 |
| Tablo 10. Hiyerarşik Regresyon analizi sonuçları .....                        | 53 |

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

|   |    |
|---|----|
| Şekil 1. Kendinle Konuşmanın Aracı Değişken İlişkisi..... | 41 |
|---|----|

## ÖZET

Sporun özellikle ekonomik getirileri, statü sağlaması ve iyi bir reklam aracı olması bireyleri ve takımları yüksek performans göstermeye zorladığı bilinmektedir. Günümüzde sporcu performansını artırmak için çeşitli fiziksel antrenman yöntemleri kullanılsa da, bazen bu yöntemler tek başına yeterli olamadığından, ek olarak bir takım psikolojik teknikler de kullanılmaktadır. Son zamanlarda popüler olan kendinle konuşma tekniği bunlardan bir tanesidir. Dolayısıyla bu çalışmada motivasyon (güdülenme), kendinle konuşma ve sporcu performansı arasındaki ilişkinin belirlenmesine odaklanılmıştır.

Veri toplama aracı olarak, sporcuların kendinle konuşma düzeylerini ölçmek için Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen Kendinle Konuşma Anketi (Self Talk Questionnaire, S-TQ), güdülenmeyi ölçmek için Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği II (Sport Motivation Scale II), sporcuların performansını değerlendirmek için bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen Sporcu Performansı Ölçeği kullanılmıştır.

İstatistiki analiz olarak betimleyici istatistik, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, “güdülenme” ile “sporcu performansı” arasında anlamlı ve pozitif ilişki ( $r=0,245$ ;  $p<0,01$ ), “güdülenme” ile “kendinle konuşma” arasında anlamlı ve pozitif ilişki ( $r=0,245$ ;  $p<0,01$ ), “kendinle konuşma” ile “sporcu performansı” arasında anlamlı ve pozitif ilişki ( $r=0,188$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Ayrıca, kendinle konuşmanın, güdülenme ve sporcu performansı arasında kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, güdülenmenin yanında sporcuların kendinle konuşmalarının da performanslarına pozitif katkı sağlayacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Motivasyon, Kendinle Konuşma, Sporcu Performansı

## SUMMARY

Particularly functions of sport such as providing economic benefits, providing status, and effective advertising force individuals and teams to perform high. Nowadays, although physical training methods are used to improve the performance of athletes, some psychological techniques are also used as these methods are not sufficient by themselves. One of these is the self-talk technique, which has recently become popular. Therefore, this study focused on determining the relationship between motivation, self-talk, and performance.

In this study, three measurement instruments were used: The Self-Talk Questionnaire developed by Zervas, Stavrou, and Psychountaki (2007) to measure athletes' level of self-talk, and the Sports Motivation Scale-II developed by Pelletier et al. (2013) to measure motivation were used. In order to measure the athletes' performance, a specially developed Athlete Performance Scale in this study was used.

As data analyses, descriptive statistics, correlation, and regression analyses were used. As a result of the analyses, a significant and positive relationship was found between "motivation" and "athlete performance" ( $r=0.245$ ;  $p<0.01$ ). Similarly, there was a significant and positive relationship between "motivation" and "self-talk" ( $r=0.245$ ;  $p<0.01$ ), and a significant and positive relationship between "self-talk" and "athlete performance" ( $r=0.188$ ;  $p<0.01$ ). In addition, it was found that self-talk had a partial mediating effect between motivation and athlete performance. According to this result, it can be said that athletes who have motivation and self-talk will contribute positively to their performance.

**Key Words:** Motivation, Self Talk, Athlete Performance

## 1. GİRİŞ

Sporun toplumlar için öneminin artmasıyla birlikte bireyler veya ülkeler açısından yüksek performans göstermek önemli bir hale gelmiştir. Sporcuların performanslarını arttırmak ve üst seviyede verim elde etmek için farklı antrenman programları kullanılmaktadır. Fakat sporcuların yüksek performanslara ulaşmalarında kullanılan antrenman modelleri tek başlarına etkili olmamaktadır. Sporcuların teknik, taktik ve fiziksel çalışmalarının yanında sporcunun psikolojik durumu performans için önemli bir durum haline gelmiştir. Genel olarak spor dünyası incelendiğinde rekabetin hızlı bir şekilde arttığı, hem sporcuların hem de spor ile alakalı tüm kurumların bu rekabeti sürdürebilmek için çeşitli girişimlerde buldukları görülmektedir. Sporcuların performansını artırarak daha üstün rekabet yaratabilmek için sadece fiziksel egzersizlerin yeterli olmadığı, bunun yanında psikolojik etkenlerin de geliştirilmesi ve kontrol edilmesi önemli hale gelmektedir.

Spor bilimleri açısından bakıldığında, özellikle son yıllarda sporcuların psikolojik durumlarını geliştirmek ve bazı psikolojik tepkileri kontrol altına almak için zihinsel egzersizler üzerine yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir. Başarıya ulaşmak için sporcuların zihinsel antrenmanlara yoğunluk verilmesinin gerekliliği bu çalışmalar ile desteklenmektedir. Dolayısıyla literatüre katkı sağlamak amacıyla bu çalışmada motivasyon, kendinle konuşma ve sporcu performansı konularına yoğunlaşmıştır. Bu çerçevede, araştırma problemi ve hipotezler bu kavramlar üzerinden türetilmiştir.

### 1.1. Problem

Dövüş sporcularında “motivasyon”, “kendinle konuşma” ve “sporcu performansı” değişkenleri arasındaki ilişkilerin ne olduğunun bilinmemesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Bu probleme cevap arayabilmek için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

### 1.2. Hipotezler

H<sub>1</sub>: Motivasyon (güdülenme) ile kendinle konuşma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Motivasyon (güdülenme) ile sporcu performansı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.



H<sub>3</sub>: Kendinle konuşma ile sporcu performansı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Kendinle konuşmanın motivasyon (güdülenme) ile sporcu performansı arasında aracılık etkisi vardır.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, dövüş sporcularında motivasyon, kendinle konuşma ve sporcu performansı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çerçevede, motivasyonun kendinle konuşmaya etkisi, motivasyonun sporcu performansına etkisi, kendinle konuşmanın sporcu performansına etkisi incelenmiştir. Ayrıca kendinle konuşmanın motivasyon ile sporcu performansı arasındaki aracılık etkisine de bakılmıştır.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda boks, kick boks gibi dövüş sporlarının tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de elit düzeyde yapılmaya başlanması, dövüş sporları adı altında kabul edilebilecek tüm branşlara ilgiyi arttırmıştır. Bu ilgi dövüş sporları ile ilgili bilimsel çalışma çabalarını da etkilemektedir (Tekin ve ark., 2010). Dolayısıyla bu araştırmada ele alınan konularla ilgili herhangi çalışmaların oldukça az olması bu araştırmanın önemini artırmaktadır. Genel olarak literatür incelendiğinde sporcu motivasyonu ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Fakat motivasyon, kendinle konuşma ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır. Özellikle dövüş sporlarındaki sporcuların, psikolojik durumları ile performansı arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Dolayısıyla, bu üç değişken arasındaki ilişkinin dövüş sporcuları bağlamında incelenmesi bu araştırmanın önemini artırmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımı**

Araştırmaya katılan sporcuların araştırma formularını samimi bir şekilde doldurduğu varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmada, katılımcıların aktif sporcu olma şartı aranmıştır. Ayrıca Wushu branşına, sporcular iki kategoride yarıştığından ve diğer dövüş sporlarına benzerliğinden dolayı, sadece “sanda” türünü yapan sporcular dâhil edilmiştir. Diğer

tür olan “taola”da temas olmadığından ve dövüş sporlarının müzikli sanatsal kısmında yer aldığından dolayı bu kategoride mücadele eden sporcular araştırmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcıların araştırmaya katılma şartlarından bir diğeri ise 18 yaşını doldurmuş olmasıdır. Ek olarak, bu araştırma ölçüm araçlarının ölçüm gücüyle sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor

Spor kavramına yönelik geçmişten günümüze çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bu süreçte önceleri sporun sadece fiziksel özelliklerine değinilirken, günümüzde bilimsel yönü ön plana çıkmıştır. Bu çerçevede sporun, fiziksel, ruhsal, sosyal, kültürel ve ekonomik yönleri vurgulanarak açıklanmaya çalışılmıştır. Multi disiplinler olarak ele alınan sporun literatürde çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

Spor kavramı kelime olarak, yabancı kökenli aristokratların konuşma lisanından oluşmuş ve zaman geçirme, eğlenme, oyalanma anlamı taşımaktadır. Spor, kazanma ve kaybetme gibi bireylerin içsel dürtüsünün doyumunu hedef alan, bir takım ilkeler çerçevesinde yapılan, yarışmaya yönelik, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkinliklerin tümü olarak açıklanmaktadır (Çalgın, 2003).

Spor, modern çağın toplumlarında en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biri olarak bilinmektedir (Yetim, 2000). Spor, bireysel veya toplu olarak yapılabilen, kendine has kuralları olan, genel olarak yarışma içeren bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimine katkı sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (Açıkada ve Ergen, 1990). Yüzyıllardır varlığı esas olarak bilinen, anlamından daha kapsamlı kültürel ve sosyal olguları içerisinde bulunduran “spor” uzun yıllar boyunca gündemde olan ve gelecekte de var olacak bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, zaman içerisinde bilimsel alanda nitelikli bir disiplin haline gelmiş, günümüzde bilimsel etkinliğini yoğun bir şekilde devam ettirmektedir.

Spor olgusunun, tarihin var oluşundan bu yana insanların hareket etmesiyle başladığı bilinen bir gerçektir. Ayrıca o dönemde sporun bedensel hareket kabiliyeti ön planda tutulduğu bilinmektedir. Daha sonraki süreçte ise bedensel hareket becerisi hayatta kalmak adına oldukça önemli olan, adeta bir güç göstergesi olarak benimsenmeye başlanmıştır (Öntürk ve Ekici, 2018).

Eski dönemlerden günümüze kadar spor, toplum içerisinde her dönem varlığını devam ettirmiştir. Orta Asya’da önceleri “vücut sağlığı, kültürü ve gelişimini” dini amaçlara dayalı olarak ele alan atalarımız; bunu sonradan, milli niteliklerin bir gereği olarak, atılgan, dinamik, cesur, yiğit, mert ve savaşçı özellikleriyle birleştirmişlerdir (Alpman, 1972; Akyol, 1987).



Spor hareketleri, insanlık tarihinin başlangıcından beri, asırlar boyunca çeşitli ve farklı amaçlar doğrultusunda yapılmıştır. İlk başlarda doğal gereksinimlerin karşılanması amacıyla yapılan spor, daha sonraki zamanlarda insan bedeninin eğitimine evrilmiş ve sonrasında sosyal boyut kazanmıştır (Şahin ve İmamoğlu, 2011).

Modern toplumlarda insanların gelişmişlik düzeyleri sosyo-kültürel etkinliklerin yanında, beden ve ruh sağlığının sürekli iyi olmasına bağlı olduğu bilinmektedir. Bu durumda “spor” bireyin yeteneklerini ortaya çıkaran ve bu yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olan, serbest zaman veya tam zamanlı dayanışma sağlayan, rekabetçi ve kültürel bir olgu olarak ifade edilebilmektedir. Sosyal etkinliklerin en başında gelen ve modern toplumların tamamında yaygın olarak yer edinen “spor” bilim, teknik ve kültür etkinliklerinden daha yaygın bir etkinlik alanına sahip olduğu ifade edilebilir (Erkal, 1981; Sunay, 2017).

Spor, bireysel olarak veya topluluk halinde yapılan, fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişmesine katkı sağlayan, bireyler arasında rekabet ve hedefe ulaşma duygusu kazandıran, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde icra edilen bedensel hareketler bütünüdür (Tanrıverdi, 2012).

Spor, günümüzde insan yaşamı ile bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. Her yaşta bireyin, bilimsel ve sistemli olarak yaptığı spor, insan hayatını sağlık, başarı, mutluluk gibi gereksinimlerine yardımcı olması açısından önemli rol oynamaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Spor, kolektif bir uğraşı olma nedeni ile insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Aynı zamanda özgürlük bilincinin yerleşmesine de katkıda bulunur. Spor toplumun yapısına ve yöneticilerinin spor politikasına bağlı olarak kitleler arasındaki olumlu ya da olumsuz birikimlere neden olabilir. Aynı zamanda kişiler arasında iş birliğini ve dayanışmayı da artırır (Açıkada, 1994).

Sporun kazanımlarına bakıldığında; sosyo-kültürel etkinliklerin başında gelen spor, toplum içindeki etkileşimi artırarak iyi ilişkilerin doğmasına neden olacak, bu da etkili bir iletişim sağlayarak toplum içindeki anlaşmazlıkların önüne geçecektir. Bu anlaşmazlıkların çözümü noktasında en başarılı olacak yöntem sportif faaliyetlerdir (Öntürk, 2018). Spor aynı zamanda, bireye sabretmeyi, sosyalleşmeyi, enerjik olmayı

ve toplumsal bütünlüğü sağlarken, bireyler ile toplumlar arası ilişkileri ahlaki çerçeve içerisinde barındırmaktadır. Spor vesilesi ile bireyler aynı amaçlara yönelip, birlikte hareket etme duygusu kazanıp yaşama başlarlar (Şahin ve İmamoğlu, 2011).

Spor, bireyin bedenen ve ruhen sağlıklı olmasına, özel olarak fiziksel etkinlikleri farklı dallar içerisinde oluşmuş, kurallar altında “mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması, kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması, üst seviye uğraşı olarak yapıldığında” psikolojik, fizyolojik ve teknik özelliklere ihtiyaç duyulan estetik özellikleri barındıran rekabete dayalı faaliyetlerdir (Aracı, 1999).

Sporun fiziksel ve sosyal kavramsallaşmasının içerisinde, bireylerin sadece fiziksel yetenekleri sergiledikleri ve sosyalleştikleri bir durumun ötesine ulaşmaktadır. Sporun idari yapısından bahsetmemek oldukça yanlış bir yaklaşım olacaktır. Çünkü spor sadece fiziksel bir etkinlik olarak değerlendirilemez. Nitekim Şahin ve İmamoğlu (2011) sporun “kendi iktidarlarını simgeleştirmeye ve doğallaştırmaya çalışan ideolojilerin inşası açısından” önemli olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla sporun tanımlanmasında anahtar kelime olarak kullanılmasa da ifade aşamasında değinilmesi gereken bir nokta olduğu düşünülmektedir.

Öte yandan sporun tüm bileşenlerini net olarak belirtilmediği tanımlarda mevcuttur. Van Mechelen (1997) sporu “sağlığa faydalı bir olgu” olarak ifade etmişlerdir. Sporun içerisinde sağlık esas temel olarak kabul edilir. Ancak elit düzeyde sporun sağlığı bazı durumlarda olumsuz etkilediğine belirtmekte fayda vardır. Ayrıca, sporda harcanılan zamanın aslında hayattan kazanılacağı unutulmamalıdır (Öntürk, 2018).

Sporun içerisinde barındırdığı kavramların dışında da bazı yorumlamaları mevcuttur. Güven (1992) “spor bir yaşam tarzıdır” ifadesi ile özetlemektedir (Filiz, 2002). Ayrıca, Ekmekçi ve arkadaşları (2012) sporu “küresel bir olgu olarak” ifade etmişlerdir.

Spor kavramına yönelik birçok tanımlamaların olduğu bilinmektedir. Bu tanımlamaları özetleyen ve spor bilimleri literatüründe otorite olarak kabul edilen tanımlamaların içerisinde, sporu kapsamlı bir şekilde ifade eden tanımlama şu şekilde belirtilmiştir: Spor, uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından heyecan ve istek duygusu kazandıran bir süreç;

bütünlüğü içerisinde ise anatomi, ortopedi, biyomekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur (Erkal ve ark., 1998).

20. yüzyıldan başlayarak gelişen ve geliştikçe de çeşitlenen modern spor günümüzde bireylerin ve toplumların ilgilerini daha fazla çekerek kitleleri arkasından sürüklemektedir (Yıldız, 2009). Spor, kitle ve elit spor olarak kar amacı güden (örneğin, fitness merkezleri) ya da gütmeyen (örneğin, spor federasyonları) birçok organizasyon vasıtasıyla varlığını sürdürmektedir (Yıldız, 2008). Takım (örneğin, futbol) ve bireysel (örneğin, güreş) olarak çeşitlenen spor, kulüp bünyesinde yarışmacı sporcuları barındırmaktadır. Bireysel sporlar içerisinde de dövüş sporları farklı bir kategori oluşturmaktadır.

### 2.1.1. Dövüş Sporları

Dövüş sporlarının ne zamandan beri yapıldığı kesin olarak bilinmemektedir. Fakat insanların varoluşlarından beri dövüş yaptıkları tahmin edilmektedir. Eski dönemlerde insanlar, yapmış oldukları dövüş eylemini spor olarak tanımlamasalar bile hayatta kalma ve üstünlük kurabilme adına dövüş yaptıkları bilinmektedir. Sporun rakibine üstünlük sağlama felsefesi, insanlar arasındaki rekabetle benzerlik gösterir. Spor mücadeleci özelliğinin dışında evrensel, bütünleştirici bir aktivite olarak görülmektedir (Tekin, 2009).

Tarihsel kalıntılara bakıldığında, ilk çağlarda insanların öncelikli amaçları hayatta kalmak, avlanmak ve av olmamak olduğu görülmektedir. Dolayısıyla fiziksel bir mücadelenin içerisinde kendisini bulan insanlığı, ilerleyen süreçlerde diğer insanlara karşı üstünlük ve irade kurmak amacıyla dövüşmek zorunda kalmıştır.

Dövüş sporlarının ilk yapıldığı dönemi tespit etmek amaçlı tarihsel araştırmaların Orta Asya, Akdeniz ve Mezopotamya havzalarında yürütüldüğü görülmektedir. Savaşlarda başarılı olabilmek için Sümer, Hitit, Asur-Babil, Mısır, Türk, Çin ve Hint kültürlerinde dövüş sporları görülmektedir. Dövüş sporları o dönemlerde her zaman önemli olmuştur. Özellikle toplumlar kendilerini savunma amaçlı dövüş sporları yaptıkları tarih kalıntılarında görülmektedir. Günümüzde de insanların kendilerini savunma ihtiyacı duydukları bilinmektedir. Dövüş sporlarının tarihsel süreç içerisinde gelecek nesillere aktarılması önem arz etmektedir (Rowe, 1996).



Dövüş sporlarının, tarihsel süreçte kendi içerisinde gelişim gösterdiği ve günümüzde oldukça yaygınlaştığı bilinmektedir. Bireylerin güncel olarak dövüş sporuna yönelmelerinde kuşkusuz neredeyse tüm spor tesislerinde dövüş sporlarına yönelik araç-gereç bulundurulmasıdır. Öyle ki şuanda sadece dövüş sporları için kurulan spor tesisleri ve işletmeleri mevcuttur.

2000’li yılların başlangıcından itibaren sayısı az olan bu tesislerin günümüz itibari ile nüfusu az olan illerde bile birden fazla dövüş sporları ile ilgili kulübün faaliyet gösterdiği ve dövüş sporlarına ayrılan bir tesisin olduğunu söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra gündemde olan popüler bireylerin dövüş sporları ile ilgilenmesi (fiziksel aktivite veya egzersiz olarak) bu branşlara olan ilgiyi de artırdığı bilinmektedir. Başlıca dövüş sporları; boks, muay thai, wushu, taekwondo, kick boks ve karate gibi branşlardır.

#### **2.1.1.1. Boks**

İngiliz ve Fransızların çok eskiden yaptığı pugilizm, kick boks, muay thai gibi ayak, diz ve dirsek kullanılan diğer dövüş sporları ile boks birbirine karıştırılmamalıdır. Nitekim pugilizmde diz ve yumruk diğerlerinde tekme, diz ve dirsek kullanılmaktadır. Günümüzde modern boks ise en eski sporlardan biridir ve ilk olarak Mısır'da M.Ö. 3000 yıllarında izine rastlanmaktadır (AİBA, 2010; Arseneau, 2010). Mısırlıların boks sporunu yaptıklarına dair tarihi kalıntıların izleri M.Ö. 1500 yıllara kadar gitmektedir.

Boks sporu öncelik olarak yetenek esaslı olup, beceri, zekâ ve kuvvet çeviklik ile bileştirilmesi sonucunda başarının ortaya çıkacağı bir branştır. Kurallara uyma, kazanma güdüsü, mücadele, dayanıklılık ve devamlılık, yaratıcılık, reaksiyon, güven, düzenli ve dengeli beslenme, ruhsal üstünlük, esneklik gibi özelliklerin boksun bünyesinde yer aldığı görülmektedir (Zorba ve ark., 1999).

Boks, yapılış stili ve tarzı ile vücut teması olan ve mücadele gerektiren başlıca branşların başında gelir. El ve göz koordinasyonu, esneklik, ayak oyunları, çabukluk, refleks, kas kuvveti gibi fiziksel ve fizyolojik becerileri kapsamaktadır. Ancak bu becerilere sahip olmanın yolu sürekli ve düzenli bir antrenman programı uygulamaktan geçmektedir. Aynı zamanda yüksek derecede dinamik ve statik özelliklerinden kaynaklı karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle yüksek güç ve konsantrasyon gerektirmektedir (Quinna, 1994; Mitchell ve ark., 1994).

Günümüzde boks neredeyse dünyanın her bölgesinde yaygın olduğu görülmekte ve diğer spor branşlarına göre yüksek gelir kaynağı olan bir modern dövüş sporu olarak bilinmektedir. Yapılan sponsorluk anlaşmaları, reklam gelirleri, bahisler boks sporuna yapılan yatırımları oldukça üst seviyelere çıkarmaktadır. Modern olimpiyatlar tarihine bakıldığında birçok dövüş sporu bazı dönemlerde olimpiyatlardan çıkarılırken “Boks” 1896 Atina Olimpiyat oyunlarından bu yana olimpik branş olma özelliğini korumaktadır. Özellikle son dönemlerde kadınların boks sporuna olan ilgisinin artmasıyla birlikte uluslararası arenada kadın ve erkek olmak üzere boks sporu amatör ve profesyonel olarak yapılmaktadır.

#### **2.1.1.2. Kick Boks**

Kick boks sporu, tekme ve yumruk esaslı, bazı özel kurallara dayalı, dizlik ve dirseklik kullanılan dövüş sporlarından biridir. Uluslararası Kick Boks Federasyonu verilerine göre dünya çapında bir milyon kişi bu branşı yapmaktadır (Demirci ve ark., 2013).

Kick boks sporu tarihsel olarak incelendiğinde karate, thai boks (Tayland boks) ve batı boks sporlarından geliştirilmiş ve modernize edilmiştir. Genellikle kendini savunma amacıyla, tekme ve yumruğa dayalı ayakta yapılan bir dövüş sporu olarak bilinmektedir. Ayrıca kick boks branşı uluslararası kuruluşlar tarafından destek ve temsil edilmektedir. Fakat en büyük federasyonların başında WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) gelmektedir. Kick boks sporu dünya genelinde özellikle son dönemlerde oldukça rehavet görmeye başlamıştır. Bireyler savunma amaçlı, egzersizlerini çeşitlendirme amacıyla ya da profesyonel olarak kick boks branşına yönelebilmektedirler.

Bireylerin kick boks branşına yönelmelerinin altında, bu spor içerisinde daha estetik kategorilerin olması ve sakatlık riskinin daha az indirgenmiş olması söylenebilir. Özellikle sosyal medya üzerinde bu spor ile uğraşanlarında ön plana çıkması kick boks yapma eylemine ön ayak olmuştur.

#### **2.1.1.3. Muay Thai**

Muay thai, aynı zamanda thai boks olarak da bilinir. Muay thai aralıklı fiziksel aktiviteler sınıflandırmasına giren, hem aerobik hem de anaerobik enerjik sistemlerin yer aldığı dövüş sanatıdır (Crisafulli ve ark., 2009). Muay thai dünya çapında popülerlik kazanmasına rağmen, bu savaş sanatına odaklanan çok az sayıda araştırma

vardır (Cappai ve ark., 2012). Taylan'da geliştirilen muay thai sporunda tekme, yumruk, diz ve dirsek vuruşları yapılırken, ayrıca rakip kavranarak vuruş yapılabilir. Sikletler, ağırlık ölçü birimi esas alınarak düzenlenir.

Muay thai sporu ile kickboks arasında ki benzerlikler dikkat çekmektedir. Fakat iki sporda teknik ve taktiksel farklılıklar vardır. Özellikle Muay thai sporunu kickboks sporundan ayıran içeriğinde diz ve dirsek vuruş tekniklerinde yer almasıdır (Buse ve Santana, 2008; Myers ve ark.2006). Sporcular, altı, sekiz veya on onz boks eldiveni kullanarak uluslararası ölçüleri olan bir boks ringinde karşılaşmalar yapmaktadırlar (WMC, 1995). Profesyonel seviyede yarışanlar boks eldivenleri, ağız koruyucu ve kasık koruyucu içeren sınırlı koruyucu teçhizat takarken, amatör sporcularda daha fazla koruyucu kullanılabilmektedirler (koruyucu başlıklar, vücut koruyucuları, dirseklikler ve koruyucu giysiler giyerler) (Myers ve ark., 2006).

#### **2.1.1.4. Wushu**

Wushu en popüler geleneksel dövüş sporlarından biridir. Çin kökenli dövüş sanatlarından olan Wushu savunma sporu olarak da nitelendirilir. Wushu da koruyucu teçhizat olarak kask, dişlik, boks eldiveni ve vücut koruyucu kullanılır. Yumruk vuruşları, tekme vuruşları, rakipleri bastırmak ve müsabaka alanından uzaklaştırmak gibi hamleler puan değerindedir. Dirsek, diz ve rakibin omurgasına ve kasıklarına vuruşlar yasaktır. Diğer Asya dövüş sanat stillerinin çoğu Wushu'dan türemiştir (Yiemsiri ve Wanawan 2014; Theeboom ve De Knop, 1997). Geleneksel Wushu, iki tür (sanda ve taolu) olarak uygulanır. Geleneksel wushu tekniklerinden geliştirilmiş silahsız bir dövüş sporu olan Sanda, tekme atma, güreş ve savunma teknikleri içermektedir. Taolu rekabet içeren bir spordur. Fakat karşılıklı yapılmaktan ziyade tek tek veya gruplar halinde yapılır. Silahsız veya bir silahla müzik eşliğinde uygulanabilen farklı taolu teknikleride yer almaktadır (Yiemsiri ve Wanawan 2014).

Diğer dövüş sporlarını göz önünde bulundurduğumuzda araştırmamıza wushu branşının sanda türünü yapan sporcuları dâhil ettik. Taola kategorisinde temas olmadığından dövüş sporlarının müzikli sanatsal kısmında yer aldığından dolayı araştırmamızda bu kategoriye yapan sporcular yer almamıştır.



### 2.1.1.5. Taekwondo

Kore kökenli taekwondo dövüş sanatının geçmişi 1500 yıl öncesine dayanmaktadır. Taekwondo kendini savunma ve fiziksel uygunluk için öğretilmiştir (Birrer, 1996). Yüzyıllar boyunca sanatsal form olarak dünya çapında yayılmıştır. İlk Önce 1988 Seul ve 1992 Barcelona olimpiyatlarında gösteri sporu olarak eklenmiş ve daha sonra 2000 Sidney Olimpiyatlarında resmi olarak yapılmaya başlanmıştır (Kazemi ve ark., 2006).

Taekwondo çıplak el ve ayaklarla rakibe karşı yapılmakta olup, hücum tekniklerini ve savunma içeren müsabaka sporudur (Ramazanoğlu, 1989). Taekwondo da sporcuları derecelendiren kemerler kullanılmaktadır. Bununla birlikte müsabakalarda kask, koki ve koruyucu yelek kullanılmaktadır. Sporcuların sakatlık risklerini azaltmak için bir takım önlemler alınmıştır. Yüze el ile vurmak, belden aşağı vuruşlar ve yere düşen sporcuya vuruş yapmak yasaklanmıştır.

### 2.2. Motivasyon (Güdülenme)

Güdülenme birçok bilim adamı tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Tarakçioğlu ve arkadaşları (2010), güdülenmeyi “bir güdü etkisiyle amaca yönelme, harekete geçme ve devamlılık sağlama süreci” olarak tanımlamıştır. Yenilmez ve Çemrek (2008), güdülenmeyi kişiyi belli bir şekilde davranmaya iten bir güç veya etken olarak tanımlarken, Baumeister (2016) ise güdülenmeyi bir “istek” olarak betimlemiş ve organizmanın içerisinde bulunduğu çevrede istediği bazı değişikliklere yönelik istek olarak açıklamıştır. Güdülenme bireyin hareket ve davranışlarını başlatan içsel güç olarak, yani içsel enerjilerinin belirli bir yöne ve amaca yönelebilmesi için hareketlendirilmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Düren, 2000).

Literatürde güdülenme ile ilgili pek çok tanım ve kuram bulunmaktadır. Çoğu bilim insanı spor ortamındaki güdülenmeyi 3 farklı görüş açısıyla ele almışlardır. Bu görüşler durum merkezli, katılımcı merkezli ve etkileşimsel görüştür (Altıntaş, 2015). Güdülenme kavramı harekete geçmek, hareket etmek ve teşvik etmek anlamlarına da gelen Latince “movere” kelimesinden türemiş ve motive kelimesinin Türkçe karşılığı harekete geçiren ve güdü olarak tanımlanmıştır. Yani amaca ulaşmak için harekete geçiren güç anlamında kullanılmıştır. Motivasyon bireylerin davranışlarında etkin ve önemlidir. Çünkü davranışları yönlendirme gücüne sahiptir (Soyer ve ark., 2010). Güdü kavramından türetilen güdülenme, bir veya birden fazla insanı devamlı olarak

belirli bir yönde harekete geçmesi için yapılan çabaların toplamı anlamına gelmektedir (Eren, 2004). Yani belli bir amaca ulaşmak için bireylerin istekle harekete geçmesine denmektedir. Yaptığımız birçok hareketin arkasında güdüler yer almaktadır (Göksu, 2000).

Akçadağ ve Özdemir (2005) motivasyonu, dürtülerimizi, gereksinimleri, arzuları, istekleri ve ilgileri içine alan genel bir kavram olarak tanımlamıştır. Brown (2000) motivasyonu, çabaların birleşimi artı dili öğrenme hedefine ulaşma arzusunun yanı sıra dili öğrenmeye yönelik olumlu tutumlar olarak tanımlar.

Organizmayı harekete geçiren ve uyaran güdüler kişilerin davranışlarını belirli bir hedefe doğru yönlendirmektedir. Motivasyon doğrudan katılımın ve çabanın yoğunluğuyla ve aynı zamanda daha yüksek bir performans bilincini geliştirmekle ilgilidir. Ayrıca, bir spor ortamındaki içsel ve dışsal motivasyonun değerlendirilmesi, farklı motivasyon türlerinin farklı sonuç türleriyle ilişkilendirildiği için önemlidir. (Martens ve Webber, 2002).

Günümüze kadar motivasyon kuramları ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. “Bireyler neden çalışır?” sorusunun sorulması sonucu motivasyonla ilgili araştırmalara başlanmıştır. Verilen cevaplara göre farklı motivasyon kuramları ortaya çıkmıştır. Motivasyon kuramları ile ilgili yapılan çalışmalar yöneticilerin çalışanlarına yönelik motive etmesinde kullanılan faktörlerin neler olduğunu öğrenmek ve bu motivasyonu devam ettirebilmek konusunda yardımcı olması amacıyla geliştirilmiştir.

Yapılmış olan bu tanımlar doğrultusunda güdülenmenin temelini 3 faktör oluşturmuştur. Bunlar, bireylerin davranışta bulunmasını sağlamak, davranışları yönlendirme ve sürdürme, yapılmış olan davranışların yapmaktan dolayı özel bir haz duymaktır (Tutar ve ark., 2006; Örucü ve Kanbur, 2008).

Motivasyon bir başka özelliği ise bireylerin ihtiyaçlarını belirleyip bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik olması ile ilgilidir. Yani motivasyon bireylerin gereksinimini karşılamak için yapması gereken davranışların başlatılmasını sağlayan güçtür (Kim, 2005). Sabuncuoğlu ve Tuz (2005) güdülenmenin güdüler etkisiyle harekete geçme ve gerçekleştirme süreci olup bu süreçte oluşmasının 4 aşamasının olduğundan söz etmişlerdir. Bunlar ise; gereksinme, uyarılma, davranış ve doyumdur (Oral ve Kuşlivan, 1997).



Motivasyonu oluşmasındaki süreçler ise (Önen ve Tüzün, 2005);

- İç ya da dış uyarıcıların bireyi belirli bir hedefe doğru oluşturduğu itme gücü,
- Hedefe varmak için yapılan davranış,
- Hedefe ulaşıp doyum sağlamak,
- Sağlanan doyumun vermiş olduğu pozitif geri bildirim,
- Olumlu bulguların tekrar yaşanmak isteği ile oluşan içsel pozitif tepki.

### 2.2.1 Motivasyon (Güdülenmenin) Önemi

Bir kişi arzu duyduğunda ve bir şeyler yapmaya istekli olduğunda motive olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Kişiyi fiziksel olarak aktif olmaya motive eden çeşitli faktörler vardır. Yetişkinlerin fiziksel olarak aktif olmaları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu gösteren faktörler arasında üniversite eğitimi, daha yüksek gelir, zevki, sağlık yararları, kabiliyete inanç, faaliyet tarihçesi, sosyal destek, tesislere erişim ve memnuniyet, çekici manzara ve güven yer almaktadır (Trost ve ark., 2002). Bilim adamlarının insan davranışının neden az ya da çok sergilemesi veya insan davranışlarının altında yatan nedenleri bulmak gibi konular ilgi odağı haline gelmiştir. Genellikle güdülenme, hedefe yönelik davranışlarla ilişkili bir süreçtir. Yani bireyin belli bir hedefe yönelmesi veya harekete geçmesi anlamına gelmektedir. Bireylerin çoğu zaman tatmin etmeye çalıştığı birçok ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların ortaya çıkması ile birlikte güdülenme süreci başlamaktadır. Bireyler bu ihtiyaçlarını gidermek için belirli bir hedef ve arzuları yönünde davranışta bulunmaktadırlar (Şahin, 2004). Bireysel ihtiyaçları daha iyi değerlendirmek için motivasyon nedenlerini değerlendirmek önemlidir. Ancak, bireysel motivasyonel süreçler çok yönlüdür. Bireyler bir görevin, kişinin ve sosyal çevrenin etkisine göre cevap verirler. Dolayısıyla, motivasyon değerlendirmesi, bir bireyin motivasyonunu geliştirmenin kritik bir yönünü oluşturur. Bu nedenle, bir kişinin motivasyonu ne kadar özdeşleşirse, sonuçlar o kadar olumlu olmaktadır (Vallerand, 2012).

Motive olmanın bireye, psikolojik yönden olgunlaşması ya da bunu davranışa dönüştürmesi, enerjik olarak kendini iyi hissettirmesi gibi olumlu yönleri olduğu gibi tam tersi şekilde hedef ve umutlarının kaybolması, umutsuzluk ve mutsuzluğa da sebep olmaktadır. Bireyler ekonomik olarak iyi olsalar bile çalışmak isterler. Herhangi bir

işi olmayan, çalışmayan bireyler zamanlarını verimli ve etkili bir şekilde değerlendiremezler. Serbest zaman ve çalışma saatleri birbiriyle ilişki içerisindedir. Etkin bir şekilde motive olamayan bireyler verimsiz ve bıkkınlık gibi psikolojik yönden olumsuz etkilenmesine bu bireylerinde toplumu oluşturduğu düşünüldüğünde mutsuzluğun bütün topluma yansması kaçınılmaz olacaktır (Aksu, Acuner ve Tabak, 2002).

Güdülenme kavramı genel olarak, bütün davranışların öğrenilmesinde ve uygulanmasında birinci derecede önemlidir. Literatürdeki önemli ve araştırılmaya devam eden bir soru da güdülenmenin davranışlar üzerindeki yeri ve nasıl bir rol oynadığıdır. Aydın'a (2000) göre davranışlar ve bu davranışların değiştirilmesindeki nedenler algılama, bilişsel gelişme, kişilik, yakın olma, kuramsal tanımlamalar, çevresel etkenler gibi değişkenler ile sınılanmış ve güdülenmeye ihtiyaç duyan kavramlar ile ilgilidir. Başka bir ifade ile güdülenme ve diğer değişkenler arasındaki ilişkinin ortak paydası olarak ortaya çıkan bir davranış özelliğinden bahsetmekte mümkündür (Erdem, 2008).

### **2.2.2. Sporda Motivasyon (Güdülenme)**

Güdüler insan davranışlarının temelini oluşturur ve her ortamda olduğu gibi spor ortamında da büyük bir rolü vardır. Son yıllarda bu önem dikkatleri üzerine çekerek birçok araştırmanın yapılmasına neden olmuştur.

Altıntaş (2010) spor kulüplerinin yöneticileri, antrenörleri ve spor psikologları kulübün hedeflerine ulaşması için sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak ve onlardan etkili bir şekilde faydalanmak ve sporcularını takımın performansını arttırması için motive etmeye çalışmaktadırlar. Bu sebeple sporcuların güdülenmesinin performansı arttırmada önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Spor organizasyonlarında birbirine yakın eşit beceri düzeyindeki sporculardan bazılarının başarıya ulaştıkları görülmektedir. Yani sporcular eşit olanakları eşit beceri düzeylerine sahip olmalarına rağmen başarı düzeyleri farklılık gösterdiği bilinmektedir. Başarıya ulaşmak için oluşan farklılığın birçok nedeni vardır fakat nedenler arasında sporcunun güdülenmesi oldukça önemli bir yerde olduğu bilinmektedir (Bayar, 1997).

Cresswell, Hodge ve Kidman (2003) fiziksel düzeyi yüksek olan sporcuların spora devam etmeleri veya başarı düzeylerinin artması için içsel faktörlerin dışsal

faktörlerden daha önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmalarda spora başlama, devam etme ya da bırakma gibi durumlara etki eden güdülenme kavramı, bireylerin hayatının her evresinde olduğu gibi spor ortamında da oldukça önemli bir yerde olduğunu göstermektedir. Frederick-Recascino (2002) motivasyona elverişli bir ortam yaratmanın spor dünyasında özel bir öneme sahip olduğunu ve sporcuların çevreye uygun algılarının incelenmesinin önemini belirtmektedir.

Spor psikolojisi, hızla gelişen ve büyük ilgi uyandıran bir alandır. Spor psikolojisindeki konular, spor sırasındaki davranışları açıklamaya, spor bilimlerine farklı yaklaşımlar getirmeyi hedefler. Spor psikolojisinde önemli bir yere sahip olan konulardan birisi güdülenmedir. Bu kavram ile ilgili yapılan çalışmalar, kişilerin herhangi bir spor ya da serbest zaman etkinliğine katılma ve katılmış olduğu fiziksel aktiviteyi sürdürme veya devam ettirmeme gibi nedenlerine ilişkin önemli bilgiler vermektedir (Altıntaş, 2010). Spor ve spor psikolojisinin temel taşı güdülenmedir. Bu nedenle; sporcuların müsabakalarda daha iyi başarı gösterebilmeleri için gereken şartlardan biri de sporcuların müsabakalarda güdülenmelerini sağlayacak etkenleri iyi bilmesidir (Terzioğlu, 1992).

Doğan'a (2005) göre, bedensel ve toplumsal olarak sporda görülen güdülenmenin altında yatan birçok neden vardır. Bireyler bedensel varlığını da toplumsal varlığını da sürdürmek zorundadırlar. Bireylerin spor faaliyetlerinde bulunup doyum sağlamaya ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda nitelik ve nicelik özelliklerinin değerlendirilmesinin gerektiği bilinmektedir.

Spor faaliyetlerinde bulunan bireylerin performansını etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bireylerin spor branşı tercih etmelerinde sağlık, oyun, performans gibi unsurlar önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca başarılı olmanın temelinde güdülenme ön plana çıkmaktadır (Tiryaki, 2000).

Motivasyon doğrudan katılımın ve çabanın yoğunluğuyla ve aynı zamanda daha yüksek bir performans bilincini geliştirmekle ilgilidir (Martens ve Webber, 2002). Ayrıca, bir spor ortamındaki içsel ve dışsal motivasyonun değerlendirilmesi, farklı motivasyon türlerinin farklı değişkenlerle ilişkilendirildiği için önemlidir (Martens ve Webber, 2002).



Bireyin etkin olma arzusu, onaylanma ve takdir edilme isteği, arkadaş arama, çevre edinme, tanınma, ünlenme gibi bireyi spora yönelten sosyal gereksinimlerdir (Başer,1998).

Sporda güdülenmenin bireyleri belirli bir harekete doğru yönlendiren içsel ve dışsal uyarımlar bulunmaktadır. Güdülenme, organizmanın ihtiyaçlar ya da dürtü etkisiyle harekete hazır hale gelmesi ve amaca yönelik davranışta bulunmasına ve amaca ulaştıktan sonra rahatlayıp haz duymasına denmektedir. Sporcuların spordaki başarısında güdülenme, anahtar bir element olarak görülmektedir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002). Yeltepe (2007) bu bağlamda sporda güdülenme ile ilgili yapılan çalışmaları genel olarak iki amaç altında toplamıştır. Birincisi; bireylerin neden spor yaptıklarını bilmeleri ve spora ilgilerinin olup olmadığını farketmelerini sağlamak, ikinci amacı ise; başarı güdülenmesinin ne olduğu, spora olan etkisi ve güdülenme stratejileridir.

### **2.2.3. Sporda Güdülenme Kuramları**

Spor psikolojisi araştırmacılarının motivasyon konusu üzerinde önemle durduğu bilinmektedir. Egzersize katılma ve spor yapma nedenleri, araştırmalar üzerinde merak konusu haline gelmiştir. Spor ve egzersiz katılımlarında davranışları önceden tahmin edebilmek veya daha iyi anlayabilmek için uzun yıllardır bu konu üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Bu nedenle öncelikle motivasyon konusunun detaylı bir şekilde anlaşılması gerekir. Çünkü motivasyon, sporda davranış incelemelerinin başlangıç noktası olup aynı zamanda bireylerin boş zamanlarında göstermiş oldukları davranışın nedenlerinin de anlaşılması açısından oldukça önemlidir (Ryan ve Deci, 2017).

Bilişsel teoriler incelendiğinde spor ortamında bireyler hareketli ve aktif olarak varlık göstermektedir (Toros, 2001). Çağdaş kuramlarda, bireylerin düşüncelerine önem verilmiş, özellikle insanın kişisel algısı ve kendini değerlendirme tarzı üzerinde durulmuştur. Bu sebeple sosyal bilişsel kuramlar geleneksel kuramlara göre araştırmalarda daha etkin olmuşlardır. Sosyal bilişsel yaklaşımlarda yapılmış olan kuramsal perspektif incelendiğinde motivasyonun varlığı, çokluğu ve azlığı ile ilgilenilmesinden ziyade nedensel bir perspektifle ele alındığı görülmektedir (Deci ve Ryan, 2009). Bu bölümde araştırmalarda sıklıkla kullanılan sosyal bilişsel

kuramlardan Başarı Güdülenmesi Kuramı, Başarı Hedef Kuramı, Hür İrade Kuramlarına değinilecektir.

### 2.2.3.1. Başarı Güdülenmesi Kuramı

Bireyler yaşamları boyunca herhangi bir durum karşısında, iş hayatında ve okulda mutlaka başarıya ulaşmak için gdlenmiştir. Çünkü insanoğlu için başarı; başarılı olduktan sonra ortaya çıkan olumlu duygu durumları için vazgeçilmezdir. Güdülenmenin spor ortamında yapılmış olan çalışmalarında önemli bir yerde olan başarı güdülenmesi spor ve egzersiz psikolojisi alanında kullanılan bir kuram olan "Başarı Güdülenmesi Kuramı" ile başlamış McClelland, Atkinson ve arkadaşları (1984) tarafından geliştirilmiştir.

Başarı güdülenmesini tetikleyen birçok unsur bulunmakta olup, başarı güdüsünün kaynağını belirlemeye yönelik birçok araştırmanın sonuçsuz kaldığı belirtilmektedir. Çünkü başarı güdüsü birçok değişkenden etkilenmektedir. Başarma güdüsünü tetikleyen unsurlar içerisinde özellikle bağımsız olma içgüdüsünün önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Diğer taraftan, yapılan araştırmalarda başarı güdülenmesi üzerinde kültürel unsurların da büyük bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Arı, 2008). Başarı güdülenmesinin temelini iki yaklaşım oluşturmaktadır. Yüksek başarı güdülenmesinin temelini genellikle içinde bulunan aile ve yaşanılan kültürel evre oluşturmaktadır. Gerçekleştirdikleri işlerde çevresinin önemli bir etkisinin olduğunu gören, bunun yanında iyi bir performansın nasıl sergileneceğini öğrenen çocukların üstün olma isteği ile büyümeleri muhtemel bir sonuçtur (Yapıcı ve Yapıcı, 2010).

Gill (1986) başarı güdülenmesini, "görevi başarmaya çabalamak, başarısızlık karşısında devam etme ve başarılarda övünç yaşama için kişinin yönelimleri" olarak ifade etmektedir. Cox (1998) ise başarı güdülenmesini, "spor ortamları için sporcuların yarışma durumuna yaklaşma ve kaçınma eğilimi" olarak tanımlamaktadır. Spordaki başarı güdülenmesi, genel olarak rekabetçilik (competitiveness) olarak isimlendirilir. Rekabetçilik, Martens (1978) tarafından "mükemmellikle ilgili bazı standartlar ile kıyaslama yapılırken bundan haz almaya çalışma eğilimi olarak" tanımlanmıştır.

Başarı güdüsü başarı gereksiniminden kaynaklanan bir olgu olup (Selçuk, 2008), başarı güdülenmesi bireyin belli bir konuya ilişkin başarı beklenti düzeyini içermektedir (Topses, 2003). Başarı güdülenmesi kuramında sporcuların sahip

oldukları içsel motivasyon düzeyi başarı için önemli bir unsurdur. Bunun yanında başarı güdülenmesinde başarısızlıktan kaçınma düşüncesi de ön plandadır. Bu nedenle spor ortamında bir kişi karşılaştığı görevde başarısız olmamak için motivasyon düzeyini arttırmaktadır. Diğer bir ifade ile başarısız olma güdüsü bireyin başarıma güdüsünün artmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla McClelland ve Atkinson tarafından geliştirilen bu kuramda başarı güdülenmesi iki parametreye bağlı olarak şekillenmektedir. Buna göre;

“Başarı motivasyonu = başarıma isteği – başarısızlık korkusu”

şeklinde açıklanmaktadır (Jarvis, 2006).

### 2.2.3.2 Başarı Hedefi Kuramı

İlk kez Nicholls’ın (1984) öne sürdüğü Başarı Hedefi Kuramı, hem Bandura’nın “Kendine Yeterlik Kuramı” hem de Harter’in “Yeterlik Güdülenmesi Kuramı”nın biraz daha genişletilmiş şeklidir. Bu kuram, kişi için davranışın bireysel açıdan nasıl yorumlandığını, kişinin başarı ve başarısızlık kavramları ile ilgili algısının ne olduğunu belirtmektedir (Abernethy, 2001). Bu doğrultuda bireyin güdülenmesini anlayabilmek için, başarı ve başarısızlık kavramlarının birey için ne ifade ettiğini, bireyin başarıya yönelik amaçlarını ve bu amaçların kişinin kendi yetenek algısı ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu anlamak önemlidir (Weinberg ve Gould, 2018). Bireyler hedef belirleyeceklerinde kendi başarısı ya da yeteneği ile ilgili geçmiş performanslarına bakarlar ya da kendilerine benzeyen diğerleri ile karşılaştırma yapmaktadırlar. Spor güdülenmesi, sporcuların başarıyı farklı boyutlarda algılamasının bir sonucudur. Yani başka bir deyişle bu yaklaşımda sporcuların güdülenmelerini anlayabilmeleri için başarmanın onlarda ne anlama geldiğini bilmeleri gerekir (Moran, 2004).

Sporda Başarı Hedefleri Kuramı’nda “performans ve “ustalık” olmak üzere iki hedef yönelimi üzerinde durulmuştur. Performans yönelimi kavramı, rakiplerinden daha iyi olma şeklinde diğer bireyleri hedef alan bir yaklaşımdır. Ustalık yönelimi ise bireyin daha önce göstermiş olduğu performansın üstüne çıkma, yeni bir şeyler öğrenme ve görevinde usta olma gibi kişilerin kendi performansını arttırmaya yönelik hedeflenen yönelimde spora katılması olarak ifade edilmektedir (Duda ve Nicholls, 1992).



Bireylerin sosyalleşme sürecindeki deneyimlerine göre güdülenmiş davranış kalıplarına girdikleri düşünülmektedir (Westwood, 1997). Sosyalleşme sürecinde odak nokta bireyin neyi algıladığıdır. Bu algılamalar bireylerin iş, okul, spor gibi takım aktivitelerindeki başarı güdülenmeleri ile alakalıdır. Bu sebeple başarı hedefi kuramı, bireylerin başarı güdülenmelerini anlamak için hem spor ortamında kullanılması hem de akademik ortamda kullanılması önerilmiştir. Bireylerin herhangi başarı durumlarında yöneldikleri hedeflerin kendi yaptıkları yatırımlara kazanç sağladığı savunulmaktadır (Duda, 2001). Bu düşünceyi benimseyenler, bireyin başarı hedefinde olduğunun en belirleyici özelliği göstermiş olduğu davranış kalıplarından oluşmaktadır. Sonuç olarak başarı odaklı ortamlardaki bireylerin hareketleri hedeflerini yansıtmaktadır.

### 2.2.3.3. Hür İrade Kuramı

Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilmiş olan Hür İrade Kuramı'na (Self-Determination Theory) göre, bireyler gelişebilmek için doğuştan eğilime sahip olan aktif organizmalar olmakla birlikte, içsel ve dışsal nedenler ile spor faaliyetlerine katılım sağlamak ve bu katılımlarını sürdürmektedir. Bireyler eğer herhangi bir spor faaliyetine katılırken içsel olarak güdülenip katılıyorsa, o bireyler hür iradeleri ile o spor faaliyetine katılım sağlıyorlar anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2007). Bunun yanı sıra içsel olarak uyarılıp, içsel güdülenme sonucunda spor faaliyetine katılım sağlamak kadar, dışsal olarak güdülenip faaliyetlere katılabilmektedirler. Bu noktada eğer bireyler dışsal olarak güdülenip spor faaliyetine katılıyorsa hür iradeleri olmaksızın, dışsal nedenlerle spor faaliyetini sürdürüyor anlamına gelmektedir (Kazak, 1995). Çankaya (2005) hür iradeli insanları, amaç belirleyen, seçimlerini kendi yapan, hakkını savunan ve kendi başlarına karar veren bireyler olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda bireyler kendi istekleri, yaptıkları tercihleri ve ilgileri doğrultusunda hareket etmektedirler. Hür İrade Kuramı güdülenmeyi açıklamak için geliştirilen toplam beş kuramdan oluşmaktadır. Bunlar: Hedef İçerikleri Kuramı, Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı ve Organizmik Bütünleşme Kuramı'dır (Ada, 2011).

Ersöz (2011) Hür İrade Kuramı'nda, kişilerin bir tutuma güdülenmesi için bir ortama ihtiyaç duyulduğu ve çeşitli tutum biçimlerinin ortamdaki tanımlayıcılar

tarafından belirleyici olduğunu dile getirmiştir. Egzersiz davranışını ele aldığımızda, egzersiz yapma kararında kişisel nedenlerden, kontrol edilebilir nedenlere doğru ilerleyen hür iradeye dayalı düzlemde en temel davranış belirleyici içsel güdülenmedir. Bu düzlemdeki en düşük belirleyici ise hareketin dış belirleyici olan tehditler ve ödüller tarafından kontrol edilen dışsal güdülenme temsil eder. Düzlemdeki çeşitli belirleyicilerin yanında bir de “güdülenmeme” durumunun yer aldığı belirtilmektedir.

Hür irade kuramını oluşturan alt kuramları açıklayacak olursak;

Hedef İçerikleri Kuramı (Goal Contents Theory); içsel ile dışsal hedeflerin aralarındaki ayrımın gelişmesini araştıran kuramdır. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory); bilhassa sosyal çevrenin içsel güdülenme üzerindeki etkisini inceleyen bu kuramın, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda sergilemiş oldukları davranışlar sonucunda ortaya çıkan mutluluk hissinden kaynaklanan içsel güdülenmeyi içerdiği söylenebilir. Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory); Kişilerin çevreye yönelik eğilimlerine ve ayrıca çeşitli şekillerdeki davranış düzenlemelerindeki kişisel farklılıklarına değinir. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Basic Psychological Needs Theory); psikolojik ihtiyaçların gelişimi ve bu psikolojik ihtiyaçların ruh sağlığı ve genel bir iyi olma hali ile olan ilişkisini açıklar ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumaları onların iyi olma düzeylerini yükseltmektedir. Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory); çeşitli formlardaki dışsal güdülenmeye odaklanır. Bu nokta da dışsal güdülenmenin 4 türünden bahsedecek olursak bunları; bütünleşmiş düzenleme (integrated regulation), özdeşimle düzenleme (identified regulation), içe yansıtılmış düzenleme (introjected regulation) ve dışsal düzenleme (external regulation) şeklinde sıralayabiliriz (Deci ve Ryan, 2000).

#### **2.2.4. Hür İrade Kuramına Göre Güdülenme Türleri**

Hür İrade Kuramı, Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen bir makro motivasyon teorisidir. Teori, ağırlıklı olarak sosyal psikoloji teorisi olarak tanımlanabilir, çünkü asıl odağı ihtiyaç memnuniyetine, kişilerarası etkileşimlere ve sosyal çevrelere odaklanmaktadır (Olesen, 2011). Bu kuram, insanları “doğal ya da içsel işleyişini sosyal bağlamlar tarafından kolaylaştırılabilir ya da engelleyebilecek proaktif



organizmalar” olarak görmektedir (Deci ve ark., 1994). Başka bir deyişle, teori insanların doğal olarak aktif, meraklı ve başarılı olmak için istekli olduklarını; ancak, sosyal ortamlar bu doğal insan eğilimini destekleyebilir veya engelleyebilir. Buna göre, esas olarak “insanların doğasında olan aktif doğa ile o doğayı destekleyen ya da engelleyen sosyal çevreler arasındaki etkileşimi” incelemektedir (Deci ve Ryan, 2008a, s.14). Ayrıca, bu etkileşimin, hem içsel hem de dışsal motivasyon gibi motivasyon türleri açısından nasıl değiştiğini araştırmaktadır (Deci ve Ryan, 2008b). Bunun yanında hür irade kuramı insanların kendi seçtikleri egzersiz faaliyetlerine katılmaları ve katıldıkları egzersiz faaliyetlerinden memnuniyet duymalarını ifade etmektedir. Hür irade kuramına göre insanların tatmin edilmeyi bekleyen bazı gereksinimleri bulunmakta olup, insanların aktivitelere katılmalarının temelinde söz konusu gereksinimleri doyurma amaçları yatmaktadır (Vallerand, 2007).

Murcia Moreno ve arkadaşları (2009) güdülenmenin birden çok çeşitleri olduğunu belirten kuramlar vardır. Kuramlar, bu çeşitliliği hür irade gösterildiği zamanlarda ortaya çıkmasında belirir. Güdülenme, en hür iradeli formundan; en az hür iradeli formuna doğru sıralanır ve tanımlanır. Bunlar; güdülenme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmemedir.

Kuramı yorumlarken, sürecin içinde, prensiplerini ve aynı zaman diliminde kişiliği, sosyal çevredeki gelişimi, tüm psikolojik fonksiyonelleri bilmek gerekir. Hür irade kuramı, organizmik, bütünleşme, temel ihtiyaçlar, nedensellik yönelimi, bütünleşme, hedef içerikleri, bilişsel değerlendirme teorileri ile ilişkisi bulunan bir meta-teoridir (Horn, 2008). Bütün mini teori hür irade kuramı yapısına katkı sağlar. Sosyal etkilerin hem öğrencilerin kapasitelerini etkilediğini hem de ne gibi zararlar verdiğini, verebileceğini açıklar kısacası sosyal etkenlerin nasıl etkilediğine değinir. Öz düzenleme, bir başka söylemle hür iradenin kaynaklarında sebepleri inceler (McAuley ve ark., 1989)

Hür irade kuramına göre insanlar ihtiyaçlarını doyururken yöneldikleri davranışları düzenleyen bazı bilişsel süreçler bulunmaktadır. Diğer bir deyişle hür irade kuramında sergilenen her davranışın altında yatan farklı bir bilişsel form bulunmaktadır. Söz konusu bilişsel formlar içsel ve dışsal düzenleme olarak ikiye ayrılmaktadır. Dışsal düzenlemede bireyin sergileyeceği davranış dışsal bir şarta veya gereksinime bağlı

olarak ortaya çıkmaktadır. İçsel düzenleme de ise bireyin sergilediği davranış herhangi bir dışsal unsura bağlı olmadan ortaya çıkmaktadır (Ingledeu ve ark., 2004)

Spor hem içsel hem de dışsal motivasyonun büyük bir kısmını sağlar. Coakley.(2009) sporu “katılımcıların dış ve iç ödüller tarafından motive edildiği iyi kurulmuş, resmen yönetilen rekabetçi fiziksel aktiviteler” olarak tanımlamaktadır. Sporda antrenörlerden, hayranlardan, aileden ve toplumdan destek ve kazanmanın, ödüllerin ve bursların ödüllendirilmesi gibi çok sayıda dışsal motivasyon kaynağı vardır (Vallerand, 1999). Spor, insanlara akranları, arkadaşları ve takım arkadaşları ile ilişki kurma fırsatı sağlayabilir. Spor ayrıca büyük miktarda içsel motivasyon gerektirir. İnsanlar daha sonra çoğu zaman eğlenceye katılmak için sporlara katılmazlar çünkü yeteneklerine güvenirlir ve özünde motive olduklarını ileri sürerler (Wilson ve ark., 2004). İçsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımın uzun sürmesini sağlama olasılığı daha yüksektir (Ryan ve ark., 2009). Bu nedenle, bir kişinin yaşamındaki ilerlemeler nedeniyle spor katılımı dışsal sebeplerden daha az etkilenebilir ve daha ileri yaşlarda spora katılmanın mutluluğu ve sevinci gibi içsel nedenlerden daha fazla etkilenebilir (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002). Hür irade kuramı dış faktörlerin içsel motivasyonu bazı açılardan etkilediği görüşünü öne sürmektedir. Burada ifade edilmeye çalışılan dış faktörlerin başında antrenör davranışları gelmektedir. Nitekim yapılan araştırma bulguları antrenör davranışlarının sporcuların içsel motivasyon düzeylerini etkileyen bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Hollemeak ve Amorose, 2005).

Güdülenme ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi açıklayan hür irade kuramına göre, özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) şeklinde üç temel psikolojik ihtiyaç vardır. Bu kurama göre temel psikolojik ihtiyaçlar evrenseldir (Ryan ve Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan özerklik ihtiyacı, bireylerin özgür iradeleri ile kendi istedikleri yönde kararlarını alabilmeleri ve sergilemiş oldukları davranışlarında üstünlük kullanabilmeleri ile ilgili bir kavramdır (Ryan ve Brown, 2003). Özerklik ihtiyacı, bireyin faaliyetlerini kendi iradesi ile yönlendirmesini mümkün kılmaktadır (Reis ve ark., 2000).

### 2.2.4.1. İçsel Güdülenme

İçsel motivasyon olarak bilinmesi gereken, yeni şeyler öğrenmek, keşfetmek ve anlamaktan kaynaklanan haz ve memnuniyet nedeniyle faaliyetlerde bulunmaktır. Kendini aşma, yaratma ya da bir şeyi gerçekleştirme zevkinden ve memnuniyetinden dolayı bireysel başarı için içsel motivasyon faaliyetlerde bulunmaktır. Bireylerin kişisel ihtiyaçları, beklenti düzeyleri, inanç şekilleri ve zevkleri içsel motivasyonla ilgilidir. Bireyin kendisini dışsal herhangi bir etkenden bağımsız bir biçimde hareket etmesi içsel motive etmenin en önemli özelliği arasındadır. İçsel motive etmenin diğer bir özelliği ise yapılması gereken işin sonrasında elde edilen zevkin bu zevkin derecesinin kişinin kendisince belirlenmesi ve tamamen onu içselleştirmesi ile ilgilidir (Argon ve Eren, 2004). İçsel motivasyon, kendi kendini belirleme sürekliliği konusunda kişinin kendi motivasyon şeklidir (Matosic ve Cox, 2014). Deneyimlemeye yönelik içsel motivasyon, kendisiyle ilişkili uyarıcı duymalardan dolayı bir aktiviteye katılmaktır (Vallerand, 2012). İçsel olarak motive olan bir kişi, sadece faaliyete katılmanın keyfi ve keyfi için faaliyetlerde bulunan kişidir. İçsel motivasyon genellikle “memnuniyet duyguları, keyif alma, yeterlilik ve faaliyette kalma arzusuyla” ilişkilidir (Frederick-Recascino, 2002).

Deci ve Ryan (1991) motivasyonun ihtiyaç memnuniyeti için doğuştan gelen bir güce eşit olduğunu belirtmektedir. İhtiyaç memnuniyeti için bu hareket, bireye özgü ya da içseldir ve belirli davranışların sonuçlarında, bireyler faaliyette yer alırken kendiliğinden ortaya çıkan duygu ve düşünce olarak tanımlanmıştır. Deci ve Ryan (1991) içsel motivasyonu, dört yaklaşımla gözden geçirmiştir. Bunlar, içsel motivasyonun; dışsal ödüller olmadan, ilgilenmeyen, en uygun olarak zorlu ortamlarda ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılamanın bir yolu olarak gerçekleştiğini içerir. İnsan davranışlarındaki büyük farklılıklar ve farklı deneyimlerin bütünleşmesinin, yetkinlik ve özerklik memnuniyeti ile açıklanabilmesine rağmen, sosyal bağlılığa duyulan ihtiyaçla önemli miktarda ek varyansın açıklandığı sonucuna varılmıştır. Diğer araştırmalar, ilişkinin yalnızca belirli ortamlarda (eğitimden ziyade eğlence ve ilişkiler) uygulanabileceğini ileri sürmektedir ve yetkinlik ve özerklik motivasyonun itici gücü olduğunu ileri sürmektedirler. İçsel motivasyon olarak bilinmesi gereken, yeni şeyler öğrenmek, keşfetmek ve anlamaktan kaynaklanan haz ve memnuniyet nedeniyle faaliyetlerde bulunmaktır. Kendini aşma, yaratma ya da bir şeyleri



gerçekleştirme zevkinden ve memnuniyetinden dolayı kendimize ulaşmak için içsel motivasyon faaliyetlerde bulunmaktadır. Uyarımları deneyimlemeye yönelik içsel motivasyon, kendisiyle ilişkili uyarıcı hislerle bir aktiviteye girmektedir (Vallerand, 2000; Vallerand, 2012).

Bireysel sporcular baskın bir motivasyon tarzı gösterebilir. Bireyin hedefine yönelik arzusu motivasyonun odağıdır, oysa kişilik, sonuçlara ulaşmadaki itici güçlerin süreçleri ve öncelikleri ile ilgilidir (West ve ark., 2016). Araştırma bulgularında, bir bireyin başlangıçta bir faaliyete katılmasının ve devam etmesinin sebebinin, bir öz belirleme süreci boyunca sınıflandırılabilceği, burada içsel bir motivasyonel oryantasyonun, kendi kendini belirleme derecesini veya oyunun gerçek sevgisini yansıttığı vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Holmberg ve Sheridan, 2013).

Argon ve Eren'e (2004) göre, bireylerin beklenti düzeyleri, inanç şekilleri ve kişisel ihtiyaçları içsel motivasyon ile alakalıdır. İçsel motivasyonun en önemli özelliğinden birisi bireyin kendisini dıştan herhangi bir etkenden bağımsız olarak hareket etmesidir. İçsel motivasyon bir başka özelliği ise kişinin yapması gereken iş sonrasında elde etmiş olduğu zevkin derecesini kişinin kendisinin belirlemesi tamamen onu içselleştirmesi ile alakalıdır.

İçsel motivasyonu faktörleri şunlardır;

- Sırtını okşamak veya sıvazlama,
- Yeteneklerinin üstesinden gelme arzusu,
- Bireyin arzulu şekilde olması,
- Cesaret verici görevlerde olması,
- İş ve eğitim hayatında memnun olma (Korkmaz, 2008).

#### **2.2.4.2. Dışsal Düzenleme**

Dışsal motivasyon insanın kendi kendini motive etmesi değil dış etkenlerden etkilenmesi olarak tanımlanır. Dış etkenlerden gelen ödüllendirmeler bireyi başarılı bir duruma götürür. Bu şekilde gerçekleşen bireysel olmayıp dış etkenlerden gelen etki uzun soluklu değildir ancak bu etkinin yarattığı davranış uzun soluklu ve kalıcıdır. Bu bölümde anlatmış olduğumuz dışsal motivasyon faktörleri ikiye ayrılır.

- 1) Olumlu dışsal motivasyon faktörler,
- 2) Olumsuz dışsal motivasyon faktörlerdir.

Olumlu dışsal motivasyon faktörleri şunlardır:

- Ödül sistemi
- Belge verme (Sertifika)
- Kulüp ve dernek üyeliği
- Hediye sistemi (Mükâfat)
- Madalya verme
- Ödül olarak kupa verme
- Puanlama sistemi (Not verme)
- Onaylanma ve kurumca benimsenme (onaylanma)

Olumsuz dışsal motivasyon faktörleri şunlardır:

- Sahip olduğu yetkinin elinden alınması
- Kişinin sözlü bir şekilde incitilmesi
- Kişinin aşağılanması
- Cezalandırılma
- Saldırgan davranışa maruz kalma
- Alay edilmesi

Korkmaz (2008) bu şekilde negatif durumlarla karşılaşınca çalışan kişilerin normal olarak motivasyonları düşmeye başlar ve çalıştıkları kurum veya kuruluşlardaki işlerinden ayrılmalarına kadar uzanan bir süreç meydana gelir. Akıldan çıkarılmaması gereken şey, her insanın hata yapabilmesidir. Bu hataları düzgün eleştirmek çok önemlidir. Kırıcı değil yapıcı eleştiri her zaman daha iyi bir eleştiri tarzıdır. Anlatılanlardan görüldüğü üzere, bireylerin kendi ihtiyaçlarını öne çıkartan motivasyon şekli içsel motivasyon, diğer insanların ihtiyaçlarını ön plana çıkartan motivasyon şekli ise dışsal motivasyondur.

Hür irade kuramına göre, farklı aktivitelerle ilgilenmemize sebep olan dürtüler çok boyutlu bir yapıyı göstermektedir. Çeşitli derecelerin olduğu içsel güdülenme, dışsal güdülenme (bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme) ve güdülenmeme olarak sınıflandırılmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Dışsal olarak motive olan bireyler, bir avantaj ya da ödül şeklinde bir sonuç elde etmek için bir faaliyete katılırlar (West ve ark., 2016). Dışsal amaçlar, tipik olarak olumsuz duygusal sonuçlardan ve sosyal baskılardan kaçınır ve genellikle daha az kendi kendine karardır. Dışsal motivasyonlar yüklenebilir veya zorlayıcı olabilir veya birey tarafından tamamen desteklenebilir (Mageau ve Vallerand, 2003). Davranışlar genellikle ödüller kazanmak ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak için gerçekleştirilir ve motivasyon devam eden dış izleme ve takviye varlığına bağlıdır (Gustafsson ve ark., 2013).

#### **2.2.4.3. İçe Atımla Düzenleme**

İçe yansıtılmış düzenleme türünde; kişi kaygı, endişe, ya da suçluluk duygusu gibi kendisini rahatsız edebilecek durumlardan kaçma nedeni ile bir davranışı sergilemektedir. İçe yansıtılmış düzenleme, içsel baskı, utanç duygusundan dolayı aktiviteye katılan bireyleri yansıtır (Ryan ve Deci, 2000). İçe atım ile güdülenmenin dışsal kaynağının içselleştirilmesi ifade edilmektedir. Bir başka ifadeyle bütünüyle hür iradeli olmayan, kısmen içselleştirilmiş davranışları kapsamaktadır. Bu davranışlar sosyal onay ve öz değer kazanmak ya da içsel baskı ve negatif duygulardan kaçınmak için yapılır ve kaygı ve utanç gibi içsel baskılarla pekiştirilir. İçe atıma örnek olarak, formda olmadığı zaman kendini rahatsız ya da mahcup hissettiği ve estetik nedenlerden dolayı formda kalmak için baskı hissettiğinden dolayı spora katılan kişi verilebilir (Pelletier ve ark., 1995; Ntoumani ve Ntoumanis, 2006).

#### **2.2.4.4. Özdeşimle Güdülenme**

Özdeşimle düzenleme türünde kişi öncelikle davranışı seçmeden önce bir değerlendirme yapmakta ve ancak ondan sonra kendisi için çok önemli olduğuna karar verirse o davranışı seçme yoluna gitmektedir. İçe yansıtılmış düzenleme türünde ise; kişi kaygı, endişe, ya da suçluluk duygusu gibi kendisini rahatsız edebilecek durumlardan kaçma nedeni ile bir davranışı sergilemektedir (Li ve ark., 2018). Özdeşimle düzenleme ile bireyin, davranışı önemli olarak değerlendirdiği, yargıladığı



ve katılımının kişisel gelişimine katkıda bulunduğu inandığı için, aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir (Wann, 1997). Özdeşimle düzenleme, görel olarak hür iradeli düzenleme biçimidir. Davranışın sonuçları kişi için yüksek derecede önemlidir ve özellikle zevkli olmasa bile davranış baskı olmaksızın gerçekleştirilir (Ntoumani ve Ntoumanis, 2006). Fiziksel uygunluğunu geliştirmek isteyen bir kişinin sportif aktiviteye katılması, özdeşimle düzenleme biçimine örnek olarak verilebilir.

#### 2.2.4.5. Özümsemiş Düzenleme

Bireyler kendi tercihi olmayan bir aktivite ile katılmasına rağmen dışsal güdülenme tarafından en az yönlendirilen ve en özerk olanıdır. Ancak birey kendi bünyesi ile uyumlu hale getirmiştir ve içsel güdülenme ye benzeyen ancak başlangıç noktasına kendi isteğiyle değil dıştan gelen bir dürtüyle sonuç elde edilmektedir. Özümsemiş düzenleme, özdeşimle düzenlemeler kişi tarafından bütünüyle benimsendiğinde ve kişinin diğer değerleri ve gereksinimleri ile ahenk içinde olduğunda meydana gelir (Deci ve Ryan, 2000). Ntoumani ve Ntoumanis, (2006), içselleştirme sürecinin en özgür iradeli formu, özümsemiş düzenlemedir. Örneğin, bir takım insanların sağlıklı besinler tüketme ve yeteri kadar dinlenmeyi egzersizle beraber düşünerek uygulamasıdır.

### 2.3. Kendinle Konuşma

İnsanlar ilk varoluşlarından bu yana kendileri ve çevreleri ile etkileşim halinde olan ve buna ihtiyaç duyan varlıklardır. Bir bireyin kendi içerisindeki duygu, düşünce ve hissiyatları aralıksız değişimlere uğrar ve kendileri ile olan iletişimleri hiç sonlanmadan devam etmektedir. İnsanlar hayatları boyunca yaş, cinsiyet, din, dil, ırk, statü, eğitim seviyesi ve sahip oldukları roller fark etmeksizin kendileri ile konuşma eylemini muhakkak yapmaktadırlar. Bazı olay ve olguları kendileri ile sorgular ve kimseyle paylaşamadıkları durumları ilk olarak kendileri ile konuşarak değerlendirmektedir.

“Kendinle konuşma” ile ilgili araştırmalar dünya literatüründe sık incelenen konu başlıkları içerisinde yer almaktadır. Ülkemizde ise özellikle son yıllarda “kendinle konuşma” ile ilgili farklı örneklem grupları arasında çalışmalar yapılmaya başlamıştır. Kendinle konuşma ile ilgili birçok tanımlama ve yorumlamalar da yapılan çalışmalarda görülmektedir.

Kendinle konuşma, günlük hayatta yaptığımız en doğal olgulardan biridir. Bu olgu davranış, düşünce ve duygularımızı şekillendirir. Duygu ve düşüncelerimizi etkilediğinden dolayı kendinle konuşma psikolojik bir aktivite olarak değerlendirilir. (Morrin, 1993) Nitekim Hackfort ve Schwenkmezger (1993) kendinle konuşmayı “bireyin duygularını ve algılarını yorumladığı diyalog” olarak tanımlamaktadırlar. Ayrıca Theodorakis ve arkadaşları (2008) genel olarak kendinle konuşma yoluyla kişinin kendisine talimat verdiğini ve güçlendirdiğini, duygusal tepkiler ve otonomim reaksiyonları değerlendirdiğini, göreve olan ilgiyi artırdığını, eforu düzenlediğini, değerlendirmeleri ve gelebilecek olumsuz durumları düzenleyerek değiştirdiğini ve güveni artırdığını dile getirmiştir.

Morrin (2005) kendinle konuşmayı kişinin öz farkındalığını sağlayan mekanizmanın anahtarı olarak tanımlamıştır. Bu mekanizma kendi kendine konsept oluşturma ve kendi kendini düzenleme gibi üst düzey görevleri yerine getirir.

Kendinle konuşma, kendi kendini düzenleyen bir sistem, değerlendirme ve inançları değiştirme aracı olarak işlev görebilmektedir. Ayrıca öğretici özelliği de bulunmaktadır (Bandura, 1977; Ellis, 1962).

Sosyal bilişsel teori insanların kendinle konuşmasının davranışları ve çevreleri üzerinde derin bir etkisinin olacağını dile getirmiştir. Kısaca, Sosyal Bilişsel Teori, insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve çevrelerinin karşılıklı olarak ilişkili faktörlerin üçlüsünü oluşturduğunu iddia etmektedir. Biliş, çevredeki ipuçlarını yorumlayarak ve hangi eylemlerin istenen sonuçlara yol açacağını tahmin ederek insanların davranışlarını belirlemede büyük rol oynar. Bu düşünceler çoğu zaman insan zihninde içsel diyalog veya kendinle konuşma şeklinde üretilir. Birey düşüncelerini düzenleyerek, olumlu gelecek deneyimleri yaratacak şekilde düşünme ve davranma için kaynak ve motivasyon geliştirebilir (Bandura, 1989).

Kendinle konuşma tekniğinin kullanıldığı ve araştırıldığı diğer bir teorisi ise öz liderliktir. Öz-liderlik “bireylerin kendi davranışlarını kontrol etme, etkileme ve kendilerine özgü davranışsal ve bilişsel stratejiler kümesi kullanarak kendilerini yönlendirmeleri” sürecidir (Neck ve Houghton, 2006). Kendi kendine liderlik teorisi, insanlara kişisel etkinliklerini ve refahlarını arttırmaya yardımcı olacak, kendinle konuşabilen ve belirli stratejiler belirleyen normatif bir teoridir. Öz liderlik

boyutlarından eleştirel düşünme üzerinde kendinle konuşmanın pozitif yönde bir etkisi olduğu ileri sürülmüştür (Neck ve Houghton, 2006; Ay ve ark., 2015).

Manz (1986) öz liderlik, birinin düşüncelerini etkili bir şekilde yönetmenin “belki de öz liderlik uygulamalarının nihai hedefi” olduğunu dile getirmektedir. Bu nedenle, genellikle kendinle konuşma olarak adlandırılan sözlü düşüncelerin yönetimi, kendi kendine liderlik stratejilerinin çekirdeği olarak hizmet eder.

Kendinle konuşmanın uygulandığı iki farklı yol vardır. Motivasyonel-kendinle konuşma; güveni arttırmayı, çabayı arttırmayı, uyarılmayı, gevşemeyi ve uyarılmayı kontrol ederek pozitif ruh halleri üretmeyi amaçlayan ifadelerle atıfta bulunur (Hardy 2006; Zinsser, Bunker ve Williams, 2001). Nitekim Hardy (2006) aynı çalışmasında kendinle konuşmayı şu şekilde ifade eder;

- (a) Kendine yönelik sözlü ifadeler veya açıklamalar
- (b) Doğada çok boyutlu
- (c) Kullanılan ifadelerin içeriğiyle ilgili yorumlayıcı unsurlar
- (d) Biraz dinamik
- (e) Sporcu için en az iki fonksiyona hizmet etme; eğitim ve motivasyon.

Diğer bir yol ise öğretimsel-kendinle konuşma; dikkatin odağı, teknik bilgiler ve taktiksel seçimler ilgili ifadelerle atıfta bulunur (Zinsser ve ark., 2001).

Kendinle konuşma, kendimize dair inançlarımızın oluştuğu ve değiştirilebileceği bir süreç olan bilinçaltının sözlü etkilenmesinin başlıca örneğidir. Her ne kadar kendinle konuşma kavramı hem olumlu hem de olumsuz, iyi ve kötü, kasıtlı ve kasıtsız konuşmayı ifade etse de, "Kendinle Konuşma" terimi günümüzde olumlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli bir şekilde uygulanmış olan kendinle konuşma beş temel adımdan oluşmalıdır:

1. Kendiniz hakkında konuşurken ne söyleyeceğinizi duyun; kendiniz hakkındaki konuşmalar ile olumsuz durumları belirler. Bu adım önemli bir önkoşuldur. Bu olmadan, hiçbir değişiklik yapılamaz.
2. Kendinle negatif konuşmayı bırak. Bu adım tek başına bir fark yaratacaktır.
3. Konuyla ilgili olarak kendinizin ne olmasını istediğinize karar verin.



4. Kendin hakkında istediğin gibi olumlu bir açıklama yap; her ne kadar kendinle konuşma yöntemi alışkanlık haline geldikten sonra çift negatif ifadeler (iki olumsuz durumu yan yana kullanarak kibar bir şekilde olumlu duruma olarak yansıtmak (Gale, 1970). Yararlı olsa da, kendinle konuşma tekniğini kullanmayı öğrenirken sadece pozitif ifadelerle odaklanma daha iyi olacaktır. Bilinçaltının basit ve pozitif ifadelerden etkilenmesi daha kolaydır.

5. İfadenizi yüksek sesle söyleyin (veya kayıt altına alıp tekrar dinleyin). Bu kalıp bir alışkanlık olarak kurulduktan sonra, özellikle başlangıç aşamalarında, olumlu ifadelerin yüksek sesle duyulmaları pozitif düşünmeye faydalı olabilir (Wilson, 1995). Kendinle konuşma, beceri öğrenme ve geliştirmede etkilidir. Ağırlıklı olarak doğruluk ve kesinlik gerektiren işler için kullanılmaktadır (Hatzigeorgiadis ve ark., 2008).

Zinsser, Bunker ve Williams (2006), kendinle konuşmanın spordaki amaçlarını; beceri kazandırma, performans geliştirme, alışkanlık değişimi, dikkat kontrol, ruh hali yaratma-değiştirme ve öz yeterlik geliştirme olarak dile getirmiştir.

Burton ve Raedeke (2008), tüm zihinsel eğitim araçlarından, kendinle konuşmanın en çok kullanılan fakat yeterince takdir edilmeyen bir teknik olduğunu açıklamıştır. Kendinle konuşmanın çok önemli olduğunu öne sürmüştür. Kendinle konuşma kişinin iç ortamını etkilediğini ve bu iç ortamında kişinin özellikle rekabet sırasında çevre ve verimliliği kapsayan ruh halini ve duygularını etkilediği bilinmektedir. Böylece, doğru bir şekilde kullanıldığı zaman kendinle konuşma gibi kritik bir zihinsel eğitim aracının beş zihinsel becerinin (motivasyon, dikkat kontrol, enerji yönetimi, stres yönetimi ve kendine güven) her biri üzerindeki etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

### **2.3.1. Olumlu-Olumsuz Kendinle Konuşma**

Martens (1987), pozitif öz-konuşmayı bir varlık olarak tanımlamıştır. Olumlu, rasyonel, üretken, destekleyici ve motive edici düşünceler, şimdiki zamana odaklanmanıza yardımcı olan ve zihninizi dolaşmaktan alıkoyan kendinle konuşma, olumlu olarak kabul edilir. Kendinle konuşmadaki farklılıklar, genellikle olumlu düşüncelerden olumsuz düşüncelere veya her ikisinin birlikte değişimi söz konusu olabilir. Olumsuz kendinle konuşma, kendi kendini mağlup etme olarak tanımlanır ve performans üzerinde aşırı yıkıcı bir etki yapar. Ayrıca bir sporunun güvenini ve odağını değerlendirebilir ve kaygısını artırabilir. Örneğin, sporcular, belirli bir rakibe

karşı asla iyi sonuç alamayacaklarını, fiziksel yeteneklerinin olmadığını veya belirli bir beceride ustalaşamayacaklarını kendilerine söyleyebilirler (Martens, 1987). Olumlu düşüncelerin bir kişinin performansına ve davranışına yararlı olabileceği öne sürülmüştür (Dorfman, 1990; Ravizza, 1990; Dorfman ve Kuehl, 2002). Olumsuz kendinle konuşma, kaygı üreten, genellikle bir engel, uygun olmayan, irrasyonel bir şey olarak kabul edilir (Theodorakis ve ark., 2000). Kendinle konuşmanın olumsuz etkilerinin olduğu ve bu etkilerin olumsuz kendinle konuşma kullanımıyla ilişkili olduğu dile getirilmiştir (Hardy ve ark., 2001). Ancak, Van Raalte ve arkadaşlarının (2000) çalışması, bazı durumlarda olumsuz kendinle konuşmanın çaba ve performansla ilişkilerinin yönünü tersine çevrilebileceği tespit etmiştir.

Bazı çalışmalarda elde edilen sonuçlar, yalnız veya diğer zihinsel becerilerle birlikte, kendinle pozitif konuşma kullanımının performansı artırabileceğini göstermiştir. Kendall ve arkadaşları (1990), bir görüntü provası, gevşeme ve kendinle konuşmadan oluşturulan bir paket programın basketbolda savunma oyuncularının yarışma sırasında ki performansına etkilerini araştırmıştır. Sonuçlara baktığımızda, kendinle konuşma uygulamasının sırasında savunma amaçlı basketbol oyuncularının becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu kendinle konuşmanın performans üzerinde pozitif etkisinin olduğu dile getirilmiştir.

Olumlu ve olumsuz kendinle konuşma üzerine yapılan bir başka çalışmada, tenis ile uğraşan sporcuların olumlu kendinle konuşmasının daha iyi performans göstermediğini; ancak olumsuz kendinle konuşmanın performans üzerinde olumsuz etki yarattığı gözlenmiştir (Van Raalte ve ark., 1994).

### **2.3.2. Kendinle Konuşmanın Türleri**

Kendinle konuşmanın işlevlerini kavramlaştırmaya yönelik araştırmacılar motivasyonel ve öğretici kendinle konuşma olarak iki türden bahsetmişlerdir (Hardy, Gammage ve Hall, 2001). Yapılan çalışmaların da bu iki tür üzerinde yoğunlaştığını görmekteyiz.

#### **2.3.2.1. Motivasyonel Kendinle Konuşma**

Motivasyonel kendinle konuşmanın, güç ve dayanıklılık gerektiren motor becerilerinin uygulanmasında etkili olduğu varsayılmıştır (Hatzigeorgiadis ve ark., 2010; Hatzigeorgiadis ve ark., 2011). Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) motivasyonel

kendinle konuşmayı değerlendirmek için “motivasyonu artırmak için kendimle konuşuyorum” gibi cümlelerden oluşan bir madde havuzu oluşturarak ölçek geliştirmiş ve geçerliliğini yapmıştır. Örnek bu cümleden de yola çıkarak motivasyonel konuşmanın sporcunun motivasyonunu arttırdığını ve bununla kalmayarak sporcunun kendine güvenmesini sağladığı ve eforu düzenlediği dile getirilmiştir (Zinnser ve ark., 2006). Paivio’da (1985) imgeleme ve kendinle konuşma üzerine yaptığı nitel çalışmada motivasyon işlevinin uyarma fonksiyonuna (ruhsal rahatlama ve uyarılma kontrolü) motivasyonel ustalık fonksiyonuna (zihinsel tokluk, kendine güven ve zihinsel hazırlık) ve motivasyonel tahrik fonksiyonuna (toparlanma ve düzenlenme) değinerek ve kendinle konuşmanın motivasyonel yönünün bu konularda etkili olabileceğini dile getirmiştir. Çalışmamızın hipotezleri arasında kendinle konuşmanın motivasyon ile ilişkisi ve performansa etkisi olduğu bulunmaktadır. Bu çalışmalar bize bu konuda ilham vererek konunun derinlemesine araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

### 2.3.2.2. Öğretici Kendinle Konuşma

Öğretici kendinle konuşma yeni becerilerin öğrenilmesinde ve mevcut becerilerin iyileştirilmesi ve bu durumların performansa yansımada etkili olduğu söylenmiştir (Rokke ve Rehm, 2001). Paivio (1985) öğretici kendinle konuşmayı iki alanda inceleyerek özel ve genel olarak ele almış. Özel işlev olarak beceri öğrenme ve beceriyi geliştirmeyi, genel olarak strateji geliştirmeyi ve mevcut performansı geliştirmek üzere olduğunu açıklamıştır. Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) geliştirdiği kendinle konuşma değerlendirme ölçeğinde “yön vermek için kendimle konuşuyorum” gibi ifadelerle genel bilişsel yönüne dikkat çekmiştir. Ayrıca öğretici kendinle konuşmanın dikkat odağını iyileştirdiği ve dikkatleri hedef davranışa yönlendirerek performans üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Zinsner, Bunker ve Williams, 2006).

Hatzigeorgiadis ve arkadaşlarının (2010) su topu oyuncularında yaptığı çalışmada, öğretici kendinle konuşmanın hassasiyet gerektiren bir su topu becerisinin geliştirilmesinde daha etkili olacağı varsayılmıştır. Bu teoriyi test etmek için de bir gurup sporcuya beceriyi gerçekleştirirken öğretici kelimeleri kullandırmışlar ve kaleye sut yüzdelerini incelemişlerdir. Sonuç olarak motivasyonel konuşma ve öğretici



konuşma yapanların performansları kendinle konuşma yapmayan göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında öğretici kendinle konuşma yapan gurubun motivasyonel guruba oranla daha çok hedefe ulaştığı hedefi daha sık vurduğu izlenmiştir.

### 2.3.3. Türkiye’de Kendinle Konuşma Üzerine Yapılan Çalışmalar

Kendinle konuşma üzerine ülkemizde yapılan çalışmaları incelediğimizde son 10 yılda araştırmaların olduğu dikkat çekmektedir. Bu konunun bizim için yeni olduğu ve ülkemizde konu üzerine az çalışmanın olduğunu söyleyebiliriz.

Konu ile ilgili YÖK tez taraması yaptığımızda 3 doktora ve 7 yüksek lisans tezinin olduğu ve ilk tez çalışmasının 2011 yılında Engür tarafından yapıldığı, diğer çalışmaların 2017 ve 2019 yıllarında yoğunlaştığı görülmektedir.

Engür (2011) çalışmasında Kendinle Konuşma Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması yapmış ve örneklem olarak beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden takım sporları ile uğraşan sporcuları tercih etmiştir. Kendinle Konuşma Ölçeği’nin Türk popülasyonuna uygun olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma diğer araştırmaların da önünü açarak yeni çalışmaların yapılmasına zemin oluşturmuştur.

Bayköse 2014 yılında yüksek lisans tezi olarak konuyu ele almış ve farklı branşlarda ki 381 sporcu üzerinde çalışma yapmıştır. Sporcuların kendinle konuşma ve imgeleme düzeylerinin optimal performans duygu durumu üzerinde ki rolünü incelemiştir. Sporcuların kendinle konuşma düzeylerinin optimal performans duygu durumları üzerinde belirleyici bir rolünün olduğunu ve cinsiyetin kendinle konuşma parametresi üzerinde farklılık oluşturduğunu dile getirmiştir.

Gülşen (2016) takım ve bireysel sporları olarak ikiye ayırdığı çalışmasında kendinle konuşma ve öz yeterlilik arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Sporcuların kendinle konuşma düzeyleri ile sportif öz yeterlilik düzeylerinin pozitif yönde ilişkisinin olduğunu savunmuştur.

Hocaoğlu’nun (2017) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde sporcuların kendinle konuşma ve sporda kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, sporcuların kendinle konuşma sıklığı ile kaygı durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ileri sürülmüştür.

Öztürk'ün (2017) yapmış olduğu çalışmada içsel konuşmanın performans üzerindeki etkisini inceleyen 8 haftalık deneysel bir çalışmada, kendinle konuşmanın basketbol ve tenis sporcularında performans üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Akılveren'in (2017) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde, aktif spor yapan 353 sporcu kullanılmış ve çalışmada motivasyonel kendinle konuşma ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Cinsiyetin kendinle konuşma düzeyleri açısından farklılık yarattığını dile getirilmiştir.

Bu alanda çalışmaları ile ön plana çıkan Bayköse, 2017 yılında doktora tez konusu olarak kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini ele almıştır. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılığı ilişkin güven düzeylerinin artacağını savunmuştur (Bayköse, 2017).

Hocaoğlu'nun 2019 yılında yapmış olduğu yüksek lisans tezinde sporcuların hedef yönelimi ve sportif yeterlik algılarının psikolojik becerilerinden içsel konuşma ve imgeleme biçimleri üzerindeki belirleyici rolü ele alınmıştır. Algılanan sportif yeterliğin kendinle konuşmanın anlamlı belirleyicisi olmadığını dile getirmiştir (Hocaoğlu, 2019).

Akman (2019) ise yüksek lisans tezinde yetişkin sporcuların imgeleme, kendinle konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu dile getirilmiştir.

Yurt içinde yapılan makale çalışmalarını incelediğimizde, yukarıda belirtilen tez çalışmalarının dışında, kendinle konuşmanın farklı branşlar açısından da ele alındığı görülmektedir. Güreşçiler üzerine (Şahin, 2017), Modern ve Halk Dansları yapan bireyler üzerine (Nergis ve ark., 2015), bireysel ve takım sporları yapan bireyler üzerine (Gülşen ve ark., 2018; Eryücel, 2019) tarama modeli çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Bunlardan ayrı olarak kendinle konuşma ölçeğinin beden eğitimi dersi için uyarlaması (Bayköse, 2018), farklı branşlarda ki sporcularda kendinle konuşmanın imgeleme üzerindeki etkisinin incelendiği (Şahin ve ark., 2017) ve

sporcularda kendinle konuşma ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar görülmektedir (Bayköse ve ark., 2019).

#### **2.3.4. Yurt Dışında Kendinle Konuşma Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Yurt dışında kendinle konuşma üzerine yapılan çalışmaları incelediğimizde ülkemize göre daha çok ve eski olduğunu görmekteyiz. Farklı alanlarda çalışmaların olduğu fakat bu başlık altına çalışmamızla ilgili olarak spor ortamında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Hardy'nin 2006 yılında yaptığı çalışmada kendinle konuşma kavramı üzerinde tanımlara yer vermiş olup kendinle konuşma üzerine ileri sunulan ve uygulanan teoriler üzerinde durmuştur (Hardy, 2006). Raalte ve arkadaşları (2016) da kendinle konuşma teori ve araştırmaları incelemiş ve sporda kendinle konuşma üzerine araştırma ve uygulamaların yapılması için model sunmuşlardır (Raalte, Vincent ve Brewer, 2016).

Theodorakis ve arkadaşları (2000) tarafından sporcuların farklı motorik özellikleri üzerinde kendinle konuşmanın etkisi incelenmiş olup, ince motorik özellikleri üzerinde öğretici kendinle konuşma stratejisinin etkili olduğunu tespit etmiştir.

Jonhson ve arkadaşlarının kadın futbolcular üzerine yaptığı çalışmada kendinle konuşmanın futbol performanslarını olumlu etkilediği ve sosyal geçerlilik değerlendirmesinde hem antrenörlerin hem de katılımcıların memnun kaldıklarını, ayrıca kendinle konuşma stratejisinin performansları iyileştirmede önemli bir etken olduğuna inandıklarını dile getirmişlerdir (Johnson ve ark., 2004).

Ming ve Martin'in (1996) patenciler üzerine yaptığı çalışmada kendinle konuşma stratejisi uygulanmış ve beceriyi kazanma da kendinle konuşmanın yardımcı olabileceğini vurgulamışlardır.

Kolovelonis ve arkadaşlarının öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada iki deney gurubundan birine öğretici, diğerine ise motivasyonel kendinle konuşma stratejisi uygulayarak motor görev performanslarını değerlendirmiştir. Sınav çekme becerisinde kendinle konuşmanın etkili olduğu ve motivasyonel kendinle konuşmanın öğretici kendinle konuşmadan daha fazla etkili olduğunu savunmuştur (Kolovelonis, Goudas ve Dermitzaki, 2011). Bu çalışmaya benzer olarak David ve arkadaşları öğretici ve



motivasyonel kendinle konuşmanın dikey sıçrama becerisi üzerine etkisini incelemişlerdir. Kendinle konuşmanın, diz etrafında daha fazla açılma hızına yol açabileceğini, böylece daha fazla itme ve atlama yüksekliğine yol açtığını, yani deneysel test gerektiren bir varsayım ortaya koyabileceğini ve kendinle konuşma gelişmiş performansla katkıda bulunabileceğini dile getirmişlerdir (Tod, Thatcher ve Thatcher, 2009).

Antrenör ve sporcular üzerine yapılan farklı bir çalışmada, antrenörler tarafından sağlanan destek algısı ile sporcuların kendinle konuşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Antrenörden alınan destek algılarının, sporcuların olumsuz kendinle konuşma boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Zourbanos ve ark., 2011).

Chang ve arkadaşlarının 2014 yılında softball sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, hem öğretici hem de motivasyonel öz-konuşmanın performansı arttırdığını ve motivasyonel öz-konuşma, mesafe atma görevi üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir (Chang ve ark., 2014).

Motivasyonel ve öğretici konuşmanın diz yaralanması olan sporcuların denge performansı üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, kendinle konuşmanın denge performansı üzerinde olumlu etki yarattığı tespit edilmiştir (Beneka ve ark., 2013).

Kendinle konuşma üzerine yapılan bir vaka çalışmasında, elit bir sporcuya hedefe yönelik kendinle konuşma stratejisi uygulanmıştır. Problemler spor durumları üzerine hedefe yönelik kendinle konuşmanın etkili olduğu ve araştırmanın potansiyel yarattığını ve daha fazla araştırmaya teşvik ettiğini benimsemişlerdir (Latinjak ve ark., 2016).

#### **2.4. Sporcu Performansı**

Performans kavramı bireylerin günlük yaşam ve iş yaşamlarında sıkça kullandıkları bir kavramdır. Performans teriminin sözlükteki anlamı “herhangi bir başarı, elde edilen iyi sonuç” olarak geçmektedir. Temelde performans kavramı, bir gayret ve buna bağlı elde edilen sonucu kapsamaktadır.

Önceki dönemlerde literatürde bu kavram sportif olarak sporcuların elde ettiği başarı olarak kullanılsa da günümüzde performans kavramı farklı dallarda kullanılmaktadır.



Aslında içerik olarak ve taşıdığı anlam açısından ortak özellik taşımaktadır. Örneğin bir ressamın yapmış olduğu resim onun performansını yansıtmaktadır. Farklı bir açıdan baktığımızda bir ofis çalışanın sergilediği iş anlamında göstermiş olduğu gayret yine kendisinin performansı olarak ifade edilmektedir.

Performans kişinin uğraştığı her hangi konu ve alan ayırt etmeksizin bir çabası sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısı ile performans kavramı tanımlanırken anahtar faktör çaba ve sonuç kelimelerinin anlamları ile kullanılması ön görülmektedir.

Basit bir şekilde ele alınacak olursa performans, belirli bir zaman dilimi içerisinde ortaya konulan çaba, etkinlik, emek ya da hizmet yaratıcısı olarak değerlendirilmekte ve verimlilik başta olmak üzere birçok olumlu kavramla da bir arada anılmaktadır (Helvacı 2002; Gezmiş, 2018). Bireyin belirli bir iş için mevcut kapasitesini, belli zaman içerisinde başarıyla gerçekleştirmek için kullanabilme yüzdesi olarak ifade edilmektedir (Heffernan ve Flood, 2000; Baykal Narcıkara, 2017).

Alan taramasında performans kavramının oldukça tanımlaması bulunmaktadır. Bunlardan birkaçına bakıldığında; performans, bir emeğin kalitesine bağlı, bireyden beklenen ve ulaşabildiği sonucu olarak ifade edilmekten ziyade süreci ve eylemin bizzat kendisi olarak ifade edilebilir (Açıklalın, 1999; Aktaş ve Şimşek, 2014).

Bir başka tanımlamada ise; performans, başarıyı gerçekleştirmek amacıyla sergilenen gayretin sonucu (Kula, 2019) olarak ifade edilmektedir.

Performans hakkında yapılan tanımlamaların ortak noktasının, daha önce de belirtildiği gibi, gayret ve çaba üzerinde fikir birliğinin olduğu görülmektedir.

Literatürde, konunun kapsamına uygun olarak sportif performans tanımlamalarına bakıldığında ise;

Sportif performans; yapılması gereken atletik bir görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan gayretin tamamı olarak tarif edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Bir anlamda performans yarışma veya karşılaşma sırasında göreceli olarak kısa zamanda ve sonucu etkileyen faktörlerle beraber bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Sportif performans; sporcunun somut olarak fiziksel, zihinsel, biyomotorik ve fizyolojik açıdan ortaya koyduğu verim seviyesi olarak ifade edilebilir (Karakuş ve Kılınç, 2006).

Sportif performans, kişilerin kalıtsal özelliklerine göre farklılık göstermektedir (Hasırcı, 2000). Yani bir sporcunun sergilediği performans uyguladığı antrenman metodu, yetenek ve çevresel etmenlere göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bayraktar ve Kurtoğlu'na göre (2009) sportif performans, tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, aynı zamanda üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesidir.

Rousseau ve McLean (1993) elit spordaki performansı “*iş görenlerin belli bir bedel karşılığında, göstermeleri gereken çaba*” olarak ifade etmişlerdir. Ayrıca, Aoyagi ve Portenga (2010) sporda performansı; “*verimlilikle sonuçlanan, kişinin bilgi, beceri ve yeteneklerini gösterme süreci*” olarak tanımlamışlardır (Rousseau ve McLean, 1993; Aoyagi ve Portenga, 2010; Gümüşay, 2018). Performansın ortaya çıkmasına yeteneğin yanı sıra, istekliliğin ve uygun ortamın da var olması gerekmektedir (Yıldız, 2017).

Performans değerlendirirken sadece fiziksel olarak algılanmamalı ve zihinsel açıdan da performansı ele almak gerekmektedir. Nitekim insanlar bir eyleme başlarken yapabileceklerini ilk olarak zihinlerinde başlatmakta ve inanmaktadırlar. Dolayısı ile sportif performans incelendiğinde bu durumun da aynı olduğu görülmektedir. Çünkü bir sporcu, performansını yükseltmek amacıyla antrenman yapar ve bu antrenmanlardan en yüksek düzeyde verim için konsantrasyonunu da en üst seviyede tutmaya çalışır. Bazı branşlarda zihinsel beceriler motorik becerilerden daha fazla önem arz etmektedir. Konsantrasyon düzeyinin yüksek oluşunun zihinsel performans üzerinde olumlu bir etki yarattığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bu çıkarımdan hareketle zihinsel performans düzeyinin yüksek olması sporcuların fiziksel performansını olumlu etkileyeceği aşikardır. Antrenman veya müsabaka zamanında performansını üst seviyelere çıkarmak isteyen sporcuların fiziksel ve tekniksel çalışmaların yanında konsantrasyon ve zihinsel çalışmalarda ağırlık vermesi gerekmektedir. Bu durumun farkında olan sporcuların psikolojik danışmanlardan yardım alarak bu yönde çalışmalar yaptıkları da bilinmektedir.

Ayrıca performans hakkında yapılan araştırmalarda, fiziksel antrenmanlara ilaveten zihinsel antrenmanların da yapılmaya başlandığı bilinmektedir (Ergen, 1990; Egesoy ve ark., 2013). Performans tanımlamasında dikkat çeken bir nokta ise, çoğunlukla olumlu ifadeler kullanılmasıdır (Gezmiş, 2018). Ancak performans çeşitlilik gösterdiği için olumsuz olarak da bazı durumlarda kullanılabilir.

#### **2.4.1. Bilişsel Performans**

Bilinmektedir ki, insanın gelişim dönemi içerisinde en önemli yerlerden biri de bilişsel gelişimdir. Biliş; içsel zihin aşamasının karşılığı olması bakımından, algı, bellek, akıl yürütme, dikkat, üreticilik ve problem çözme gibi durumları kapsamaktadır (Bayhan ve Artan, 2009).

Biliş, dünyayı keşfetme, öğrenme ve tanımayı içeren tüm psikolojik faaliyetlerin karşılığında kullanılan bir kelime olarak ifade edilmektedir (Aydın, 2005; Ucur, 2005). Dolayısı ile bilişsel performans, bireylerin çabalarının performansa dönüşme sürecinde kilit bir rol üstlenmektedir. Nitekim bireyin performansı yukarıda sayılan problem çözme ve diğer psikolojik becerilere paralel olarak ilerlemektedir.

Sporcularda bilişsel performansın gelişimi, spor müsabakalarının sonucuna etki edebilecek bir faktör olduğu düşünüldüğünden oldukça önem arz eden bir konu olarak kabul edilmektedir. Problem çözme ve oluşabilecek olumlu-olumsuz durumlara karşı alternatif çözüm ve yollar bulma açısından bu performans türü dikkatleri üzerine toplamaktadır. Ayrıca sporcuların üretkenliğinde oluşan artışın, dikkat ve odaklanma becerilerinde gelişmesiyle fiziksel performanslarında bu becerilerden olumlu yönde etkilenecektir.

#### **2.4.2. Algılanan Performans**

Bireyin yaşamı boyunca göstermiş olduğu çaba, uğraştığı alanla ilgili bir öngörü oluşturmaktadır. Bireyin çalıştığı kurum için veya bireysel faydası için ortaya koyduğu özverili tutumu veya umursamaz tutumu mücadele seviyesi hakkında bir fikir vermektedir (Gezmiş, 2018).

İlerleyen teknoloji ve yaşam koşulları gereğince insanoğlu çok hızlı ve kolay şekilde bilgiye ulaşma imkânına sahiptir. Duyu organları vasıtası ile çevresinde ve etrafında olan biteni algılama yeteneğine sahip bireyler bu yetenekleri sayesinde geçmişteki



olaylarıda tecrübe olarak algılayıp bir ders çıkarabilirler (Bakan ve Kefe, 2012). Buna bağlı olarak algı; “bireyin duyu organları aracılığı ile duyuşal verileri bir araya getirip adeta örgütleyip yorumlamak” olarak ifade edilmektedir (Arkonaç, 1998; Bakan ve Kefe, 2012).

İnsanın en güçlü özellikleri arasında algı kavramı gelmektedir. Bir sporcu, bulunduğu spor ortamı içerisinde ve sosyal hayatta çok farklı örgüt kültürlerini bir arada yaşadıkları varsayılarak bu durumun sonucunda çevreye adapte olabilme ve olayları algılama seviyesi normal bireylere göre daha fazla geliştiği söylenebilir. Bu algılama düzeyleri sporculara, olaylara çok yönlü ve geniş açıdan bakarak birden fazla çözüm yolu üretmelerine, fiziksel ve zihinsel olarak eksiklerinin farkına varmalarına önemli katkı sunduğu söylenebilir.

Sporcuların performanslarını geliştirmeleri açısından, algılanan performans durumları hakkında bilgi ve düşüncelere sahip olmaları gerekir. Kendilerinde eksik olan veya zorlandıkları, çözemedikleri fiziksel ve zihinsel olarak durumlarını analiz etmeleri algılamaları ile doğru orantılı olarak bilinmektedir.

Performansı etkileyen bazı etmenleri değiştirebilmek doğal ve yapay yollar aracılığı ile oldukça zor olarak bilinir ve bu düzensiz bir süreç olarak kabul edilir (Berthelot ve ark., 2015). Sporcuların performansını sadece skor olarak değerlendirmek ve sporcuların bu performans eylemini gerçekleştirirken yaşamış oldukları duyuş ve düşünceleri görmezden gelmek, performansı dar bir bakış açısıyla değerlendirmek anlamına gelebilir. Performans bir süreç işidir, sosyal ve fiziksel çevre etmenlerinin anlaşılması açısından üzerinde önem arz eden bir durumdur (Bozkurt, 2010).

Algılanan performans çerçevesinden sürece bakıldığında, sporcu, antrenör ve çevre faktörlerinin tümü ele alınarak değerlendirilmesi gerekir. Özü itibariyle performans için; sporcunun var olan yeteneğinin yanında, etkili antrenman programlarını uygulayabilen, iyi motivasyon sağlayabilen bilgili ve tecrübeli antrenör, ayrıca tüm bunları destekleyen araç-gereç ve fiziksel koşulların varlığı gerekmektedir.

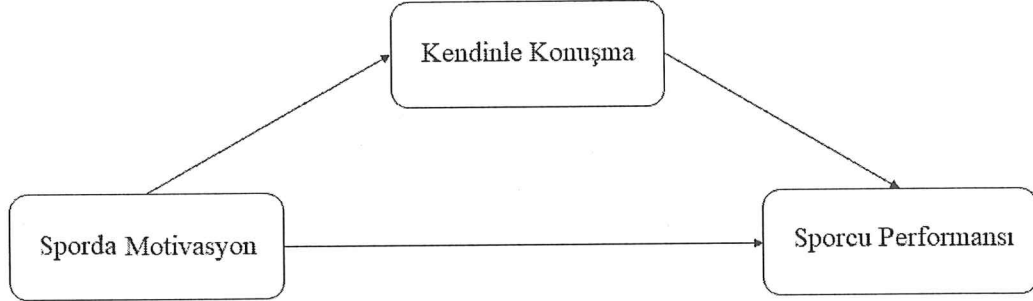


### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Sporda güdülenme, kendinle konuşma, sporcu performansı ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın modeli Şekil 1’de sunulmuştur. Bu model değişkenler arasında neden sonuç ilişkisini, yani bağımsız değişkenin aracı değişkene, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene ve aracı değişkenin bağımlı değişkene olan etkisini göstermektedir. Burada aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin düzeyine bakılır. İlişki düzeyinde düşüş olması ve anlamlılığın devam etmesi “kısmi aracılığı”, ilişkinin anlamlı çıkmaması ise “tam aracılığı” gösterir. Diğer taraftan aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki anlamlılık düzeyinin de korunması gerekir (Baron ve Kenny, 1986’den akt. Yıldız, 2014).

Şekil 1. Kendinle Konuşmanın Aracı Değişken İlişkisi



#### 3.2. Evren Örneklem

Bu çalışmanın evrenini dövüş sporcuları oluşturmaktadır. Bilimsel araştırma sürecinde evrenin tümüne ulaşmak, zaman, maliyet ve emek açısından zor olmasından dolayı, boks, muay thai, kickboks, wushu ve taekwondo branşlarının Büyükler Kategorisindeki Üniversitelerarası Türkiye Şampiyonaları çalışma evreni olarak seçilmiştir. Örneklem seçiminde kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu şampiyonalara katılan 325 sporcu (138 kadın ve 187 erkek) çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmaya katılımında gönüllülük esas alınmıştır.

### 3.3. Verilerin Toplama Araçları

Veriler 2018-2019 sezonunda, boks, muay thai, kickboks, wushu ve taekwondo branşlarında mücadele eden sporculara araştırmacı tarafından basılı form şeklinde yüz yüze uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmada yer almak için gönüllü olup olmadıkları sorulmuş, gönüllü olan sporcular uygulamaya katılmıştır. Öncelikle, çalışmanın amacı doğrultusunda sporcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formada; yaş, cinsiyet, branş, spor yaşı ve faal olduğu spor branşından elde ettiği gelir düzeyini belirlemeye yönelik ifadeler yer almıştır. İkinci kısımda ise, “kendinle konuşma ölçeği”, “sporda güdülenme ölçeği II” ve “bireysel sporculara yönelik performans ölçeği” ölçekleri yer almıştır.

#### 3.3.1. Kendinle Konuşma Ölçeği (Self Talk Questionnaire, S-TQ)

Dövüş sporcularının kendinle konuşma düzeylerini ölçmek amacıyla, Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen Kendinle konuşma ölçeği (Self Talk Questionnaire, S-TQ) kullanılmıştır. Kendinle konuşmada motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir. Türkiye’ye uyarlaması Engür (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 11 madde ve 2 alt boyuttan (“1-7 maddeler=motivasyonel işlev”; “8-11. maddeler=bilişsel işlev”) oluşmaktadır. Maddeler 7 dereceli Likert tipi (“1=Hiçbir zaman”, “7=Her zaman” aralığından oluşan) bir ölçek ile ölçülmüştür. Engür (2011)’ün çalışmasında “Motivasyonel İşlev” alt boyutunda Cronbach alpha değeri 0,93’tür. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alpha değeri “Bilişsel İşlev” alt boyutunda ise 0,87 olarak bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,95 olarak tespit etmiştir (Engür 2011).

#### 3.3.2. Sporda Güdülenme Ölçeği II

Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği II 6 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır. Kanadalı genç sporcularla yapılan çalışma hem istatistiksel olarak hem de kavramsal olarak anlamlıdır. Ölçek 6 alt boyuttan (içsel motivasyon, özümsemiş düzenleme, özdeşim, içse atım, dışsal motivasyon, güdülenmeme) ve toplamda ise 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li Likert (1=Hiçbir zaman; 7=Her zaman) aralıkları ile ölçülmüştür. Yapılan doğrulayıcı faktör analizlerine (DFA) göre uyum değerleri sonuçlarının birinci çalışmada RMSA=

0,06; CFI= 0,94; NFI=0,90; NNFI=0,92 olduğu, faktör yüklerinin ise 0,57-0,94 arası değiştiği bulgularına ulaşılmıştır. İkinci çalışmada elde edilen değerler ise; RMSA= 0,05; CFI= 0,92, NFI=0,84, TLI=0,90'dır. Tüm alt boyutlar için Cronbach alpha değerinin 0,70 ve üzerinde olduğu belirtilmektedir (Pelletier ve ark., 2013). Türkçe uyarlaması Öcal ve Sakallı (2018) tarafından yapılmıştır. Sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutları; “içsel güdülenme (1,2,3)”, “özümseme (4,5,6)”, “özdeşim (7,8,9)”, “içer atım (10,11,12)”, “dışsal düzenleme (13,14,15)”, “güdülenmeme (16,17,18)” olarak ele alınmıştır. Öcal ve Sakallı'nın çalışmasında sırasıyla güvenilirlik kat sayıları 0,72, 0,61, 0,81, 0,55, 0,73, 0,72 ve 0,76 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Sporculara Yönelik Performans Ölçeği

Sporcu performansını belirleyebilmek için, Boks, Muay Thai, Kickboks, Wushu ve Taekwondo branşlarından 5'er sporcu olmak üzere 25 sporcunun katılımı ile, Carson ve arkadaşlarının (2001) önerdiği şekilde derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu sporcular Türkiye'de çeşitli dereceler elde etmiş elit sporculardan oluşmaktaydı. İlk olarak katılımcılara “performansınızı değerlendirmek amacıyla kendinizi ne şekilde ifade edersiniz?” sorusu sorulmuştur. Ardından verilen yanıtlar madde havuzunda toplanmış, benzer olanlar birleştirilmiştir. Arka arkaya yapılan görüşmeler neticesinde, ifadeler doyum noktasına ulaşıncaya sonlandırılmıştır. Sporcu performansı için hemfikir olunan madde sayısı 7 olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca, bu maddeler kapsam geçerliliği için her branştan 5 alan uzmanına incelettirilmiş, sonrasında küçük düzeltmeler yapılarak “Sporculara Yönelik Performans Ölçeği” ismiyle uygulama formu haline getirilmiştir. Tüm ölçek maddeleri Likert tipi aralıklarla (1=Hiçbir zaman; 7=Her zaman) ölçülmüştür. Ölçek formları katılımcılara bizzat araştırmacı tarafından dağıtılmış, araştırma konusu ile ilgili detaylı bilgiler verilmiş, sonrasında tekrar araştırmacı tarafından toplanmıştır.

### 3.4. İstatistiksel Analiz

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmış, ölçeklerin güvenilirlikleri için Cronbach's Alpha kat sayısı hesaplanmıştır. Ayrıca, sporcu performansı ölçeğinin yapı geçerliğini belirleyebilmek için açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve kuvvetini

belirlemek için korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.



#### 4. BULGULAR

##### 4.1. Sporcuların Demografik Özellikleri

**Tablo 1. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları**

| Cinsiyet | f   | %    |
|----------|-----|------|
| Kadın    | 138 | 42,5 |
| Erkek    | 187 | 57,5 |

Katılımcıların %42,5'inin kadın, % 57,5'nin erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Sporcuların Branş Değişkenine Göre Dağılımları**

| Branş     | f   | %    |
|-----------|-----|------|
| Boks      | 118 | 36,3 |
| Kickboks  | 109 | 33,5 |
| Muay thai | 14  | 4,3  |
| Taekwondo | 68  | 20,9 |
| Wushu     | 16  | 4,9  |

Katılımcıların %36,3'ünün boks, %33,5'inin kickboks, %4,3'ünün muay thai, %20,9'unun taekwondo ve %4,9'unun wushu sporcusu olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Sporcuların Gelir Değişkenine Göre Dağılımları**

| Gelir           | f   | %    |
|-----------------|-----|------|
| Yok             | 212 | 65,2 |
| 1000 TL ve altı | 33  | 10,2 |
| 1001-2000 TL    | 62  | 19,1 |
| 2001-3000 TL    | 13  | 4,0  |
| 3001 ve üstü    | 5   | 1,5  |

Katılımcıların %65,2'sinin geliri olmadığı, %10,2'sinin gelirinin 1000 TL ve altı olduğu, %19,1'inin 1001-2000 TL arasında olduğu, %4'ünün 2001-3000 TL ve %1,5'inin 3001 TL ve üstü olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Katılımcıların Yaş ve Sporculuk Süresi ile İlişkin Özellikleri**

| Yaş                    | Ort.  | SS   |
|------------------------|-------|------|
|                        | 21,85 | 3,49 |
| Sporculuk Süresi (Yıl) | Ort.  | SS   |
|                        | 7,73  | 5,15 |

Katılımcıların yaş ortalamasının  $21,85 \pm 3,49$ , sporculuk süresinin  $7,73 \pm 5,15$  olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.2. Sporda GÜdülenme Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları

Sporda güdülenme ölçeğine yönelik daha önceki çalışmalarda geçerlik analizleri yapıldığı için bu araştırmada sadece güvenilirliğine bakılmıştır. İç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha değeri ,768 olarak bulunmuştur. Ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi söz konusu değildir, dolayısıyla bu değerler ölçeğin "oldukça güvenilir" olduğunu göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 5. Sporda Güdülenme lğinin Güvenirlik Sonuçları

| Maddeler  | Madde Silindiğinde lek Ortalaması | Madde Silindiğinde leğin Varyansı | Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| nk yaptığım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder                              | 86,38                               | 158,540                             | ,328                                 | ,760                                |
| nk yeni performans stratejilerini keşfetmeyi eğlenceli bulurum                                 | 86,40                               | 160,161                             | ,300                                 | ,761                                |
| nk kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekici gelir                        | 86,35                               | 158,006                             | ,394                                 | ,757                                |
| nk yaptığım spor zmde kim olduğumu yansıtır  | 86,60                               | 156,445                             | ,379                                 | ,757                                |
| nk spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır   | 86,55                               | 153,544                             | ,456                                 | ,752                                |
| nk spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşıyorum   | 86,68                               | 151,132                             | ,539                                 | ,747                                |
| nk kendimi geliştirmenin bir yolu olarak bu sporu seçtim                                       | 86,53                               | 157,293                             | ,345                                 | ,758                                |
| nk spor yapmanın önem verdiğim özelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum | 86,54                               | 153,440                             | ,503                                 | ,750                                |
| nk spor kendimle ilgili diğer yönleri geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir       | 86,67                               | 154,475                             | ,430                                 | ,753                                |
| nk spor yapmaya yeterli vakit ayırmadığımda kendimi kötü hissederim                            | 86,78                               | 153,253                             | ,450                                 | ,752                                |
| nk spor yaptığımda kendimi daha iyi hissederim   | 86,38                               | 158,107                             | ,365                                 | ,758                                |
| nk spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim   | 87,77                               | 146,744                             | ,384                                 | ,755                                |
| nk spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu                                      | 88,77                               | 140,522                             | ,488                                 | ,744                                |
| nk spor yapmamanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünüyorum                | 88,60                               | 143,642                             | ,404                                 | ,753                                |
| nk spor yaptığımda çevremdeki insanlar beni ödüllendirir                                       | 88,57                               | 139,006                             | ,512                                 | ,742                                |
| Eskiden spor yapmak için iyi sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım   | 89,15                               | 153,972                             | ,184                                 | ,776                                |
| Bu sporda başarılı olmak için artık yeteneğim olmadığı kanısındayım                               | 89,81                               | 155,992                             | ,170                                 | ,776                                |
| Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var                         | 89,65                               | 158,956                             | ,104                                 | ,783                                |
| Cronbach Alpha  |                                     |                                     | ,768                                 |                                     |

### 4.3. Kendinle Konuşma Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları

Kendinle konuşma ölçeğine yönelik daha önceki çalışmalarda geçerlik analizleri yapıldığı için bu araştırmada sadece güvenirliliğine bakılmıştır. İç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Cronbach's Alpha değeri ,918 olarak bulunmuştur. Ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi söz konusu değildir, dolayısıyla bu değerler ölçeğin “yüksek derecede güvenilir” olduğunu göstermektedir (Tablo 6).

**Tablo 6. Kendinle Konuşma Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları**

| Maddeler  | Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması | Madde Silindiğinde Ölçeğin Varyansı | Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim | 57,45                               | 139,625                             | ,583                                 | ,916                                |
| Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili hakkında kendimle konuşurum                 | 57,40                               | 137,524                             | ,680                                 | ,911                                |
| Talimat vermek için kendimle konuşurum.   | 57,48                               | 135,967                             | ,699                                 | ,910                                |
| Kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum                             | 57,17                               | 137,106                             | ,784                                 | ,906                                |
| Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum  | 57,23                               | 136,221                             | ,827                                 | ,904                                |
| Eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum  | 57,31                               | 137,184                             | ,758                                 | ,907                                |
| Kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum                                    | 57,21                               | 137,251                             | ,738                                 | ,908                                |
| Olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum                           | 57,20                               | 138,537                             | ,693                                 | ,910                                |
| Olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum.                               | 57,38                               | 137,879                             | ,633                                 | ,913                                |
| Rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum.                                | 57,36                               | 137,615                             | ,645                                 | ,913                                |
| Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum.                                       | 57,24                               | 144,990                             | ,481                                 | ,920                                |
| Cronbach Alpha  |                                     |                                     | ,918                                 |                                     |



#### 4.4. Sporculara Yönelik Performans Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları

Sporculara yönelik performans ölçeği bu araştırmada geliştirildiği için hem geçerlik hem de güvenilirliğine bakılmıştır. Önce, ölçeğin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's Sphericity testi ile incelenmiştir. Test sonucunda ortaya çıkan KMO değeri (0,824) mükemmeldir ve Bartlett's Sphericity testi sonucu ise anlamlıdır ( $\chi^2=678,369$ ;  $df=21$ ;  $p=0,000$ ). Tüm bu değerler ölçeğin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Daha sonra ölçeğe uygulanan varimax rotasyonuyla temel bileşenler analizi sonucunda maddelerin tek boyutlu olduğu görülmüştür. Tek boyutta yer alan maddelerin faktör yükleri 0,548 ile 0,786 arasında değişmektedir (Tablo 7).

**Tablo 7. Sporculara Yönelik Performans Ölçeğinin Geçerlik Sonuçları**

| Maddeler   | X    | SS   | Performans |
|--|------|------|------------|
| Müsabakalarda teknik-taktikleri en iyi şekilde uygularım | 5,30 | 1,36 | ,665       |
| Müsabakalarda genellikle dereceye girerim (ilk 3)        | 4,87 | 1,94 | ,763       |
| Müsabakaları çoğunlukla sayı ile kazanırım               | 4,78 | 1,84 | ,618       |
| Müsabakaları çoğunlukla nakavtla kazanırım               | 4,06 | 1,95 | ,661       |
| Performansım ile müsabakayı seyir zevkine ulaştırırım    | 5,11 | 1,65 | ,786       |
| Müsabakalardan genellikle mutlu ayrılırım                | 5,14 | 1,62 | ,763       |
| Ben iyi bir sporcuyum                                    | 6,02 | 1,32 | ,548       |
| Percentage of Variance Explained                         |      |      | 47,776     |
| Cumulative % of Variance Explained                       |      |      | 47,776     |
| KMO  |      |      | ,824       |

İç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha değeri ,812 olarak bulunmuştur. Ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi söz konusu değildir, dolayısıyla bu değerler ölçeğin "yüksek derecede güvenilir" olduğunu göstermektedir (Tablo 8).

**Tablo 8. Sporculara Yönelik Performans Ölçeğinin Güvenirlik Sonuçları**

| Maddeler   | Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması | Madde Silindiğinde Ölçeğin Varyansı | Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Müsabakalarda teknik-taktikleri en iyi şekilde uyguladım | 29,97                               | 53,426                              | ,528                                 | ,792                                |
| Müsabakalarda genellikle dereceye girerim (ilk 3)        | 30,40                               | 45,078                              | ,649                                 | ,767                                |
| Müsabakaları çoğunlukla sayı ile kazanırım               | 30,50                               | 49,836                              | ,484                                 | ,799                                |
| Müsabakaları çoğunlukla nakavtla kazanırım               | 31,23                               | 47,952                              | ,516                                 | ,795                                |
| Performansım ile müsabakayı seyir zevkine ulaştırırım    | 30,17                               | 47,945                              | ,661                                 | ,767                                |
| Müsabakalardan genellikle mutlu ayrılırım                | 30,15                               | 48,816                              | ,631                                 | ,773                                |
| Ben iyi bir sporcuyum                                    | 29,26                               | 56,104                              | ,402                                 | ,809                                |
| Cronbach Alpha   |                                     |                                     | ,812                                 |                                     |

#### 4.5. Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler arasındaki korelasyon tablosu incelendiğinde yaş değişkeni ile sporcu performansı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ( $r=,118$ ), spor yaşı ile içsel motivasyon arasında negatif yönde ( $r=,-134$ ) ve sporcu performansı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, katılımcıların gelir düzeyi ile dışsal motivasyon ( $r=,206$ ) ve sporcu performansı ( $r=,314$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların performans düzeyleri ile motivasyon alt boyutlarından içe atım ( $r=,164$ ), dışsal motivasyon ( $r=,284$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Bununla birlikte sporcuların performans düzeyleri ile motivasyon toplam puanları ( $r=,245$ ), kendinle konuşma toplam puanları ( $r=0,188$ ), kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel işlev ( $r=,182$ ) ve bilişsel işlev ( $r=,160$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir.

Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

| Değişkenler             | 1      | 2       | 3      | 4      | 5       | 6       | 7       |
|-------------------------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|
| 1. Yaş                  | 1      |         |        |        |         |         |         |
| 2. Cinsiyet             | ,069   | 1       |        |        |         |         |         |
| 3. Sporculuk Yılı       | ,592** | ,110*   | 1      |        |         |         |         |
| 4. Gelir Düzeyi         | ,352** | -,020   | ,484** | 1      |         |         |         |
| 5. İçsel Motivasyon     | -,051  | -,110*  | -,134* | -,095  | 1       |         |         |
| 6. Özümsemmiş düzenleme | -,069  | -,037   | ,006   | ,058   | ,631**  | 1       |         |
| 7. Özdeşim              | -,086  | -,106   | ,021   | ,074   | ,506**  | ,710**  | 1       |
| 8. İçte Atım            | ,053   | -,010   | ,023   | ,033   | ,279**  | ,511**  | ,480**  |
| 9. Dışsal Motivasyon    | ,074   | -,026   | ,069   | ,206** | ,021    | ,176**  | ,149**  |
| 10. Gütülenmeme         | -,012  | -,095   | -,025  | ,013   | -,256** | -,245** | -,255** |
| 11. SPORDA GÜDÜLENME    | -,009  | -,112*  | ,000   | ,109   | ,457**  | ,638**  | ,586**  |
| 12. Motivasyonel İşlev  | -,012  | -,173** | ,013   | ,011   | ,187**  | ,212**  | ,255**  |
| 13. Bilişsel İşlev      | ,022   | -,187** | ,035   | ,063   | ,134*   | ,127*   | ,176**  |
| 14. KENDİNLE KONUŞMA    | ,006   | -,198** | ,027   | ,042   | ,176**  | ,186**  | ,237**  |
| 15. SPORCU PERFORMANSI  | ,118*  | ,016    | ,311** | ,314** | ,033    | ,178**  | ,212**  |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$



| Değişkenler             | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. Yaş                  |        |        |        |        |        |        |        |
| 2. Cinsiyet             |        |        |        |        |        |        |        |
| 3. Sporculuk Yılı       |        |        |        |        |        |        |        |
| 4. Gelir Düzeyi         |        |        |        |        |        |        |        |
| 5. İçsel Motivasyon     |        |        |        |        |        |        |        |
| 6. Özümsemmiş Düzenleme |        |        |        |        |        |        |        |
| 7. Özdeşim              |        |        |        |        |        |        |        |
| 8. İçe Atım             | 1      |        |        |        |        |        |        |
| 9. Dışsal Motivasyon    | ,347** | 1      |        |        |        |        |        |
| 10. Gütülenme           | -,068  | ,286** | 1      |        |        |        |        |
| 11. SPORDA GÜDÜLENME    | ,660** | ,703** | ,359** | 1      |        |        |        |
| 12. Motivasyonel İşlev  | ,236** | ,104   | -,079  | ,219** | 1      |        |        |
| 13. Bilişsel İşlev      | ,190** | ,128*  | ,057   | ,226** | ,652** | 1      |        |
| 14. KENDİNLE KONUŞMA    | ,234** | ,128*  | -,011  | ,245** | ,906** | ,912** | 1      |
| 15. SPORCU PERFORMANSI  | ,164** | ,284** | -,029  | ,245** | ,182** | ,160** | ,188** |

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

#### 4.6. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Hiyerarşik regresyon analizinde Model 1’de “sporda güdülenme” bağımsız değişken, “kendinle konuşma” bağımlı değişken; Model 2’de “sporda güdülenme” bağımsız değişken, “performans” bağımlı değişken; Model 3’te “sporda güdülenme” ile “kendinle konuşma” bağımsız değişken, “performans” bağımlı değişken olarak incelenmiştir. Analiz sonucunda Model 2’de 0,245 olan sporda güdülenme  $\beta$  değerinin Model 3’te 0,215’e düştüğü, ancak anlamlılığının devam ettiği görülmüştür.  $\beta$  değerindeki anlamlılığının devam etmesi, bununla birlikte aracı değişkenin anlamlılığını koruması durumu, kendinle konuşmanın, sporda güdülenme ve performans arasında kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir (Tablo 10).

Tablo 10. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler                       | Kendinle<br>Konuşma | Sporcu<br>Performansı | Sporcu<br>Performansı |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                   | $\beta$             | $\beta$               | $\beta$               |
| <i>Model 1</i>                    |                     |                       |                       |
| Yaş                               | -,011               |                       |                       |
| Cinsiyet                          | -,178               |                       |                       |
| Sporculuk yılı                    | ,053                |                       |                       |
| Sporda güdülenme                  | ,225**              |                       |                       |
| <i>F</i>                          | 8,075               |                       |                       |
| <i>R</i> <sup>2</sup>             | ,092                |                       |                       |
| <i>Düzeltilmiş R</i> <sup>2</sup> | ,080                |                       |                       |
| <i>Model 2</i>                    |                     |                       |                       |
| Yaş                               |                     | -,098                 |                       |
| Cinsiyet                          |                     | ,010                  |                       |
| Sporculuk yılı                    |                     | ,368**                |                       |
| Sporda güdülenme                  |                     | ,245**                |                       |
| <i>F</i>                          |                     | 15,575                |                       |
| <i>R</i> <sup>2</sup>             |                     | ,163                  |                       |
| <i>Düzeltilmiş R</i> <sup>2</sup> |                     | ,152                  |                       |
| <i>Model 2 ve Model 3</i>         |                     |                       |                       |
| Yaş                               |                     |                       | -,097                 |
| Cinsiyet                          |                     |                       | ,034                  |
| Sporculuk yılı                    |                     |                       | ,361**                |
| Sporda güdülenme                  |                     |                       | ,215**                |
| Kendinle konuşma                  |                     |                       | ,133*                 |
| <i>F</i>                          |                     |                       | 13,913                |
| <i>R</i> <sup>2</sup>             |                     |                       | ,179                  |
| <i>Düzeltilmiş R</i> <sup>2</sup> |                     |                       | ,166                  |

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p = 0,01$

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma motivasyon, kendinle konuşma ve sporcu performansı arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular tüm değişkenler arasında anlamlı ve pozitif ilişkiyi göstermiştir. Ayrıca, değişkenler içerisinde “sporcu performansı ölçeği” bu çalışmada geliştirilmiştir. Dolayısıyla, ilk defa geliştirildiği için, bu ölçeğin hem geçerlik hem de güvenilirlik analizlerinin yapılmasına gerek duyulmuştur. Geçerlik analizi sonucunda ölçeğin 7 maddeli ve tek boyutlu olduğu tespit edilmiştir. İç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla yapılan güvenilirlik analizinde sonuçların yüksek derecede güvenilir olduğu görülmüştür. Ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi söz konusu değildir, dolayısıyla bu değerler ölçeğin “yüksek derecede güvenilir” (Kalaycı, 2010) olduğunu göstermektedir. Özetle, bu ölçeğin diğer bireysel spor branşlarıyla uğraşan sporcuların algılanan performansını ölçmek için de kullanılabilmesi söylenebilir.

Bu kısımda ilgili literatür tarandıktan sonra araştırma hipotezleri ayrı ayrı ele alınarak tartışılmıştır.

**H<sub>1</sub>: Motivasyon (güdülenme) ile kendinle konuşma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.**

Korelasyon analizi sonuçları incelediğinde sporda güdülenme ile kendinle konuşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda hipotezimiz kabul edilmiştir. Bu sonuca göre, dövüş sporcularının güdülenme düzeyleri arttıkça kendinle konuşma düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Spor bilimlerince alanında yapılan çalışmalarda genel olarak kendinle konuşma ile güdülenme arasındaki ilişkinin orta ve güçlü seviyede pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir (Hardy, Hall ve Alexander, 2001; Hatzigeorgiadis ve Biddle, 2001; Cousins ve Gillis, 2005).

Highlen ve Bennett (1983) yaptıkları çalışmada elit dalgıçların kendinle konuşmanın pozitif yönünü genel bir güdüleme stratejisi olarak kullanma eğiliminde olduklarını, elit güreşçilerin ise antrenman ve müsabaka sırasında güdülenme için kendinle konuşmanın negatif yönünü kullanma eğiliminde olduklarını tespit etmiştir.

Hardy ve arkadaşları (2001) sporcuların kendilerini motive etmek için en sık kendinle konuşma stratejisini kullandıklarını dile getirmiştir. Cousins ve Gillis (2005), fiziksel



aktivite seviyelerini artırmak isteyen orta yaş ve yetişkinlerden oluşan örneklem grubunun yer aldığı çalışmada, kendinle konuşma egzersizinin bu kişilerin güdülenme düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur.

**H<sub>2</sub>: Motivasyon (güdülenme) ile sporcu performansı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.**

Bu araştırmada, katılımcıların güdülenme düzeyleri ile algılanan performans durumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda hipotezimiz kabul edilmiştir. Bu sonuca göre, sporcuların güdülenme düzeyleri arttıkça performansların da artacağı söylenebilir.

Hellandsig'in (1998) 285 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada motivasyonun sporcu performansını olumlu yönde etkilediğini dile getirmiştir. Beauchamp (1996) golf sporu yapan kişilerden oluşan bir çalışmada, kendinle konuşma ve bilişsel davranışçı yaklaşımın performans üzerine etkisini incelemiş, iki farklı yaklaşım modelinin de performans üzerine olumlu etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Gillet ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada güdülenmenin performans üzerinde sırasıyla proksimal ve distal belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir. Performansı etkileyen önemli bir unsur olarak dile getirmeleri araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Li ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, performansı yüksek olan katılımcıların içsel motivasyonlarının da yüksek olduğu ve performans ile içsel motivasyonun pozitif bir ilişki içerisinde olduğu dile getirilmiştir.

Judocular üzerine yapılan bir çalışmada güdülenmenin sportif performansın belirleyicilerinden biri olduğu görülmüştür. Sporcuların performans düzeylerini arttırmada güdülenmenin kolaylaştırıcı bir etkisinin olduğunu dile getirilmesi araştırmamızı desteklemektedir (Gillet ve ark., 2010). Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde güdülenmenin performans üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir (Amabile 1985; Guay ve Vallerand, 1997; Lepper ve ark., 1973).

Özetle, literatürdeki diğer çalışmaların sonuçları ile araştırmamıza ait sonuçların paralellik gösterdiği ve hipotezimizin desteklendiği anlaşılmaktadır.

**H<sub>3</sub>: Kendinle konuşma ile sporcu performansı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.**

Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında sporcuların kendinle konuşma düzeyleri ile algıladıkları performans düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda hipotezimiz kabul edilmiştir. Sporcuların motivasyonlarını artırmak için müsabaka öncesinde ya da müsabaka sırasında kendinle konuştukları bilinmektedir. Araştırma bulgularına göre, kendinle konuşmanın dövüş sporcularında algılanan performansı olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Goudas ve arkadaşları (2006) amatör sporcular üzerine yaptığı çalışmada kendinle konuşmanın uzun atlama branşındaki sporcuların performansına etkisini incelemiş; kendinle konuşmanın sporcuların performanslarında etkili olduğu ve sporcuların daha çok motivasyonel kendinle konuşmayı tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Ayrıca kendinle konuşma sayesinde hedefe olan konsantrasyonun artmasının sağlanabileceğini de dile getirmişlerdir.

Kendinle konuşma üzerine yapılan bir başka çalışmada, öğrencilerin kendi kendini eğitmek için kullandıkları ifadelerin; davranışlarını yönlendirmede, çeşitli akademik, sosyal ve motor becerileri öğrenmelerinde ve odaklanmalarında yardımcı olacağı ifade edilmiştir (Schunk ve Zimmerman, 2003).

Kendall ve arkadaşları (1990), basketbol sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada kendinle konuşma uygulamasının sporcu becerilerine etkisini incelemiş, basketbol performansı üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ve sosyal becerilerde de bu etkinin geçerli olabileceğini dile getirmişlerdir.

Blanchfield ve arkadaşları (2014) tarafından rekreasyonel eğitim alan bireylerde yapılan bir çalışmada kendinle konuşmanın algılanan efor ve dayanıklılık üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, kendinle konuşmanın dayanıklılık performansı üzerinde olumlu etki yarattığı tespit edilmiştir.

Barwood ve arkadaşları (2015) bisiklet sporcuları üzerine yaptığı çalışmalarında motivasyonel kendinle konuşmanın dayanıklılık performansını artırdığını ve daha yüksek güç çıkışı sağladığını tespit etmişlerdir. Kolovelonis ve arkadaşlarının (2012) öğrencilerin dart atışlarını incelediği çalışmalarında, kendinle konuşmanın olumlu etkisini tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Papaioannou ve arkadaşları (2004), futbolcularla 3 farklı grup oluşturarak yapmış olduğu çalışmalarında; bir gruba sadece kendinle konuşma egzersizi diğer gruba sadece hedef belirleme egzersizi ve son gruba ise hedef belirleme ile beraber kendinle konuşma egzersizlerini yaptırarak sonuçları analiz etmişlerdir. Çıkan sonuçta kendinle konuşmayla beraber hedef belirleme egzersizlerini birlikte yapan grubun, diğer iki gruba oranla performanslarının daha yüksek çıktığı görüşmüştür.

Boroujeni ve Shahbazi'nin (2011) basketbol sporcuları üzerine yaptığı çalışmalarında kendinle konuşmanın sporcu performansına olumlu etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, bilişsel kendinle konuşmanın özellikle hassasiyet gerektiren becerilerde etkisinin daha fazla olduğunu, hıza dayalı becerilerde ise motivasyonel kendinle konuşmanın daha etkili olduğunu dile getirmişlerdir.

Ayrıca sporcular dışında yapılan bir çalışmada kendinle konuşmanın akademik yanıt ve akademik katılım üzerine etkisi incelenmiştir. Kendinle konuşmanın akademik performansı da olumlu etkilediği ifade edilmiştir (Callicott ve Park, 2003).

Yukarıda görüleceği üzere, literatürdeki çalışmalar bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Özetle, literatürdeki birçok çalışmada kendinle konuşmanın performans üzerinde etkili olduğu ve özellikle spor becerilerini öğrenme üzerine de olumlu bir etki yarattığı savunulmaktadır (Cutton ve Landin, 2007; Johnson ve ark., 2004; Landin ve Hebert, 1999; Perkos ve ark., 2002).

**H4: Kendinle konuşmanın motivasyon (güdülenme) ile sporcu performansı arasında aracılık etkisi vardır.**

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, kendinle konuşmanın motivasyon ve sporcu performansı arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda hipotezimiz kabul edilmiştir.

Theodorakis ve arkadaşları (2000) farklı motor branşlarındaki sporculardan oluşan örneklem grubuyla yapmış olduğu çalışmalarında kendinle konuşma stratejilerinin performans üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Spesifik olarak, kendinle konuşma egzersiziyle ilgili dört laboratuvar deneyi yapmışlardır. Birinci grupta kendinle konuşma ile performans arasında pozitif ilişkinin olduğunu görmüşlerdir. Dördüncü grupta ise motivasyon, kendinle konuşma ve performans arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Burada özellikle ince motor hareketleri gerektiren motor



branşlarında, bilişsel kendinle konuşma egzersizinin daha etkili olduğu, ağırlıklı olarak güç ve dayanıklılık gerektiren motor branşlarında ise hem motivasyon hem de bilişsel stratejilerin etkili olduğu görülmüştür.

Wolters (1999), ergenlerden oluşan bir guruba yaptığı çalışmasında, akademik başarılar ile motivasyon ve kendini düzenleme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Motivasyon stratejilerinin akademik performansı etkilediği fakat görevi tamamlama ile ilgili durumlarda daha çok kendini düzenleme stratejilerinden biri olan kendinle konuşmayı kullandıklarını tespit etmişlerdir. Yani, ergenlerin motivasyon düzeyleri ile akademik performansları arasında aracı değişken olarak kendinle konuşmayı tercih ettikleri dile getirilmiştir. Bu bulgular araştırmamızla örtüşmektedir.

Konuyla ilgili olarak spor ortamında yapılan çalışmalara bakıldığında, kendinle konuşmanın motivasyon üzerindeki etkisinin, bunun yanı sıra olumlu konuşma ile olumsuz konuşmaların performans üzerindeki etkisinin olduğu görülmektedir.

Farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde de benzer sonuçlar görülmektedir. Bu çalışmalarda, planlı şekilde yapılan kendinle konuşmanın teknik öğrenmeye katkısının olduğu, motivasyonu ve sportif performansı artırdığı vurgulanmaktadır (Patrick ve Hrycaiko, 1998; Neck ve Manz,1992; Vealey, 2007; Hardy ve ark., 2001; Savoy, 1993; Weinberg, 1988).

Araştırmada yer alan hipotezlere ek olarak, motivasyon, kendinle konuşma ve sporcu performansı değişkenleri ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler de ele alınmıştır. Buna göre, sporcuların yaş ve spor yaşları ile performans düzeyleri arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Sporcuların yaş ve spor yapma yaşları arttıkça algıladıkları performans düzeyleri de artmaktadır. Bu durum zaman geçtikçe sporcuların tecrübelendiğini göstermektedir. Zaryski ve Smith (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcuların aerobik kapasite ve ultra dayanıklılık etkinliklerinde başarı için gerekli olan fiziksel niteliklerin gelişimi spor yaşlarıyla orantılı olduğu bulunmuştur. Özetle, performans için gerekli olan bu ultra dayanıklılık ile aerobik kapasitenin yaşla ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Bu açıdan bakıldığında bu çalışma ile araştırmamız benzerlik göstermektedir.



İnsan türünün yaşa bağlı gelişimin incelendiği farklı çalışmada ise fiziksel kapasitenin yaşla pozitif ilişkisinin olduğu ve 30 yaş ve üzerinde fiziksel kapasitenin zirve eğilimde olduğu dile getirilmiştir (Gabbard, 2011).

Lyod ve arkadaşları (2015) futbolcular üzerine yaptıkları çalışmada olgunlaşma ile fiziksel performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada yaşları büyük olan futbolcuların tüm fiziksel performans testleri yaşları küçük olan futbolculara göre daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızı desteklemektedir.

Araştırmamızda spor yaşının içsel güdülenme ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Gelir düzeyinin dışsal güdülenme ve performans ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Spor yaşının artması ile içsel güdülenmenin etkisinin azaldığı, dolayısıyla sporcuların daha profesyonel düşündükleri ve somut kazanımlara yöneldikleri söylenebilir. Yani, sporcu performanslarının giderek artmasında dışsal güdülenmenin etkisinin daha fazla olduğu ifade edilebilir.

Literatüre bakıldığında, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin örneklem gurubu olarak yer aldığı bir çalışmada dışsal motivasyonlarının yüksek olduğu ve yüksek başarı davranışlarını olumlu etkilediği dile getirilmiştir (Gençay ve Gençay, 2007). Diğer çalışmalarda, çeşitli dışsal ödüllerin bireyin dışsal güdülenme üzerinde pozitif etki yaparak performansı arttıracığı da vurgulanmaktadır (Ryan ve Deci, 1996; Cameron ve Pierce, 1996).

Sporcuların gelir düzeyi ile dışsal motivasyon arasındaki pozitif ilişki beklen bir sonuç olarak görülmektedir. Dışsal motivasyonu arttırmak için somut ödüllerin verilmesi gerekmektedir. Gelir seviyesinin artması ile performansın artması beklenmektedir. Nitekim, literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarımızın diğer çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Atletizmle uğraşan sporcularların maddi yetersizliklerinden dolayı yarışmalara iyi hazırlanamadıkları ve yüksek performans gösteremedikleri tespit edilmiştir (Göktaş ve ark., 2006; Pekel ve ark., 2006).

Uzun mesafe koşucuları üzerinde yapılan bir çalışmada, sporcuların gelir seviyesinin uluslararası başarı elde etme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buna göre, geliri düşük olan sporcuların uluslararası şampiyonalarda beklenen performansı gösteremedikleri ve derece elde edemedikleri tespit edilmiştir (Akandere, Baştuğ ve Akdoğan, 2009).

Sonuç olarak bu araştırma, motivasyonun sporcuların performansı üzerinde pozitif etkili olduğu gibi, kendinle konuşmanın da sporcuların performansı üzerinde pozitif etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, bazı durumlarda performans üzerinde sadece motivasyon etkili olurken, bazı durumlarda “motivasyon” ile birlikte “kendinle konuşma” kombinasyonu performans üzerinde etkili olabilmektedir.

## 6. ÖNERİLER

Araştırmacılar için;

- Bu araştırmada kullanılan örneklem miktarının sınırlı olduğundan, diğer araştırmacılar benzer çalışmalar yaparak konunun netleşmesine katkıda bulunabilir.
- Bu araştırmada geliştirilen “sporculara yönelik performansı ölçeği”nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması diğer branş sporcuları üzerinde tekrarlanabilir.
- Bu araştırmada geliştirilen “sporculara yönelik performansı ölçeği” dövüş sporcularının yanında diğer sporcular için de uygulanabilir.

Sporcular için;

- Sporcular sadece motivasyonun değil, aynı zamanda kendinle konuşmanın da performansı artırabileceğini göz önüne almalıdır.
- Sporcular müsabakanın önemine ve düzeyine uygun içsel motivasyonel taktikler geliştirmelidir.
- Sporcular müsabakanın önemine ve düzeyine uygun kendinle konuşma stratejileri belirlemeli ve bunu antrenman/müsabakalarda uygulamalıdır.

Antrenörler için;

- Antrenörler sadece motivasyonun değil, aynı zamanda kendinle konuşmanın da sporcu performansını artırabileceğini göz önüne almalıdır.
- Antrenörler müsabakanın önemine ve düzeyine uygun sporcu için dışsal motivasyonel taktikler geliştirmelidir.
- Antrenörler müsabakanın önemine ve düzeyine uygun şekilde sporcunun kendinle konuşma stratejileri geliştirmeleri konusunda teşvik etmelidir. Bunun için antrenmanlarda sporculara kendinle konuşma egzersizleri yaptırmalıdır.



## KAYNAKÇA

- Abernethy, B. (2001). Attention. in r. n. singer, h. a. hausenblas, and c. m. janelle (eds.), *handbook of sport psychology* (2nd ed.,pp. 53-85). new york: john wiley and sons, Inc.
- Açıkada, C. (1994). Sporda başarı. *Bilim teknik dergisi*, Sayı:1. Ankara.
- Açıkada, C., ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Tek ofset matbaacılık, Ankara.
- Açıkalın, A. (1999). *İnsan kaynağının yönetimi geliştirilmesi*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Ada, E. N. D., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Mavi, H. F., ve Soytürk, M. (2011). Algılanan güdüsel iklim ile güdüsel yönelimler arasındaki ilişkilerin beden eğitimi ders ortamları açısından incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 3(2).
- Akandere, M., Baştuğ, G., ve Akdoğan, Z. (2009). Erkek maratoncularda sosyal çevre ve ekonomik durumun spora yönelmeye etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 459-466.
- Akçadağ, S., ve Özdemir, E. (2005). İnsan kaynakları kapsamında 4 ve 5 yıldızlı otel işletmelerinde iş tatmini: İstanbul'da yapılan ampirik bir çalışma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 167-193.
- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, G., Acuner, A., ve Tabak, R. (2002). Sağlık bakanlığı merkez ve taşra teşkilatı yöneticilerinin iş doyumuna yönelik bir araştırma (Ankara Örneği) *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55 (4):2.

- Aktaş, H., ve Şimşek, E. (2014). Örgütsel sessizlik ile algılanan bireysel performans, örgüt kültürü ve demografik değişkenler arasındaki etkileşim. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi* (28) 24-52.
- Akyol, A. (1987). *Önce ve sonra eğitim*. Çalış Yüksel Ofset Basımevi, İstanbul.
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. Millî Eğitim Basımevi. İstanbul.
- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması*; Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Yüksek Lisans Tezi; Ankara.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Ankara: Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Amabile, T. M. (1985). Motivation and creativity: Effects of motivational orientation on creative writers. *Journal of personality and social psychology*, 48(2), 393.
- Aoyagi, M. W., and 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(3), 253.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*, Bağırhan Yayınevi, 2(13), 3. Ankara.
- Argon, T., & Eren, A. (2004). *İnsan kaynakları yönetimi*, Nobel Yayın Dağıtım. No. 118s, Ankara.
- Arı, R. (2008). *Eğitim psikolojisi*. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arkonaç, S.A., (1998). *Psikoloji: Zihin süreçleri bilimi*, Alfa Yayınları, 2. Baskı, 510s.
- Arseneau, E. (2010). *Metabolic requirements of boxing exercises*. Department de Kinesiologie. Universite de Montreal. Memoire presente a la Facilte des etudes superieures et postdoctorales en vue de l'obtention du grade de Maîtres es Sciences (M. Sc.) en sciences de l'activité physique. Août,
- Atasoy, B., ve Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.

- Ay, F. A., Karakaya, A., ve Yilmaz, K. (2015). Relations between self-leadership and critical thinking skills. *Procedia-social and Behavioral sciences*, 207, 29-41.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Bakan, İ., ve Kefe, İ. (2012). Kurumsal açıdan algı ve algı yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 19-34.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In: Pervin, L. A. (Ed.) *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 19-85), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1991). *Self-efficacy mechanism in physiological activation and health promoting behavior*. In J. Madden (Ed.), *Neurobiology of learning, emotion and affect* (pp. 229-270). New York, NY: Raven Press.
- Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C. R., McVeigh, D., and Thelwell, R. C. (2015). Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(2), 166-171.
- Başer, E. (1988). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Bağırhan Yayınları.
- Baumeister, R. F. (2016). Toward a general theory of motivation: problems, challenges, opportunities, and the big picture. *Motivation and Emotion*, 40(1), 1-10.
- Bayar, P. (1997). *Sporla psiko-sosyal alanlar seminer kitabı*, Ankara.
- Bayhan, P., ve Artan, I. (2009). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. Morpa, İstanbul
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.



- Bayköse, N. (2017). *Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayköse, N. (2018). Kendinle konuşma ölçeği'nin (kkö) beden eğitimi dersi için geçerlilik ve güvenilirliği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-16.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A., ve Eryücel, M. E. (2019). Is Self talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level?. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192-197.
- Bayraktar, B., ve Kurtoglu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul, 269-296.
- Bayraktar, B., ve Kurtoglu, M. (2009). Sporda Performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., and Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Beneka, A., Malliou, P., Gioftsidou, A., Kofotolis, N., Rokka, S., Mavromoustakos, S., and Godolias, G. (2013). Effects of instructional and motivational self-talk on balance performance in knee injured. *The European Journal of Physiotherapy*, 15(2), 56-63.
- Berthelot, G., Sedeaud, A., Marck, A., Antero-Jacquemin, J., Schipman, J., Sauliere, G. and Toussaint, J. F. (2015). Has athletic performance reached its peak? *Sports Medicine*, 45(9), 1263-1271
- Birrer, R. B. (1996). Trauma epidemiology in the martial arts, the result of an eighteen-year international survey. *The American Journal of Sports Medicine* 24, S-72-79.



- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., and Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Med Sci Sports Exerc*, 46(5), 998-1007.
- Boroujeni, S. T., and Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performans psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Brown, H. D. (2000). *Principles of language learning and teaching* (4th ed.). New York: Longman.
- Burton, D., and Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Buse, G. J., and Santana, J. C. (2008). Conditioning strategies for competitive kickboxing. *Strength and Conditioning Journal*, 30(4), 42-48.
- Callicott, K. J., and Park, H. (2003). Effects of self-talk on academic engagement and academic responding. *Behavioral Disorders*, 29(1), 48-64.
- Cameron, J., and Pierce, W. D. (1996). The debate about rewards and intrinsic motivation: Protests and accusations do not alter the results. *Review of Educational Research*, 66, 39-51.
- Cappai, I., Pierantozzi, E., Tam, E., Tocco, F., Angius, L., Milia, R., and Crisafulli, A. (2012). Physiological responses and match analysis of Muay Thai fighting. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(3), 507-516.
- Carson, D., Gilmore, A., Perry, C. and Gronhaug, K. (2001). *Qualitative marketing research*. London: Sage.
- Chang, Y. K., Ho, L. A., Lu, F. J. H., Ou, C. C., Song, T. F., and Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and exercise*, 15(1), 139-145.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Coakley, J. J. (2009). *Sport in society: Issues and controversies*. New York: McGraw-Hill.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (No. Ed. 4). McGraw-Hill.
- Cresswell, S., Hodge, K., and Kidman, L. (2003). Intrinsic motivation in youth sport: Goal orientations and motivational climate. *New Zealand Physical Educator*, 36(1), 15.
- Crisafulli, A., Vitelli, S., Cappai, I., et al. (2009). Physiological responses and energy cost during a simulation of a Muay Thai boxing match. *Appl Physiol Nutr Metab*, 34: 143-150.
- Cutton, D. M., and Landin, D. (2007). The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(3), 288-303.
- Çalgın, E. R. (2003). *Niğde ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin mevcut durumlarının değerlendirilmesi ve meslek sorunlarının tespiti*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde. Dairesi, Ankara.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: *Plenum Publishing Co.*
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2009). Self-determination theory: a consideration of human motivational universals. *The Cambridge handbook of personality psychology*, 441.

- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., and Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.
- Demirci, Ş., Doğan, K. H., ve Doğan, N. Ü. (2013). Kick boks maçı esnasında meydana gelen kafa travması sonucu ölüm. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 33(4), 1196-1200.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana Nobel Kitabevi.
- Dorfman, H. A. (1990). Reflections on providing personal and performance enhancement consulting services in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4(4), 341-346.
- Dorfman, H. A., and Kuehl, K. (2002). The mental game of baseball: A guide to peak performance. *Taylor Trade Publications*.
- Duda, J. L., and Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Duda, J. L., Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 2; 417-443.
- Düren, A. Z. (2000). *2000'li Yillarda yönetim: sürekli değişim ve belirsizlik ortamında gelişen ve yönetsel yaklaşımlar*. ALFA Basım Yayım Dağıtım.
- Egesoy, H., Gümüşdağ, H. ve Kartal, A. (2013). Gen dopingi ve sportif performans. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1).
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., ve İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale spor bilimleri dergisi*, 4(1), 91-117.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stewart.
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketinin türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. Organizational behaviour and management psychology.* İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım AS.
- Erkal, M. (1981). *Sosyolojik açıdan spor*, Filiz Kitabevi, İstanbul.
- Erkal, M. E., Güven, Ö., ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize Katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.
- Eryucel, M. E. (2019). An analysis of self-talk and flow state of athletes in team and individual sports. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 286-291.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).
- Frederick-Recascino, C. M. (2002). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. *Handbook of self-determination research*, 277..
- Gabbard, C. P. (2011). *Lifelong motor development*. Pearson Higher Ed.
- Gale, R. M. (1970). Negative statements. *American Philosophical Quarterly*, 7(3), 206-217.
- Gençay, Ö. A., ve Gençay, S. (2007). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin motivasyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 241-253.
- Gezmiş, H. (2018). *Futbol kulüplerinin yönetim yapısının motivasyon ve algılanan performans üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Gill, Diane L. (1986). Psychological dynamics of sport. campaign, LL: *Human Kinetics*, p. 55-56, 156.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., and Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of



the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.

- Gillet, N., Vallerand, R. J., Lafreniere, M. A. K., and Bureau, J. S. (2013). The mediating role of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship. *Motivation and Emotion*, 37(3), 465-479.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., and Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 105-116.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Göksu, T. (2000). *Toplumsal psikoloji, toplumsal olaylar ve müdahale esasları*. Özen Yayıncılık, Ankara.
- Göktaş, Z., Kalemoglu, Y., Özmaden, M. and Pekel, A. (2006). Balıkesir ilindeki lisanslı atletlerin sosyoekonomik durumları üzerine bir araştırma, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 ,1, 323-332.
- Guay, F., and Vallerand, R. J. (1996). Social context, student's motivation, and academic achievement: Toward a process model. *Social psychology of education*, 1(3), 211-233.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Gao, Z., Westin, M., Werner, S., and Alricsson, M., (2013). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sports and Exercise Psychology*, 13(4), 415-433.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülşen, D.B.A. (2016). *Sporda kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

- Gümüşay, A. (2018). *Profesyonel voleybolcularda temel ihtiyaçların tatmini bağ kurma ve algılanan performans ilişkisi*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant,(Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364).
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., and Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C, and Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states insport. *Journal of Sports Sciences*, 19,469-475.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Hatzigeorgiadis, A., and Biddle, S. J. H: (2001). Athletes' perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress, and Coping*, 14,411-429.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., and Zourbanos, N. (2010). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., and Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., and Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22(4), 458-471.
- Heffernan, M. M., and Flood, P. C. (2000). An exploration of the relationships between the adoption of managerial competencies, organisational characteristics,

- human resource sophistication and performance in Irish organisations. *Journal of European Industrial Training*, 24(2/3/4), 128-136.
- Hellandsig, E. T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Helvacı, M. A. (2002). Performans yönetimi sürecinde performans değerlendirmenin önemi. The importance of performance appraisal in performance management process. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 155-169.
- Highlen, P. S., and Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Hocaoğlu, M. (2017). *Sporcularda kendinle konuşma ve spor kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hocaoğlu, S. G. (2019). *Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hollembek, J., and Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36.
- Holmberg, P. M., and Sheridan, D. A. (2013). Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. *The Sport Psychologist*, 27(2), 177-187.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human Kinetics.
- <http://www.wmcmuaythai.org/> Erişim (02/08/2019).
- <https://kickboks.gov.tr/sayfa/tarihce.html> Erişim (02/08/2019).
- <https://www.aiba.org/aiba-boxing-history2/> Erişim (10.01.2020)



- Ingledeu, D. K., Markland, D., and Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and individual differences*, 36(8), 1921-1932.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., and Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44-59.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (Vol. 5). Ankara, Turkey: Asil Yayın Dağıtım.
- Karakuş, S. ve Kılıç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Kazak, Z. (1995). "Sporda GÜdülenme Ölçeği-Sgö-" nin türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., and White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of sports science and medicine*, 5(CSSI), 114.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G. L., and Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- Kim, S. (2004). Individual-level factors and organizational performance in government organizations. *Journal of public administration research and theory*, 15(2), 245-261.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 221-235.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., and Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158.



- Korkmaz, S. (2008). *Hastanelerde doktor, hemşire ve ebelerin motivasyonunu etkileyen faktörler: bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kula, H. (2019). *Sporda yetenek seçimi ve ilkeleri*, 2. Baskı, Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti. Ankara
- Landin, D., and Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 263-282.
- Latinjak, A. T., Font-Lladó, R., Zourbanos, N., and Hatzigeorgiadis, A. (2016). Goal-directed self-talk interventions: A single-case study with an elite athlete. *The Sport Psychologist*, 30(2), 189-194.
- Lepper, M. R., Greene, D., and Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and social Psychology*, 28(1), 129.
- Li, W., Lee, A. M., and Solmon, M. A. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, and performance. *Journal of teaching in physical education*, 24(1), 51-65.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Radnor, J. M., Rhodes, B. C., Faigenbaum, A. D., and Myer, G. D. (2015). Relationships between functional movement screen scores, maturation and physical performance in young soccer players. *Journal Of Sports Sciences*, 33(1), 11-19.
- Mageau, G. A., and Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Manz, C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.
- Martens, M. P., and Webber, N. S. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: an evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 254-270.

- Martens, R. (1978). *Joy and sadness in children's sports*, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL.: Leisure Press.
- Matosic, D., Cox, A. E., and Amorose, A. J. (2014). Scholarship status, controlling coaching behavior, and intrinsic motivation in collegiate swimmers: A test of cognitive evaluation theory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 1-12.
- McAuley, E., Duncan, T. E., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58
- Ming, S., and Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The sport psychologist*, 10(3), 227-238.
- Mitchell, H., Willams, L. and Reter Bc. (1994). "Clasification of sports medicine and science in sports and exercise, *American College of Sports Medicine and the American College of Cardiolgy*", A.B.D.
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology*. A Critical Introduction. New York: Roudledge.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12, 4(5), 115-134.
- Morrin, A. (1993). Self-talk and Self-awareness: On the Nature of the Relation, *Journal of Mind and Behaviour*, 14, 3, 223.
- Murcia, J. A. M., Coll, D. G. C., and Garzón, M. C. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: the Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337.

- Myers, T. D., Balmer, N. J., Nevill, A. M., and Al Nakeeb, Y. (2006). Evidence of nationalistic bias in muaythai. *Journal of sports science and medicine*, 5(CSSI), 21.
- Narcıkara, E. (2017). *Spiritüel liderlik davranışının algılanan performans üzerine etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Neck, C. P., and 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.
- Neck, C., and Houghton, J. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270-295.
- Neck, C., P., 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.
- Nergiz, S., Bayköse, N., ve Yıldız, M. (2015). Kendinle konuşma: modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- O'Brien-Cousins, S., and Gillis, M. M. (2005). "Just do it...before you talk yourself out of it": The self-talk of adults thinking about physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 313-334.
- Olesen, M. H. (2011). General causality orientations are distinct from but related to dispositional traits. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 460-465.
- Oral, S., ve Kuşluvan, Z. (1997). Motivasyon Konusunda oluşturulan yaklaşımlar ve işletmelerde motivasyonu artırmaya yönelik olarak kullanılan araçlar. *Verimlilik Dergisi*, 3(3), 93-116.
- Öcal, K., Sakallı, D. (2017). Sporda güdülenme ölçeği-II'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International journal of sport, exercise and training sciences-ijsets*, 4(1), 38-49.



- Önen, L., ve Tüzün, M. B. (2005). *Motivasyon*. İstanbul. Epsilon.
- Öntürk, Y. (2018). *Spor ortamında mobbing (farklı bakış açıları ile)*. Gece Akademi Gece Yayıncılık 1. Baskı Ankara.
- Öntürk, Y. ve Ekici, S. (2018). “*Evaluation of the effect of physical education and sports lessons on children*”. New Horizons In Social Sciences. LAP Lambert Academic Publishing. ISBN 978-613-9-92423-3. LAP Lambert Academic Publication Press, Riga.
- Örücü, E., ve Kanbur, A. (2008). *Örgütsel-yönetmel motivasyon faktörlerinin çalışanların performans ve verimliliğine etkilerini incelemeye yönelik ampirik bir çalışma: hizmet ve endüstri işletmesi örneği*. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 85-97.
- Öztürk, A. (2017). *Bireysel ve takım sporlarındaki temel becerilerin performansa etkisinin içsel konuşma (self-talk) tekniği ile incelenmesi*, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquées au sport*, 10(4), 22S-28S.
- Papaioannou, A., Theodorakis, Y., Ballon, F., and Auwelle, Y. V. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 89-99.
- Patrick, T. D., and Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist* 12. 283-299. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Pekel, H. A., Aydos, L., Onay, M. (2006). Türkiye’deki Elit Atletlerin Sosyo-Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14, 2, 667-678.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., and Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic

- motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., and Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16(4), 368-383.
- Quinn A. (1994). "Knockout Training Tips", United States Profession Tennis.
- Ramazanoğlu N. (1989). *Taekwondoda motorik özelliklerden esnekliğin performans üzerindeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Ravizza, K. (1990). Sportpsych consultation issues in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4(4), 330-340. Registry, U.S.A.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., and Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Rokke, P.D., and Rehm, L.P. (2001). Self-management therapies. In K. S Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 173-210). New York: Guilford Press.
- Rousseau, D. M., and McLean Parks, J. (1993). The contracts of individuals and organizations. *Research in organizational behavior*, 15, 1-1.
- Rowe, D. (1996). *Popüler kültürler, rock ve sporda haz politikası (1. Basım)*, Ayrıntı Yayınları, (Çev., M. Küçük) İstanbul.
- Ryan, R. M., and Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.

- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (1996). When paradigms clash: Comments on Cameron and Pierce's claim that rewards do not undermine intrinsic motivation. *Review of educational research*, 66(1), 33-38.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. In C. Sansone and J.M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (pp. 13-54). San Diego: *Academic Press*.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Exercise And Sport*, 1, 19.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 654-678.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 64-67.
- Ryan, R.M., Williams, G.C., Patrick, H., and Deci, E.L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*. 7. 173-190.
- Schunk, D. H., and Zimmerman, B. J. (2003). Self-regulation and learning. *Handbook of psychology*, 59-78.
- Selçuk, Z. (2008). *Eğitim psikolojisi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.



- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Sunay, H. (2017). *Spor yönetimi, ders kitabı*. 3. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara
- Şahin, A. (2004). Yönetim kuramları ve motivasyon ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 523-547.
- Şahin, A. (2017). Grekoromen ve serbest stil güreş yapan sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 60-64.
- Şahin, A., Bayköse, N., ve Civar Yavuz, S. (2017). Does the undergraduate athletes' self talk levels affect imagery levels. *Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 867-871.
- Şahin, M. Y., ve İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin ve milletvekillerinin spor siyaset etkileşimine yönelik görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE*, 5(8), 1071-1093.
- Tarakçıoğlu, S., Sökmen, A., ve Boylu, Y. (2010). Evaluation of motivation factors: A Research in Ankara. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(1).
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*, Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., ve Eliöz, M. (2010). Dövüş ve takım sporlarının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması: *Türkiye Kick Boks Federasyonu. Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1309-1336.
- Terzioğlu, A. E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2).
- Theeboom, M., and De Knop, P. (1997). An analysis of the development of wushu. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(3), 267-282.

- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. and 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, 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., and Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14(3), 253-271.
- Thøgersen-Ntoumani, C., and Ntoumanis, N. (2006). The Role Of Self-Determined Motivation In The Understanding Of Exercise-Related Behaviours, Cognitions And Physical Self-Evaluations. *Journal of sports sciences*, 24(4), 393-404.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tod, D. A., Thatcher, R., McGuigan, M., and Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 196-202.
- Topses, G. (2003). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi.(1. Basım). *Nobel Yayıncılık, Ankara*.
- Toros T. (2001). *Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve hedeflerin özgünlük ve güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mersin
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tutar, H., Yılmaz, K. ve Erdönmez, C., (2006). *İşletme becerileri grup çalışması*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Tüz, M., ve Sabuncuoğlu, Z. (2005). *Örgütsel psikoloji*. Baskı,(Alfa Ya., Bursa: 1998), (s 95), 193.

- Ucur, Z. E. (2005). Farklı *aile tutumlarının okul öncesi dönem 5 yaş çocuklarının bilişsel performans düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.
- Vallerand, R. J. (2007). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future*. In book: Handbook of Sport Psychology, Third Edition, pp. 59-83.
- Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(1), 42.
- Vallerand, R. J., and Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Van Mechelen, W. (1997). Sports injury surveillance systems. *Sports medicine*, 24(3), 164-168.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A., Brewer, B. W., and Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22,345-356.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., and Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Van Raalte, J., Brewer, B., Rivera, P., and Petitpas, A. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. Handbook of Sport Psychology, 285-309.



- Vealey, R.S., (2007). *Understanding and enhancing self confidence in athletes*. In R.C., Handbook of Sport Psychology 3rd Edition, (Ed).Tenenbaum, G., Eklund, John Wiley and Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 298.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall. 158-183.
- Weinberg, R. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., and Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology, 7E*. Human Kinetics.
- Weiss, M.R. and Ferrer-Caja, E. (2002). *Motivational orientations and sport behaviour*. In: Horn, TS (ed). *Advances in sport psychology*, 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, IL, pp 162–170.
- West, J., Rhoden, C., Robinson, P. D., Castle, P., and St Clair Gibson, A. (2016). How motivated are you? Exploring the differences between motivational profiles and personality traits. *Sport and Exercise Psychology Review*, 12(1), 28-42.
- Westwood, P. S. (1997). *Commonsense methods for children with special needs: Strategies for the regular classroom*. Psychology Press.
- Wilson, D. S. C. (1995). *The modification of superego patterns in a modern analytic therapy group through the use of self-talk: A case study* (Doctoral Dissertation, Union Institute).
- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., and Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 369-384.
- WMC, (1995). World MuayThai Council Constitution, by-laws, rules and regulations. Bangkok: WMTC
- Wolters, C. A. (1999). The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance. *Learning and individual differences*, 11(3), 281-299.
- Yapıcı, Ş., ve Yapıcı, M. (2010). *Eğitim psikolojisi*. 2. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Epsilon Yayıncılık.
- Yenilmez, K., ve Çemrek, F. (2008). Teaching motivation of the students in secondary teacher training schools in Turkey. *International Journal of Environmental and Science Education*, 3(2), 82-88.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldız, S.M. (2008). Spor hizmetleri kalitesini değerlendirmede kullanılabilir hizmet kalitesi modelleri ve ölçüm araçları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 35-48.
- Yıldız, S.M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: geniş bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (22), 1-10.
- Yıldız, S.M. (2014). İçsel pazarlamanın iş tatmini ve işten ayrılma niyeti üzerindeki rolü: Spor ve fiziksel etkinlik işletmeleri üzerine ampirik bir inceleme. *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 137-146.
- Yıldız, S.M. (2017). *Örgütsel davranış: seçme konular*. Ankara: Detay Yayınevi.
- Yiemsiri, P., and Wanawan, A. (2014). Prevalence of injuries in Wushu competition during the 1st Asian Martial Arts Games 2009. *J Med Assoc Thai*, 97(Suppl 2), S9-13.
- Zaryski, C., and Smith, D. J. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 165-170.
- Zervas, Y., Stavrou, N.A., and Psychountaki, M. (2007). Development and validating of the selftalk questionnaire. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159.
- Zinnser, N., Bunker, L., and Williams, J. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 349-381). New York: McGraw-Hill Companies, Inc., Higher Education.
- Zinnser, N., Bunker, L. and Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied*

Sport Psychology: personal growth to peak performance (4th Ed., Pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.

Helvacı, M. A. (2002). Performans yönetimi sürecinde performans değerlendirmenin önemi the importance of performance appraisal in performance management Process. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 155-169.

Zorba, E. (1999). “Herkes için spor ve fiziksel uygunluk”, G.S.G.M. Eğitim.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., and Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 407-414.



## EKLER

Değerli katılımcılar; Araştırmada elde edilen veriler bilimsel bir çalışma dışında, hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Anket formuna adınızı yazmanız gerekmektedir. Anket maddelerini içtenlikle yanıtlanmanız çalışmanın bilimsel niteliğini arttıracaktır.

Erkan Bingöl

|    | <b>Sporda Güdülenme Ölçeği II</b>  | <b>Hiç yansıtıyor</b> | <b>Tamamen Yansıtıyor</b> |
|----|--|-----------------------|---------------------------|
| 1  | Çünkü yaptığım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder.                              | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 2  | Çünkü yeni performans stratejilerini keşfetmeyi eğlenceli bulurum.                                 | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 3  | Çünkü kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekici gelir.                        | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 4  | Çünkü yaptığım spor özümde kim olduğumu yansıtır.  | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 5  | Çünkü spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır.   | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 6  | Çünkü spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşıyorum.   | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 7  | Çünkü kendimi geliştirmenin bir yolu olarak bu sporu seçtim.                                       | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 8  | Çünkü spor yapmanın önem verdiğim özelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum. | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 9  | Çünkü spor kendimle ilgili diğer yönleri geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.       | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 10 | Çünkü spor yapmaya yeterli vakit ayırmadığımda kendimi kötü hissederim.                            | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 11 | Çünkü spor yaptığımda kendimi daha iyi hissederim.   | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 12 | Çünkü spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim.   | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 13 | Çünkü spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu.                                      | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 14 | Çünkü spor yapmamanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünüyorum.                | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 15 | Çünkü spor yaptığımda çevremdeki insanlar beni ödüllendirir.                                       | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 16 | Eskiden spor yapmak için iyi sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım.   | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 17 | Bu sporda başarılı olmak için artık yeteneğim olmadığı kanısındayım.                               | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |
| 18 | Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var.                         | 1                     | 2 3 4 5 6 7               |

| Kendine Konuşma Ölçeği |   | Hiçbir zaman | Her zaman   |
|------------------------|---|--------------|-------------|
|                        | <b>Müsabaka esnasında...</b>  |              |             |
| 1                      | Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 2                      | Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili hakkında kendimle konuşurum                 | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 3                      | Talimat vermek için kendimle konuşurum.   | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 4                      | Kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum.                            | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 5                      | Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum  | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 6                      | Eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum  | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 7                      | Kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum                                    | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 8                      | Olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum.                          | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 9                      | Olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum.                               | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 10                     | Rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum.                                | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 11                     | Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum.                                       | 1            | 2 3 4 5 6 7 |

| Performans Değerlendirme Ölçeği |   | Hiçbir zaman | Her zaman   |
|---------------------------------|---|--------------|-------------|
| 1                               | Müsabakalarda teknik-taktikleri en iyi şekilde uygulardım | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 2                               | Müsabakalarda genellikle dereceye girerim (ilk 3)         | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 3                               | Müsabakaları çoğunlukla sayı ile kazanırım                | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 4                               | Müsabakaları çoğunlukla nakavtla kazanırım                | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 5                               | Performansım ile müsabakayı seyir zevkine ulaştırırım     | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 6                               | Müsabakalardan genellikle mutlu ayrılırım                 | 1            | 2 3 4 5 6 7 |
| 7                               | Ben iyi bir sporcuyum                                     | 1            | 2 3 4 5 6 7 |

### Demografik Bilgiler

Yaş:.....

Cinsiyet: ( ) Kadın ( ) Erkek

Branşınız:.....

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz:.....

Yaptığınız Spordan Gelir Elde Ediyor musunuz: ( ) Hayır ( ) Evet

Yanıtınız evet ise Yaptığınız Spordan Elde Ettiğiniz Gelir:

( ) 1000 tl ve altı ( ) 1001-2000tl ( ) 2001-3000tl ( ) 3001tl ve üstü

## Etik Kurul Kararı

### MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No : 180089

Karar No : 85

Araştırma Yürütücüsü

Öğretim Görevlisi ERKAN BİNGÖL

Kurumu / Birimi

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ / KÖYCEĞİZ MESLEK  
YÜKSEKOKULU

Araştırmanın Başlığı

Devüş Sporcularında Motivasyon, Kendinle Konuşma ve Performans  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Başvuru Formunun Etik Kurula  
Geldiği Tarih

26.04.2018

Başvuru Formunun Etik Kurulda  
İncelendiği Tarih

İlk İnceleme Tarihi : 10.05.2018  
1. Düzeltme Tarihi : 15.05.2018

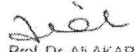
Karar Tarihi

24.05.2018

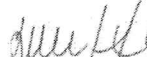
KARAR : UYGUNDUR

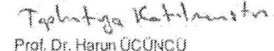
AÇIKLAMA : Araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

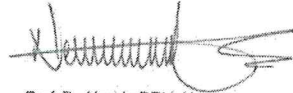
  
Prof. Dr. Banu BAYAR  
Başkan

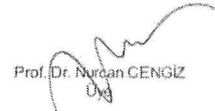
  
Prof. Dr. Ali AKAR  
Üye

  
Prof. Dr. Özcan SAYGIN  
Üye

  
Prof. Dr. Umut AVCI  
Üye

  
Prof. Dr. Harun UÇUNCU  
Üye

  
Prof. Dr. Nevide DELLAL  
Üye

  
Prof. Dr. Nurdan CENGİZ  
Üye

## Federasyon İzni



### TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



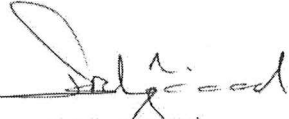
22/02/2019

Sayı : TUSF/128  
Konu : Anket Uygulaması

Sayın Öğr. Gör. Erkan BİNGÖL

Federasyonumuz faaliyetlerinde yer alan sporculara yönelik yapacağınız "Dövüş Sporcularında Motivasyon, Kendinle Konuşma ve Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu anket ile ilgili yapacağınız çalışma Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Erdoğan ÇELEBİ  
Genel Sekreter



Emek Mah. Kırım Cad. Liparis İş Merkezi 36/13- 06500 Çankaya-Ankara  
Tel: 0312- 310 50 43 - 310 88 88 Fax: 0312- 310 16 83

Çağrı Merkezi 444 25 30

Web: tusf.org.tr e-mail: tusf@tusf.org.tr





## ÖZ GEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı:** Erkan BİNGÖL

**Doğum Yeri:** ERZURUM

**Doğum Yılı:** 20.11.1985

**Medeni Hali:** Evli

### EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

**Lise** :1999-2002: Erzurum Atatürk Lisesi /ERZURUM

**Lisans** :2007-2011: Karamanoğlu Mehmetbey Üniveristesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Yüksek Lisans: 2012-2015:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Doktora** :2015-2019: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

### MESLEKİ BİLGİLER

**2012-2015** : M.S.K.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Araştırma Görevlisi

**2015-** : M.S.K.Ü Köyceğiz Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi

### İLETİŞİM

[erkanbingol@mu.edu.tr](mailto:erkanbingol@mu.edu.tr)

[bingolerkan@gmail.com](mailto:bingolerkan@gmail.com)