

TC
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor
Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE ÖZ YETERLİK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan DALKIRAN

Yüksek Lisans Tezi

Burdur, 2016



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 26/05/2016 tarih ve 2016-142/3 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 15/06/2016 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Doğukan Batur Alp GÜLŞEN 'in Sporcularda Kendinle Konuşma Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Yrd.Doç.Dr. Oguzhan DALKIRAN
(Tez Danışmanı)

ÜYE :

Yrd.Doç.Dr. Ender EYUBOĞLU

ÜYE :

Yrd.Doç.Dr. Cem Şirvan ASLAN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

Bildirim Sayfası

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tarih /İmza

DOĞUKAN BATUR ALP
GÜLŞEN

ÖZET

Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN

Bu çalışmanın amacı; sporcuların kendileriyle konuşma süreçlerinin öz yeterlik düzeyleriyle arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya 144 kadın, 328 erkek; toplam 472 sporcu (Xyaş= 24,311 ± 3,6396) gönüllü olarak katılmıştır. Takım ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, voleybol, hentbol, kayak, yüzme, atletizm... vb.) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 11,258 ± 5,3625 yıldır.

Bu araştırmada, araştırma amacına uygun olarak Kendinle Konuşma Ölçeği, Öz-Yeterlilik Ölçeği ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, Bağımsız Örneklerde Mann Withney U testinden yararlanılmıştır. Bağımsız Örneklerde Mann Withney U testi; sporcuların demografik değişkenlerine göre kendinle konuşma ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacı ile kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların kendileri ile konuşma düzeylerinin öz-yeterlilik düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amacı ile Pearson Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak alınmıştır.

Bu araştırma sonucunda, elde edilen bulgulara paralel olarak sporcuların motivasyonel kendileriyle konuşma düzeylerinin hem bilişsel kendileriyle konuşma hem de sportif öz yeterlilik düzeyleriyle pozitif bir ilişki içinde oldukları söylenebilir. Bilişsel kendileriyle konuşma düzeylerinin de sportif öz yeterlilik düzeyleriyle pozitif bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Hem bilişsel hem de motivasyonel kendinle konuşmanın sportif düzeyleri ile zayıf bir korelasyona sahip oldukları söylenebilir. Bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin ise birbirleriyle güçlü bir korelasyona sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Kendinle konuşma, Öz yeterlilik, Sporcu

ABSTRACT

The Purpose Of Study is Investigating The Relationship Between Athletes Self- Sufficiency Levels And Self Talk

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN

The purpose of study is investigating the relationship between athletes self-sufficiency levels and self talk processes.

144 women, 328 men total of 472 athletes (age= 24.311 + 3.6396) participated in this study voluntarily. Sport experience of athletes dealing with the different branches of team and individual sports (football, volleyball, handball, skiing, swimming, athletics, etc.) is 11.258+ 5.3625 years.

In this research, self talk scale, Self- Efficacy Scale, and Personal Information Form which has been prepared in accordance with the study desing by researchers were used. Informations on the measuring instruments used in the study are listed below.

Descriptive statiscal methods were used to analyse the obtained datas, analysis methods of Mann Withney U test were used for independent samples. In independent samples; Mann Withney U test were used to test difference between self- sufficiency levels and self talk according to athletes demographic variables. Pearson Correlation Analysis was also used to examine the relationship between the levelsof self talk and self- sufficiency.

Analyses were performed in SPSS and the significance level in the study was taken as $P < 0.005$.

As a result of this research; paralel the findings, it can be said that athletes motivational self- talk 's levels are in a positive relationship with both cognitive self-talk and sporty self- sufficiency levels.

Cognitive self talk levels and sporty self- sufficiency levels were also revealed to be in a positive relationship it can be said that both the cognitive and motivational self-talk have weak correlation with their sporty levels.

It has been observed that levels of cognitive and motivational self- talk have a strong correlation with each other.

Key Words: Self-Talk, Self-Efficacy, Athletes

TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında yardımını esirgemeyen, bilgi, deneyim ve görüşleriyle her zaman destek olan değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan DALKIRAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Akademik kariyerim süresince bilgi deneyim ve tecrübeleriyle beni destekleyen ufkumu açan sayın Doç. Dr. Hasan Şahan hocama saygılarımı sunarım.

Tezimin yazım aşamasında, düzenleme konusunda, tabloların yorumlanmasında, istatistiksel konularda sabır ve titizlikle bana katkı veren ve elindeki kaynakları benimle paylaşan Sayın Nazmi BAYKÖSE' ye teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisans öğrenimimde ve tezimin yazım aşamasında da benden maddi manevi desteklerini asla esirgenemeyen daima yanımda olan zorlukları aşmamda destekçim olan sevgili aileme çok teşekkürlerimi sunarım.

Doğukan Batur Alp Gülşen

BURDUR-2016

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	iv
SİMGE VE KISALTMALAR.....	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
BÖLÜM I.....	1
Giriş	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.2.1. Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Amacı	3
1.5. Varsayımlar	3
1.6. Sınırlılıklar	3
1.7. Tanımlar	4
BÖLÜM II.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Spor Psikolojisi.....	5
2.1.1. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Tarihçesi	5
2.1.1.1. İlk yıllar	5
2.1.1.2. Laboratuvarların kurulması ve psikolojik testlerin geliştirilmesi (1921-1938)	7
2.1.1.3. Geleceğe hazırlık (1939-1965)	9
2.1.1.4. Spor psikolojisinin akademik bir dal olarak ortaya çıkması (1966-1977).....	10
2.1.1.5. Spor ve egzersiz psikolojisinin disiplinler arası bir bilim ve uygulama alanı haline gelmesi (1978-2000).....	11
2.1.1.6. Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi (2001'den günümüze).....	13

2.2. Kendinle Konuşma	13
2.3. Kendinle Konuşma İle İlgili Kuramlar.....	16
2.3.1. Lev Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı	17
2.3.2. Özyeterlik Kuramı	17
2.3.3. Dikkat Temelli Yaklaşım	18
2.3.4. Bilgi Süreçleme Perspektifleri	18
2.4. Öz Yeterlik İle İlgili Kuramlar	18
2.5. Kendinle Konuşmanın Boyutları	20
2.5.1. Kendinle Konuşmanın Frekansı.....	20
2.5.2. Kendinle Konuşmanın İşlevi	20
BÖLÜM III.....	21
YÖNTEM	21
3.1. Araştırma Modeli	21
3.2. Araştırma Grubu.....	21
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.3.1. Kendinle Konuşmanın Ölçeği	22
3.3.1.1. Bilişsel Kendinle Konuşma	23
3.3.1.1. Motivasyonel Kendinle Konuşma.....	23
3.3.2. Sporda Öz Yeterlik Ölçeği	23
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	23
3.4. Verilerin Toplanması.....	24
3.5. Verilerin Analizi.....	24
BÖLÜM IV	25
BULGULAR VE YORUM	25
BÖLÜM V	31
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
5.1. Sonuçlar	31
5.2. Öneriler	33
KAYNAKÇA.....	34
EKLER.....	40
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	40
EK-2 Kendinle Konuşma Ölçeği.....	42
EK-3 Öz Yeterlik Ölçeği	43
ÖZGEÇMİŞ	44

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

AASP	Association for Applied Sport Psychology
APA	Amerikan Psikologlar Derneği
KKÖ/S-TQ	Kendinle Konuşma Ölçeği
N	Örneklerdeki denek sayısı
ÖEY	Öz-Etkililik-Yeterlilik
P	Anlamlılık düzeyi
Sd	Serbestlik düzeyi
SO	Sıra ortalaması
SS	Standart sapma
Spss	Statikstical Package for the Social Sciences
\bar{X}	Ortalama değeri

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Araştırmaya Katılan Sporcuların Yapmakta Oldukları Spor Türü.....	21
Tablo 2.Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporculuk Düzeyi	22
Tablo 3.Araştırma Verilerini Dağılımına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları	24
Tablo 4.Cinsiyet Değişkeni Açısından Katılımcıların Dağılımları	25
Tablo 5.Milli Takımda Oynamış Olma Durumu Değişkeni Açısından Katılımcıların Dağılımları	25
Tablo 6.Cinsiyet Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma Ve Özyeterlik Düzeyine İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları	26
Tablo 7.Branş Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma Ve Özyeterlik Düzeyine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları	27
Tablo 8.Sporculuk Düzeyi Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma Ve Özyeterlik Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	28
Tablo 9.Millilik Düzeyi Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma Ve Özyeterlik Düzeyine İlişkin Mann-Withney U Testi Sonuçları	29
Tablo 10.Sporcuların Kendinle Konuşma ve Özyeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu	30

BÖLÜM I

Giriş

1.1.Problem Durumu

Birçok araştırmacı, sporda (Hardy, Jones ve Gould, 1996; Krane ve Williams, 2006) ve beden eğitiminde (Anderson, 2007) psikolojik tekniklerin kullanılmasının performansın artırılabilirliğini gösteren araştırmalar yapmaktadırlar. Yurt dışında olduğu kadar ülkemizde de son yıllarda araştırmacılar tarafından sporcuların sahip oldukları bu psikolojik becerilerin geliştirilmesi için, bu becerilerin sosyal gerçeklik içerisindeki yapısını anlamaya çalışmaktadırlar (Engür, 2011; Bayköse, 2014). Uluslararası bilim alanında bu psikolojik becerileri ölçmeye yönelik gereken ölçek ve envanterlerin sınırlılığının üstesinden gelme çabasında olan araştırmacılar (Zervas ve diğerleri 2007; Zourbanos ve diğerleri 2009) bu bağlamda çeşitli geçerli ve güvenilir ölçek ve envanterleri spor ve egzersiz psikolojisi literatürüne kazandırmaya devam etmektedirler (Ada ve diğerleri, 2014; Bayköse ve Engür, 2015). Genel olarak, zihinsel eğitimin sporcularda performans başarısını ve zihinsel becerilerini geliştirmede etkili olduğu bilinen bir gerçektir (Vealey, 2007). Spor ortamlarında kullanılan yaygın zihinsel tekniklerden birisi de kendinle konuşmadır (Hardy, Oliver ve Tod, 2009).

Kendinle konuşma Weinberg ve Gould (2014)'a göre bir şeyler hakkında düşündüğümüz herhangi bir anda kendi kendimize gerçekleştirmekte olduğumuz süreci kapsamaktadır. Kendinle konuşma birçok araştırmacı tarafından farklı boyutlarıyla ele alınsa da Weinberg ve Gould (2014) 3 boyutta incelenebileceğini vurgulamaktadır. Bunlar olumlu ve olumsuz kendinle konuşmanın yanı sıra bir de yönergesel kendinle konuşma olarak tanımlanabilir.

Kendinle konuşma literatürüne dair eleştirel bir incelemesinde Hardy (2006); teori temelli araştırmaların eksikliğine vurgu yaparak öz yeterlik teorisinin uygunluğunu (Bandura, 1997) kendinle konuşmanın etkililiğine göre değerlendirmiştir. Öz yeterlik kişinin belli bir durumda belli bir performans seviyesine ulaşacağına inanması anlamına gelir (Bandura, 1997; Hardy, 2006). Bu inançlar; bilişsel, motivasyonel ve duyuşsal tepkileri harekete geçirir ve performans başarılarının önemli

belirleyicileridir. Bandura (1997)'ya göre öz yeterlik inançlarının oluşmasına katkıda bulunan kaynaklardan birisi sözel iknadır. Hardy, sözel iknanın kişide özkonuşma şeklinde ortaya çıkabileceğini ve yararlı inançlar üzerinde önemli etkisi olduğunu öne sürer.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı sporcularda kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Günümüzde sporcuların psikolojik becerilerinin performanslarına olan etkisi araştırmacılar tarafından merakla incelenmektedir (Hardy ve Hall, 2005; Martin ve Gill 1995). Bu araştırmanın cevap aradığı problem durumu kısaca sporcularda kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin düzeysel olarak saptanmasıdır.

1.2.Problem Cümlesi

Sporcularda kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri değişkenleri arasında ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

1. Sporcuların, cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Sporcuların, yapmakta olduğu spor branşı değişkenine göre kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
3. Sporcuların, Milli takımda görev yapma değişkenlerine göre kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
4. Sporcuların, spor deneyim değişkenlerine göre kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son dönemlerde kendinle konuşmanın, performans artırımı ve korunumunda en önemli etkenlerden birisi olmasının yanında, sporcu ve bireylerin davranışlarını olumlu düzeyde yükseltmek amacı ile kullandıkları görülmüştür. Sporda kendinle konuşmanın kullanılması ile ilgili çalışmalar, bireylerin hem bilişsel hem de

motivasyonel fonksiyonlar için kendinle konuşmayı kullandıkları görülmüştür (Zervas ve diğerleri, 2007).

Sporcular, müsabaka esnasında karşılaşılabilecek problemler karşısındaki çözüm yolları ile ilgili kararları verirken kendinle konuşmayı kullanabilirler. Kendinle konuşma, sporcuların müsabakanın ilerleyen zamanlarını düşünmelerine katkı sağlamakta ve müsabaka sırasında taktik anlamda karşılaştıkları her türlü olası durumu analiz etmede yardımcı olmaktadır (Van Raalte, Vincent, ve Brewer, 2016).

Bunların yanı sıra, müsabakalarda karşılaşılan sakatlıkların ardından, spora geri dönüşü takiben her sporcunun yaşadığı özgüven kaybını ve sakatlanan bölgenin becerileri tekrar uygulaması hususunda duyduğu güven eksikliğini gidermede kendinle konuşma müdahaleleri yardımcı olabilmektedir (Theodorakis, Beneca, Goudas ve ark., 1998).

Bu çalışmanın; sporcuların kendileri ile konuşma ve öz yeterlik becerileri ölçülerek, temelde var olan kendileri ile konuşma düzeyleri ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; sporcuların kendileriyle konuşma süreçleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenerek tespit edilmesidir.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada varsayım olarak:

Literatürde elde edilen bulguların yeterli olduğu kabul edilmiştir.

Katılımcıların anket formlarına içten ve doğru olarak yanıt verdikleri kabul edilmiştir.

Ölçeklere verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

2014-2015 sezonunda aktif olarak spor yapmakta olan sporcular ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin isimleri gizli tutulmuştur.

Bireylere uygulanan anket her birey için bir defaya mahsustur.

1.7. Tanımlar

Kendinle Konuşma: Bireyin içsel ya da dışsal orak günlük yaşam sürecinde kendisine yönelik olarak gerçekleştirdiği konuşmalardır (Hardy, 2006).

Öz Yeterlik: Bireyin belli davranışları gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine yönelik inançları ile bu davranışlarının sonucuna ilişkin beklentilerini yansıtan bir kavramdır (Henson ve diğerleri, 1999).



BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

2.1. Spor Psikolojisi

Cox (2007) spor psikolojisini tanımlarken, psikoloji prensiplerini spor ortamlarında uygulayan ve spor performansının boyutlarını inceleyen araştırma alanı olarak tanımlamıştır.

Gill ve Williams (2008) spor ve egzersiz psikolojisini kinesiyojinin (hareket bilimi) bir dalı olarak görmekte ve spor faaliyetlerinde bulunan kişilerin davranışlarını bilimsel olarak araştıran ve elde edilen bilgileri spor ortamlarına uygulayan bilim dalı olarak tanımlamaktadır.

Weinberg ve Gould (2011) ise spor ve egzersiz psikolojisini spor ve egzersiz faaliyetlerinde bulunan kişilerin ve davranışlarının bilimsel olarak araştırılması ve elde edilen bilgilerin pratik anlamda alana uygulanması olarak tanımlamışlardır.

2.1.1. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Tarihçesi

Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi hiçbir zaman olmadığı kadar popülerleşmiştir. Ancak bu alanın yeni yeni geliştiğini söylemek yanlış olur. Modern spor psikolojisinin kökenleri 1880'lere kadar uzanır (Kornspan, 2012) ve psikolojiye yapılan atıfların izleri Antik Yunan'daki Olimpiyat Oyunlarına kadar dayandırılabilir (Kremer ve Moran, 2008). Spor psikolojisinin tarihçesi psikoloji, beden eğitimi ve kinesiyoji gibi alanların tarihçeleriyle paralellik taşır. Bunun yanı sıra, spor psikolojisi alanı Olimpik Hareketin büyüyüp gelişmesi, kadınları özgürleştirme çabaları ve profesyonel sporların popülerleşmesi gibi makro düzeydeki sosyo-kültürel gelişmelerden de etkilenmiştir (Gould ve Voelker, 2014).

2.1.1.1. İlk yıllar (1893-1920).

Kuzey Amerika'da spor psikolojisi araştırmaları 1890'larda başlamıştır. Örneğin, aynı zamanda bir bisiklet yarışçı hayranı olan Indiana Üniversitesi psikologlarından Norman Triplett, bisikletçilerin çift olarak ya da grup halinde yarıştıklarında bazen neden tek yarıştıklarından daha hızlı bisiklet kullandıklarını anlamak için araştırma yapmıştır. Triplett, ilk olarak bisiklet yarışçı kayıtlarını inceleyerek ön gözlemlerini

doğrulamıştır. Ek olarak, görüşünü daha fazla test etmek için çocuklarından bitiş çizgisine kadar olabildiği kadar hızlı pedal çevirmelerini koşul koyan bir deney yapmıştır. Triplett'in gördüğü, başka çocuklarla beraber pedal çevirdiklerinde her bir çocuğun daha düzgün ve hızlı bisiklet kullandığı olmuştur. Bu deney, Triplett'in bisiklet yarışçılarının ne zaman ve ne koşullarda daha iyi performans göstereceklerine ilişkin daha sağlıklı yordamalarda bulunmasına olanak sağlamıştır (Triplett, 1898).

Erken dönemin diğer bir öncü bilim adamı, psikolojinin daha içe dönük ve felsefi olduğu bu dönemde psikoloji çalışmalarına daha bilimsel veriye dayalı bir yaklaşımla yönelen Yale Üniversitesi psikologlarından E. W. Scripture'dır (Scripture'ın eserinin derin analizi için bk. Kornspan, 2007a). Scripture, sporu bu "yeni" bilimsel psikolojinin değerini göstermek için mükemmel bir araç olarak görüyordu ve bunun için fiziksel antrenman (physical training) aktarımının (transfer) yanı sıra eskrimci ve koşucuların reaksiyon ve kas hareket zamanları üzerine öğrencileri ile birlikte laboratuvar çalışmaları da yapıyordu. İlginç olan nokta Scripture'ın Amerika'nın ilk beden eğitimcilerinden olan Yale Üniversitesinden William Anderson ile beraber çalışmasıydı. Bu da gösteriyor ki beden eğitimi ve psikoloji alanındakiler spor psikolojisini geliştirmek için bir arada çalışmışlardır.

Triplett ve Scripture bilgi toplamak için deneysel laboratuvar yöntemleri ve ölçümlerini kullanmaya odaklanan "yeni psikoloji" akımı içine girmişken alandaki diğerleri daha felsefi bakış açılarına ilgi duyuyorlardı. Yeni psikoloji akımının en göze çarpanlarından biri de Modern Olimpiyat Oyunları'nın kurucusu Pierre de Coubertin'dir (Kornspan, 2007b).

Bu ilk yıllarda psikologlar, beden eğitimciler ve diğer ilgili bilim adamları, spor ve motor beceri öğreniminin psikolojik yönlerini daha yeni keşfediyorlardı. Bu bilim adamları, sporcuların reaksiyon zamanlarını ölçüp insanların spor becerilerini nasıl öğrendiklerini araştırarak kişilik ve karakter gelişiminde sporun rolünü tartışmışlardır. Ancak bu çalışmaların pek azını uygulama alanına geçirmişlerdir. Ayrıca bu dönemde alandakiler spor psikolojisiyle sadece amatöre ilgilenmiş, hiç kimse alanda uzmanlaşmamıştır (Weinberg ve Gould, 2014).

Birinci dönemim dönüm noktaları;

1893: E. W. Scripture Yale Üniversitesi sporcularının kondisyon (physical training) fiziksel antrenman aktarımını inceleyen veriye dayalı araştırmalar yapmaya başladı.

1897: Norman Triplett bisikletçilerin diğerlerinin varlığından nasıl etkilendiğini araştıran ilk sosyal psikoloji ve spor psikolojisi deneyini yaptı.

1899: Yale Üniversitesinden E. W. Scripture spora katılımı pekiştirilebilecek kişilik özelliklerini tanımladı.

1903: Üçüncü Olimpik Konferansın odaklandığı nokta spor psikolojisi oldu.

1903: G. T. W. Patrick, oyun psikolojisi üzerine tartışmaları başlattı.

1914: R. Cummins, sporla ilgili olan motor reaksiyon, dikkat ve beceri konularını değerlendirdi.

1918: Illinois Üniversitesi öğrencilerinden Coleman Griffith, üniversitedeki Amerikan futbolu ve basketbol oyuncularını üzerinde bilimsel olarak kanıtlanmış çalışmalar yaptı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

2.1.1.2. Laboratuvarların kurulması ve psikolojik testlerin geliştirilmesi (1921-1938).

Spor ve egzersiz psikolojisi tarihinin bu dönemine Almanya, Japonya, Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde spor psikolojisi laboratuvarlarının kurulup geliştirilmesi ve psikolojik ölçümlerin artması damgasını vurmuştur (Kornspan, 2012). Coleman Griffith, kariyerinin önemli bir bölümünü spor psikolojisine adanmış ilk Kuzey Amerikalı olarak günümüzde Amerikan spor psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilmektedir (Kroll ve Lewis, 1970). Illinois Üniversitesi psikoloğu olarak Fiziksel İyilik(physical welfare) Beden Eğitimi ve Spor bölümünde de çalışmış olan Griffith, ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuş, Amerika'daki ilk koçluk okulunun kurulmasına katkıda bulunmuş ve Koçluk Psikolojisi (psychology of Coaching) ve Sporun Psikolojisi (Psychology of Athletics) adlarında, alanda klasik olarak kabul edilen, iki kitap yazmıştır. Bunun yanında Griffith, Chicago Cubs beysbol takımı üzerine bir dizi çalışma yapmış ve Dizzy Dean gibi bazı efsanevi oyuncuların psikolojik profillerini çıkarmıştır. Notre Dame Üniversitesi Amerikan Futbolu takımı

koçu Knute Rockne ile takımların moral ve motivasyonunun en iyi şekilde nasıl en üst düzeye çıkarabileceği üzerine fikir alışverişinde bulunan Griffith, Amerikan Futbolu Şeref Listesi'ne girmiş oyuncularından Red Grange ile top dolaştırırken neler düşündüğü üzerine mülakat yapmıştır. Zamanının ötesinde bir kişilik olan Griffith, göreceli olarak dışarıya kapalı bir şekilde çalışmıştır fakat yüksek kalitedeki araştırmaları ve bunların uygulamaya geçirilmesi hakkındaki yüksek azmi, spor ve egzersiz psikologları için hala mükemmel bir model olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca psikologlar, bu ikinci dönemde sporcuları testler uygulamaya başlayarak reaksiyon süresi, konsantrasyon, kişilik ve saldırganlık gibi kavramları değerlendirmeye başlamıştır. Örneğin, ölümsüz beysbol oyuncusu Babe Ruth bile bu testler için Columbia Üniversitesi Psikoloji Laboratuvarı'na gitmiştir (Fuchs, 2009).

İkinci dönemin dönüm noktaları;

1920: Robert Schulte, Alman Beden Eğitimi Lisesi'nde bir psikoloji laboratuvarını yönetmeye başladı.

1920: P. A. Rudil, Moskova Devlet Fiziksel Kültürel Enstitüsünde ilk spor psikolojisi bölümünü kurdu.

1921: Schulte'nin Beden ve Zihin (Body and Mind) adlı eseri yayımlandı

1921-1931: Griffith'in spor psikolojisi hakkında 25 makalesi yayımlandı.

1925: Schulte'nin Sporda Yetenek ve Performans Ölçümü (Aptitude and Performans Testing for Sport) adlı eseri yayımlandı.

1925: Illiois Üniversitesinde spor araştırmaları için bir laboratuvar kuruldu ve bu laboratuvarın yönetimi Griffith'e verildi (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

1926: Griffith'in Koçluk Psikolojisi (Psychologyof Coaching) adlı eseri yayımlandı.

1928: Griffith'in Spor Psikolojisi (Psychology of Athletics) adlı eseri yayımlandı.

2.1.1.3. Geleceğe hazırlık (1939-1965).

Kaliforniya Üniversitesi Berkeley Kampüsü bilim adamlarından Fraklin Henry, alanın tam olarak bilimsel anlamda yerleşip gelişmesine katkı sağlamış psikologlarından. Henry, bütün kariyerini sporun psikolojik yönleri ve motor beceri kazanım konularının akademik olarak araştırılmasına adanmıştır. Henry'nin en önemli katkısı, daha sonradan üniversite profesörü olup sistematik araştırma programları başlatacak olan birçok genç ve beden eğitimciyi yetiştirmesi olmuştur. Onun bazı öğrencileri, daha sonradan idari görevlere gelerek müfredatları yeniden düzenlemiştir ve bizim bugün anladığımız anlamda spor ve egzersiz bilimi ya da kinesiyoloji alanlarını geliştirmişlerdir (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

1939'dan 1965'e kadar Warren Johnson ve Arthur Slatter gibi diğer bazı araştırmacılar, gelecekteki spor psikolojisi çalışmaları için zemin hazırlayarak spor ve egzersiz psikolojisinin akademik bir disiplin olarak ortaya çıkarılmasına katkıda bulunmuşlardır. Bu dönemde spor psikolojisinde uygulamaya dayalı çalışmalar hala kısıtlı sayıda olmasına rağmen dönemin sonuna doğru bu eksiklik ortadan kalkmaya başlamıştır (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

Bu dönemde uygulamaya dayalı çalışma yapanlardan biri de Amerika Birleşik Devletleri'nde hem spor psikoloğu olarak çalışan hem de araştırma yapan ilk kadın bilim adamlarından biri olan Dorothy Hazeltine Yates'ti. Yates, gevşeme(relaxation) ve olumlu olumluların (positive affirmations) duyguların yönetimi ve performans pekiştirmesinde kullanılmasını öğretmek için üniversitenin boks takımındaki sporculara danışmanlık yapmıştır (Kornspan ve McCracken, 2001). İkinci Dünya Savaşı sırasında bir üniversitenin boks takımına psikolojik danışmanlık yaparken azımsanmayacak başarıya ulaşan "gevşeme seti yöntemi" adlı tekniği geliştirmiştir. Yates, daha sonradan sadece ve sporculara ve havacılara (pilotlara) yönelik bir psikoloji dersi vermiştir. Günümüzdeki birçok spor psikoloğu gibi Yates, kendi müdahalelerinin etkili olup olmadığını bilimsel olarak test etmekle ilgilenmiş ve boksörlere uyguladığı tekniği deneysel bir kontrol ve ölçüm aracı olarak yayımlamıştır (Yates, 1943). Araştırmalarını göreceli olarak dışarıya kapalı olarak yürüten Yates'in uygulamaya yönelik araştırmalarının önemli olduğu söylenebilir.

David Tracy, uygulama alanında çalışan diğer bir kişidir ve bir profesyonel beysbol takımı olan St. Louis Browns ile çalışmak üzere işe alınmıştır (Kornspan ve

MacCracken, 2001). Çalışmaları geniş oranda duyulmuş ve dikkati spor psikolojisi üzerine çekmesiyle de ünlenmiştir (Kornspan, 2009)

Üçüncü dönemin dönüm noktaları;

1938: Franklin Henry, Kaliforniya Üniversitesi Berkeley Kampüsü Beden Eğitimi Bölümü'nde bir kürsü edindi ve fiziksel aktivitenin psikoloji üzerine bir yüksek lisans ve doktora programı oluşturdu.

1943: Dorothy Yates, üniversite boks takımı oyunları üzerine çalışmalarına başladı ve gevşeme-eğitimi müdahalesinin etkilerini araştırmaya başladı.

1949: Warren Johnson, sporcuların yarışma öncesi duygularını değerlendiren bir çalışma yaptı.

1951: John Lawther Koçluk Psikolojisi adlı kitabını tamamladı.

1965: Birinci Dünya Spor Psikolojisi Kongresi Roma'da düzenlendi (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

2.1.1.4. Spor psikolojisinin akademik bir dal olarak ortaya çıkması (1966-1977).

1960'ların ortalarına gelindiğinde (bugün kinesiyoloji ya da spor ve egzersiz bilimi olarak adlandırılan) beden eğitimi akademik bir disiplin haline geldi ve spor psikolojisi bu disiplinde motor öğrenmeden farklı olarak ayrı bir bölüm olarak yerini aldı. O zamanlarda motor öğrenme uzmanları, insanların motor becerileri (sporla ilgili ya da ilgisiz) nasıl öğrendiğine ve uygulama, geribildirim ve zamanlamanın ortam ve koşullarına odaklanıyordu. Buna karşıt olarak spor psikologları ise kaygı, öz-saygı ve kişilik gibi psikolojik (ruhsal) gelişimi (ör. Kişilik, saldırganlık) nasıl etkilediği üzerine çalışmalar yapıyorlardı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

Bu dönemde uygulamalı spor psikologları da rehber ve danışman olarak sporcular ve takımlarla çalışmaya başladı. Bunların arasında San Jose Üniversitesinden Bruce Ogilvie ilklerden sayılabilir ve kendisi Kuzey Amerika'da uygulamalı spor psikolojisinin kurucusu kabul edilebilir. Bu dönemde alana karşı artan ilgiyle paralel

olarak Kuzey Amerika'da ilk spor psikolojisi toplulukları da kurulmaya başlandı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

Dördüncü dönemin dönüm noktaları;

1966: Klinik psikologlar Bruce Ogilvie ve Thomas Tutko, Sorunlu Sporcular ve Bu Sporcularla Baş Edilmesi (Problem Athletes and How to Handle Them) adlı kitabı yazdılar; takımlara ve sporculara danışmanlık hizmeti vermeye başladılar.

1967: B. Cratty Fiziksel Aktivitenin Psikolojisi adlı kitabı yayımladı.

1967: Her yıl düzenlenecek olan NASPSPA konferanslarının birincisi toplandı.

1974: NASPSPA konferanslarının bildirileri ilk kez bu yıl yayımlandı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

2.1.1.5. Spor ve egzersiz psikolojisinin disiplinler arası bir bilim ve uygulama alanı haline gelmesi (1978-2000).

1970'lerin ortalarında 2000'e gelinceye dek spor ve egzersiz psikoloji alanında hem Kuzey Amerika 'da hem de uluslararası çapta devasa bir büyümeye tanık oldu. Alan, kamuoyu tarafından daha çok kabul ve saygı görmeye başladı. Uygulamalı konulara olan ilgi döneme damgasını vurdu; aynı şekilde egzersiz psikolojisi hem araştırmacılar hem de akademi dışında alanda çalışanlar için bir uzmanlık alanı olarak büyüdü ve gelişti. Bunun yanı sıra spor ve egzersiz psikolojisi, alanla ilgili motor öğrenme, motor kontrol ve motor gelişim uzmanlık dallarından ayrıldı. Alanda daha fazla sayıda ve daha kaliteli araştırmalar yapılmaya başlandı ve bu araştırmalar psikoloji gibi ilgili alanlarda giderek artan derecede kabul ve saygı görmeye başladı. Yorumlamalı ve nicel araştırmaların alternatif formları ortaya çıkmaya başladı ve dönemin sonuna doğru bu araştırmalar daha fazla kabul gördü. Alandaki uzman dergilerin ve konferansların sayıları arttı ve sayısız kitap basıldı. Genel psikoloji alanında eğitim almış çok fazla sayıda öğrenci ve meslek sahibi, spor ve egzersiz psikolojisi alanına yöneldi. Öğrenciler daha fazla rehberlik ve psikolojik danışmanlık dersleri almaya başladıkça alandaki eğitim daha fazla disiplinler arası bir nitelik kazanmaya başladı. Alanda, etik standartların oluşturulması ve geliştirilmesi, sertifika sahibi olma koşulunun konulması, alanda çalışanlar için eğitim standartlarının ve koşullarının belirlenmesi ve alana giren çok sayıda insan için tam zamanlı iş alanları yaratılması gibi mesleki uygulamaya

yönelik konulara çözüm bulunmaya çalışıldı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

Bu dönemde, Pensilvanya Devlet Üniversitesinde profesörlük yapan Dorothy Harris, üniversite kapsamında yüksek lisans ve doktora yönelik bir spor psikolojisi bölümünün oluşturulmasına ön ayak olarak hem spor psikolojisinin hem de kadınların var olma davasının önünü açan bir bilim insanı olarak tarihe geçmiştir. Harris, Uluslararası Spor Psikolojisi Derneğinin ilk Amerikan ve ilk kadın üyesi, spor psikolojisi alanında Fulbright burusunu kazanan ilk kadın ve Kuzey Amerika Spor Psikolojisi ve Fiziksel Aktivite Derneğinin ilk kadın başkanı olmak gibi birçok başarıya ulaşmıştır. Alanda sadece birkaç kadının bulunduğu bu dönemde Harris gelecekte kadınların örnek alacağı şekilde kadınlara yol açmıştır (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

Beşinci dönemin dönüm noktaları;

1979: Spor Psikolojisi Dergisi (şimdiki adıyla Spor ve Egzersiz Psikolojisi) yayın hayatına başladı.

1980: ABD Olimpiyat Komitesi, Spor Psikolojisi Danışman Kurulu'nu kurdu.

1984: Olimpiyat Oyunlarının televizyondan yanını spor psikolojisinin önemini vurgulayıp pekiştirdi.

1985: ABD Olimpiyat Komitesi ilk tam zamanlı spor psikoloğunu görevlendirdi.

1986: İlk uygulamalı akademik spor psikolojisi dergisi olan The Sport Psychologist yayımlandı.

1986: AASP kuruldu.

1987: APA 47. Kısım (Spor Psikolojisi) kuruldu.

1988: İlk kez ABD Olimpiyat Ekibiyle beraber resmi olarak atanmış bir spor psikoloğu olimpiyatlara gitti.

1989: Journal of Applied Sport Psychology yayın yaşamına başladı.

1991: AASP, "sertifikalı danışman" uygulamasını kurarak onayladı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

2.1.1.6. Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi (2001'den günümüze).

Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi parlak bir geleceğe sahip canlı ve ilgi çekici bir alandır. Ancak alandaki bazı sorunların varlığından da bahsedilmesi gerekir. Bu dönemdeki önemli gelişmeler aşağıda sıralanmıştır (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

2000: Avrupa ' da The Journal Psychology of Sport and Exercise yayın hayatına başladı.

2003: APA 47. Bölüm, uzmanlık ve yeterlik alanı olarak spor psikolojisine yoğunlaştı.

2013: Çin'de düzenlenen Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği Konferansı'na yetmiş ülkeden 700'ün üstünde bilim insanı katıldı.

Öğrencilerin en iyi şekilde hazırlanıp eğitilmesi konusunda kaygılar ortaya çıkmaya başladı.

Dışarıdan fon desteği olanakları, sağlık tesisleri sağlamadaki faydaları ve bunun sonucunda sağlık harcamalarında sağlanan tasarruf gibi katkılarıyla özellikle üniversiteler egzersiz psikolojisi alanının gelişip güçlenmesine aracı oldular.

Güçlü, ileriye yönelik, sürdürülebilir araştırma programları dünyanın dört bir tarafında görülmeye başlandı.

Uygulamalı spor psikolojisine olan ilgi gün geçtikçe artmaya başladı (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

2.2. Kendinle Konuşma

Spor ortamlarında dikkat dağıtıcılar ile baş etmek için kullanılmasına karşın Kendi Kendine Konuşma bir diğer potansiyel olarak içsel dağıtıcıdır. Bir şeyler hakkında düşündüğünüz herhangi bir anda bir bakıma kendinizle konuşuyorsunuzdur. İçsel konuşmanın konsantrasyonu artırma dışında kötü alışkanlıklardan kurtulma, hareketin başlatılması, çabanın sürdürülmesi ve becerinin kazanılmasını içeren

birçok potansiyel kullanımı bulunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2014, akt. Öncü, 2015).

Kendi kendine konuşma durumlara tepki vermede önemli bir roledir ve tepkiler gelecek olayları ve hisleri etkiler. Kendi kendine konuşma farklı biçimler alabilir fakat kolaylık olması açısından onu 3 kategoriye ayırdık: olumlu (motivasyonel), yönergesel, olumsuz. Olumlu kendi kendine konuşma enerjinin, çabanın ve olumlu tutumun artırılmasına odaklanır fakat herhangi bir göreve ilişkin ipucu taşımaz (ör. "Yapabilirim" ya da "Burada biraz daha dayan"). Örneğin, altın madalyalı yüzücü Nelson Diebel, yarışmanın belirli yerlerinde daha fazla zorlamak için motive eden şimdi kelimesini kullanır. Yönergesel kendi kendine konuşma genellikle, bireylere uygulamalarını geliştirmek için teknik ya da göreve ilişkin performans öğelerine odaklanmada yardımcı olur (ör. " Gözünü topun üstünden ayırma" ya da "Dizlerini bük"). Örneğin, birçok voleybol smaçörü, smaç vururken kollarını uzatmaları için ipucu veren uzat kelimesini kullanır. Benzer biçimde, tenise yeni başlayan biri, topa elin iç tarafıyla yapılan vuruşu (forehand) nasıl sergileyeceğini kavramak için "tabağı sıyr" ipucunu düşünmeleri için yönlendirilir (Cutton ve Hearon, 2013)

Olumsuz kendi kendine konuşma eleştirel ve kendini küçültücüdür, kişinin hedeflerine ulaşmasını engeller, zarar verici ve kaygıyı artırıcıdır. "Çok aptalca bir vuruştun" , "berbat kokuyorsun" ya da "Nasıl bu kadar kötü oynayabiliyorsun" gibi şeyler söylemek performansı arttırmaz ve olumlu duygular yaratmaz. Bunun yerine, kaygı ve kendinden şüphe etmeyi artırır. Bu olumsuz olaylar hakkında olumlu düşünen oyuncular genellikle en başarılılardır (Weinberg ve Gould, 2014). Hardy, Roberts ve Hardy (2009) tarafından yapılan çalışmada, kendi kendine konuşmaları takip etmek için kayıt defteri kullanan sporcuların kendi olumsuz kendi kendine konuşmalarının içeriklerinin ve olumsuz kendi kendine konuşma kullanmanın sonuçlarının daha fazla farkında olduklarını bulunmuştur çünkü sporcuların çoğu için olumsuz kendi kendine konuşma performansa zarar verir.

Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis ve Papaionnau (2009) kendi kendine konuşmayı belirlemek için bir ölçek geliştirmişler ve 8 tür (faktör) kendi kendine konuşma bulmuşlardır. Bu kendi kendine konuşmanın basitçe olumlu (motivasyonel), yönergesel ya da olumsuz olarak sınıflandırılmasına bazı açıklamalar eklemiştir. Sekiz tür, psikolojik hazırlık ("Güç") öz-güven ("Bunu yapabilirim"), yönerge ("Tekniğine odaklan") ve kaygı kontrolü ("Sakinleş") içeren dört olumlu; endişe ("Yine yanlış yaptım"), kopuş ("Devam edemeyeceğim") ve

bedensel yorgunluğa (“Yorulduğum”) içeren üç olumsuz ve ilgisiz düşünceler (“Bu akşam ne yapacağım”) olarak adlandırılıp normal bir kategoriye bölünmüştür.

Sporda ironik süreçler ismi altında oluşturulan araştırmalar, belirli bir durumda performans sergilemek istememenin kendisinin kazara oluştuğunu göstermiştir (Janelle, 1999; Wegner, Ansfield ve Piloff, 1998; Wagner, 1997). Laboratuvar ortamındaki deneysel kanıtlar, aklımızda ulaşılabilen şeylerin yargı ve davranışımız üzerinde, sadece orada oldukları için bir etkide bulunabileceğini ortaya koymuştur. Yani insanlar akıllarındaki bir düşüncüyü atmaya çalışırken –örneğin, bir boz ayıyı aynı düşüncenin bir dakika içerisinde geri gelmeye devam ettiğini bulmuşlardır. Benzer biçimde belirli bir kelimeyi düşünmemeye çalışan bireyler, seri sözcük çağırışımı testlerinde, o kelimeyi sürekli olarak ağızlarından kaçırmışlardır.

Bu benzeri “ironik hatalar” gerçek yaşamda kolayca akla getirilebilirler. Bu yüzden “Ne yaparsan yap çift hata yapma”, “Topu kuma ya da göle gönderme” ve “Tıkanma” gibi yönergeler sıklıkla istenmeyen davranışı üretirler. Bu özellikle baskı altında gerçekleşir. Örneğin, bir penaltı vuruşu sağ alt köşe haricinde herhangi bir yere vurması söylenen bir futbolcu o bölgeye daha fazla bakar. Benzer biçimde, fazla uzun vurma gibi özel bir hatadan kaçınmaları istenen golfçüler baskı altında bunu daha fazla sergilerler. Esas olarak belirli bir düşünce ya da imgeyi bastırmak için bu yönergelere uymak için yasaklı düşüncüyü içeren yönergeleri hatırlatmak zorundayız ve böylece kendimizi onları düşünürken buluruz (Weinberg ve Gould, 2014). Woodman ve Davis, (2008) yapmış oldukları bir çalışmada; “baskılayıcıların” özellikle ironik işlem hatalarına açık olduklarını göstermişlerdir. Baskılayıcıların bilişsel stratejisi, kaygıyla ilgili öznel kötü stresi (distress) azaltmak içindir fakat bu bilişsel yükü artırarak, ironik hatalara daha açık hale getirir. Esasında kaygıyı azaltmaya ya da kaygıdan kurtulmaya çalışırken, onun hakkında düşünmeye daha fazla zaman harcarlar ve bu da sistemi aşırı yükler ve performansın düşüşüyle sonuçlanır. Bu yüzden ne yapmamamızdan çok ne yapmamız gerektiğine odaklanmalıyız.

İçsel konuşmanın konsantrasyonu artırmaya ek olarak, öz-güven, motivasyonun artırılması, uyarılmışlık düzeylerinin düzenlenmesi, zihinsel hazırlığın artırılması, kötü alışkanlıkların bırakılması, yeni becerilerin kazanılması ve çabanın sürdürülmesi içeren birçok kullanımı vardır. İçsel konuşmanın bu kullanımları genellikle motivasyonel ve yönergeseeldir ve sporcunun ihtiyacına bağlıdır (Van Raalte ve diğerleri 2016, Yılmaz ve diğerleri 2015, Wegner ve diğerleri 1998, Janelle ve

diğerleri 1999)İlginç biçimde bazı araştırmalar (Hanin ve Stambuloava, 2002) sporcuların kendi kendine konuşmalarında geniş biçimde metaforları (ör. Çita kadar hızlı; bir boğa kadar güçlü) kullandıklarını ve bu metaforların oyuncular tarafından üretildiklerinde davranış ve performans değişikliğinde özellikle yardımcı olduğunu göstermiştir.

Ayrıca diğer nicel ve nitel çalışmalar (Hardy, Grammage ve Hall, 2001; Hardy, Hall ve Hardy, 2004) kendi kendine konuşmanın içeriğinin aşağıdaki kategorilere bölünebileceğini önermişlerdir: (a) doğal (olumlu ya da olumsuz; içsel ya da dışsal), (b) yapı (nefes ya da konsantrasyon gibi tek bir kelime, “park et” ve “bana gel” gibi ifadeler, “Olan hatalar için endişelenme” cümleler) (c) kişi (kişi kendiyile ben kullanarak konuşur), (d) görev yönergeleri (beceriye özgü “aşağıdan müdahale et” ve “kafanı kaldır” ya da daha genel yönergeler “çabuk oraya git” ve “yarış boyunca sıkı dur”). Araştırmacılar kendi kendine konuşmanın iki temel işlevi olduğunu bulmuşlardır: bilişsel (ör. Beceri gelişimi ve becerinin uygulanması ile ilişkili) ve motivasyonel (öz-güven, uyarılmışlığın düzenlenmesi, zihinsel hazırlık, zor durumlar ile başa çıkma ve motivasyon) (Weinberg ve Gould, 2014)

Sporcular tarafından belirtilen belirli kendi kendine konuşma türlerini hangi faktörler etkilemektedir? Zourbanos ve ark. (2011) tarafından yapılan bir çalışma koç davranışlarının kendi kendine konuşmayı nasıl etkileyebileceğini araştırmıştır. Üç çalışma sürecekle bir seride destekleyici koç davranışlarının daha olumlu ve daha az olumsuz kendi kendine konuşma yaratmaya yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Buna ek olarak olumsuz ya da cezalandırıcı koç davranışlarının daha fazla olumsuz kendi kendine konuşma daha az olumlu kendi kendine konuşma üretmiştir. Koç davranışı ve sporcunun kendi kendine konuşma arasındaki tanımlanan deneysel bağlar – sadece bağların anektodal raporları değil- koçların oyuncuların düşünceleri üzerinde etkilerinin olduğunu belirtmiştir.

2.3. Kendinle Konuşma İle İlgili Kuramlar

Kendinle konuşma kavramının açıklanmasında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Temel anlamda bu kuramsal yaklaşımları anlamak kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır (Baykose, 2014).

2.3.1. Lev Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Gelişim psikolojisi alanında önemli bir isim olan Jean Piaget'nin çalışmalarında gözlemlendiği çocukların sesli bir biçimde kendileri ile konuşmalarını “benmerkezci konuşma” olarak tanımlamaktadır. Piaget bu olgunun daha sonra ortadan kalktığını ve pek önemli olmadığını belirtse de, Vygotsky tarafından önemli görülmüştür (Crain 2000). Vygotsky'e göre bu “benmerkezci konuşma” daha sonra çocuktaki benmerkezciliğin ortadan kalkması ile içselleştirilip, problem çözmek için sıklıkla kullandığımız sessiz bir diyalog haline gelmektedir (Depape ve diğerleri 2006). Vygotsky'e göre “öz sözelleştirme” olan bu olgu, konuşan bireyin kendine doğru yönelttiği konuşmalardır. (Schu ve Langens 2007). Hardy ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışma sonuçlarının Vygotsky'nin sözel öz düzenleme kuramını destekler nitelikte olduğunu, Vygotsky'nin kuramına spor ve motor öğrenme alanında daha fazla ilgi gösterilmesi gerektiğini ve bu kuramın spordaki kendinle konuşma için uygulanabilir nitelikte olduğunu belirtmektedir (Engür, 2011).

2.3.2. Özyeterlik Kuramı

Öz-Etkililik-Yeterlik (ÖEY) kavramı ilk kez ünlü psikolog Albert Bandura tarafından 1977 yılında, “Bilişsel Davranış Değişimi” kapsamında ileri sürülmüştür. Bandura'nın Öz Etkinlik Kuramı, araştırmacıların ilgisini toplamayı başaramamış kendinle konuşmayı açıklamak için kullanılabilecek bir diğer muhtemel kuramdır. Bandura, öz etkinliği bireyin kendisine verilen işi organize edebilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili yargıları olarak tanımlamıştır (Feltz ve diğerleri, 2008). Bandura etkin inançlar için bir dizi kaynak önermiştir: a) Geçmiş performans başarıları, b) temsili deneyimler, c) sözel özendirmeler ve d) fizyolojik ve duygusal hallerin yorumlanması. Kendinle konuşmanın doğası gereği üçüncü kaynak diğer insanlardan olabileceği gibi kendine yönelik olarak ta bulunabilir (Bandura, 1997).

Kendinle konuşma gerek yönergesel açıdan gerekse güdüsel açıdan öz etkinlik üzerinde etkiye sahiptir. Sadece sporcuların sportif hedeflere ulaşması için sporcuların güvenlerini arttırmanın yanı sıra aynı zamanda bu tür hedeflere nasıl ulaşılabileceğine ilişkin yararlı yönergeler sunarak yardımcı olabilir (Engür, 2011).

2.3.3. Dikkat Temelli Yaklaşım

Dikkatin incelenmesi esnasından kullanılan yaklaşımlardan biri dikkatsel stildir. Nideffer'e göre odak genişliği açısından Dar – Geniş ya da odak yönü açısından içe dönük – Dışa dönük olarak tanımlanabilecek bir yapı oluşturmaktadır (Nideffer, 1976). Buradan hareketle geniş içe dönük, geniş dışa dönük, dar içe dönük ve dar dışa dönük şeklinde dördü bir sınıflamaya gitmek mümkündür. Dikkat, yapılan spor branşına, branşta ki göreve, görevin gerektirdiği beceriler göre farklılık gösterebilen bir yapı oluşturmaktadır. Başarılı bir performans bilişsel süreçlerine (düşünme, karar verme, problem çözme gibi) ve dikkati içe dönük (zihinsel hazırlık stratejileri ya da teknikleri gibi) ya da dışa dönük (rakibi, topu takip etme) şekilde yönetebilme yeteneğine bağlı olacaktır (Zervas ve diğerleri, 2007, Engür, 2011).

2.3.4. Bilgi Süreçleme Perspektifleri

Sözel ipuçlarının bilgi süreçlemedeki üç fonksiyonunun da (Algısal Süreçleme, karar süreçleme ve efektör süreçleme) performansı olumlu şekilde etkilediği öne sürülmüştür. İlk ikisi beceri edinimi esnasında becerinin uygulanmasına nazaran daha güçlü bir etkileşim gösterirken, efektör fonksiyonu her ikisinde de etkindir. Sözel ipuçları yeni spora başlayan bireyler için doğru görev uyarısını aramada yardımcı olurken, var olan seçenekleri azaltarak karar verme sürecine de yardım sağlayabilir. Doğru karar bir defa verildiğinde sözel ipuçları efektör süreçleme fonksiyonunu iki yolla olumlu biçimde iletir. Birincisi sözel ipuçları vücudu hareket için "hazır" hale getirmek amaçlı kullanılabilir. İkincisi ise, sözel ipuçları, uygun bir karmaşık hareket dizisinin pek çok ayırt edici yönünü istiflemeye yardımcı olabilir (Hardy, 2006).

2.4. Öz Yeterlik İle İlgili Kuramlar

Öz yeterlik, kişinin belli tutum ve davranışları yerine getirip getirmeyeceğine yönelik inançları ve bu davranışlarının sonucuna ilişkin beklentilerini yansıtan bir kavramdır (Henson ve Diğerleri, 1999). Bu bakımdan öz yeterlik, kişinin kendi yaptıklarını ve yapabileceklerini denetleyebilme kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır (Hutzler ve Diğerleri, 2005). Kişinin olası durumlarda başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabileceklerine ilişkin kendi/ öz yargıları şeklinde de tanımlanmaktadır (Bıkmaz, 2006; Morgil ve diğerleri, 2004).

1977 yılında Albert Bandura tarafından ileri sürülen Öz Yeterlik Kuramı (SelfEfficacy Theory), bireyin başarı beklentisinin ileride kendi sergileyeceği davranışları belirleyeceğini öngörmektedir. Bandura'ya göre, eğer birey, gerekli yeteneğe sahip olmadığını düşünüyorsa, kesin sonuç alacağından emin olduğu bir davranışı bile sergilemekten kaçınır (Enderlin-Lampe, 2002). Bireydeki başarı beklentisi bir yandan bireyin seçeceği davranışı ve bu davranışın yoğunluğunu; diğer yandan da bireyin, bir engelle karşılaştığında, bu engeli aşabilmek için vereceği mücadeleyi etkiler (EnderlinLampe, 2002). Bireylerin, karşılaşılabilecekleri belirli durumlarla ne kadar baş edebileceklerine ilişkin öz yargılarının olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı olarak, bireysel başarı da olumlu ya da olumsuz yönde etkilenir (Morgil ve diğerleri, 2004). Olumlu tutum arttıkça, öz yeterlik duygusunun da arttığını gösteren araştırma sonuçları (Hutzler ve diğerleri, 2005) bu görüşü desteklemektedir. Yüksek öz yeterlik inancının yüksek performansla, düşük öz yeterlik inancının ise düşük performansla yol açtığı; öte yandan, yüksek performansın yüksek öz yeterlik inancına, düşük performansın ise düşük öz yeterlik inancına yol açtığı gözlenmektedir (Chase, 1998). Öz yeterlik kişinin potansiyelini performans/ davranışa dönüştürüp dönüştürmeyeceği ile ilgili bir kavramdır. Hiç kuşkusuz birey yetenekli olduğunu düşündüğü ölçüde ya da bir işi gerçekleştirmek için kendine güven duyduğu ölçüde yeterli olacağını da düşünebilir. Bandura tarafından ileri sürülen öz yeterlik kuramında, 18 öz yeterlik inancının geçmiş performans, şimdiki performans (vicarious experience), durumluk iknâ yeteneği (verbal persuasion) ve fiziksel durum (physiological states) olmak üzere dört kaynağı vardır. Geçmiş performans, bireyin geçmişteki başarılarını ifade etmektedir. Birey geçmişte başarmışsa yine başarabileceğini düşünür. Şimdiki performans, bireyin kendi performansını diğerlerinin performansı ile de kıyaslayarak değerlendirmesini ifade eder. Etrafında üstün performans sergileyen birilerini görmek öz yeterlik inancını artırırken, düşük performans sergileyenleri görmek bu inancı azaltabilmektedir (Chase, 1998). Öz yeterlik kuramında sözü edilen ve yukarıda açıklanan bu dört etmene daha sonra duygusal durum (emotional state) ve hayalî deneyim (imaginal experience) olmak üzere iki etmen daha ilave edilmiştir. Duygusal durum bireysel ruh hali ile açıklanabilir. Örneğin, bireyin katılacağı bir etkinliğe yönelik olarak hissedeceği hoşnutluk, stres, korku ve endişe gibi duygular öz yeterlik inancı üzerinde etkili olacaktır. Öğretim etkinliklerinde ortamın öğrencileri duygusal olarak destekleyecek şekilde düzenlenmesi, bu açıdan önem taşımaktadır. Hayalî deneyim ise bireyin belli bir etkinlikte nasıl bir performans sergileyebileceğine yönelik hayalî kurgulamalarıdır (Chase, 1998).

2.5. Kendinle Konuşmanın Boyutları

2.5.1. Kendinle Konuşmanın Frekansı

Bu boyut bireyin kendinle konuşmayı ne sıklıkta kullandığı ile alakalıdır (Gammage ve diğerleri, 2001). Açık ve kapalı beceri gerektiren spor dallarında yapılan çalışmalarda her iki grup arasında kendinle konuşmanın sıklığı bağlamında bir farklılığa rastlanmamıştır (Highlen ve Bennett, 1983). Her ne kadar kendine yönelik ifadelerin çok fazla olması motor performansı olumsuz yönde etkileyebilecek olmasına rağmen kullanılacak kendine yönelik ifadelerin doğasının motor performans üzerinde büyük etkisi olması beklenir (Engür, 2011).

2.5.2. Kendinle Konuşmanın İşlevi

Kendinle konuşmanın bilişsel ve motivasyonel olmak üzere iki ayrı fonksiyonu vardır (Hardy, 2006). Çeşitli çalışmalardan elde edilen sonuçlar, başarılı sporcuların ve antrenörlerin az başarılı sporcular ve antrenörlere oranla daha bilişsel stratejiler kullandıklarını göstermekte (Gould ve diğerleri, 1992, Gould ve diğerleri, 1989) ve bu stratejilerin genel performansını artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Hanton ve Jones 1999, Thelwell ve Maynard, 2003).

Sporcular tarafından kullanılan bilişsel stratejilerin en yaygın olanlarından biri kendi kendine konuşma (Self Talk) 'dır. Kendinle konuşma bilişsel ve bilişsel-davranışsal müdahalelerin önde gelen yöntemlerindedir (Conroy ve Metzler, 2004).

Zihinsel beceriler hakkında kendinle konuşmaya dair bilgilerimiz oldukça sınırlıdır. Fonksiyonel olarak kendinle konuşma davranışının spor bilimleri alanında araştırmacılar tarafından performans artırma amaçlı kullanıldığı söylenebilir (Hardy ve Hall, 2005).

BÖLÜM III

Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2009).

Bu araştırma, ilişkisel bir inceleme olduğundan dolayı cinsiyete, yaş ve sporculuk düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı karşılaştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli yöntemiyle incelenmiştir (Karasar, 2009).

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu; gönüllü olarak katılan 144 kadın, 328 erkek olmak üzere toplam 472 sporcu ($X_{\text{yaş}} = 24,311 \pm 3,6396$) oluşturmuştur. Takım ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, voleybol, hentbol, kayak, yüzme, atletizm... vb.) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi $11,258 \pm 5,3625$ yıldır.

Çalışmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor branşına göre dağılımı tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Yapmakta Oldukları Spor Türü

Spor türü	N	%
Takım	290	61,4
Bireysel	281	38,6
Toplam	472	100,0

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %61,4'ü (N=290) Takım, %38,6'sı (N=182) Bireysel spor yapan sporcular tarafından oluşturulmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların sporculuk düzeyine göre dağılımı tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporculuk Düzeyi

Sporculuk düzeyi	N	%
Profesyonel	154	32,6
Amatör	318	67,4
Toplam	472	100,0

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %32,6'sı (N=154) Profesyonel, %67,4'nün (N=318) Amatör olarak spor yaptığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırma amacına uygun olarak Kendinle Konuşma Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1 Kendinle Konuşma Ölçeği-KKÖ

Kendinle Konuşma Anketi (Self Talk Questionnaire, S-TQ) (Ek 1), , Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından kendinle konuşmada motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir (Bayköse, 2014).

Türkiye kültürüne uyarlaması Engür (2011) tarafından gerçekleştirilen ölçek 5'li likert tipi olarak geliştirilerek (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman) 11 maddeden oluşmakta ve 2 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler, Motivasyonel işlev (Motivational Function) ve Bilişsel İşlev (Cognitive Function)'dir.

Engür (2011) 'ün çalışmasında "Motivasyonel işlev" alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri .93'tür. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbachalpha değeri "Bilişsel İşlev" alt ölçeğinde ise .87 olarak bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir (Engür, 2011).

Kendinle Konuşma Anketi'nde yer alan 2 alt boyutun kısaca açıklamalarına bakacak olursak;

3.3.1.1. *Bilişsel kendinle konuşma.*

Zervas ve diğerleri (2007) tarafından aktarıldığı üzere kendi kendine konuşma bilişsel işlevi, nedensel ilişkileri anlamak, yeni bilgi biçimleri oluşturmak ve sorunları çözmek için bireylerin odaklanmalarına yardımcı olabilecek zihinsel faaliyetleri temsil eder (Bayköse, 2014).

3.3.1.2. *Motivasyonel kendinle konuşma.*

Zervas ve diğerleri, (2007) tarafından aktarıldığı üzere kendi kendine konuşma motivasyon işlevi, daha yüksek performans düzeylerine ulaşmak amacıyla bireylerde kendine olan cesareti artırabilme durumu üzerine gerçekleştirilen bir dizi zihinsel faaliyetleri temsil eder (Bayköse, 2014).

3.3.2. *Sporda Öz Yeterlik Ölçeği*

Bireylerin kendi kapasitelerine olan inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından geliştirilen ölçek, Öcel (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır. Denekler maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 5'li likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçek ters ve düz maddelerden oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve .86 olarak rapor edilmiştir (Riggs ve diğerleri, 1994). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda faktör yükü en az .30 olan maddelerin ölçekte kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan analizde de ölçeğin .32 ile .85 aralığında madde faktör yükü gösterdiği belirlenmiş ve tek yapı altında toplandığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .61 olarak bulunmuştur (Öcel, 2002).

3.3.3. *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere, cinsiyet, yaş, yapmakta olduğu spor branşı, yapmakta olduğu spor branşında milli olup olmadığı, yapmakta olduğu spor branşını kaç yıldır yaptığı, yapmakta olduğu spor branşında

haftada kaç antrenman yaptığı ve sporcuların eğitim durumuna ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçek ve kişisel bilgi formu, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya katılan farklı illerdeki sporculara yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, Bağımsız Örneklerde Mann Whitney U analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Veri dağılımları incelendiğinde verilerin nonparametrik bir yapı gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 3'de araştırma verilerinin dağılımına ilişkin Kolmogrov-smirnov testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 3.

Araştırma Verilerini Dağılımına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

	Motivasyonel Alt Boyut	Bilişsel Alt Boyut	Öz Yeterlik
N	472	472	472
P	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

Tablo 3. incelendiğinde verilerin nonparametrik bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. ($P < 0,05$).

Bağımsız Örneklerde Mann Whitney U testi; sporcuların demografik değişkenlerine göre kendinle konuşma ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacı ile kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların kendileri ile konuşma düzeylerini öz-yeterlik düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amacı ile Spearman Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P < 0.05$ olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 4. İncelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından dağılımları görülmektedir.

Tablo 4.

Cinsiyet Değişkeni Açısından Katılımcıların Dağılımları

Cinsiyet.	N	%
Kadın	144	30,5
Erkek	328	69,5
Toplam	472	100,0

Tablo 4. incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %30,5'i (N=144) Kadın, %69,5'i (N=328) Erkek sporcular olduğu görülmektedir.

Tablo 5. İncelendiğinde katılımcıların milli takımda oynamış olma durumu değişkeni açısından dağılımları görülmektedir.

Tablo 5.

Milli Takımda Oynamış Olma Durumu Değişkeni Açısından Katılımcıların Dağılımları

	N	%
Milli Takımda Oynamış	103	21,8
Olma Durumları	369	78,2
Toplam	472	100,0

Tablo 5. incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %21,8'i (N=103) Milli Takımda oynamış, %78,2'si (N=369) Milli Takımda oynamamış sporcular tarafından oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 6. İncelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyine ilişkin Mann Withney-u testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 6.

Cinsiyet Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma ve Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	CİNSİYET	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
Motivasyonel Alt Boyut	Kadın	144	237,79	34242,00	23430,00	-,137	,891
	Erkek	328	235,93	77386,00			
	Toplam	472					
Bilişsel Alt Boyut	Kadın	144	240,26	34598,00	23074,00	-,401	,689
	Erkek	328	234,85	77030,00			
	Toplam	472					
Öz Yeterlik Alt Boyut	Kadın	144	229,12	32993,00	22553,00	-,781	,435
	Erkek	328	239,74	78635,00			
	Toplam	472					

*P <0,05

Tablo 6. incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarında motivasyonel işlev alt boyutunda Kadın sporcuların (Sıra Ort:237,79), Erkek sporculara(Sıra Ort:235,93) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (P>0,05).

Cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarında bilişsel işlev alt boyutunda Kadın sporcuların (Sıra Ort:240,26), Erkek sporculara(Sıra Ort:234,85) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (P>0,05).

Cinsiyet değişkeni açısından öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde Kadın sporcuların (Sıra Ort:229,12), Erkek sporculara(Sıra Ort:239,74) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (P>0,05).

Tablo 7.de katılımcıların branş değişkeni açısından kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyine ilişkin Mann Whitney-u testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 7.

Branş Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
Motivasyonel Alt Boyut	Takım	290	220,09	63826,50	21631,500	-3,309**	,001
	Bireysel	182	262,65	47801,50			
	Toplam	472					
Bilişsel Alt Boyut	Takım	290	219,76	63730,50	21562,500	-3,395**	,001
	Bireysel	182	263,17	47897,50			
	Toplam	472					
Öz Yeterlilik Alt Boyut	Takım	290	233,32	67662,50	25467,500	-,641	,522
	Bireysel	182	241,57	43965,50			
	Toplam	472					

P<0,05*, P<0,01**

Tablo 7. incelendiğinde branş değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutunun motivasyonel işlev alt boyutunda takım sporu yapan sporcuların (Sıra Ort:230,09), bireysel spor yapan sporculara (Sıra Ort:262,65) oranla puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (P<0,01).

Branş değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarında bilişsel işlev alt boyutunda takım sporu yapan sporcuların (Sıra Ort:219,76), bireysel spor yapan sporculara(Sıra Ort:263,17) oranla puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (P<0,01).

Branş değişkeni açısından öz yeterlilik düzeyleri incelendiğinde takım sporu yapan sporcuların (Sıra Ort:233,32), bireysel spor yapan sporculara(Sıra Ort:214,57) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (P>0,05).

Tablo 8. te katılımcıların sporculuk düzeyi değişkeni açısından kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyine ilişkin Mann Whitney-u testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 8.

Sporculuk Düzeyi Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlik Düzeyine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
Motivasyonel Alt Boyut	Profesyonel	151	248,40	37508,00	21986,00	-1,479	,139
	Amatör	318	228,64	72707,00			
	Toplam	469					
Bilişsel Alt Boyut	Profesyonel	151	253,61	38295,50	21198,50	-2,067*	,039
	Amatör	318	226,16	71919,50			
	Toplam	469					
Öz Yeterlik Alt Boyut	Profesyonel	151	287,85	43465,00	16029,00	-5,830**	,000
	Amatör	318	209,91	66750,00			
	Toplam	469					

$P < 0,05^*$, $P < 0,01^{**}$

Tablo 8. incelendiğinde sporculuk düzeyi değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda profesyonel sporcuların (Sıra Ort:248,40), amatör sporculara(Sıra Ort:228,64) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($P > 0,05$).

Sporculuk düzeyi değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutunda profesyonel sporcuların (Sıra Ort:253,61), amatör sporculara(Sıra Ort:226,16) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$).

Sporculuk düzeyi değişkeni açısından öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde profesyonel sporcuların (Sıra Ort:287,85), amatör sporculara(Sıra Ort:209,91) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($P < 0,01$).

Tablo 9. İncelendiğinde katılımcıların millilik düzeyi değişkeni açısından kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyine ilişkin Mann Whitney-u testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 9.

Millilik Düzeyi Değişkeni Açısından Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyine İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Takımda		Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
	Görev Alma Durumu	N					
Motivasyonel Alt Boyut	Evet	103	256,53	26422,50	16940,500	-1,690	,091
	Hayır	369	230,91	85205,50			
	Toplam	472					
Bilişsel Alt Boyut	Evet	103	255,70	26337,00	17026,000	-1,630	,103
	Hayır	369	231,14	85291,00			
	Toplam	472					
Öz Yeterlilik Alt Boyut	Evet	103	310,47	31978,00	11385,000	-6,236**	,000
	Hayır	369	215,85	79650,00			
	Toplam	472					

P<0,05*,P<0,01**

Tablo 9. incelendiğinde millilik değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutunda Milli takımda oynamış olan sporcuların (Sıra Ort:256,53), Milli takımda oynamamış sporculara(Sıra Ort:230,91) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (P>0,05).

Millilik değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyi alt boyutlarında bilişsel işlev alt boyutunda Milli takımda oynamış sporcuların (Sıra Ort:255,70), Milli takımda oynamamış sporculara(Sıra Ort:231,14) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (P>0,05).

Millilik değişkeni açısından öz yeterlilik düzeyleri incelendiğinde Milli takımda oynamış sporcuların (Sıra Ort:310,47), Milli takımda oynamamış sporculara (Sıra Ort:215,85) oranla puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (P<0,01).

Tablo 10. İncelendiğinde katılımcıların kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon tablosu görülmektedir.

Tablo 10.

Sporcuların Kendinle Konuşma ve Öz yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

			Motivasyonel Alt B.	Bilişsel Alt B.	Öz Yeterlik Alt B.
		r	1		
		p	.		
	Motivasyonel Alt	N	472		
	Boyut	r	,822**	1	
Spearman's	Bilişsel	p	,000	.	
Rho	Alt Boyut	N	472	472	
	Öz Yeterlik	r	,166**	,125**	1
	Alt Boyut	p	,000	,007	.
		N	472	472	472

*P <0,01, **P<0,001

Tablo 10. incelendiğinde Sporcuların Kendinle Konuşma alt boyutlarından motivasyonel işlev alt boyutu ile Öz yeterlik Düzeyleri Arasında düşük düzeyli ($r=0,166$) ve doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel işlev alt boyutu ile öz yeterlik düzeyleri arasında da düşük düzeyli($r=125$) ve doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda hem motivasyonel işlev hem de bilişsel işlev alt boyutlarının öz yeterlik düzeyleri ile ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır(*P<0,01, **P<0,001).

BÖLÜM V

Sonuç ve Öneriler

5.1. Sonuçlar

Bu çalışmanın amacı; sporcuların kendileriyle konuşma süreçlerinin öz yeterlik düzeyleriyle arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 144 kadın, 328 erkek toplam 472 sporcu (Xyaş= 24,31 ± 3,63) gönüllü olarak katılmıştır. Takım ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, voleybol, hentbol, kayak, yüzme, atletizm vd.) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 11,25 ± 5,36 yıldır. Araştırmaya katılan sporcuların %61,4'nün (N=290) takım sporu, %38,6'sının (N=182) bireysel spor yapan sporcular oluşturmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların %32,6'sını (N=154) profesyonel, %67,4'nü (N=318) amatör sporla uğraşmakta olan bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya katılan sporcuların %21,8'i (N=103) Milli Takımda yer almış, %78,2'si (N=369) Milli Takımda yer almamış sporcular oluşturmuştur.

Cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkek sporcuların kendileriyle konuşma ve sportif öz yeterlikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen bu bulgular Engür (2011) ve Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Tam aksine Engür (2011) ve Bayköse (2014) cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşmanın Bilişsel işlev alt boyutunda Engür (2011) ise hem bilişsel hem de motivasyonel alt boyutunda farklılaştığını destekleyen bulgular elde etmişlerdir. İlgili literatüre bakıldığında Gammage ve diğerleri (2001) erkek sporcular ile kadın sporcuları karşılaştırdıklarında (içsel) kendi kendine konuşma konusunda daha olumsuz, (dışsal) kendi kendine konuşma konusunda daha açık ve daha az gizli konuşmalar gerçekleştirdiklerini vurgulamışlardır. Saptana bu farklılığın, ele alınan örneklemin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Branş değişkeni açısından bakıldığında ise bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların motivasyonel ve bilişsel kendileriyle konuşma düzeylerinin takım sporlarıyla ilgilenen bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun temel sebeplerinden birisinin takım ve bireysel sporların dinamiklerinin bir birinden farklı olabileceği durumu söylenebilir. Branş değişkeni açısından bakıldığında takım ve bireysel sporla ilgilenen sporcuların öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sporculuk düzeyi değişkeni açısından bakıldığında motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunda profesyonel ve amatör sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bilişsel kendinle konuşma alt boyutunda ise profesyonel sporcuların amatör sporculara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla kendileriyle konuştukları saptanmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmamızın Nergiz ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmasıyla paralellik göstermesine rağmen; ülkemizde bu konudaki araştırmaların sınırlılığı dikkate alınarak elde edilen bu bilgiler üzerinden genelleme yapılmasının yanlış olacağı düşünölmektedir.

Sporculuk düzeyi değişkeni açısından ele alınan sportif öz yeterlik düzeylerinde ise profesyonel sporcuların, amatör sporculara oranla daha yüksek düzeyde sportif öz yeterliğe sahip olduğu gözlemlenmiştir. Millilik düzeyi değişkenine bakıldığında, sportif öz yeterlik düzeyi açısından milli sporcuların milli olmayan sporculara oranla daha fazla sportif öz yeterlik düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Motivasyonel ve bilişsel kendileriyle konuşma alt boyutlarında ise Milli takımda yer almış ve Milli takımda yer almayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Bu bulgular doğrultusunda öz yeterlik ve performans arasındaki ilişki, spor psikolojisi literatüründe, farklı ortamlarda ve mesafe koşusu (Martin & Gill, 1995), yüzme (Miller, 1993) ve voleybol (Alexander & Krane, 1996) gibi sporlarda yer almaktadır. Sporda öz yeterlik araştırması incelemelerinde Feltz ve Chase (1998) öz yeterliğin performans ve beceri edinmeyle olan pozitif ilişkisini desteklemişlerdir. Ayrıca Moritz, Feltz, Fahrbach ve ark. (2000) meta analizlerinde çeşitli sporlarda öz yeterlik ve performans arasındaki ilişki için. Ortalama 38'lik bir pozitif etki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla eğer kendinle konuşma öz yeterliği artırılırsa bu artış kısmen de olsa kendinle konuşmanın performans üzerindeki kolaylaştırıcı etkilerinin açıklanmasına katkıda bulunabileceği düşünölmektedir.

Sonuç olarak; ilgili alan yazın ile elde edilen bulgular karşılaştırıldığında; cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma ve öz yeterlik düzeylerinin anlamlı bir farklılığa ilişkin bir söylemde bulunmanın yanlış olacağı düşünölmektedir. Bu konudaki araştırmaların artırılarak daha sonra elde edilen bilgiler üzerinden konuşmanın daha doğru olacağı söylenebilir.

İlişkisel bağlamda ilgili alan yazının da desteklediği üzere kendinle konuşmanın öz yeterlikle istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir.

5.2. Öneriler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin geliştirilmesine devam edilmelidir, ayrıca öz yeterlilik ve kendinle konuşma düzeylerini ölçen farklı formlar hazırlanabilir.

Araştırma kullanılan ölçeklerin farklı formları daha geniş bir örneklem grubuna uygulanabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bilgilere paralel olarak; sporcularda müsabaka ve antrenman performansı artışının sağlanması adına öz yeterlilik düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Sporcularda performansın bir belirleyicisi olan Öz yeterlilik seviyelerinin artırılması amacıyla, kendinle konuşma üzerine çalışmalar yapılabilir.

Ayrıca daha sonra kendinle konuşma konusunda yapılacak çalışmalarda araştırmacıların, sporcularda öz yeterliliği artırmaya yönelik olarak; kendinle konuşma işlevine odaklı araştırmalar yürütmeleri önerilebilir.

Kendinle konuşmanın öz yeterlilikte olduğu gibi diğer psikolojik etkenlerle (öz benlik, motivasyon, kaygı düzeyi vb.) olan ilişkileri incelenebilir.

Kendinle konuşmanın sporcuların sosyal yaşantıları üzerindeki etkileri araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Alexander, V., ve Krane, V. (1996). Relationships among performance expectations, anxiety, and performance in collegiate volleyball players. *Journal of Sport Behavior*, 19(3), 246-266.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman And Company
- Bayköse, N. (2014) *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bayköse, N. ve Engür, M. (2015) *Validity and Reliability of Self Talk Questionnaire (STQ) for Physical Education Lessons*. III. International Exercise And Sport Psychology Congress 23-25 October 2015, İstanbul pp. 49.
- Bikmaz, F. (2006). Fen Öğretiminde Öz-Yeterlik İnançları ve Etkili Fen Dersine İlişkin Görüşler. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (25), 33-44.
- Chase, M. A. (1998). Sources of self-efficacy in physical education and sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 76-89.
- Conroy, D. E., ve Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 69-89.
- Crain W.C.(2000). *Theories Of Development: Concepts And Applications*, 4th Edition, Prentice-Hall, New Jersey, Usa, 223.
- Cutton, D. M., ve Hearon, C. M. (2013). Applied attention-related strategies for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(1), 5-13.
- Depape, A. M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., ve Jackson, D. L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 250.
- Enderlin-Lampe, S. (2002). Empowerment: Teacher perceptions, aspirations and efficacy. *Journal of Instructional Psychology*, 29(3), 139-146.

- Engür, M. (2011). Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri Ve Kendinle Konuşma Anketinin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması Ve Uygulanması. *Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı. Doktora Tezi*, İzmir.
- Feltz D.L., Short S.E., Ve Sullivan P.J. (2008). *Self Efficacy in Sport*, Human Kinetics, Champaign, Il., 6.
- Fuchs, A. (2009). Psychology And Baseball: The Testing Of Babe Ruth. in C.D.Green ve L.T. Benjamin, Jr. (Eds.), *Psychology Gets in The Game: Sport, Mind, And Behavior. 1880-1960* (p. 144-167). Lincoln, Ne: University Of Nebraska Press.
- Gammage, K. L., Hardy, J., ve Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 233-247.
- Gould, D., ve Woelker, D.K. (2014). The History Of Sport Psychology. in R. Eklund ve G. Tennenbaum (Eds.), *Encyclopedia Of Sport Psychology* (p. 346-351). Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Gould, D., Jackson, S. A., ve Eklund, R. C. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *Sport Psychologist*, 6(4), 383-402.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., ve May, J. (1989). An examination of US Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3(4), 300-312.
- Hanin, Y. L., ve Stambulova, N. B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *Sport Psychologist*, 16(4), 396-415.
- Hanton, S., ve Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- Hardy, J., ve Hall, C. R. (2005). A comparison of test-retest reliabilities using the self-talk use questionnaire. *Journal of Sport Behavior*, 28(3), 201-215.

- Hardy, J., Gammage, K., ve Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R., ve Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257.
- Hardy, J., Roberts, R., ve Hardy, L. (2009). Awareness and motivation to change negative self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(435), 450.
- Henson, R. K., Stephens, J., ve Grant, G. S. (1999). Self-Efficacy in Preservice Teachers: Testing the Limits of Non-Experiential Feedback Eric Document, Ed: 436- 482.
- Highlen, P. S., ve Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of sport psychology*, 5(4), 390-409.
- Hutzler, Y., Zach, S., ve Gafni, O. (2005). Physical education students' attitudes and self-efficacy towards the participation of children with special needs in regular classes. *European Journal of Special Needs Education*, 20(3), 309-327.
- Janelle, C. M. (1999). Ironic mental processes in sport: Implications for sport psychologists. *Sport Psychologist*, 13, 201-220.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*(15. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kornspan, A. S. (2007). EW Scripture and the Yale psychology laboratory: Studies related to athletes and physical activity. *Sport Psychologist*, 21(2), 152-169.
- Kornspan, A.S. (2009). Enhancing performance in sport: The Use Of Hypnosis And Other Psychological Techniques İn The 1950s And 1960s. In C.D. Green ve L.T. Benjamin (Eds.). *Psychology Gets İn The Game: Sport, Mind And Behavior* (Pp. 253-294). Lincoln, Nebraska: University Of Nebraska Press.
- Kornspan, A. S. (2012). History of sport and performance psychology. S.M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook Of Sport And Performance Psychology* (Pp. 3-23). Oxpord, Uk: Oxford University Press.

- Kornspan, A.S., ve Maccracken, M.J. (2001). Psychology Applied To Sport in The 1940s: *The Work Of Dorothy Hazeltine Yates. The Sport Psychologist*, 15, 342-345.
- Kremer, J., ve Moran, A. (2008). Swifter, higher, stronger: The history of sport psychology. *The Psychologist*, 21(8), 740-742.
- Kroll, W., ve Lewis, G. (1970). America's first sport psychologist. *Quest*, 13(1), 1-4.
- Martin, J. J., ve Gill, D. L. (1995). The relationships of competitive orientations and self-efficacy to goal importance, thoughts, and performance in high school distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 50-62.
- Miller, M. (1993). Efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 284-296.
- Morgil, İ., Seçken, N., ve Yücel, A. S. (2004). Kimya öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 62-72.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., ve Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Nergiz, S., Bayköse, N., ve Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Niğde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences Vol 9, Special Issue* .
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404.
- Öcel, H. (2002). Takım sporu yapan oyuncularında kolektif yeterlik öz-yeterlik ve sarginlik ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Öncü E. (2015) Spor ve Egzersiz Psikolojisine Hoş Geldiniz. İçinde: *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Şahin M, Koruç Z, (Çeviri Editörleri). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Weinberg RS, Gould D. 1. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

- Riggs, I., Diaz, E., Riggs, M., Jesunathadas, J., Brasch, K., Torner, J. ve Pelletier, A. (1994). Impacting elementary science teachers' beliefs and performance through teacher enhancement for science instruction in diverse settings. In *Paper presented at the annual meeting of the National Association for Research in Science Teaching, Anaheim, CA.*
- Schüler, J., ve Langens, T. A. (2007). Psychological Crisis in a Marathon and the Buffering Effects of Self-Verbalizations¹. *Journal of applied social psychology, 37*(10), 2319-2344.
- Thelwell, R. C., ve Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(4), 377-396.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Goudas, M., Antoniou, P., ve Malliou, P. (1998). The effect of self-talk on injury rehabilitation. *European Yearbook of Sport Psychology, 2*, 124-135.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology, 9*(4), 507-533.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., ve Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and Sport-Specific Model. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 139-148.
- Wegner, D.M. (1997). Why The Mind Wanders. In J.D. Cohen ve J.W. Schooler (Eds.), *Scientific Approaches To Consciousness* (Pp. 295-315). Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Wegner, D. M., Ansfield, M., ve Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science, 9*(3), 196-199.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E*. Human Kinetics.
- Woodman, T., ve Davis, P. (2008). The role of repression in the incidence of ironic errors. *The Sport Psychologist, 22*(2), 183-196.
- Yates, D. H. (1943). A practical method of using set. *Journal of Applied Psychology, 27*(6), 512.

Yılmaz A., Esentürk O.K., Bayköse N. (2015). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinde Gerçekleştirdikleri İçsel Konuşmalar Durumluk Kaygı Düzeylerinin Belirleyicisi midir?, *Intenational Ejer Congress 2015*, Ankara, Türkiye, 8-10 Haziran, s.1281-1281

Zervas, Y., Stavrou, N. A., ve Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., ve Papaioannou, A. (2009). Applied Research Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk. *The Sport Psychologist*, 23(2), 233-251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., ve 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, 407-414.