

Spor Bilimleri Fakültesindeki Kadın Öğrencilerin Kendi Kendine Konuşma Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Self-Talk Levels and Coping Strategies of Female Students in the Faculty of Sports Sciences

Gamze Akyol^{id}^a & Aydeniz Palta^{id}^b

^aAdnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

^bAdnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı

Makale Geçmişi

Geliş : 9 Şubat, 2025

Kabul : 6 Nisan, 2025

Çevrimiçi : 24 Ekim 2025

DOI: 10.55929/besad.1636188

Makale Türü

Araştırma Makalesi

Article History

Received : February 9, 2025

Accepted : April 6, 2025

Online : October 24, 2025

DOI: 10.55929/besad.1636188

Article Type

Research Article

Öz: Bu araştırma, Spor Bilimleri fakültelerinde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan kadın bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile kendi kendine konuşma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmaktadır. Araştırmada nicel yöntem benimsenmiş olup, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan 288 kadın oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında "Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği" ve "Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" kullanılmıştır ve veriler hem çevrimiçi hem de fiziksel yollarla elde edilmiştir. Veri analizi sürecinde, elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve bu doğrultuda istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kadın sporcuların stresle başa çıkma düzeyleri ile kendi kendine konuşma düzeyleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Bunun yanı sıra, kadın sporcuların kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma beceri puanlarının ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırma değişkenleri olan spor düzeyi ve yaşadıkları bölge elde edilen ilişkiyi anlamlı ölçüde etkilemektedir. Amatör sporcuların, elit sporculara kıyasla daha yüksek kendi kendine konuşma puanlarına sahip olduğu, Karadeniz ve Marmara bölgesinde yaşayan sporcuların ise stresle başa çıkma becerilerinde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, kadın sporcuların stresle başa çıkma mekanizmalarının kendi kendine konuşma stratejileriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal düzenleme, psikolojik iyi oluş, içsel konuşma

Abstract: This study aims to examine the relationship between the stress coping levels and self-talk strategies of active female athletes studying at the Faculty of Sports Sciences. A quantitative research approach was adopted, and a relational survey model was used. The sample consisted of 288 female students from Aydın Adnan Menderes University's Faculty of Sports Sciences who were actively engaged in sports. Data were collected through convenience sampling method, and both the "Self-Talk in Sports Scale" and the "Coping Strategies with Stress Scale" were utilized. During the data analysis process, it was determined that the obtained data followed a normal distribution, and statistical analyses were conducted accordingly. According to the analysis results, a moderate negative correlation was found between female athletes' levels of self-talk and their ability to cope with stress ($p < 0.001$). Additionally, it was observed that female athletes had average levels of self-talk and stress coping skills. The variables of sports level and the region in which they live significantly influenced the identified relationship. It was found that amateur athletes had higher self-talk scores compared to elite athletes, while athletes living in the Black Sea and Marmara regions had higher scores in stress coping skills. These findings highlight that female athletes' stress coping mechanisms are significantly associated with their self-talk strategies.

Keywords: Emotion regulation, psychological well-being, self-talk

Bu makaleye atıf yapmak için | To cite this article

Akyol, G., & Palta, A. (2025). Self-talk and coping strategies of female students in the faculty of sports sciences. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(2), 218-233.

Contact: Gamze Akyol

Adnan Menderes Üniversitesi AYDIN

gamz.akyoll@gmail.com

GİRİŞ

Spor ve egzersiz psikolojisinde kendi kendine konuşma stratejilerinin etkilerine ilişkin araştırmalar, son 20 yılda yoğunlaşmış olsa da, bu kavramın gelişimi 30 yıldan daha eskiye dayanmaktadır. Kendi kendine konuşma, öz konuşma veya içsel konuşma olarak literatürde yer bulan kavram spor bağlamında genel olarak, bir sporcunun motivasyonel veya eğitici amaçlara hizmet ettiği düşünüldükçe- yüksek sesle veya içinden kendine yönelik konuşması (Hardy vd., 2005) olarak tanımlanmaktadır. Kendi kendine konuşma müdahalesinin çeşitli alanlarda olumlu etkileri olduğu yıllar içinde kabul görmüştür. Sporcuların düşüncelerini kontrol ve organize etmek için kendi kendine konuşma pratikleri yapması, başarılı bir sportif performans için önemli görülmektedir. Bundan dolayı kendi kendine konuşma sıklıkla psikolojik beceri eğitiminin ayrılmaz bir parçası olarak görülmüştür (Hardy vd., 1996; Akt. Hatzigeorgiadis vd., 2009). Johnson vd. (2004) istenen düşünceye odaklanmanın, istenen davranışın ortaya çıkmasında teşvik edici bir rol oynayacağını ifade etmektedirler. Literatürde konu üzerine yapılan bir meta-analizde de (Hatzigeorgiadis vd., 2011) olumlu, eğitici ve motive edici kendi kendine konuşma müdahalelerinin sonucunda, görev performansında orta düzeyde ve olumlu yönde etkiler tespit edilmiştir (Tod vd., 2011). Dolayısıyla buradan hareketle içsel konuşmanın olumsuz özellikler veya içerikler barındırmasının görev performansı üzerinde zedeleyici bir etki yaratacağı beklentisi oluşmaktadır. Burada bahsedilen olumsuz iç söylem; kaygılı, öz sevgiden uzak, performansı düşüren ifadeler içeren veya başarısızlık korkusuyla şekillenen düşüncelerden oluşmaktadır. Tod vd. (2011) bu durumu şu şekilde özetlemektedir: kendi kendine konuşmanın iki türü vardır, olumlu ve olumsuz. Olumlu içsel konuşma performansa artırıcı yönde yardımcı olurken, olumsuz içsel konuşma performansı istenmeyen yönde etkilemektedir ve bireyde başarısızlığa dönük stres oluşabilmektedir.

Stres, olaydan olaya ve bireyden bireye değişen yoğunluk ve süreç farklılıkları gösteren, zihinsel ve fiziksel belirtilerle karakterize edilen bir durumdur. Kısa süreli ve düşük düzeyde yaşanan stres, bireyler için olumlu sonuçlara yol açabilirken, uzun süreli ve yoğun stresin çeşitli olumsuz etkiler doğurduğu bilinmektedir (Baltaş & Baltaş, 2002). Günlük yaşamın dinamikleri göz önüne alındığında, bireylerin tamamen stresten arınmış bir yaşam sürdürmesi mümkün değildir. Bu doğrultuda, bireyler bilinçli veya bilinçsiz olarak stresle başa çıkma stratejileri geliştirerek sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeye çalışmaktadır. Nitekim etkili stresle başa çıkma stratejileri geliştirilmediği takdirde, Rowshan (2011) tarafından beş kategoriye ayrılan fiziksel, ruhsal, sosyal, duygusal ve bilişsel düzeyde çeşitli olumsuz belirtilerin ortaya çıkması beklenebilir. White vd. (2000) da bireylerin strese maruz kaldıklarında, bu durumla daha etkin mücadele edebilmeleri için stresle başa çıkma becerileriyle donatılmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Stresle başa çıkma, bireylerin stresi

azaltmak veya ortadan kaldırmak amacıyla sergiledikleri bilişsel ve davranışsal çabaların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Rasti, 2009) ve araştırmacılar stresle başa çıkma sürecini etkileyen birçok faktör olduğunu belirtmektedirler (Asıcı & Uygur 2017; Toktaş vd., 2022). Bu faktörler özyeterlik (Khaleghi & Najafabadi, 2015), psikolojik sağlamlık (Taşdemir & Demirkan, 2022) ve problem çözme becerisi (Ağbuğa & Şener, 2016) gibi değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine literatürde, kendi kendine konuşma tekniği psikolojik beceri eğitiminin önemli bir bileşeni olarak ele alınmaktadır ve bireylerin algılanan stres düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğu öne sürülmektedir. Özellikle hem akademik hayat hem de müsabaka ve antrenman gibi sportif etkinlikler içerisinde bulunan bireylerin, beklenmeyen durumlarla karşılaştıklarında stresle başa çıkabilme sürecini yönetebilmeleri yaşamlarını kaliteli sürdürebilmeleri için önemli görülebilir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan kadın sporculara yönelik araştırmalar incelendiğinde, kadınların genellikle daha yüksek düzeyde stres yaşadığı veya algıladıkları stresin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir (Rahardjo vd., 2013; Shaw vd., 2017; Harutyunyan vd., 2020; Graves vd., 2021). Bu çalışmada da özellikle kültürel değerler, yaşam alanı ve barınma koşulları gibi sosyo-kültürel faktörler ele alınarak, lisans düzeyinde olan kadın sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ve kendi kendine konuşma becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi ulusal düzeyde benzer bir çalışmanın bulunmamasından dolayı, araştırmanın özgün değerini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve aktif olarak spor yapan kadın bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile kendi kendine konuşma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Alt Problem₁: Kadın sporcuların kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Alt Problem₂: Kadın sporcuların kendi kendine konuşma düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin ya da etkinin bir korelasyon aracılığıyla ortaya çıkarılması ilişkisel tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel vd., 2012). Buradaki amaç değişkenlerin bir arada değişip değişmedikleri ya da değişim söz konusu ise nasıl değiştiğini irdelemektir. Verilerin toplanmasında ise kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmada, Araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 444 kadın öğrenci oluşturmaktadır. Güç analizi sonucunda, %5 hata payı ve %95 güven aralığı ile evreni temsil edebilecek minimum örneklem büyüklüğünün 207 kişi olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda toplam 288 aktif spor yapan kadın öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir ve örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu, yapılan güç analizi sonucunda belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin demografik özellikleri

	Gruplar	F	%
Yaş	18-22	206	71.5
	23-27	64	22.2
	27+	18	6.3
	Toplam	288	100
Spor Türü	Takım	158	54.9
	Bireysel	130	45.1
	Toplam	288	100
Spor Düzeyi	Elit	120	41.7
	Amatör	168	58.3
	Toplam	288	100
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	48	16.7
	Antrenörlük	138	47.9
	Rekreasyon	86	29.9
	Yöneticilik	16	5.6
	Toplam	288	100
Barınma Türü	Ev	144	50.0
	Yurt	144	50.0
	Toplam	288	100
Çoğunlukla Yaşanılan Bölge	Akdeniz	34	11.8
	Ege	142	49.3
	Marmara	48	16.7
	Doğu Anadolu	4	1.4
	İç Anadolu	24	8.3
	Güneydoğu And.	6	2.1
	Karadeniz	30	10.4
Toplam	288	100	

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin yaşları 18 ile 27 yaş ve üzeri arasında değişmekte olup çoğunluğu %71.5 18-22 yaş aralığındadır. Katılımcıların %50'si ev (n=144), %50'si yurttan (n=144) yaşamaktadır. Spor türlerinden %54.9'u (n=158) takım sporları, %45.1 (n=130) öğrenci bireysel spor branşına mensuplardır. Spor düzeyi olarak %41.7 (n=120) elit düzeyde sporcuysen, %58.3

(n=168) amatör düzeyde sporcudur. Kadın sporcuların öğrenim gördükleri bölüm %16.7 (n=48) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %47.9 (n=138) antrenörlük eğitimi bölümü, %29.9 (n=86) rekreasyon bölümü ve %5.6 (n=16) kişi spor yöneticiliği şeklindedir. Son olarak yaşamlarının çoğunluğunu geçirdikleri bölge değişkeninde, %11.8 (n=34) kişi Akdeniz, %49.3 (n=142) kişi Ege, %16.7 (n=48) Marmara, %1.4 (n=4) Doğu Anadolu, %8.3 (n=24) İç Anadolu, %2.1 (n=6) Güneydoğu Anadolu ve son olarak %10.4 (n=30) kişi Karadeniz Bölgesinde yer aldıklarını bildirmişlerdir. Demografik özellikler incelendiğinde kadın sporcu katılımcı grubun üniversite seçiminde yaşadıkları bölgeye yakın olma unsurunu göz önüne buldukları çıkarımı yapılabilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında “Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” yanı sıra araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek için yaş, spor türü, çoğunlukla yaşanan bölge, spor türü, spor düzeyi ve öğrenim görülen bölüm bilgileri yer almaktadır.

Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği

[Theodorakis vd. \(2008\)](#) tarafından geliştirilen “Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği”nin Türk kültürüne uyarlama çalışması [Temel \(2022\)](#) tarafından yapılmıştır. Spor yapan bireylerin egzersiz yaparken, antrenman yaparken veya rekabet ederken kişinin içsel düşünceleri hakkındaki gerekçelerini incelemek için geliştirilmiştir. Ölçek, düzenli egzersiz yapan sporcular ve sporcuların egzersiz, antrenman yaparken veya yarışma halindeyken duygularını ve algılarını yorumlamak, kendilerini değerlendirmek, kendilerine talimat veya destek vermek için tasarlanmıştır. Ölçek, 7’li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçek, Güven (5 Madde), Kendiliğinden (5 Madde), Çaba (5 Madde), Bilişsel ve Duygusal Kontrol (5 Madde) ve Dikkat (5 Madde) olmak üzere beş boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında, aktif spor yapan bireylere uygulanmış ve ölçeğin iç güvenilirlik katsayıları Güven Boyutu için 0,86, Kendiliğinden / Otomatikleşme Boyutu için 0,83, Çaba Boyutu için 0,87, Bilişsel ve Duygusal Kontrol Boyutu için 0,78 ve Dikkat Boyutu için ise 0,86 olarak belirlenmiştir ([Theodorakis vd., 2008](#)). Yapı geçerliğine ilişkin bulgular incelendiğinde, Türkçe uyarlanması ile orijinal ölçeğin beş faktörlü yapısının tutarlılığı olduğu

görülmüştür. Araştırmamızda ise ölçeğin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Stresle başa çıkma ölçeği (SBÖ): [Türküm \(2002\)](#) tarafından geliştirilen ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçek sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. [Türküm \(2002\)](#) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik testine göre ölçekten alınan toplam puan için güvenilirlik katsayısı; 0.78, alt boyutlar geçerlik ve güvenilirlik katsayısı ise; sosyal destek arama 0.85, soruna yönelme 0.80 ve sorunla uğraşmaktan kaçınma için 0.65 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte ters maddeler bulunmaktadır (10,17 ve 20). Ölçek bütününden 23 ile 115 arasında puan alınabilmektedir. Alt boyutlardan alınacak puan aralıkları ise; sorunla uğraşmaktan kaçınma ve soruna yönelmeden 1-40 puan arası, sosyal destek aramadan 1-35 arasında puan alınabilmektedir ([Türküm, 2002](#)). Bu çalışmada ise ölçeğin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .97 olarak tespit edilmiştir.

Etik Onay

Bu araştırma, xxxxx Üniversitesi xxx Bilimler Enstitüsü Etik kurulu tarafından, 31906847/050.04.04-10 sayılı, 29.04.2024 tarihli toplantınının 13/06 nolu kararı ile onaylanmıştır.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak IBM-SPSS 29 paket programı ile analiz edilmiştir. Öncelikle eksik ve/veya hatalı veri girişi kontrolleri yapılarak Verilerin Mahlanobis uzaklıkları ve tekli ayıklamalar yapılarak veri seti ön hazırlıkları tamamlanmıştır. Analize hazır hale getirilen verilerin dağılımları, ortalama, medyan, mod, ve toplam değerleri incelenerek, elde edilen puanların normal dağılıp dağılmadığını görmek için Skewness ve Kurtosis değerleri yanında Cronbach's Alpha katsayıları incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğu tespit edilmiş ve dağılımın normal olduğuna karar verilmiştir ([Tabachnic & Fidel, 2013](#)). Verilerin betimsel analizinde yüzde (%) ve frekans (f) kullanılmıştır. Analiz sonucunda stres başa çıkma ölçeği iç tutarlılık katsayı .92, kendi kendine konuşma ölçeği iç tutarlılık katsayısı .97 olarak tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre ölçekler yüksek güven düzeyine sahiptir. Verilerin analizinde ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarında meydana gelen farklılıkların tespiti için Post-Hoc testlerden LSD testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon katsayıları (r) hesaplanmıştır. Analiz verilerinde istatistiksel farklılık ($p < 0.05$) altındaki değerler için kabul edilmiştir. Aşağıdaki

tabloda stresle başa çıkma ve kendi kendine konuşma ölçeklerinden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar, ortalama, standart sapma, çarpıklık (Skewness), çarpıklık (Kurtosis) ve Cronbach's Alpha değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin ortalaması, maksimum ve minimum değeri, standart sapma ve çarpıklık, basıklık dağılımları ve cronbach's alpha kat sayıları

Ölçekler	N	Max.	Min.	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis	α
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	288	108.0	23.00	60.73	19.58	.374	-.427	.923
Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	288	175.0	25.00	139	32.84	-1.264	1.595	.979

BULGULAR

Bu bölümde elde edilen veriler ile yapılan analiz sonuçları araştırma problemi sıralamasına göre tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

Alt Problem₁: Kadın sporcuların kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Tablo 3. Kadın sporcuların barınma yeri, spor türü ve spor düzeyi değişkenleri ile ölçekler arası t-testi analiz sonuçları

Değişken	Ölçekler		N	\bar{X}	Ss	t	p
Barınma Yeri	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Ev	144	57.62	18.41	-2.72	.301
		Yurt	144	63.83	20.21		
	Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Ev	144	143.38	33.58	1.84	.688
		Yurt	144	136.27	31.79		
Spor Türü	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Takım	158	63.69	18.58	2.87	.276
		Bireysel	130	57.12	20.14		
	Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Takım	158	136.82	31.07	-1.71	.742
		Bireysel	130	143.49	34.63		
Spor Düzeyi	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Elit	120	61.0	20.59	.198	.416
		Amatör	168	60.53	18.82		
	Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Elit	120	138.60	38.28	-4.63	.001*
Amatör	168	140.60	28.39				

p<0,05*

Tablo 3'te ikili değişkenler ve ölçekler arasında yapılmış olan t-testi sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde barınma yeri ve spor türü değişkenine göre kadın sporcuların hem stresle başa çıkma hem de kendi kendine konuşma ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yoktur (p>0.05). Yine diğer bir değişken olan spor düzeyi ile stres başa çıkma ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma yokken (p>0.05), spor düzeyi ile kendi kendine konuşma ölçeği arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir ($t=-.463$; $p<0.05$). Tablo incelendiğinde amatör sporcuların kendi kendine konuşma puan ortalamalarının ($\bar{X}=140.6$), elit düzey sporcuların puan ortalamalarından ($\bar{X}=138.6$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Kadın sporcuların yaş, bölüm ve bölge değişkenleri ile ölçekler arası tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Ölçekler	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark Yönü						
Yaş	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	18-22	206	58.91	18.25	4.04	.019	-					
		23-27	64	63.81	23.24								
		27+	18	70.55	15.90								
	Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	18-22	206	139.14	33.81	1.77	.171	-					
		23-27	64	145.03	24.25								
		27+	18	129.33	44.94								
Öğrenim Gördükleri Bölüm	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor ¹	48	61.70	17.36	3.78	.769	-					
		Antrenörlük ²	138	60.62	19.14								
		Rekreasyon ³	86	59.58	21.14								
		Yöneticilik ⁴	16	64.87	20.69								
	Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor ¹	48	139.50	30.38	4.41	.005*	2>3					
		Antrenörlük ²	138	144.72	30.40								
		Rekreasyon ³	86	130.04	37.66								
		Yöneticilik ⁴	16	151.75	18.32								
		Bölge	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Akdeniz ¹	34				56.76	15.68	9.94	.001*	7>1, 3>2, 7>5
				Ege ²	142				55.45	18.74			
Marmara ³	48			69.25	20.44								
Doğu Anadolu ⁴	4			60.50	1.73								
İç Anadolu ⁵	24			58.58	14.20								
Güneydoğu And. ⁶	6			53.66	19.27								
Karadeniz ⁷	30			79.73	15.18								
Bölge	Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	Akdeniz ¹	34	141.0	29.15	3.30	.004*	3<2 7<2					
		Ege ²	142	145.71	32.66								
		Marmara ³	48	129.37	38.94								
		Doğu Anadolu ⁴	4	152.50	2.88								
		İç Anadolu ⁵	24	144.91	25.20								
		Güneydoğu And. ⁶	6	114.33	26.02								
		Karadeniz ⁷	30	126.86	27.00								

Tablo 4'te değişkenler ve ölçekler arasında yapılmış olan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Stresle başa çıkma ve kendi kendine konuşma ölçeği ile yaş, bölüm ve çoğunlukla yaşadıkları bölge arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, ölçekler ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yoktur ($p>0.05$). Diğer bir değişken olan öğrenim

gördükleri bölüm ile stresle başa çıkma ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma yokken ($p>0.05$), kendi kendine konuşma ölçeği ile bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0.05$). Antrenörlük eğitimindeki kadın sporcuların, beden eğitimi ve spor bölümündekilere oranla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Diğer değişken olan bölge ile her iki ölçek arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Stresle başa çıkma ölçeği ile bölge arasındaki anlamlı farklılaşmanın yönünün Karadeniz bölgesinin puan ortalamasının Akdeniz ve İç Anadolu bölgesi ortalamasından yüksek olması ve Marmara bölgesi puan ortalamasının Ege bölgesinden yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Kendi kendine konuşma ölçeği ile bölge arasındaki anlamlı farklılaşmanın yönünün Marmara ve Karadeniz Bölgesi puan ortalamalarının Ege bölgesi puan ortalamasından düşük olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Alt Problem₂: Kadın sporcuların kendi kendine konuşma düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 5. Stresle başa çıkma ölçeği ile kendi kendine konuşma ölçeği korelasyon analizi sonuçları

		Stresle Başa Çıkma
Kendi Kendine Konuşma	r	-.254**
	p	0.001*

Tablo 5 incelendiğinde, lisans düzeyindeki kadın sporcuların kendi kendine konuşma düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.001$). Sonuçlara göre kadın sporcuların stresle başa çıkma becerileri orta düzeyde arttığında, kendi kendine konuşma durumları orta düzeyde azalmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan ve yalnızca aktif olarak spor yapan kadın bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile kendi kendine konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma katılımcılarının özelliklerini belirlemek amacıyla kadın sporcuların yaş, bölüm, yaşanılan bölge, spor düzeyi, spor türü ve barınma yeri değişkenleri incelenmiştir. Araştırma grubunun 18 ile 27 yaş ve üzeri aralığında, 138 kişinin antrenörlük eğitimi, 86 kişinin rekreasyon, 48 kişinin beden eğitimi öğretmenliği ve 16 kişinin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Çoğunlukla yaşadıkları bölge değişkenine dönük elde edilen sonuçlar, sırasıyla Ege ($n=142$), Marmara ($n=48$), Akdeniz ($n=34$), Karadeniz ($n=30$), İç Anadolu ($n=24$), Güneydoğu Anadolu ($n=6$) ve Doğu Anadolu Bölgesi ($n=4$) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların spor düzeylerinin 168 kişi amatör ve 120 kişinin elit sporcu olduğu ve

bunlardan 130 kişinin bireysel sporlar 158 kişinin ise takım sporları içerisinde yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak barınma yeri değişkenine dair sonuçların eşit bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda ilgili literatüre göre katılımcı grubun araştırma amacına uygun olduğu kabul edilmiştir. Kadın sporcuların araştırmada kullanılan ölçeklere dair aldıkları puanlar istatistiksel olarak incelendiğinde, kendi kendine konuşma ($x=139$) ve stresle başa çıkma ($x=60,73$) toplam puanlarının ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda benzer demografik özellikleri taşıyan kadın sporcuların, yüksek sportif performans sergileyebilmesi için stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesi ve olumlu içsel konuşma pratiğine önem vermesi gerektiği yorumu yapılabilir.

Araştırmada kadın sporcuların yaş değişkeni ile kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir fakat yaş büyüdükçe her iki ölçeğe dönük puan ortalamalarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde stresle başa çıkma ve kendi kendine konuşma stratejilerine odaklanan ve araştırma bulguları ile benzerlik gösteren veya farklılaşan sonuçlara ulaşılmaktadır. [Kalkavan vd. \(2021\)](#) araştırma bulgularımıza paralel olarak stresle başa çıkma ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde etmemişlerdir. Fakat [Turan vd. \(2021\)](#) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeninin stresle başa çıkma ve kendi kendine konuşma üzerinde önemli bir etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerine yapılan farklı bir araştırmada da [Aksoy & Temur \(2023\)](#), stresle başa çıkma ölçeği çaresiz yaklaşım alt boyutunda yaşı 36 ve üzerinde olan antrenörlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşın büyümesine bağlı olarak spor ortamı içerisinde bulunan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği söylenebilir. Bununla birlikte elde edilmiş olan farklı bulguların sebebi, araştırmalara dahil edilen katılımcı grubun kişisel özellikleri ve dağılımlarından kaynaklanabilir. Cinsiyet özelinde incelendiğinde yine [Aksoy & Temur \(2023\)](#) kadın antrenörlerin erkeklere oranla kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının daha düşük olduğu bununla birlikte istenmeyen durum olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. [Aksoy & Temur'un \(2023\)](#) araştırma bulguları, antrenör kadınların stresle başa çıkma düzeylerinin iyileştirilmesinin, spor ortamı içerisinde bulunan kadın bireylerin olumlu kazançlar sağlayacağını vurgulamaktadır. [Karabulut \(2024\)](#) benzer katılımcı grubu ile yapmış olduğu araştırmada kadın sporcu öğrencilerin stresle başa çıkma puanlarının ortalama düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırma bulgularımızla benzerlik gösteren bu sonuçlar doğrultusunda stresle başa çıkma düzeyini artırmak için olumlu kendi kendine konuşma gibi bilişsel becerilerin geliştirilmesini önerilebilir. [Vealey & Chase \(2008\)](#) göre de, kendi kendine konuşma, imgeleme, zihinsel dayanıklılık gibi unsurlar sporcu başarısını doğrudan etkilemektedir ve

sporcularda zihinsel kontrol sağlamaktadır. Zihinsel kontrol düzeyi yüksek olan sporcuların buna bağlı olarak kendini içsel konuşmalarla motive etme, stresten uzaklaştırma ve rahatlatma becerisinin gelişmesinden dolayı başarısızlık hissinden kurtulması daha kolay hale gelebilmektedir (Weinberg & Gould, 2023). Dolayısıyla bu araştırma yoluyla olumlu içsel konuşma ve stresle başa çıkmayı birbiriyle ilişkili olarak ele almak önemli görülmektedir. Fakat yapılan korelasyon analizi sonucunda kadın sporcuların kendi kendine konuşma ile stresle başa çıkma becerileri arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonucun sebebi olarak, kadın sporcuların kendi kendine konuşma algılarının ya da pratiklerinin çoğunlukla olumsuz içsel konuşmadan oluştuğu varsayımı yapılabilir. Çünkü elde edilen sonuca göre sporcu kadınların kendi kendine konuşma pratikleri orta düzeyde azaldığında, stresle başa çıkma beceri düzeyleri orta düzeyde artmaktadır. Mevcut araştırma sonuçlarına karşıt olarak Ekizoğlu vd. (2024) profesyonel voleybolcularla yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma ve kendi kendine konuşma arasında güçlü ve pozitif yönde ilişki tespit etmişlerdir. Conroy & Metzler (2004) de, sporcuların performansı esnasında hissettikleri kaygı arttığında daha fazla kendileri ile konuşmaya yöneldiklerini tespit etmişlerdir. Bu durumda kadın sporcuların kendi kendine konuşma stratejisini, stresle başa çıkma ve motivasyon unsuru olarak kullanması için doğru ve olumlu yönde yapması gerektiği anlaşılmaktadır. Özellikle sportif performans bağlamında olumlu iç konuşmaları artırmak çok daha önemlidir. Çünkü olumsuz konuşmaların artması kaygı düzeyinin yüksekliği ya da motivasyon düşüklüğüyle ilişkilidir (Karamitrou vd., 2020). Zourbanos vd. (2015)'e göre de olumsuz içsel konuşma, sportif performansta kaybetmekle ilişkilidir. Santos Rosa vd. (2022) yaptıkları araştırmada olumsuz kendi kendine konuşma ile somatik ve bilişsel kaygının ilişkili olduğu ve performans üzerinde olumsuz etki yaratacağı sonucuna ulaşmışlardır. Son olarak araştırma bulgumuzu destekler nitelikte olan Borrajo vd. (2024)'nin yaptığı çalışma sonucu da, performans öncesi yapılan olumsuz içsel konuşmanın algılanan stresi artırdığı yönündedir. Buna bağlı olarak özellikle cinsiyetin getirdiği hassasiyetler gereği daha fazla stres algılayabilecek olan kadın sporcuların, performans öncesi ve sırasında olumlu içsel konuşma becerisi kazanmaları önemli görülebilir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, barınma yeri ve spor türü değişkenleri ile kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Özsanı & Altın (2021) spor türü değişkenine göre takım sporları branşlarında bulunan kadın antrenörlerin, bireysel branş kadın antrenörlerine göre daha yüksek düzeyde kendine güvenli yaklaşıma sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Minda & Piasecka (2019) ise stresle başa çıkmada spor türünün anlamlı bir değişim yaratmadığını ileri sürmektedirler. Dağlar vd. (2019) ise stresle başa çıkma hususunda kendine güvenli yaklaşım sergileyen bireylerin yaşam kalitelerinin pozitif yönde etkileneceğini ifade etmektedirler. Yine Bahramizade & Besharat'da (2010) stresle başa

çıkma tarzının spor başarısını etkileyebileceğini ifade etmektedirler. Araştırmada ele alınan diğer bir değişken olan kadın sporcuların öğrenim gördükleri bölüm ile stresle başa çıkma ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir. Bunun yanı sıra antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamasının yüksek olmasından kaynaklanan kendi kendine konuşma ölçeği ile öğrenim görülen bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. [Karabulut \(2024\)](#) yaptığı araştırmada ise stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım ile bölüm arasında anlamlı farklılık elde etmiştir. Elde edilen farklılıklarda rekreasyon bölümü öğrencilerinin çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanları daha yüksekken, kendine güvenli yaklaşımda antrenörlük bölümü öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumda uygulamaya dönük derslerin yani fiziksel aktivite düzeyinin artmasının kendine güven duygusunu artırarak, bireylerin çaresiz ve boyun eğici yaklaşımdan uzaklaşmasını sağladığı yorumu yapılabilir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde, kadın sporcuların spor yapma düzeyine göre kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan testler sonucunda amatör düzeyde olan kadın sporcuların kendi kendine konuşma ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. [Borrajo vd. \(2024\)](#) duygusal zeka, olumsuz içsel konuşma ve algılanan strese odaklandıkları araştırmada, spor yılı deneyimine dair, sporcuların deneyim düzeylerinin psikolojik kaynak ve becerilerini etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte [Tod vd. \(2011\)](#) daha az spor yılı deneyimine sahip olanlarda kendi kendine konuşmanın stres üzerinde daha fazla işe yaradığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın diğer bir değişkeni olan çoğunlukla yaşanan bölge ile her iki ölçek arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Yapılan Post-hoc testler sonucunda elde edilen farklılığın, çoğunlukla Karadeniz bölgesinde yaşayan kadın sporcuların stresle başa çıkma ortalama puanlarının Akdeniz ve İç Anadolu bölgesinde yaşayanlardan; Marmara bölgesinde yaşayanların ortalama puanlarının da Ege bölgesinde yaşayanlardan daha yüksek olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendi kendine konuşma ölçeği ile bölgeler arasında elde edilen anlamlı farklılığın ise Marmara ve Karadeniz bölgesinde yaşamının çoğunluğunu geçiren kadın sporcuların Ege bölgesinde yaşayanlardan daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcı grubunun büyük bir çoğunluğunun Ege bölgesinde olduğu göz önüne alındığında, özellikle Karadeniz bölgesinde doğup büyüyen kadın sporcuların kültürel değerler ve sosyal normlardan kaynaklı olarak stresle başa çıkma için daha fazla kendi kendine konuşma eğilimi gösterdiği ve uyguladığı varsayılabilir. [Fritsch & Jekauc'un \(2020\)](#) önerisine benzer şekilde, tüm değişkenler, bulgular ve ilgili literatür değerlendirildiğinde, kadın sporcuların kendi kendine

konuşmayı reaktif bir mekanizma olarak, yani deneyimledikleri duygularla başa çıkmak için tercih ettikleri bir strateji olarak kullanabilecekleri söylenebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören aktif kadın sporcuların stresle başa çıkma düzeyleri ile kendi kendine konuşma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, kadın sporcuların stresle başa çıkma becerileri ile kendi kendine konuşma düzeyleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, sporcu kadınların stresle başa çıkma becerileri arttıkça kendi kendine konuşma eğilimlerinin azaldığını veya mevcut iç konuşmalarının çoğunlukla olumsuz içerikli olduğunu göstermektedir. Araştırmada önemli bir bulgu olarak, spor düzeyi ve çoğunlukla yaşadıkları bölge değişkenlerinin kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklara yol açtığı belirlenmiştir. Amatör sporcuların kendi kendine konuşma ortalamalarının daha yüksek olduğu, Karadeniz ve Marmara bölgelerinde yaşayan sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin diğer bölgelere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, spor deneyiminin ve yaşam biçiminin bireylerin psikolojik süreçlerine etkisini göstermektedir. Bu araştırma, spor psikolojisi literatüründe sınırlı sayıda bulunan kadın sporcular üzerine yapılan kendi kendine konuşma ve stresle başa çıkma ilişkisini inceleyen çalışmalara bilimsel bir perspektif kazandırmaktadır. Bulgular, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarının kendi kendine konuşma stratejileriyle önemli ölçüde ilişkili olduğuna dair kanıt sunmaktadır. Bununla birlikte, çalışmanın yalnızca spor bilimleri fakültesinde eğitim gören aktif sporcuları kapsamaması, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Ayrıca, araştırma yöntemine nitel verilerin de eklenmesiyle daha derinlemesine bir çözümleme mümkün olabilir. Araştırma sonucunda geliştirilen öneriler maddeler halinde sunulmuştur:

- Kadın sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için olumlu kendi kendine konuşma stratejileri benimsemelerini destekleyen uygulamalar geliştirilmelidir.
- Uzun vadeli boylamsal çalışmalar yapılarak stresle başa çıkma becerileri ve kendi kendine konuşmanın sporcunun performansı üzerindeki etkileri zaman içinde izlenebilir.
- Benzer araştırma grubuna nitel veriler eklenerek daha derin çözümler geliştirilebilir.

ORCIDs

Gamze Akyol  <https://orcid.org/0000-0002-9266-2516>

Aydeniz Palta  <https://orcid.org/0009-0004-9423-2167>

Bu çalışma 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı tarafından desteklenmiştir. This study has been supported by the 2209-A Research Project Support Programme for Undergraduate

Students.

KAYNAKÇA

- Ağbuğa, B., ve Şener, M. R. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 139-145. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS542>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th Ed.). McGraw-Hill.
- Aksoy, D., & Temur, C. S. (2023). Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(2), 54-74.
- Asıcı, E., & Uygur, SS. (2017). Duygusal öz yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Bahramizade, H., & Besharat, M. A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5(2010), 764-769. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.181>
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Borrajo, E., Calvete, E., & Urquijo, I. (2024). Negative self-talk in runners: Emotional intelligence and perceived stress as explanatory factors. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102545>
- Conroy, D, E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(1), 69–89. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.1.69>
- Dağlar, G., Nur, N., Bilgiç, D., & Aydın-Özkan, S. (2019). Gebelerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Çukurova Medical Journal*, 44(3), 953-961. <https://doi.org/10.17826/cumj.491840>
- Ekizoğlu, Ö., Acet, M., & Toros, C. (2024). Profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve içsel konuşma düzeylerinin stresle başa çıkma biçimlerine etkisi. *Research in Sports Science*, 14(2), 99-106. <https://doi.org/10.5152/rss.2024.23024>
- Fritsch, J., & Jekauc, D. (2020). *Self-talk and emotion regulation. In Self-talk in Sport*. Routledge.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley ve Sons.
- Harutyunyan, A., Musheghyan, L., & Hayrumyan, V. (2020). Gender differences in perceived stress level among undergraduate students in Armenia. *European Journal of Public Health*, 30(5), 166-1028. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.1028>

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E ve Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Hallas, JM. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44–59. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.44>
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.
- Karabulut, E. O. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 86-94. <https://doi.org/10.22282/tojras.1398149>
- Karamitrou, A., Galanis, E., Theodorakis, Y., & Comoutos, N. (2020). *Organic self-talk antecedents: An interpretative review and implications for practice. Self-talk in sport*. Roudledge.
- Khaleghi, A., & Najafabadi, N. O. (2015). The role of stress management in self efficacy: A case study in Tehran based science and research department of Islamic Azad university natural resources and agricultural faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3),303-308.
- Minda, M., & Piasecka, A. (2019). Style of coping with stress and hope for success among the youth attending the athletic sports championships. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(5), 161-171. <https://dx.doi.org/10.5281/senodo.2727838>
- Özsarı, A., & Altın, M. (2021). Öz yeterlik ve stresle başa çıkma (bireysel ve takım sporları antrenörleri araştırması). *Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.
- Rahardjo, W., Juneman, J., & Setiani, Y. (2013). Computer anxiety, academic stress, and academic procrastination on college students. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 147-152. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179>
- Rasti, M. (2009). *Stress-obsession-fear*. Purangpublication.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatımızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). Sistem Yayıncılık. İstanbul.
- Shaw, M. P., Peart, D. J., & Fairhead, O. J. W. (2017). Perceived stress in university students studying in a further education college. *Research in Post-compulsory Education*, 22(3), 442-452. <https://doi.org/10.1080/13596748.2017.1362534>
- Santos-Rosa, FJ., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, LA., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PloS One*, 17(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265809>

- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics*. Person. Boston.
- Taşdemir, D. Ş., & Demirkan, E. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan stresin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-132.
- Temel, V. (2022). Sporda kendi kendine konuşma ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 7(1), 10-24. <https://doi.org/10.5505/jiasscience.2022.63835>
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 10-30. <https://doi.org/10.1080/10913670701715158>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Toktaş, S., Çifçi, F., & Demir, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlikleri ve stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Journal Of Rol Sport Sciences*, 3(1), 115-125. <https://doi.org/10.29228/roljournal.57641>
- Turan, M., Uras, M., & Mavibaş, M. (2021). An investigation of the effect of elite athletes' self-talk (inner speech) during competition on perceptions of coping with stress. *Pakistan Journal of Medicine & Health Sciences*, 15(10), 3009-3016. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115103009>
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). *Self-confidence in sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8rd). Human kinetics.
- White, C. L., Kashi, A. K., & Bray, G. A. (2000). Effect of a serotonin 1-an agonist on food intake of Osborne-MendelandS5B/PI rats. *Physiology Behavior*, 68(5), 715-722.
- Zourbanos, N., Tzioumakis, Y., Araújo, D., Kalaroglou, S., Hatzigeorgiadis, A., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2015). The intricacies of verbalizations, gestures, and game outcome using sequential analysis. *Psychol Sport Exerc*, 18, 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.003>