





Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN^{2*}  Aydınır Birsin YILDIZ³  Baki YILMAZ³ 
Hasan ŞAHAN² 

²Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

³Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

DOI: 10.31680/gaunjss.621767

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 18.09.2019

Kabul Tarihi / Accepted: 21.11.2019

Yayın Tarihi / Published: 18.12.2019

Öz

Bu çalışmanın temel amacı; spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemesidir. Çalışmaya Akdeniz ve Gazi Üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan rastgele yöntemle seçilmiş 198 sporcu öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 86'sı kadın (%43,4), 112'si erkektir (%56,6). Araştırma kapsamında veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ve Kendinle Konuşma Envanteri (KKE) ile toplanmıştır. SZDE, Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. KKE ise Zervas, Stavrouve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Engür (2011) tarafından yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Kendinle konuşma alt boyutları olan motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşmanın, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından, güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutlarının birer yordayıcısı olup olmadığı çoklu regresyon analizi (aşamalı) ile test edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ile kendinle konuşma alt boyutları arasındaki ilişki ise Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler de anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiş ve analizler de SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, motivasyonel kendinle konuşma altboyutu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki, bilişsel kendinle konuşma altboyutu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında ise pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunun zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutuna, bilişsel kendinle konuşma alt boyutunun ise zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutuna etkisinin manidar olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Kendinle Konuşma, Zihinsel Dayanıklılık

Examination of the Relationship Between Self-Talk and Mental Toughness Levels of the Students in the Faculty of Sports Sciences

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between self-talk and mental toughness levels of student-athletes in the sports sciences faculty. A total of 198 student-athletes participating in the study were randomly selected from the Faculty of Sports Sciences of Akdeniz and Gazi Universities (male = 86, female = 112). In the research, information about socio-demographic variables was collected by the Personal Information Form created by the researcher. To achieve the purpose of the study, Sport Mental Toughness Questionnaire which was developed by Sheard, Golby and Van Wersch (2009) and adapted to Turkish language by Altıntaş (2015); and Self-Talk Questionnaire, which was developed by Zervas, Stavrouve Psychountaki (2007) and adapted to Turkish language by Engür (2011) were used. Descriptive statistics were applied in analysis of obtained data. Multiple regression analysis (stepwise) was used to test whether motivational self-talk and cognitive self-talk, which are sub-dimensions of self-talk, predict confidence, continuity and control which are sub-dimensions of mental toughness. The relationship between mental toughness and self-talk subscales was evaluated by Pearson Correlation coefficient. Analysis was performed by using SPSS, and the statistical significance was set at $p < 0.05$. As a result of this research, while a weak positive correlation was noted between motivational self-talk levels and the level of mental toughness, there was a moderate positive relationship between cognitive self-talk levels and the level of mental toughness. Moreover, the effect size of the sub-dimension Motivational Self-talk sub-dimension was found to be significant on continuity sub-dimension of mental toughness and the effect size of cognitive self-talk sub-dimension was found to be significant on confidence sub-dimension of mental toughness.

Key Words: Sport Sciences, Self-Talk, Mental toughness,

¹ 16. Spor bilimleri kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

* Sorumlu Yazar: Aydınır Birsin YILDIZ

E-mail: aydinerbirsinyildiz@hotmail.com

Giriş

Psikolojik ve fizyolojik bileşenlere sahip bir yapı olarak karşımıza çıkan insanın performansında fiziksel koşulların yanında zihinsel ve psikolojik koşulların da önemli etkisi olduğu kabul edilir bir gerçektir. Bu doğrultuda sporcuların performanslarının geliştirilmesi için fizyolojik yetilerinin yanı sıra psikolojik yetilerinin de geliştirilmesi önem arz etmektedir (Konter 2003). Çünkü sporda başarı için gereken performans; kondisyon, teknik, taktik ve psikolojik faktörlerin bileşkesi ile mümkün olabilmektedir (Roberts, Spink & Pemberton, 1999). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşma kavramları da sportif başarı için önemli görülen kavramlardandır (Golby ve Sheard, 2006; Loehr, 1986).

Zihinsel dayanıklılık, bir sporcu için rekabet sırasında oluşabilecek zor koşullara rağmen performans sergileyebilmesine olanak tanıyan nitelikleri ifade eder (Loehr, 1986). Sporcunun kendini kontrol edebilmesine, başarılı olma adına kararlı duruşuna, zorlu koşullarda duygularını kontrol edebilmesine ve olumsuz koşullar sonrasında toparlanabilmesine olanak tanır (Bull, ve ark., 2005). Zihinsel dayanıklı sporcu, hedeflere ulaşana kadar sebat eden, fedakârlık yapan, yaralanmaları ve sakatlıkları görmezden gelebilen, acı ile oynayabilen ve olumsuz etkiyi bastırabilen bireyler olarak tanımlanır (Tibbert, Anderson ve Morris, 2015).

Zihinsel dayanıklı sporcu yenilgiyi ve başarısızlığı, iyileştirme için bir geri bildirim ya da bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Cowden, Anshel ve Fuller, 2014). Loehr (1982) zihinsel dayanıklılığın, krizler sırasında açığa çıkan enerjiyi olumlu olarak kullanabilme yeteneği ve zorlayıcı durumlara karşı olumlu tutumlara sahip olabilmeyi yansıttığını ileri sürmüştür. Farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar (Gucciardi ve ark., 2015; Hardy, Bell ve Beattie, 2014; Clough ve Strycharczyk, 2012; Middleton, Martin ve Marsh, 2011; Connaughton ve ark., 2008(a); Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008; Bull ve ark., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Loehr, 1986) yapılmış olsa da tanımlamalardaki ortak unsurlar, kavramın çok boyutlu bir yapı olduğuna kanaat oluşturmaktadır. Farklı tanımlamalara rağmen ortak noktalar itibarıyla dayanıklı olarak tanımlanan zihinsel yapı; zor durumlara karşı koyabilmede kararlı, stres ve baskının olumsuz etkilerini bertaraf edebilmek için duyguları kontrol edebilen, zorlukların üstesinden gelmek için zorluklara karşı gelmeyi tercih eden bir zihinsel durum olarak tanımlanabilir.

Öte yandan psikolojik koşulların sporcunun performansına etkisi araştırılan yakın zaman araştırmalarında sıkça konu edilen kavramlar içerisinde kendinle konuşma da yer almaktadır (Bayköse ve ark., 2019; Gülşen ve ark. 2018). Günlük yaşantımızda farkında olmadan bile kullandığımız ve davranışlarımızın şekillenmesinde rol oynayabilen (Bayköse, 2014) kendinle konuşmayı, kendine talimat vererek bilişsel düzenleme sağlayan bir iç diyalog mekanizması olarak tanımlayabiliriz (Nergis ve ark., 2015). Sporda ise kendinle konuşma, sporcuların duygularını yorumlamalarına, kendilerini değerlendirmelerine, yönlendirmelerine yarayan sözel diyalog olarak tanımlanmaktadır (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993).

Bu noktalardan yola çıkarak bu çalışmada sporcu performansı için önemli olduğu düşünülen kendinle konuşmanın, performansın geliştirilmesi ve devam ettirilebilmesi için gerekli bir bileşen olan zihinsel dayanıklılık üzerindeki etki boyutunun belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkinin açıklanması amaçlanmıştır. Çalışma Akdeniz ve Gazi Üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören ve aktif spor yapan sporcu öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

Yöntem

Araştırma ilişki model temelinde gerçekleştirilmiştir. Büyüköztürk ve ark. (2012)'na göre, bağlantıları ve ilişkileri inceleyen araştırmalar genellikle ilişki araştırmaları olarak isimlendirilir ve bu bağlamda bu araştırmalarda gruplar arası farkların ya da değişkenlerin yordayıcı ilişki testlerine odaklanılır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2017-2018 yıllarında Akdeniz ve Gazi Üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte ve aktif spor yapmakta olan rastgele yöntemle seçilmiş 198 sporcu öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 86'sı kadın (%43,4), 112'si erkektir (%56,6).

Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına uygun olarak Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Kendinle Konuşma Envanteri ve araştırmacılar tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SMTQ-14)”, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını tespit edebilmek amacı ile Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. “Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” güven (1,5,6,11,13,14), devamlılık (3,8,10,12) ve kontrol (2,4,7,9) olmak üzere üç alt boyutlu 14 sorudan oluşup, toplam puan ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri hakkında bilgi vermektedir. Ölçek 4’lü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ayrıca ters madde olarak hesaplanan sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10) (Altıntaş, 2015). Çalışmada “Zihinsel Dayanıklılık Envanterine” verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir (.86).

Kendinle Konuşma Envanteri (Self Talk Questionnaire, S-TQ)”, kendinle konuşma motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacı ile Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Engür (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 5’li likert tipi olarak gerçekleştirilerek (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman) 11 maddeden oluşmakta ve iki alt boyutu içermektedir. Çalışmada Kendinle Konuşma Ölçeğine verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir (.97).

Verilerin Analizi

Toplanan verilerin normallik dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile dikkate alınarak belirlenmiştir. İlgili değerlerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiş bu doğrultuda analizler normal dağılım özellikleri dikkate alınarak yapılmıştır (Ryu, 2011). Bu doğrultuda pearson korelasyon testi ve çoklu (aşamalı) regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerde SPSS .25 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi .05 olarak dikkate alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

| | | Güven | Devamlılık | Kontrol | ZD Toplam | Bilişsel KK. | Motivasyonel KK. |
|--------------|---|-------|------------|---------|-----------|--------------|------------------|
| Güven | r | 1 | ,669** | ,385** | ,896** | ,494** | ,488** |
| | P | . | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Devamlılık | r | | 1 | ,548** | ,858** | ,363** | ,412** |
| | P | | . | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Kontrol | r | | | 1 | ,712** | ,182* | ,214** |
| | P | | | . | ,000 | ,010 | ,002 |
| ZD Toplam | r | | | | 1 | ,449** | ,471** |
| | P | | | | . | ,000 | ,000 |
| Bilişsel KK. | r | | | | | 1 | ,905** |
| | P | | | | | . | ,000 |

p<0,05

Tablo 1’de zihinsel dayanıklılık toplam puan ve alt boyutları ile kendinle konuşma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ile bilişsel kendinle konuşma arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.494$, $p=.000$. Söz konusu iki değişken arasındaki detarminasyon katsayısının (r^2) .24 olduğu yani iki değişken arasında ki ortak varyansın %24 olduğu tespit edilmiştir. Güven alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.488$, $p=.000$. Söz konusu iki değişken arasındaki detarminasyon katsayısının (r^2) .24 olduğu yani iki değişken arasında ki ortak varyansın %24 olduğu tespit edilmiştir.

Devamlılık alt boyutu ile bilişsel kendinle konuşma arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.363$, $p=.000$. İki değişken arasındaki determinasyon katsayısı (r^2) .13 olduğu yani iki değişken arasında %13 düzeyinde ortak varyans olduğu görülmektedir. Devamlılık alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.412$, $p=.000$. İki değişken arasında determinasyon katsayısı (r^2) .412 olduğu yani söz konusu değişkenler arasında %17 düzeyinde ortak varyans olduğu tespit edilmiştir.

Kontrol alt boyutu ile bilişsel kendinle konuşma arasında düşük düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.182$, $p=.010$. İki değişken arasındaki determinasyon katsayısı (r^2) .03 olduğu yani söz konusu değişkenler arasında % 3

düzeyinde ortak varyans olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu arasında yine düşük düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.214$, $p=.002$. İki değişken arasındaki determinasyon katsayısı (r^2) .04 yani söz konusu değişkenler arasında %5 düzeyinde ortak varyans olduğu görülmektedir.

Son olarak zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile bilişsel kendinle konuşma arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=.449$, $p=.000$. Söz konusu iki değişken arasındaki determinasyon katsayısı (r^2) .20 olduğu yeni söz konusu değişkenler arasında %20 düzeyinde ortak varyans olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanı ile motivasyonel kendinle konuşma arasında yine orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r=.471$, $p=.000$. Söz konusu iki değişken arasındaki determinasyon katsayısı (r^2) .22 olduğu yeni söz konusu değişkenler arasında %22 düzeyinde ortak varyans olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya yönelik kendinle konuşmanın alt boyutları olan bilişsel kendinle konuşma ve motivasyonel kendinle konuşmanın zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunun yordayıcısının olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon (aşamalı) analizi uygulanmıştır. Yordayıcı değişkenler arasında bağlantı probleminin olup olmadığı VIF değerleri ile incelenmiş ve bağlantı problemi olmadığı ($VIF<10$) tespit edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk 2006). Buna göre bilişsel kendinle konuşma alt boyutunun zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ve devamlılık alt boyutunu manidar biçimde yordamadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunun zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunu anlamlı biçimde yordamadığı ($p>.05$) görülmüştür.

Tablo 2. Araştırma Zihinsel Dayanıklılık Güven Alt Boyutu için Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | Standart Hata | β | t | p | VIF |
|---------------------------|--------|---------------|---------|--------|------|-------|
| Sabit | 11,774 | ,849 | | 13,865 | ,000 | |
| Bilişsel Kendinle Konuşma | ,420 | ,053 | ,494 | 7,962 | ,000 | 1,000 |

Tablo 2’de görüldüğü üzere sporcuların bilişsel kendinle konuşmaları, güven alt boyutu zihinsel dayanıklılığını anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Yordayıcı

değişkenler araştırma güven alt boyutu varyansını %24 düzeyinde açıklamaktadır ($R^2=,244$ $R= ,49$, $F(1,196) = 63,389$, $p=.000$).

Tablo 3. Araştırma Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık Alt Boyutu için Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | Standart Hata | β | t | p | VIF |
|-------------------------------|-------|---------------|---------|--------|------|-------|
| Sabit | 6,850 | ,455 | | 15,065 | ,000 | |
| Motivasyonel Kendinle Konuşma | ,102 | ,016 | ,412 | 6,339 | ,000 | 1,000 |

Tablo 3’de görüldüğü üzere sporcuların motivasyonel kendinle konuşmaları, devamlılık alt boyutu zihinsel dayanıklılığını anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler araştırma güven alt boyutu varyansını %17 düzeyinde açıklamaktadır ($R^2=,170$ $R= ,412$, $F(1,196) = 40,182$ $p=.000$).

Tablo 4. Araştırma Zihinsel Dayanıklılık Kontrol Alt Boyutu için Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | Standart Hata | β | t | p | VIF |
|-------------------------------|-------|---------------|---------|--------|------|-------|
| Sabit | 5,646 | ,550 | | 10,257 | ,000 | |
| Motivasyonel Kendinle Konuşma | ,060 | ,020 | ,214 | 3,070 | ,002 | 1,000 |

Tablo 4’de görüldüğü üzere sporcuların bilişsel kendinle konuşmaları ve motivasyonel kendinle konuşmalarının zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunu anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Söz konusu yordayıcı değişkenler araştırma güven alt boyutu varyansını %5 düzeyinde açıklamaktadır ($R^2=0,46$ $R= ,214$, $F(1,196) = 9,427$ $p=.002$).

Tartışma ve Sonuç

Zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşma kavramları, tek başlarına ele alındıkları gibi başka kavramlarla olan ilişkileri de birçok bilimsel araştırmaya konu olmuştur. Yakın zamanda birçok farklı kavramla ilişkisi incelenen kendinle konuşmanın (Yıldız, 2017; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Majdi, Purwanto ve Sunawan, 2019; Bayköse ve ark., 2019) ve zihinsel dayanıklılığın sportif performansa etkisinin büyüklüğü tartışılmakta ve birçok psikolojik antrenman tekniği ile ilişkisi

incelenmektedir (Nicholls; A, 2009; Crust ve Azadi, 2010; Newland, A. ve ark., 2012; Sheard, M. 2013).

Bu iki önemli kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan çalışmamızın bulgularına göre zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendinle konuşma arasında düşük düzeyde pozitif ($r=,377$) zihinsel dayanıklılık bilişsel kendinle konuşma arasında orta düzeyde pozitif ($r=,407$) ve zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşma toplam puan ortalaması arasında düşük düzeyde pozitif ($r=,392$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; bilişsel kendinle konuşma, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunun yordayıcısı olduğu ve motivasyonel kendinle konuşmanın zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutunun yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

İlgili literatürde Crust ve Azadi (2010)'nin performans stratejilerinin kullanımı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi saptamaya çalışan araştırmasının sonuçları da çalışmamıza benzerlik göstermektedir. Crust ve Azadi (2010), performans stratejileri içerisinde bulunan kendinle konuşma ile zihinsel dayanıklılık arasında hem pratikte hem de rekabet koşullarında anlamlı bir korelasyon olduğunu saptamıştır (sırasıyla; 0.35^{**} , $0,37^{**}$). Ayrıca Nicholls ve ark. (2008), zihinsel dayanıklılık ile kendinle konuşma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmaktadır.

Connaughton ve ark., (2008) yaptığı çalışmada sporcuların zihinsel hazırlıkları için kendinle konuşmayı kullandıklarını ve kendinle konuşmanın başarılı olma motivasyonlarını artırdığını dile getirmektedir. Ayrıca başarısızlık, sakatlık veya düşük performans sonrasında geri dönme kararlılığının sağlanmasına ve kaygı ile başa çıkmaya yardımcı olduğunu aktarmaktadır. Kendinle konuşmanın bu işlevlerinin, sporcunun zihinsel olarak dayanıklı olmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Coulter, Mallett ve Gucciardi (2010), çalışma sonuçlarına dayanarak zihinsel olarak dayanıklı futbolcuların antrenman ve maçlar sırasında yaşadıkları zorlu durumlarla başa çıkmada çeşitli kendi kendine konuşma biçimlerini uyguladıklarını aktarmaktadır. Çalışma kapsamında ele aldığı tüm sporcularda zorlu koşullarda kullandıkları bilişsel beceriler içerisinde kendinle konuşmayla belirgin bir özellik olarak karşılaşıldığını dile getirmektedir. Özellikle zihinsel dayanıklılık gerektiren koşullarda hem motivasyonel hem de bilişsel kendinle konuşmanın kullanıldığını aktarmaktadır ve bulgularının zihinsel dayanıklı bireylerin düzenli olarak yüksek performans

düzeyleriyle ilişkili olarak kendinle konuşma stratejilerine başvurabileceğini gösterdiğini dile getirmektedir.

Bayköse (2017) tarafından yapılmış olan araştırma bulgularına göre ise, sporcuların uyumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk ve motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri arttıkça; zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven düzeylerinin artacağı, uyumlu tutkunluk düzeyleri arttıkça ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin devamlılık düzeylerinin artacağı ve sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin kontrol düzeylerinin artacağını tespit etmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarımızı destekleyecek sonuçların olduğu görülmektedir. Sporcunun performansının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli iki kavram olarak görülen zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşma kavramlarının doğası itibarıyla birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, sporcunun başarısı için dikkate alınması gereken bu psikolojik becerilerin birbiriyle olan ilişkileri sporcu performansı çalışmalarında göz önünde bulundurulmalıdır. Öte yandan birçok bileşenden oluşan bir çatı yapı olarak tanımlanabilen zihinsel dayanıklılık kavramının diğer psikolojik beceriler ile ilişkilerinin incelenmesinin ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2015.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirleyici Rolü. Selçuk Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.(Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A., & Eryücel, M. E. (2019). Is Self Talk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level?. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192-197.
- Bayköse, N., (2017)Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

- Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks J., (2005), Towards an understanding of mental toughness in elite cricketers. *J Appl Sport Psychol*; 17:209e27.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınevi.
- Clough P, Strycharczyk D. Mental toughness and its role in the development of young people. *Coaching In Education: Getting Better Results For Students, Educators And Parents*. 2012;75-91.
- Connaughton D, Hanton S, Jones G, Wadey R. Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal Of Sport Psychology*. 2008;39(3),192-204. (a)
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95. (b)
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 221.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2008;20(3),261-281.7.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., & Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Golby, J., & Sheard, M. (2006). The relationship between genotype and positive psychological developments in national-level swimmers. *European Psychologist*, 11, 143–148.

- Engür M. (2011) Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.
- Hackfort, D. ve Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy ve L.K. Tennant (Ed.), *Handbook of research on sport psychology*, New York: Macmillan.
- Hardy L, Bell J, Beattie S. A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*. 2014;82(1), 69-81.
- Konter, E., (2003) Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılığlar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, s.7, 31,31,37, Ankara.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Plume
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Lexington.
- Majdi, M. Z. Z., Purwanto, E., & Sunawan, S. (2019). Group Counseling with Self-Talk Technique and Stress Inoculation Training to Enhance Students' Eustress. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 125-133.
- Middleton SC, Martin AJ, Marsh HW. 6 Development and validation of the mental toughness inventory (MTI). *Mental toughness in sport: Developments in Theory and Research*. 2011;1,91.
- Nergiz S., Bayköse N., Yıldız M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 9, 40-49.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., R., Podlog, L. (2012). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball, *Journal of Sport and Health Science*, 2: 1-9.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.

- Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14,205-218.
- Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a “Mentally Toughening” year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 68-78.
- Roberts, G., Spink, K., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066-1074.
- Yarayan, Y.E., Yıldız A.B., Gülşen, D.B.A., (2018) Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(57) s.992-999
- Yıldız, A.B., (2017) Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- 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.