



**SPORCULARIN KENDİNLE KONUŞMA VE TUTKUNLUK
DÜZEYLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Nazmi Bayköse

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

ARALIK, 2017

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOBİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakkı saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Nazmi

Soyadı : BAYKÖSE

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Sporcuların Kendinle Konuşma ve Tutkunluk Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Belirlemedeki Rolü

İngilizce Adı : Role of Self Talk and Passion Levels in Predicting the Mental Toughness Level in Athletes

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Nazmi BAYKÖSE

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Nazmi BAYKÖSE tarafından hazırlanan; “**SPORCULARIN KENDİNLE KONUŞMA VE TUTKUNLUK DÜZEYLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Doç. Dr. Latif AYDOS)

(Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Başkan: (Prof. Dr. Özbay GÜVEN)

(Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye: (Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN)

(Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye: (Doç. Dr.Selma CİVAR YAVUZ)

(Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye: (Yrd. Doç. Dr. Seyfi SAVAŞ)

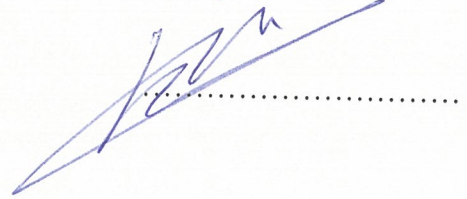
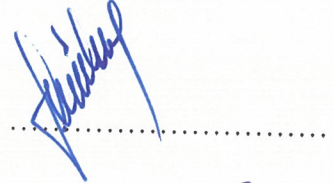
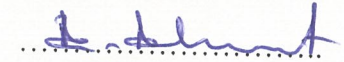
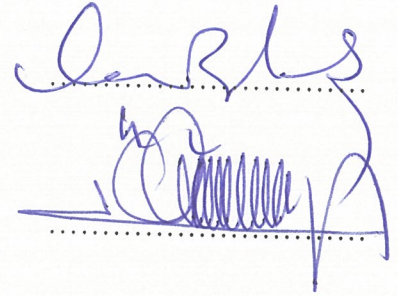
(Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Tez Savunma Tarihi: 14/12/2017

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



.....

“Bazı kehanetler kendini gerçekleştirir”
Beklentileriyle bugünlere gelmemde
En büyük paysahibi olan ve
Yıllar ncesinden
Bu Günü
n gören
Annem’e

TEŞEKKÜR

Bu çalışmam süresince her türlü yardım ve fedakârlığı sağlayan, bilgi, tecrübe ve güler yüzü ile çalışmama ışık tutan, Doktora Tez Danışmanım Sayın Doç. Dr. Latif AYDOS'a,

Çalışmam ve eğitim hayatım sürecinde, büyük emeklerle bugünlere gelmeme vesile olan annem Sabriye KAHRAMAN BAYKÖSE, babam Halil BAYKÖSE, ve aileme en kalbi duygularımla teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmamın yapılmasında değerli vakitlerini bana ayırarak bu araştırmaya desteklerini veren tüm sporcu kardeşlerime katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Nazmi BAYKÖSE
ANKARA 2017

**SPORCULARIN KENDİNLE KONUŞMA VE TUTKUNLUK
DÜZEYLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ
(Doktora Tezi)**

**Nazmi BAYKÖSE
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Aralık, 2017**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin belirleyici rolünü tespit etmektir. Araştırmaya 225'i (% 46,5) kadın ($\bar{X}_{Yaş}=20,77\pm1,91$), 259'u (% 53,5) erkek ($\bar{X}_{Yaş}=22,00\pm2,64$) olmak üzere toplam 484 sporcu ($\bar{X}_{Yaş}=21,43 \pm 2,40$) katılmıştır. Araştırmanın problem ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla araştırma verilerinin toplanmasında “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, “Kendinle Konuşma Ölçeği”, “Sporda Tutkunluk Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Uygulama sonunda elde edilen veriler tek tek incelenerek hatalı ve eksik dolduran 17 kişinin, uç değer analizleri sonucunda da 82 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 484 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi; bağımsız değişkenlerin her birinin tek başına çift uyumu üzerindeki yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, elde edilen bulgular doğrultusunda 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 artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kendinle Konuşma, Sporda Tutkunluk, Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Sayfa Adedi : 91

Danışman : Doç. Dr. Latif AYDOS

**ROLE OF SELF TALK AND PASSION LEVELS IN PREDICTING
THE MENTAL TOUGHNESS LEVEL IN ATHLETE
(Ph. D. Thesis)**

**Nazmi BAYKÖSE
GAZI UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES
December, 2017**

ABSTRACT

The aim of this research is to identify the role of self-talk and passion in determining the level of mental toughness of athletes. A total of 484 (Age=21,43 $\pm$ 2,40) athletes participated in the research: 225 (46,5%) women (Age=20,77 $\pm$ 1,91) and 259 (53,5 %) men (Age=22,00 $\pm$ 2,64). "Sport Mental Toughness Questionnaire", "Self-Talk Questionnaire", "Sport Passion Questionnaire" and "Personal Information Form" were used to collect research data in order to find answers to the researcher's problems and sub problems. After examining the data obtained at the end of the study the data of 17 people whose data were incorrect and incomplete and 82 people as result of extreme value analysis were excluded, thus, the data of remaining 484 people was analyzed. SPSS 22.0 computer program was used for the analysis of the data. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables in the first objective direction of the study; stepwise regression analysis was used to determine the predictive power of each of the independent variables on the dyadic adjustment alone. As a result, it can be said that as the level of harmonious passion, obsessive passion and motivational self-talk increases, the level of confidence related to mental toughness increases; as the level of harmonious passion increases and the level of obsessive passion decreases, the level of Constancy related to mental toughness increases; as the level of motivational self-talk by the athletes and the level of obsessive passion decreases, the level of control related to mental toughness increases.

Key Words : Self Talk, Passion in sport, Mental Toughness in sport
Page Number : 91
Supervisor : Associate Prof. Dr. Latif AYDOS

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOBİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	4
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi	5
Sayıtlar	7
Sınırlıklar	7
Tanımlar.....	8
BÖLÜM II	9
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	9
Zihinsel Dayanıklılık Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	9
Tutkunluk Hakkında Yapılan Araştırmalar	10
Kendinle Konuşma Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	11
Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	12
Kendinle Konuşma Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	12

Zihinsel Dayanıklılık Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	13
Tutkunluk Hakkında Yapılan Araştırmalar	14
BÖLÜM III.....	16
GENEL BİLGİLER.....	16
Zihinsel Dayanıklılık Kavramı.....	16
Zihinsel Dayanıklılığın Önemi	18
Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	18
Kendinle Konuşma Kavramı.....	27
Dışsal Kendinle Konuşma.....	28
İçsel Kendinle Konuşma	28
Dil Bilgisi ve Performans	29
Tutkunluk Kavramı	30
Uyumlu Tutkunluk.....	30
Takıntılı Tutkunluk	30
BÖLÜM IV	32
YÖNTEM.....	32
Araştırmanın Modeli.....	32
Araştırma Grubu.....	33
Veri Toplama Araçları.....	35
Kişisel Bilgi Formu.....	35
Kendinle Konuşma Ölçeği	35
Sporda Tutkunluk Ölçeği	36
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	36
Verilerin Toplanması	37
Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	37
BÖLÜM V.....	39
BULGULAR ve YORUM	39
BÖLÜM VI	57
SONUÇ VE TARTIŞMA	57
Öneriler	72
KAYNAKLAR	73
EKLER.....	86

EK 1: Kendinle Konuşma Ölçeği.....	87
EK 2: Sporda Tutkunluk Ölçeği.....	88
EK 3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	89
EK 4. Kişisel Bilgi Formu	90

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunda Yer Alan Sporcuların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	34
Tablo 2. Kişisel Bilgi Formundaki Bağımsız Değişkenlerin Gösterimi.....	35
Tablo 3. Sporcuların Kendinle Konuşma, Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler.....	39
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	41
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Motivasyonel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	42
Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Uyumlu Tutkunluk ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre Uyumlu Tutkunluk Alt Ölçeği ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	43
Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	44
Tablo 9. Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	45
Tablo 10. Deneyim Değişkenine Göre Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	46
Tablo 11. Deneyim Değişkenine Göre Motivasyonel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 12. Deneyim Değişkenine Göre Uyumlu Tutkunluk ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	47
Tablo 13. Deneyim Değişkenine Göre Uyumlu Tutkunluk Alt Ölçeği ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	48
Tablo 14. Deneyim Değişkenine Göre Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	49

Tablo 15. <i>Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarının Deneyim Değişkenine Göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçları</i>	49
Tablo 16. <i>Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler</i>	50
Tablo 17. <i>Zihinsel Dayanıklılık Güven Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	52
Tablo 18. <i>Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	54
Tablo 19. <i>Zihinsel Dayanıklılık Kontrol Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1. Araştırma modeli.....</i>	33
---------------------------------------	----

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

SBF	Spor Bilimleri Fakültesi
KKA	Kendinle Konuşma Ölçeği
SZDÖ	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
STÖ	Sporda Tutkunluk Ölçeği
PPE	Psikolojik Performans Envanteri
APPE	Alternatif Psikolojik Performans Envanteri
ZDÖ 48	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 48
ZDE	Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

BÖLÜM I

Bu bölümde araştırmaya ait problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırma konusu ile ilgili bazı tanımlara yer verilmiştir.

GİRİŞ

Yirminci yüzyıl itibariyle bilim, bilgi ve teknolojinin gelişiminin hızla artış göstermesi, eğitimden spora kadar birçok alanda mevcut bilgi ve teknoloji potansiyelinin giderek artmasına neden olmuştur. Bu bilimsel gelişmenin birçok alanda olduğu gibi spor bilimleri alanında da gözlemlenebilir bir artışı söz konusudur. Saniyelerden de öte saliselerin önem kazandığı yarışma ortamlarında, kazanma ve kaybetme konusunda sporcuların performanslarını yalnızca bir salise kadar artırmanın bile nedenli önemli olduğu bilinmektedir. Öyleki yalnızca saniyenin altmışta biri kadar bir sürede olimpiyatlarda altın madalyanın el değiştirmesi olası bir hal almıştır. Bu mevcut spor ortamlarında artan rekabetin hem sporcu, antrenör vb. uygulamacıları hemde bilim insanlarını performansın iyileştirilmesine yönelik performans etkenlerini performansa yardımcı olacak şekilde dizayn etme eğilimine girmişlerdir. Bilim insanları performans iyileştirici etkenleri çoğaltmanın yanı sıra performans kötüleştirici etkenleri ise en az düzeye indirgemenin yollarını aramaya koyulmuşlardır.

Yirminci yüzyılın bilgi çağında spor bilimlerinin çeşitli bilim dallarının da yardımı ile alt alanlarının oluşturulması ve bu alt alanlarda spor bilimlerinin gelişim süreci günümüzde hala devam etmektedir. Spor pedagojisinden spor psikolojisine, spor biyomekaniğinden spor ve egzersiz beslenmesine kadar günümüzde spor bilimlerine birçok alt alan kazandırılmış, spor ve egzersiz alanlarının mevcut ihtiyaçlarına yönelik çözümler üretilmeye çalışılmaktadır.

Sporda, benzeri görülmemiş galibiyet serileri elde eden, tüm dezavantajlarına rağmen başarılı olan, türlü zorluklara karşı mücadele eden ve geriden gelerek galibiyete ulaşan sporcuların belirli bir zihinsel dayanıklılık (ZD) düzeyine sahip olduğu söylenir

(Mahoney, Ntoumanis, Mallett & Gucciardi, 2014). Sporda zihinsel dayanıklılık kavramı yeni bir kavram olması ve zihinsel dayanıklılığın gelişimi üzerine yapılan araştırmalar bir süredir mevcut olsa da (Goldberg, 1998; Loehr, 1986, 1995; Bull, Albinson, ve Shambrook, 1996), bu önemli yapı ile ilgili çalışmalarda daha titiz bilimsel yaklaşımların kullanılması ancak son on ya da on beş yıla tekabül etmektedir (Jones, Hanton, ve Connaughton, 2002; Jones, Hanton, ve Connaughton, 2007). Zihinsel dayanıklılık araştırmalarına artan ilgi, başarılı performans ile olan muhtemel ilişkisi sebebiyle psikologların, antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılık kavramına verdiği önemi göstermektedir (Crust, 2007).

Jones (2002) tarafından yapılan tanımda, zihinsel dayanıklılığın doğuştan (yani, genetik) olabileceği ifade edilir. Kişilik özellikleri genetik tarafından ciddi anlamda etkilense de, gelişimsel süreçlerin de, özellikle çevresel etkiler yoluyla, kişilik özellikleri üzerinde etkisi vardır. Psikologlar büyük ölçüde “doğa mı?, yetiştirme mi?” sorusunun ötesine geçmiştir ve günümüzde yaygın olan anlayış hem doğanın (genetik) hem de yetiştirmenin (çevre) kişilik ve davranış gelişimine katkısı olduğu yönündedir (Sheard, 2010).

Genetik ve çevresel etkilerin göreceli katkısını belirlemek için psikologlar genel olarak tek yumurta ikizlerini ve tek yumurta ikizi olmayan ikizleri inceler. Yakın zamanda yapılan bir davranışsal-genetik zihinsel dayanıklılık çalışmasında (Horsburgh, Schermer, Veselka ve Vernon, 2009), ikizlerden bir zihinsel dayanıklılık anketi doldurması istenmiş ve birçok kişilik özelliği gibi, zihinsel dayanıklılığın da önemli bir genetik bileşene sahip olduğu, ancak çevresel faktörlerden de (örneğin; başkalarıyla etkileşim, destek görmek, vb.) etkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir güncel araştırmada, zihinsel olarak dayanıklı ve dayanıksız bireyler arasındaki beyin yapısı farklılıkları incelenmiştir (Clough vd., 2010). Clough vd. (2010) (anketle ölçülen) yüksek zihinsel dayanıklılık puanı ile sağ ön lobda daha fazla gri madde dokusuna sahip olma arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bildirmişlerdir. Sonuçlar, bu bölgenin gerçeklik değerlendirme, izleme ve stratejik düşünmedeki rolü ışığında yorumlanmıştır. Önemli beyin yapısı farklarının varlığı, genetik bir bileşenin olduğu fikrini güçlü bir şekilde destekler, ancak çok daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılık gelişiminde önemli bir rol oynuyor olabileceği açıktır, ancak diğer gelişimsel süreçlerin varlığı da yadsınamaz. Bu süreçlerin ise çevrel faktörler olduğu söylene bilir.

Çevresel bir etken olarak sporcunun yapmakta olduğu spor branşına ilişkin geliştirmiş olduğu tutkunluk düzeyi ve türü çevresel bir şekillendirme süreci ile sporcunun yıllar içerisinde spor aktivitesi sürecinde edindiği deneyimlerle şekillenir. Vallerand vd. (2003) tarafından ikili bir yapı olarak kavramsallaştırılan tutkunluk iki farklı türe sahiptir. Bunlardan ilki uyumlu ikincisi ise takıntılı tutkunluktur. Uyumlu tutkunluk sporcunun yaşamı ve spor aktivitesi etkileşiminde belirli bir ahenge sahip iken takıntılı tutkunluk sürecinde ise sporcunun yaşamı ile etkileşimi önemsiz bir hal almaktadır. Takıntılı tutkunluk sürecinde çevresel olarak birçok yaşamsal faktör devre dışı bırakılırken uyumlu tutkunluk sürecinde yaşamsal faktörlerle bir uyum söz konusudur (Vallerad vd., 2003). Bu bilgiler doğrultusunda “Peki zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde tutkunluğun etkin bir rolü olabilir mi?” sorusu akla gelmektedir. Çünkü zihinsel dayanıklılık gelişiminde tutkunluğun bir rolünün olacağı düşünölmektedir.

Çevresel bir diğer etken olarak ise kendinle konuşma, duruma ya da olaya özgü olabileceği gibi birçok farklı formunun bulunduğuda ilgili alan yazında vurgulanmaktadır (Hardy, 2006). Kendinle konuşma araştırma kapsamında yalnızca motivasyonel ve bilişsel yönü ile ele alınacaktır. Çünkü zihinsel dayanıklılığın bir yordayıcısı olabileceğini düşöndüğümüz bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşmaların zihinsel dayanıklılıkla ilişkisi hem uygulamada hem de teori boyutunda spor psikolojisi alan yazınına ışık tutacaktır.

Bu önem gerekçesi ile sporda anksiyete çalışmalarını ile ilgili olarak, Nesti (2004) gelecekteki araştırmacıları önemli bir kararın beklediğini belirtmiştir: Aynı yöntemleri kullanmaya ve aynı soruları sormaya devam etmek ve dolayısıyla geçmiş araştırmaları tekrarlamak ya da bilgi birikimini artırmak için yeni yaklaşımlar denemeyi seçmek. Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların özelliklerini tespit etmek için nitel yöntemler ve jenerik örneklemelerden ya da popüler sporlardan elit sporcular ile yapılan araştırmaların bolluğuna bakıldığında (Fawcett, 2005; Bull, Shambrook, James and Brooks, 2005; Gordon, Gucciardi, ve Chambers, 2007; Jones, Hanton & Connaughton, 2007; Thelwell, Weston, ve Greenlees, 2005), bu yaklaşımın değerini sorgulamak gayet makuldür. Bu görüş doğrultusunda bu araştırmanın birincil amacı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin belirleyici rolünü tespit etmektir. Araştırmanın ikincil amacı ise sporcuların cinsiyet ve deneyim değerkenlerine göre zihinsel dayanıklılık, kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Problem Durumu

Zihinsel dayanıklılık, son on yılda psikoloji literatüründe büyük ilgi göremeye başlamış bir konudur. Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştiğini anlamaya çalışan bazı araştırmacılar olsa da, zihinsel dayanıklılığın gelişimini kabul görmüş psikoloji teorileri ve araştırmalarına dayalı olarak anlamaya dair pek fazla çaba olmamıştır. Aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın belirleyicileri üzerine de son dönemlerde araştırmacılar yapılan çalışmalarla zihinsel dayanıklılık yapısını mercek altına almaya çalışmaktadırlar. Bu bağlamda araştırmanın amacı, zihinsel dayanıklılığı belirlemede kendinle konuşma ve tutkunluğun rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Günlük yaşam içerisinde kendi kendine konuşma doğal bir eylemdir. Genellikle istemli yada istemsiz olarak yapılan bu davranış duygu ve düşüncelere yön vermede etkin bir role sahiptir (Morin 1993). Tutkunluk ise bireylerin yapmaktan haz aldığı, hayatında önemli bir yer kaplayan, hayatı içerisinde yer verdiği aktiviteye olan güçlü duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Vallerand vd., 2003). Başka bir deyişle bireyin yaşamındaki diğer aktivitelerle uyumlu olma durumu yada yaşamındaki diğer aktivitelerle uyumsuz olabilecek iki biçimde karşılaşılabilecek bir içselleştirme sürecidir (Vallerand vd., 2003; Vallerand vd., 2006; Mageau ve Vallerand, 2007). Kendinle konuşma ve tutkunluğun psikoloji literatüründe pozitif bir konumda olduğu şüphesizdir. Örneğin araştırmacılar tarafından belirtildiği üzere uyumlu tutkunluğun akış ile ilişkili bir kavram olduğu ve akışı kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1978; Jackson ve Marsh, 1996; Bayköse, 2014). Sporcularda kendinle konuşmanın da akış ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ilgili alan yazında yer almaktadır (Bayköse, 2014).

Zihinsel dayanıklılık ise birden fazla bileşenden oluştuğuna dair bir fikir birliği söz konusu olan pozitif psikolojik bir olgudur (Gucciardi vd., 2008; Sheard, 2012). Zihinsel dayanıklılık ile ilişkilendirilen özellikler ile ilgili de büyük bir fikir birliği mevcuttur (Crust, 2008; Sheard, 2012). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, etkili baş edebilen ve baskı yaratan durumlarda konsantrasyonunu koruyabilen, işler zorlaştığında dayanabilen ve başarısızlıkların ardından dahi inancını kaybetmeyen bireyler olma eğilimindedir. Bu bilgilerden hareketle zihinsel

dayanıklılığın belirleyicisi niteliğindeki kavramlar arasında kendinle konuşmanın ve tutkunluğun rolü merak konusudur.

Yapılan literatür taramasında sporcuların kendinle konuşma (Hardy, 2006; Hardy, Gammage, ve Hall, 2001), zihinsel dayanıklılık (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008; Crust, 2008; Sheard, 2012) ve tutkunluk (Vallerand vd., 2003; Vallerand vd., 2006; Mageau ve Vallerand, 2007; Csikszentmihalyi, 1978; Jackson ve Marsh, 1996; Bayköse, 2014) gibi sahip oldukları psikolojik yapılar performans etkisi göz önünde bulundurulduğunda son derece önemli kavramlar oldukları söylenebilir.

Sporcuların performans gelişiminde önemli bir yere sahip olan psikolojik dinamiklerin yapılan çalışmalarda genellikle zihinsel dayanıklılığın belirleyicileri olarak psikolojik beceri dinamiklerinin göz ardı edildiği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığı belirleyen psikolojik dinamlara yönelik çalışma yurt dışında ve yurt içinde sınırlı olup, genellikle zihinsel dayanıklılık kavramını tanımlamaya ve anlamaya yönelik olarak araştırmaların yapıldığı görülmüştür (Gucciardi vd., 2008; Crust, 2008; Sheard, 2012). Zihinsel dayanıklılık, kendinle konuşma ve tutkunluk konusunda yurt dışında ayrı ayrı çalışmalarda yer verildiği, Türkiyede ise bu konuda sınırlı sayıda çalışma olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar arasında ise doktora seviyesinde tek bir çalışma (Altıntaş, 2015) haricinde başka mevcut bir çalışma yoktur. Bu konuda kapsamlı bir çalışmanın yapılmamış olması dikkate alınarak yapılacak bu araştırmanın alandaki eksikliği giderebileceği düşünülmüş ve bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde kendinle konuşma ve tutkunluk düzeyinin belirleyici rolünü tespit etmek, araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını karşılaştırmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Günümüzde sporcuların istendik bir performans sergileye bilmesi için temel gerekliliklerinden birisi de psikolojik olarak gerekli olan yeterliliklere sahip olmasıdır. Tüm dünya genelinde sporcularının başarıya ulaşmasındaki temel gereklilikleri inceleyen bilim insanları fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerinde üzerinde ısrarla

durmaktadırlar.

Türkiyede de özellikle son on yılda spor psikolojisi alanında kayda değer gelişmeler yaşanmaktadır. Kültürel farklılıkların sporcuların psikolojik becerilerinin de farklılık gösterebileceği düşünüldüğünde, Türkiyede yetişmekte olan ve yetişmiş olan sporcuların psikolojik yapılarının tespit edilmesi son derece önemli ve gereklidir.

1., 2. ve 3. Ligde aktif olarak spor yapmakta olan sporcular (Voleybol, basketbol, futbol, hentbol, tenis, yüzme, cimnastik, güreş vb.) örnekleminde yapılan bu araştırmanın sporcuların başarıyı elde etmelerinde önemli bir faktör olan psikolojik becerilerinin ilişkisel olarak incelenmesi ve bu ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan mevcut sporcuların sahip oldukları psikolojik beceri faktörleri içerisinde yer alan kendinle konuşma, tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespit edilmesi, Zihinsel dayanıklılığın yordayıcıları olarak tutkunluk ve kendinle konuşmanın incelenmesi ile sosyo-demografik etkenlerin kendinle konuşma, tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmama durumlarının ortaya konulması araştırmanın önemli olan diğer bir yanıdır.

Türkiyede sporcuların sahip oldukları fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik becerilerinin de önemine ilişkin olarak bu araştırma kapsamında temel olabilecek somut deliller ortaya koyarak, her açıdan nitelikli sporcu ve bireylerin yetişmesi için yeni projelere ve hizmetlere yön verecektir.

Araştırmacılar tarafından psikolojik becerilerin performansa olan yansıması birçok araştırma ile ortaya konulmuştur (Hardy, Roberts, Thomas & Murphy, 2010; Harwood, Cumming ve Fletcher, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda elde edilen sonuçların, sporun temelinde yer alan psikolojik dinamiklerin tanınması, bu bilginin toplumun temeline yaygınlaştırılması, benimsetilmesi ve sporun kültürel bir olgu olduğunun topluma yerleştirilmekte sorumluluk üstelenen kişilere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sporcuların beden, fikir ve ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahip olan ve sportif müsabakalarda çocuklara; kendine güven, mücadele, taktik, yaratıcılık, strateji, çabuk karar verme, sporda dürüstlük gibi kazanımları sağlayan ve de çocukların kişilik gelişimlerinde önemli bir yere sahip olan sportif faaliyetlere yönelik tutumlarının ve beklentilerinin doğrultusunda sahip oldukları pozitif psikolojik becerilerinin ilişkisel yapısı bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Bu araştırmaya konu olan psikolojik becerilerin araştırılmasından elde edilen bilgiler

doğrultusunda sporcunun psikolojik performansının en üst noktaya çıkartılarak, ülkenin sportif anlamda başarılı sporcuların yetişmesiyle geleceğe yatırım yapmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sayıtlar

Araştırmada kabul edilecek sayıtlar aşağıda gösterilmiştir.

1. Araştırmaya katılan örneklem grubu araştırmanın amacına uygun olarak belirlenmiş olan ölçekleri ve araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan kişisel bilgi formunu gönüllü olarak doğru bir şekilde hiçbir etki altında kalmadan cevaplandıracakları kabul edilmiştir.
2. Araştırmanın örneklemini evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin kendileri tarafından belirtildiği üzere araştırmaya istekli katıldıkları varsayılmaktadır.

Sınırlıklar

1. Araştırma örneklemini, Türkiyede farklı branşlardan spor takımlarında yer alan sporcular ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmada elde edilecek tüm bulgular, ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
3. Araştırma, sadece araştırma sürecine gönüllü olarak katılan bireylere ait verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmada kullanılacak terimler hakkında okuyuculara fikir ve bakış açısı kazandırmak için bazı tanımlara yer verilmiştir.

Kendinle Konuşma: Kendinle konuşma araştırmalarının çoğu, motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşmaya odaklanmıştır. Kendinle konuşma, içsel olarak ya da dışsal (sesli) olarak ifade edilebilecek içsel bir görüşün, söz dizimsel olarak anlaşılır bir şekilde ifade edilmesidir. Ayrıca bu süreçte mesajı gönderen kişi aynı zamanda alıcı konumundadır.

Motivasyonel Kendinle Konuşma: Motivasyonel kendinle konuşma güven oluşumu, deneyim ve olumlu duygular ile ilgili açıklamaları ifade eden kendine yönelik olarak gerçekleştirilen konuşmalardır.

Bilişsel Kendinle Konuşma: Bilişsel kendinle konuşma dikkat odağı, teknik bilgi ve taktiksel seçimler ile ilgili açıklamaları ifade eden kendine yönelik olarak gerçekleştirilen konuşmalardır.

Takıntılı Tutkunluk: Vallerand vd. (2003) tarafından bireyin bireysel ya da içsel bir baskı altında yapmakta olduğu aktiviteyi içselleştirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Uyumlu Tutkunluk: Vallerand vd. (2003) tarafından bireyin herhangi bir etki olmadan bireysel yada içsel olarak yapmakta olduğu aktiviteyi içselleştirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık: Jones vd. (2002) tarafından şöyle tanımlanmıştır: “Genel olarak, bir sporcudan (müsabaka, antrenman ve yaşam tarzı ile ilgili olarak) beklenenlerle rakiplerinden daha iyi şekilde baş etmeyi mümkün kılan doğal ya da edinilmiş psikolojik avantaja sahip olmak. Başka bir deyişle; kararlılığını, konsantrasyonunu ve özgüvenini korumak ve baskı altında kontrolünü kaybetmemek konusunda rakiplerinden daha tutarlı ve başarılı olmak.”

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde; kendinle konuşma, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk kavramlarına ilişkin kavramsal çerçeve ve bu kavramlarla ilgili olarak araştırmanın bir boyutuna veya bir alt kesitine yer vererek bu çalışma ile ilişkili çalışmayı destekleyen yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Zihinsel Dayanıklılık Hakkında Yapılan Araştırmalar

Crust ve Azadi (2010) tarafından yapılan araştırmada sporcularda zihinsel dayanıklılık ve psikolojik performans stratejileri kullanımı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır. 67 erkek ve 40 kadın (yaş 22.6 yıl, 5,0) çeşitli ulusal standarda kulüp / üniversite sporcuları örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ölçülmesi için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 48 (Clough vd., 2002) ve Yarışma sırasında psikolojik performans stratejilerini ölçmek için ise Performans stratejileri Testi (Thomas vd., 1999) kullanılmıştır. Verilerin analizi için ise Pearson korelasyon ve adımsal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda ise kendi kendine konuşma, duygusal kontrol ve gevşeme stratejileri anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu rapor etmiştir. Psikolojik stratejilerin teorik olarak zihinsel dayanıklılığın bir belirleyicisi olabileceği vurgulanmıştır.

Nicholls vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada ise araştırmacılar sporcularda zihinsel dayanıklılığın sporcuların sosyo demografik özelliklerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda sporcuların başarı seviyesi, cinsiyeti, yaşı, spor deneyimi ve spor türü (bireysel, takım, temassız ve temaslı) değişkenleri açısından incelenmiştir. Katılımcılar 677 farklı seviyede sporculardan oluşmaktaydı. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet, yaş, ve spor deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Ancak, başarı düzeyi ve spor tipi değişkenleri önemli ölçüde zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olmadığı belirtilmiştir.

Horsburgh vd. (2009) tarafından 438 ikiz katılımcı ile yürütülen bu araştırmada zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin kalıtsal özelliklerden etkilenip etkilenmediği test edilmiştir. Araştırma kapsamında ikiz katılımcılara posta yoluyla ulaşılarak kişilik ve zihinsel dayanıklılık ölçekleri doldurtulmuştur. Öz bildirim tarzı ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılığın kalıtsal özelliklerden etkilendiği rapor edilmiştir.

Nicholls vd. (2008) tarafından yapılan araştırmada sporcularda zihinsel dayanıklılık, iyimserlik ve başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için 677 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmacılar tarafından rapor edildiği üzere zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma alt boyutları arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda iyimserlik ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyede dikkat çekilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak zihinsel dayanıklılık müdahalelerine başa çıkma ve iyimserlik eğitimlerinin de dahil edilebileceği önerilmiştir.

Tutkunluk Hakkında Yapılan Araştırmalar

Vallerand vd. (2007) tarafından tutkunluğun ikili modelini test etmek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada iki ayrı örnekleme iki farklı araştırma yürütülmüştür. İlk çalışmada tiyatro ve güzel sanatlar kolejlerinde eğitim gören 143 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Tutkunluk ve performans ilişkisini ortaya koymayı amaçladıkları ilk bölümde takıntılı ve uyumlu tutkunluğun performans çıktılarını incelemişlerdir. İkinci kısımda ise 130 üniversiteli psikoloji bölümü öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada takıntılı ve uyumlu tutkunluğun performans kriterlerini değerlendirmişlerdir. Özetle her iki çalışmanın sonucunda başarı performansının bir belirleyici olarak uyumlu ve takıntılı tutkunluğun rolü ortaya konmuştur.

Curran vd. (2013) sporda tutkunluk tipi ve tükenmişliğin arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların tatmininin aracı rolünü incelemeyi amaçladıkları bu araştırmaya 173 sporcu

katılmıştır. Sezon öncesi dönemde gerçekleştirilen bu araştırmada takıntılı tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların tatmininin bir aracı görevi gördüğü rapor edilmiştir. Aynı zamanda uyumlu tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki negatif ilişkisinde olduğu belirtilmiştir.

Kendinle Konuşma Hakkında Yapılan Araştırmalar

Landin ve Hebert (1999) tarafından kolejli sporcular örnekleminde yapılan bir araştırmada ise kendinle konuşma stratejilerinin vole vuruşu performansına olan etkinini incelemek amacı ile 5 tenisçi ile bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak için iki kelimelik bir kendinle konuşma stratejisi oluşturulmuştur. Bu araştırma sonrasında ise araştırmacılar kendinle konuşma stratejilerin performansla ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir.

İç konuşma olarak bilinen gizli konuşma ya da sözlü düşünmenin açıklanmasında bilişsel gelişim, yürütücü işlevler ve konuşma izleme psikopatoloji kuramlarından yararlanılmıştır. Alderson-Day ve Fernyhough (2015) tarafından ortaya konan derleme çalışma son dönemlerdeki tüm kuramsal alt yapıları ortaya koymuş ve bu kuramların oluşmasında etkin olan araştırmaları bir araya getirmiştir. İç konuşmanın literatürde birçok disiplinden araştırmacı tarafından incelenen bir konu olduğu rapor edilmiştir.

Hatzigeorgiadis vd. (2004) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise araştırmacılar iki farklı su topu görevinde öğretimsel ve motivasyon amaçlı kendinle konuşma müdahale programının düşünce ve performans çıktılarına etkisini incelemişlerdir. Deneysel olarak tasarladıkları bu araştırmada iki farklı görevde öğretim amaçlı ve motivasyon amaçlı kendinle konuşmanın etkinliğini test etmişlerdir. 30 erkek ve 30 kadın sporcunun katıldığı İlk görev olan hassas görevde, öğretim amaçlı kendinle konuşmanın daha etkili bir sonuç verdiğini rapor ederken ikinci görev olan güç odaklı deneyde motivasyon amaçlı kendinle konuşmanın daha etkin bir role sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Hatzigeorgiadis vd. (2009) tarafından öz güven ve kaygı üzerine kendinle konuşmanın etkisi üzerine yapılan bir başka araştırmada ise 78 tenisçi üzerinde yürütülen deneysel araştırmada kendinle konuşmanın özgüveni geliştirdiği ve bilişsel kaygıyı azalttığı rapor edilmiştir. Ayrıca, özgüvendeki artışların kendi kendine konuşmayı kolaylaştırılması performans üzerinde de etkin bir rolü olduğu vurgulanmıştır.

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalar sınırlı olmasına rağmen spor psikolojisi alan yazınında kendinle konuşma, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk ile ilgili araştırmalar aşağıda başlıklar halinde yer almaktadır.

Kendinle Konuşma Hakkında Yapılan Araştırmalar

Kendinle konuşma hakkında Türkiyede yapılan ilk araştırma Engür (2011) tarafından yapılmıştır. Engür (2011) tarafından doktora tez çalışması olarak ortaya konan araştırma ile Zervas vd. (2007) tarafından geliştirilen Kendinle Konuşma Anketi Türk kültürüne uyarlanmıştır.

Bu araştırmanın ardından Bayköse (2014) tarafından yüksek lisans tez çalışması olarak yapılan araştırmada, sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirleyici rolü araştırılmıştır. Bayköse (2014) tarafından sporcular örnekleminde gerçekleştirilen araştırma sonucunda ise imgelem ve kendinle konuşmanın optimal performans duygu durumunun etkin birer belirleyicisi olabileceği vurgulanmıştır.

Nergiz vd. (2015) tarafından modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumlarının incelenmesi amacıyla yapılan araştırmaya 153 kadın, 138 erkek toplam 291 dansçı gönüllü olarak katılmıştır. Farklı dans türlerinde dansla ilgilenmekte olan dansçıların kendinle konuşma düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Ayrıca modern ve halk dansları yapan bireyler açısından incelendiğinde yapılan araştırma sonucunda istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmediği rapor edilmiştir.

Ada vd. (2014) tarafından İçsel Konuşma leği (Automatic Self-Talk Questionnaire)' nin Türk kültürü örnekleminde beden eğitimi sınıfları için geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasına yönelik olan bu çalışmaya toplam 387 (197 kız, 190 erkek) ğrenci katılmıştır. İçsel Konuşma leği (Automatic Self-Talk Questionnaire)' nin Türk kültürü beden eğitimi sınıfları için geçerlik ve güvenirliği ortaya konmuştur.

Zihinsel Dayanıklılık Hakkında Yapılan Araştırmalar

Türkiyede zihinsel dayanıklılık üzerine ilk araştırma Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Altıntaş (2015) tarafından yapılan bu araştırmanın birincil amacı Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesi; ikincil amacı ise farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolünün incelenme olarak belirtilmiştir. Envanterin geçerliği ve güvenilirliği için çalışmaya farklı branşlarda yer alan 94 kadın, 108 erkek olmak üzere toplamda 202 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sonuç olarak, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin uygun olduğu ortaya konmuştur. Araştırmanın ikincil amacı bağlamında ise araştırmaya 145 kadın, 150 erkek olmak üzere toplamda 295 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği, Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği” uygulanmıştır. Zihinsel dayanıklılık ile güdülenme, hedef yönelimi ve optimal performans duygu durumu kavramları arasındaki ilişkiyi modellemek amacıyla “Yapısal Eşitlik Modellemesi” (YEM) tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık ile içsel ve dışsal güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Akılveren (2016) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Akılveren (2016) tarafından yapılan araştırmaya, aktif spor hayatını sürdüren, 208 kadın ve 145 erkek olmak üzere toplam 353 sporcunun gönüllü olarak katılım gösterdiği rapor edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların, bireysel sporların farklı branşları (ritmik cimnastik, artistik cimnastik, aerobik cimnastik, trampoline cimnastik, okçuluk, güreş, yüzme, bisiklet) ile uğraşmakta oldukları belirtilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak için, Zervas vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Engür (2011) tarafından yapılan kendinle konuşma anketi ve Sherard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların, cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Deneyim ve millik değişkenleri açısından ise, kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı

saptanmıştır. Aynı zamanda, sporcuların deneyim değişkeni açısından, zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmazken, millilik değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değiştiği rapor edilmiştir.

Yazıcı (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada Türkiye liglerinde oynayan profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin belirlenmesi, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, vatandaşlık, medeni hâl, lig kategorisi, başarı sırası) açısından incelenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2015-2016 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonuna (TBF) bağlı liglerde oynayan profesyonel basketbol oyuncuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu liglerdeki 17 takımdan 63'ü kadın, 135'i erkek toplam 198 profesyonel basketbol oyuncusudur. Araştırma sonucuna göre cinsiyet, vatandaşlık, medeni hâl, başarı sırası, lig kategorisi değişkenleri açısından DZ ve ya ZD' de anlamlı farklar görülmüştür. Ayrıca ZD ve DZ alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, DZ sosyal beceriler alt boyutu ile ZD değerlendirme alt boyutu arasında doğrusal yönlü, pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda; vatandaşlık değişkeni açısından incelendiğinde DZ için sosyal beceriler alt boyutunda Türk vatandaşı olan sporcuların ortalamaları yüksek iken başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda Amerikan vatandaşı olan sporcuların ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ZD devamlılık ve kontrol alt boyutları açısından Amerikan vatandaşı olan sporcuların Türk vatandaşı olan sporculara göre yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlara ek olarak, ZD devamlılık alt boyutu puanlarındaki artış DZ sosyal beceri alt boyutunda artışa sebep olduğu bulunmuştur.

Tutkunluk Hakkında Yapılan Araştırmalar

Türkiyede tutkunluk üzerine ilk araştırma Keleş (2013) tarafından yapılmıştır. Keleş (2013) tarafından yapılan bu araştırmanın temel amacı sporcuların tutkunluk düzeylerinin güdüsel yönelim, optimal performans duygu durumu ve hedef yönelimi düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığını araştırmak olarak belirtilmiştir. Ayrıca araştırmanın diğer bir amacı olarak ise sporcuların tutkunluk düzeylerinin sosyo demografik özellikler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırma 189 ve 201 erkek toplam 390 gönüllü sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporculara Vallerand vd.,(2003) tarafından geliştirilen “Tutkunluk Ölçeği”, Jackson ve Eklund (2004) tarafından

geliştirilmiş olan “Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği”, Pelletier vd. (1995) tarafından geliştirilen “Sporda Güdülenme leği”, Duda ve Whitehead (1998) tarafından geliştirilen “Sporda Görev ve Ego Yönelimi leği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda uyumlu tutkunluğun optimal performans duygu durumunun pozitif bir yordayıcısı, takıntılı tutkunluğun ise optimal performans duygu durumunun negatif bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir. İçsel güdülenme ve dışsal güdülenme değişkenleri açısından da hem takıntılı tutkunluk hem de uyumlu tutkunluk düzeyinin pozitif bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırma raporunda güdülenmeme ile uyumlu tutkunluk arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilirken, takıntılı tutkunluk ile güdülenmeme arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

BÖLÜM III

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın özünü oluşturan zihinsel dayanıklılık, kendinle konuşma ve tutkunluk kavramları değişik boyutlarıyla kuramsal çerçeve kapsamında ele alınacaktır.

Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Jones, Hanton ve Connaughton (2002), zihinsel dayanıklılığın uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan, ancak en az anlaşılan terim haline geldiğini ifade edeli neredeyse 10 yıl olmuştur. Bir çok sporcu, antrenör ve spor psikologu, zihinsel dayanıklılığın sporda gelişim göstermek ve başarılı olmak için önemini uzun süre önce fark etmiştir. Zihinsel dayanıklılığın yüksek düzey spor başarısı (Sheard, 2012), zor durumlarda etkili baş etme (Kaiseler, Polman, ve Nicholls, 2009) ve yüksek acı toleransı (Crust ve Clough, 2005) ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar mevcuttur. Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceğine dair eğitim programları sunan ve görüşler beyan eden çeşitli metinler mevcut olsa da, bunlar çoğunlukla anekdot niteliğinde kanıtlara dayanır (Connaughton, Wadey, Hanton, ve Jones, 2008). Jones vd. (2010) zihinsel dayanıklılık çalışmalarında daha titiz ve bilimsel bir yaklaşımın gerekli olduğuna değinmiş ve bu ifade mevcut bilgi birikiminin gelişimini hızlandırmıştır.

Gelişen bir literatürden bekleneceği gibi, zihinsel dayanıklılığın esasında ne olduğuyla ilgili görüş ayrılıkları ortaya çıkmıştır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008; Connaughton, Hanton, Jones, ve Wadey, 2008; Crust, 2008; Sheard, 2012). Zihinsel dayanıklılığın (değişime açık) bir mentalite mi, yoksa (genetik olarak aktarılan) bir kişilik özelliği mi olduğuna ya da farklı spor dalları için farklı zihinsel dayanıklılık türleri olup olmadığına dair fikir ayrılıkları hala devam etmektedir. Ancak, zihinsel dayanıklılığın birden fazla bileşenden oluştuğuna dair bir fikir birliği söz konusudur (Gucciardi vd., 2008;

Sheard, 2012). Zihinsel dayanıklılık ile ilişkilendirilen özellikler ile ilgili de büyük bir fikir birliği mevcuttur (Crust, 2008; Sheard, 2012). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, etkili baş edebilen ve baskı yaratan durumlarda konsantrasyonunu koruyabilen, işler zorlaştığında dayanabilen ve başarısızlıkların ardından dahi inancını kaybetmeyen bireyler olma eğilimindedir.

Zihinsel dayanıklılık Jones vd. (2002) tarafından şöyle tanımlanmıştır: ‘‘Genel olarak, bir sporcudan (müsabaka, antrenman ve yaşam tarzı ile ilgili olarak) beklenenlerle rakiplerinden daha iyi şekilde baş etmeyi mümkün kılan doğal ya da edinilmiş psikolojik avantaja sahip olmak. Başka bir deyişle; kararlılığını, konsantrasyonunu ve özgüvenini korumak ve baskı altında kontrolünü kaybetmemek konusunda rakiplerinden daha tutarlı ve başarılı olmak.’’Bu bağlamda Jones vd. (2002) tarafından yapılan tanımda, zihinsel dayanıklılığın doğuştan (yani, genetik) olabileceği ifade edilir. Kişilik özellikleri genetik tarafından ciddi anlamda etkilense de, gelişimsel süreçlerin de, özellikle çevresel etkiler yoluyla, kişilik özellikleri üzerinde etkisi vardır. Psikologlar büyük ölçüde «doğa mı, yetiştirme mi» sorusunun ötesine geçmiştir ve günümüzde yaygın olan anlayış hem doğanın (genetik) hem de yetiştirmenin (çevre) kişilik ve davranış gelişimine katkısı olduğu yönündedir (Sheard, 2012).

Genetik ve çevresel etkilerin göreceli katkısını belirlemek için psikologlar genel olarak tek yumurta ikizlerini ve tek yumurta ikizi olmayan ikizleri inceler. Yakın zamanda yapılan bir davranışsal-genetik zihinsel dayanıklılık çalışmasında (Horsburgh, Schermer, Veselka, ve Vernon, 2009), ikizlerden bir zihinsel dayanıklılık anketi doldurması istenmiş ve bir çok kişilik özelliği gibi, zihinsel dayanıklılığın da önemli bir genetik bileşene sahip olduğu, ancak çevresel faktörlerden de (örneğin; başkalarıyla etkileşim, destek görmek, vb.) etkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir güncel araştırmada, zihinsel olarak dayanıklı ve dayanıksız bireyler arasındaki beyin yapısı farklılıkları incelenmiştir (Clough vd., 2002). Clough vd. (2002) (anketle ölçülen) yüksek zihinsel dayanıklılık puanı ile sağ ön lobda daha fazla gri madde dokusuna sahip olma arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bildirmiştir. Sonuçlar, bu bölgenin gerçeklik değerlendirmesi, izleme ve stratejik düşünmedeki rolü ışığında yorumlanmıştır. Önemli beyin yapısı farklarının varlığı, genetik bir bileşenin olduğu fikrini güçlü bir şekilde destekler, ancak çok daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılık gelişiminde önemli bir rol oynuyor olabileceği açıktır, ancak diğer gelişimsel süreçlerin varlığı da yadsınamaz.

Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Zihinsel dayanıklılık, genel anlamda bir sporcudan performansına ilişkin beklenenlerle rakiplerinden daha iyi şekilde baş etmeyi mümkün kılan doğal ya da edinilmiş psikolojik bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Jones, 2002). Bu çerçevede zihinsel dayanıklılığın sportif anlamda sporculara birtakım avantajlar sağlayacağı söylenebilir. Son dönemlerde yapılan araştırmalar zihinsel dayanıklılığın doğrudan ya da dolaylı olarak performansla olan ilişkisini ortaya koymuştur (Jones, 2002; Sheard, 2010). Araştırmacıların uzun yıllardır dikkatini çeken zihinsel dayanıklılığın (Loehr, 1986; Jones, 2002; Golby ve Sheard, 2004) çok boyutlu yapısı gereği, hem bu yapının keşfedilmesi hem de zihinsel dayanıklılığın performans ilişkisini anlamaya yönelik olarak, zihinsel dayanıklılık üzerine yoğun bir ilgiyle araştırmalar yapılmaktadır (Loehr, 1986; Golby, Sheard, ve Lavalley, 2003; Golby ve Sheard, 2004; Kuan ve Roy, 2007; Lee, Shin, Han, ve Lee; 1994).

Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Son zamanlarda zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar bir takım önemli sonuçlar ortaya koymuştur, ancak zihinsel dayanıklılık hususunu netleştirmek için gösterilen bilimsel çabalar hala emekleme aşamasındadır. Son zamanlarda yapılan katkılar, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu niteliği ve zihinsel dayanıklılık eğitim programlarının başlatılması ile ilgili olarak spor psikologlarının ufkunu genişletmiştir, ancak araştırma sayısının azlığı bu konudaki bilgimizin sınırlı kalmasına sebep olmaktadır. Her ne kadar Sheard (2010), "sporda zihinsel dayanıklılığın güvenilir ve geçerli bir ölçümü için yeterince çaba sarf edilmemektedir" (sf. 62) demiş olsa da, bir çok araştırma ekibi zihinsel dayanıklılığın ölçümü için bir yol bulmak adına var güçleriyle çalışmaktadır. Aşağıdaki bölümlerde, zihinsel dayanıklılık ölçüm araçları ile ilgili mevcut çalışmaların üzerinde durulacaktır.

Psikolojik Performans Envanteri (PPE)

Loehr (1986) ilk zihinsel dayanıklılık ölçüm aracı olan Psikolojik Performans Envanteri'ni oluşturmuştur. Loehr'in sporcuların en yüksek performanslarına ulaşırken ve ulaştıkları andaki deneyimlerinden yola çıkarak ortaya koyduğu zihinsel dayanıklılık tanımı, bu envanterin temelini oluşturmuştur. Loehr, PPE'nin sporcuların zihinsel anlamda güçlü ve zayıf noktalarını değerlendirdiğini öne sürmektedir. PPE; özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, görsel ve betimsel kontrol, motivasyon düzeyi, pozitif enerji ve tutum kontrolü olmak üzere 7'li Likert tipi alt ölçeği bulunan, 42 maddelik bir kişisel tanıtım öz-tanıtım

envanteridir. PPE, zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Golby, Sheard, ve Lavalley, 2003; Golby ve Sheard, 2004; Kuan ve Roy, 2007; Lee, Shin, Han, ve Lee; 1994).

Golby, Sheard ve van Wersch (2007) ve Middleton vd. (2004), PPE'nin yapı geçerliliğini sınamıştır. Middleton vd. PPE'yi 263 öğrenci sporcuya uygulamış ve PPE'nin psikometrik parametrelerinin yetersiz olduğunu bildirmiş, psikometrik olarak güvenilir bir zihinsel dayanıklılık ölçeği olmadığını öne sürmüştür. Envanterin yapı geçerliliğini sınamak için nispeten küçük bir örneklem boyutu (N = 263) kullandığı ve örneklemin yaş aralığı (12-17 yaş) sınırlı olduğu için, Middleton vd. (2004) eleştirilere maruz kalmıştır. Golby vd. PPE'nin psikometrik özelliklerini değerlendirmek için daha geniş bir örneklem (N = 408) ve daha geniş bir yaş aralığı (12-63 yaş) kullanmış ve tıpkı Middleton vd. (2004) gibi envanterin faktöriyel yapısının yeterince desteklenmediğini bildirmiştir. Gucciardi ve Gordon (2011) PPE'nin öne sürülen ölçüm modeli ile ilgili psikometrik kanıtların, envanterin gelecekteki kullanımı bakımından pek de iç açıcı olmadığı sonucuna varmıştır.

Alternatif Psikolojik Performans Envanteri (APPE)

Daha sonra, Golby vd. (2007) zihinsel dayanıklılığın kararlılık, kendine inanma, pozitif biliş ve görselleştirme olmak üzere dört unsurunu kapsayan APPE'yi geliştirmiştir. Bu envanterin geliştirilmesinde, Golby vd. tarafından yürütülen orijinal PPE çalışmasında verilen katılımcı yanıtları (N = 408) kullanılmıştır. Verilerden bir yapı oluşturmak için temel bileşen analizi, modelin psikometrik yapısını değerlendirmek içinse doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Gucciardi ve Gordon (2011), Thompson'a (2004) atıfta bulunarak, bu çalışmanın "riskli bir girişim" olduğunu belirtmiştir. Yine de, Sheard (2009) zihinsel dayanıklılık bakımından İngiltere ve Avustralya'daki ragbi ligi oyuncuları arasında bulunan ulusal farklılıkları araştırmak için APPE'yi kullanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, iki ülkenin takımları arasında zihinsel dayanıklılık bakımından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın bir diğer amacı, dayanıklılık Kişisel Görüş Anketi III-R (KGA III-R; Maddi ve Khoshaba, 2001) yardımıyla APPE'nin uzaksak geçerliliğini araştırmaktır, zira bu iki form arasında kavramsal bir benzerlik olduğu gibi, varsayımsal bir ayrılık da söz konusudur. Sheard, üniversite ragbi ligi oyuncularını kullanarak APPE ile KGA III-R arasında zayıf ile orta düzey arasında korelasyonların olduğunu göstermiş ve APPE'nin uzaksak geçerliliği ile ilgili kanıtı ortaya koymuştur. Ancak kullanılan örneklemin (N = 49) yeterince büyük olmaması, Sheard'ın ifadesinin önemini

zayıflatmaktadır.

Gucciardi (2012), her iki envanterin öncül ölçüm modellerine uyan 333 Avustralya futbol oyuncusundan elde edilen veri üzerinde doğrulayıcı faktör analizini kullanarak PPE ve APPE'nin psikometrik özelliklerini incelemiştir. Gucciardi (2012) tarafından elde edilen sonuçlar, PPE'nin psikometrik olarak hem model uyumu hem de iç tutarlılık bakımından güvenilir olmadığını göstermiştir. APPE'nin analizi ile ilgili olarak, Gucciardi (2012) "APPE'nin iç güvenilirliği ile ilgili değerlendirmeler çok da etkileyici değildi. Bu sonuç, bu konunun ele alınması için daha fazla çalışma gerektiğini gösterir." (sf. 23) ifadesini kullanmıştır.

PPE ve APPE için mevcut olan kavramsal desteğin yetersizliği göz önüne alındığında, bu envanterlerin zihinsel dayanıklılığın geniş çok boyutlu yapısını ölçmek için yeterli olup olmadığı ile ilgili şüpheler sürmektedir. Ayrıca, PPE ve APPE'nin neyi ölçtüğü ile ilgili bir şüphe de söz konusudur. Bu araçların yapılan analizler sonucunda psikometrik olarak güvenilir olduğu ortaya koyulsa da, tüm bu sonuçlar yalnızca PPE ve APPE'nin belirli bir olguyu istikrarlı olarak ölçtüğünü gösterecektir. Ancak kriter ve yapı geçerliliği ile ilgili kanıtlar olmadan, bu araçların gerçekte zihinsel dayanıklılığı ölçüp ölçmediğini bilemeyiz. Gucciardi, APPE'nin pratikte kullanımı açısından güçlü yönleri olduğunu, ancak kavramsal temelleri ile ilgili şüphelerin de belirgin olduğunu belirtmiştir.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 48 (ZDÖ 48)

Clough vd., (2002) zorluk, kararlılık, güven ve kontrol olmak üzere zihinsel dayanıklılığın dört unsuruna dayanan ZDÖ 48'i geliştirmiştir. Anket, araştırmalarda yaygın olarak kullanılmıştır (örneğin; Clough vd., 2002; Crust ve Azadi, 2010; Crust ve Clough, 2005; Horsburgh vd., 2009; Nicholls vd., 2008). ZDÖ 48, toplam dayanıklılığı ve zorluk, kararlılık, kişilerarası güven, kendi becerilerine güven, duygusal kontrol ve yaşam kontrolü olmak üzere zihinsel dayanıklılığın altı alt bileşenini değerlendirir. Ölçekte 48 madde bulunur ve bu maddeler 1 "kesinlikle katılıyorum", 5 "kesinlikle katılmıyorum" olmak üzere 5'li Likert ölçeği şeklinde puanlanır. Clough vd. (2002), orijinal çalışmalarında ZDÖ 48'i geliştirmek için kullandıkları istatistiksel prosedürlerle ilgili psikometrik verileri paylaşmadıkları için eleştiri toplamıştır. Clough vd. (2002) bunun üzerine, ZDÖ 48'in yapısı ile ilgili bilgileri içeren çevrimiçi bir kılavuz oluşturmuştur.

Clough vd. (2002) tarafından gerçekleştirilen orijinal çalışmada öğrenciler, atletler, yöneticiler/müdürler ve mühendisler olmak üzere farklı arka planlardan gelen 963 katılımcı yer almıştır.

Clough vd. (2002) minimum bileşen yükleme kriteri .30 olmak üzere varimaks rotasyonu kullanarak temel bileşen analizi uygulamıştır. Temel bileşen analizi sonucunda altı bileşen ortaya çıkmış ve bu altı bileşen ZDÖ 48'in (her birinin özdeğeri 1.0'den büyük olan) altı alt ölçeğini oluşturmuştur. Bu altı bileşen toplam varyansın %62.7'sini açıklamaktadır. Bu bulgular ZDÖ 48'in faktöriyel (ya da daha doğrusu "bileşen") geçerliliği için ön kanıt sağlamıştır. Nicholls vd., (2008) ZDÖ 48'i kullanarak 677 atlet ile yaptığı çalışmada, ölçeğin toplam alfa katsayısının .87 olduğunu ve iç tutarlılığının .58 ile .71 arasında değiştiğini bildirmiştir. Connaughton ve Hanton vd. (2008) ise, ZDÖ 48 ile ilgili olarak Clough vd (2002) tarafından rapor edilen bulguların dikkatle yorumlanması gerektiğini, zira zihinsel dayanıklılığın kavramlaştırılmasının altında yatan mantığın dayanıklılık ve güven yapıları üzerine kurulduğunu ve sağlam bir kavramlaştırma belirgin bir şekilde mevcut olsa da, geçerliliğin gösterilmediğini belirtmiştir. Geçerlilik, bir ölçeğin ölçtüğünü iddia ettiği olguyu gerçekten ölçtüğünün kanıtlanmasıdır ve bunun gösterilmesi için kriter ve yapı geçerliliğinin gösterilmesi gerekir. Gucciardi vd. (2012), katılımcıları 17-47 yaşları arasındaki atletler (N = 686) ve farklı alanlardan (örneğin; bilişim teknolojileri ve iletişim, eğitim, ticaret ya da finans, akademi ya da araştırma, hizmet ya da perakende sektörleri) 20-65 yaşları arasında tam zamanlı çalışanlar (N = 639) olan ve toplam 1,325 katılımcının bulunduğu bir çalışmada bu ölçeği kullanmış ve iki geniş başarı bağlamında ölçeğin faktöriyel geçerliliğini incelemiştir. Gucciardi vd. (2012), şu ifadeyi kullanmıştır:

Hem DFA [Doğrulamalı Faktör Analizi] hem de AYDM [Açıklayıcı Yapısal Denklem Modellemesi], iki bağımsız örnekleme zihinsel dayanıklılığın ilişkili dört faktör modelinin (Kontrol, Kararlılık, Zorluk ve Güven) desteklenmesinde başarısız olmuştur ve böylece ZDÖ 48 ile temel teorik modelin ölçümü arasında bir uyumsuzluk ortaya çıkarılmıştır. Connaughton vd. (2010) tarafından ifade edilen psikometrik ve kavramsal şüpheler ve Gucciardi vd (2011) tarafından bulunan ZDÖ 48'in dört faktörlü modelinin uyumsuzluğu, ZDÖ 48'in kullanımının tekrar değerlendirilmesi gerektiğini gösterir. Gucciardi vd. (2011) tarafından da ifade edildiği gibi, bu sonuçlar ZDÖ 48 kullanılarak yapılan daha önceki çalışmalarda varılan çıkarımların tartışmaya açık olduğunu gösterir.

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ZDE)

Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry (2004b), yaptıkları nitel çalışmanın temaları kullanılarak geliştirilen zihinsel dayanıklılık modeline dayalı olarak 36 maddeli bir envanter oluşturmuştur. ZDE, Middleton vd. (2004a) tarafından önerilen 12 karakteristiği ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bunlar; öz-yeterlilik, gelecek potansiyeli, zihinsel öz-algılama, görev bilgisi, değer, kişisel en iyi motivasyon, hedefe bağlılık, göreve özel dikkat, azim, pozitiflik, pozitif kıyaslamalar ve stres minimizasyonudur. Bunlar daha sonra genel bir zihinsel dayanıklılık puanı elde etmek için toplanır. ZDE, sekizli bir öz-bildirim ölçeğidir. Burada katılımcılar ölçekte yer alan ifadeleri 1'den (beni yansıtmıyor) 8'e (beni yansıtıyor) kadar puanlar.

Middleton vd. (2004b), oluşturdukları modeli temel alarak zihinsel dayanıklılığın 12 karakterini değerlendirmek için geniş bir maddeler havuzu geliştirmiştir. Middleton, nitel olarak türetilmiş maddeleri geliştirmek için q-sort (önem sırasına göre sıralama) metodolojisini ve sesli olarak verilen yanıtları kullanmıştır. Geniş maddeler havuzunu rafine ederek daraltmak adına 108 maddeli pilot ZDE, yaşları 12 ile 19 arasında değişen ve önde gelen bir spor lisesinde öğrenim gören atletlere uygulanmıştır (N = 479). Pilot çalışmanın ardından, madde sayısı 60'a düşürülmüş ve envanterin iç tutarlılığını sınamak için daha geniş bir spor enstitüsü örnekleme (yaş aralığı 11 - 38, n = 392) ve orta öğretim düzeyinde spor yapmış ve yapmaya devam eden atletlere (yaş aralığı 12 - 38, n = 438) uygulanmıştır. Her iki katılımcı grubundan elde edilen sonuçlar, .83 ile .93 arasında değişen kabul edilebilir bir Cronbach alfa katsayısı vermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile öncül model enstitü ve orta öğrenim örneklemelerinde sınanmıştır. Sonuçlar öncül model ile her iki örneklemden elde edilen verilerle uyumlu olduğunu ve zihinsel dayanıklılık yapısını güçlü bir şekilde desteklediğini göstermiştir.

Middleton vd. (2004), ZDE'nin güçlü bir kavramsal temeli, güçlü psikometrik özellikleri ve yüksek bir güvenilirliği olduğunu bildirmiştir. Sheard (2012) envanterin geliştirilmesinde sağlam bir teorik temelin olduğunu, ancak bağımsız olarak sınanması gerektiğini belirtmiştir. ZDE'nin sağlam bir teorik temeli varmış gibi görünse de, aracın geçerliliğini sınamak için yaş ortalaması 14 olan orta öğretim düzeyindeki atletler üzerinde uygulanmış olması, diğer örneklemelerde kullanımı ile ilgili soru işaretleri yaratmaktadır. Ayrıca, ZDE bağımsız araştırmacılardan çok az ilgi görmüştür (Crust ve Swann, 2011; Sheard, 2012).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ)

Sheard vd. (2009), Sheard (2012) tarafından "bir denetim alt ölçeği içeren ve psikometrik olarak kabul edilebilir ilk zihinsel dayanıklılık ölçeği" (sf. 73/74) olarak tanımlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi'ni geliştirmiştir. SZDA, daha önce yayınlanan zihinsel dayanıklılık çalışmaları kullanılarak geliştirilen ve 14 madde içeren çok boyutlu bir ölçüm aracıdır. SZDA, toplam zihinsel dayanıklılığı ve güven, kararlılık ve kontrol olmak üzere üç alt ölçeği ölçer. Sheard, güven alt ölçeğindeki altı maddenin "atletlerin hedeflerine ulaşmak üzere kendi becerilerine inanmasının ve rakiplerinden farklı, ve daha da önemlisi, rakiplerinden iyi olduklarına inanmasının önemini vurguladığını" belirtmiştir. Kararlılık alt ölçeği, bir atletin "idmanların ve müsabakaların gereğini yerine getirmek, idman ve müsabakalarla ilgili hedefler belirlemeye istekli olmak, pes etmeyen bir tutuma sahip olmak ve konsantrasyon becerisine sahip olmak" konularında ne kadar kararlı olduğunu yansıtır (Sheard, 2012). Son olarak, kontrol alt ölçeği duygularını kontrol etme ve baskı altında sakinliğini koruma hususlarına vurgu yaparak, atletin istediği sonuca ulaşma konusundaki algısını ölçer.

Sheard vd. (2009), bir maddeler havuzu oluşturmak için "ham veri temaları kullanarak ve daha önceki nitel çalışmalardan alıntılar yaparak (örneğin; Bull vd., 2005; Clough vd., 2002; Fourie ve Potgieter, 2001; Gould vd., 2002; Jones vd., 2002; Loehr, 1986; Thelwell vd., 2005)" Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi'ni geliştirmiştir. Sheard vd. (2009), her bir maddenin anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmek için oluşturduğu 53 maddeyi 10 atlet ve 10 antrenöre uygulamış, bunun sonucunda anlaşılabilirliğin artması ve daha fazla spora uygun hale gelmesi için bazı maddeler yeniden yazılmıştır. Bu çalışmadan adı geçmeyen, ancak zihinsel dayanıklılık çalışmalarında yer alan diğer uzmanlar verileri gözden geçirmiş ve 53 maddenin 18'i üzerinde fikir birliğine varmıştır. Ortalama yaşları 22 olan ve uluslararası düzeyden bölgesel düzeye kadar farklı spor dallarında mücadele eden atletler (N = 633) 18 soruluk anketi tamamlamıştır. Temel eksen faktör analizi sonucunda, varyansın %40.7'sini açıklayan 3 faktörlü ve 14 maddeli bir model ortaya çıkmıştır. Son aşamada, Sheard vd. 14 maddeli ölçeği yine ulusal düzeyden bölgesel düzeye kadar farklı spor dallarında mücadele eden ve ortalama yaşları 20 olan 509 atlete uygulamıştır. Anketin üç alt ölçeği .72 ile .79 aralığında alfa düzeylerine sahiptir ve dolayısıyla iç tutarlılıkları iyidir.

SZDA, yeterli psikometrik özelliklere sahipmiş gibi görünse de, bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmiştir (örneğin; Crust ve Swann, 2011; Gucciardi, Mallett, Hanrahan, ve Gordon, 2011). Crust ve Swann (2011), zihinsel dayanıklılığın bağımsız özelliklerinin Sheard vd. (2009) tarafından tek bir ölçekte toplandığını ve bunun zihinsel dayanıklılığın literatürde kabul gören çok boyutlu niteliğine uygun olmadığını öne sürmüştür. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın bazı araştırma grupları tarafından ortaya koyulan bir takım özellikleri bu ankette yer almamaktadır (örneğin; dikkat ve odaklanma, fiziksel dayanıklılık). Gucciardi vd. (2011), ölçeklerin açıklamaları ne olmadığından, anlamlarının da yoruma açık olduğunu öne sürmüştür. Zihinsel dayanıklılığın belirli bir özelliğini ölçmeyi hedefleyen bir madde, zihinsel dayanıklılığın diğer bir faktörüne de uymaktadır. Örneğin; güveni ölçtüğü öne sürülen bir madde (Bir an için kaybetmiş olsam da, soğukkanlılığımı geri kazanabilirim), mantık olarak güvenden ziyade kontrol ile ilgili gibi görünmektedir. Gucciardi vd. (2012), SZDA'nın psikometrik özelliklerin desteklenmesi için kullanılan istatistiksel prosedürler bakımından güçlü olduğunu belirtmiş, ancak anketin faktör yapısının temelinde yatan net bir kavramsal model olmadığını öne sürmüştür.

Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (KZDE)

Gucciardi ve Gordon (2009), krikette zihinsel dayanıklılık ile ilgili bir model geliştirmek için iki farklı ülkeden 16 kriket oyuncusu ile görüşmeler yapmıştır. Görüşmeler sonucunda altı faktörlü bir model oluşturulmuş ve Avustralyalı dokuz kriket oyuncusundan oluşan iki bağımsız odak grubuyla yapılan görüşmeler sonucunda maddelerde ufak değişiklikler yapılmış ve sekiz yeni madde eklenmiştir. Gucciardi ve Gordon, uluslararası liglerde oynayan kriket oyuncularından ($n = 570$) oluşan genel bir örnekleme ve Avustralya liginde oynayan kriket oyuncularından ($n = 433$) oluşan bir örnekleme envanteri uygulamıştır. Toplam örneklem, kalibrasyon ve çapraz geçerlilik analizleri için eşit olarak ikiye ayrılmıştır. Kalibrasyon örnekleme ile yapılan bir dizi doğrulayıcı faktör analizinin ardından faktörlerden biri (kriket zekası) envanterden çıkarılmış ve sonuç olarak 15 maddeli ve beş faktörlü bir model elde edilmiştir.

Gucciardi (2011), doğrulayıcı faktör analizi ve iç güvenilirlik analizi ile KZDE ölçüm modelinin geçerliliği için destek bulmuştur. Gucciardi (2011) ve Gucciardi ve Gordon (2009), KZDE'nin faktör yapısı, iç güvenilirliği ve yapı geçerliliği için öncül destek sağlamıştır. Gucciardi (2011), erkeklerden oluşan bir örneklem kullanmış olmanın, ölçüm

aracının cinsiyetler için genellenebilmesi bakımından bir takım sorunlara yol açtığını belirtmiş ve KZDE zihinsel dayanıklılık araştırmalarında kullanılmadan önce daha fazla kavramsal ve istatistiksel çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır.

Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (AFZDE)

Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009b), daha önceki çalışmalarından (Gucciardi vd., 2008) elde ettikleri zengin verileri kullanarak, 60 madde ve 11 faktörlü bir model geliştirmiştir. Gucciardi vd. (2009b), 418 futbolcu ile doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirmiş ve 11 faktörlü modelin veri ile iyi bir uyum göstermediğini bulmuştur. Hem varimaks hem de promaks rotasyonları kullanılarak yapılan temel bileşen analizi sonucunda 24 madde ve dört faktörlü bir model (zorluklar yoluyla gelişmek, spor bilinci, dayanıklı tutum, başarı arzusu) ortaya çıkmıştır. Gucciardi vd. (2009b), AfZDE'yi 350 genç Avustralya futbolu oyuncusundan oluşan örnekleme uygulamış ve veri ile uyumlu olmadığını görmüştür. Ayrıca, 2008 yılında yayınlanan orijinal çalışmada bulunan veriler, 11 önde gelen antrenör ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilmiş ve Avustralya futbolunda zihinsel dayanıklılık ile ilgili 11 özellik tanımlanmıştır. Verinin dört faktörlü bir modele indirgenmiş olması yapının kapsamı ve genişliği ile ilgili endişe yaratmıştır ve Gucciardi vd. (2011) bu endişelerin giderilmesi için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği sonucuna varmıştır.

Belirli bir spor dalına özgü her iki ölçüm aracının temelinde sağlam bir kavramsal çerçeve olsa da, bu ölçüm araçlarının pratik kullanımı ile ilgili şüpheler söz konusudur. Bunun sebebi zihinsel dayanıklılığın kendine has bir kavram olması ve dolayısıyla belirli bir spora özgü ölçüm araçlarının, genel zihinsel dayanıklılık ölçüm araçlarına kıyasla daha dar bir kapsama sahip olması ve zihinsel dayanıklılığı yalnızca belirli bir popölasyon için güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmesi olabilir. Örneğin; AfZDE daha önce Avustralya futbolu oynamış, ancak hali hazırda oynamayan 11 antrenör ile yapılan nitel bir çalışma sonucunda geliştirilmiştir. Her ne kadar kariyerlerine oyuncu olarak başlamış olsalar da, antrenörlerin zihinsel dayanıklılık algısı, çoğu oyuncunun zihinsel dayanıklılık algısından farklı olabilir. Kişilerin antrenör olduklarında algılarını ve kavram ile ilgili görüşlerini değiştirmesi ya da antrenör olan oyuncuların, elit düzeyde antrenör olamayan oyunculardan farklı görüşlere sahip olması mümkündür. Belirli bir spora özgü zihinsel dayanıklılık ölçüm araçları, araştırma sürecinin başında, görüşme yapılan kişilerin belirli zihinsel

dayanıklılık beklentileri ile ilgili bilgi sağlıyor olabilir, ancak zihinsel dayanıklılığın kendine has niteliğinden dolayı bu envanterlerin yalnızca belirli bir popülasyon için geçerli olması mümkündür. Andersen (2011), "Zihinsel dayanıklılık sağlam bir yapıysa, çoğu spor dalı için geçerli olan ortak yönler ya da temel özellikler bulunması beklenir. Bugüne kadar yapılan birçok teste bakıldığında, bu ortak özelliklerin şuan için seyrek olduğu görünüyor." (sf. 76) ifadesinde bulunmuştur. Farklı araştırma gruplarının, zihinsel dayanıklılığın farklı bileşenlerini ölçen araçlar geliştirdiği aşikardır. Örneğin; Clough vd. (2002), duyguların ve yaşamın kontrol edilmesini vurgularken, Gucciardi ve Gordon (2009) dikkat kontrolüne vurgu yaparak daha dar bir çerçeve çizmiştir. Crust ve Swann (2011), zihinsel dayanıklılığın ve özelliklerinin kavramsal anlamda netleştirilmesinin, bu konudaki ölçeklerin geliştirilmesine katkıda bulunacağını ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçüm araçları ile ilgili sorun, zihinsel dayanıklılığın temel yapılarını çevreleyen kavramsal netliğin sınırlı olmasından ileri geliyor olabilir. Sınırlı kavramsal ve istatistiksel netlik, zihinsel dayanıklılığı ölçecek yaygın olarak kabul gören bir yöntemin olmadığını göstermektedir.

Birçok araştırma ekibinin kat ettiği mesafeye rağmen, zihinsel dayanıklılığın neredeyse tüm yönlerini saran bir karmaşa söz konusudur. Zihinsel dayanıklılığın genel olarak kabul edilen bir tanımı yoktur. Zihinsel dayanıklılığa ait olduğu öne sürülen özellikler ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi iki farklı yola çıkıyormuş gibi görünmektedir. Kullanılan araştırma metodolojileri arasında fenomenoloji (Fawcett, 2011), kişisel kurgu teorisi (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009a), zihinsel dayanıklılık eğitim programları (Gucciardi vd., 2009c, 2009d), jenerik zihinsel dayanıklılık envanterleri (Clough vd., 2002) ve spor dallarına özgü envanterler (Gucciardi ve Gordon, 2009; Gucciardi vd., 2009b) bulunmaktadır, ancak bunca çalışmaya rağmen, zihinsel dayanıklılık denen şeyin tam olarak ne olduğunu hala bilmiyoruz. Crust ve Keegan (2010), zihinsel dayanıklılık ile ilgili nitel araştırmaların kavramla ilgili olarak daha kapsamlı bir anlayış sağladığını, ancak "öncelikli ağırlığın nitel araştırmalara verilmesinin, zihinsel dayanıklılığı ölçecek güvenilir ve geçerli bir ölçeğin geliştirilmesi için gösterilen çabanın yetersiz kaldığını" (sf. 164) ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçüm araçları arasındaki tutarsızlığa bakıldığında, ölçüm aracı geliştirme aşamasına geçilmeden önce, zihinsel dayanıklılığın ne olduğu ve gerçek hayattaki davranışlara nasıl etki ettiği ile ilgili daha net bir anlayışa ihtiyaç olduğu görülmektedir. Daha önceki araştırmacılar tarafından ifade edildiği gibi, zihinsel dayanıklılık kendine has bir kavramdır ve zihinsel dayanıklılığın atletleri nasıl etkilediğini

anlamak için, spor ile uğraşan kişilerle zaman geçirmek ve bu kavramın hayatlarının farklı yönlerini nasıl etkilediğini tespit etmek gerekir. Zihinsel dayanıklılık kişiye özel bir kavramsa, jenerik ölçeklerin geliştirilmesi verimli olmayacaktır.

Kendinle Konuşma Kavramı

Sporcular tarafından kullanılan bilişsel stratejilerden en yaygın olanlarından birisi kendinle konuşmadır. Kendinle Konuşma konuşma bilişsel ve bilişsel-davranışsal müdahalelerin merkezidir ve son zamanlarda uygulamalı spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kendinle konuşma insanların içten ya da dıştan kendilerine yaptıkları açıklamalar anlamına gelmektedir ve bireylerin duyguları ve algıları yorumladıkları, değerlendirmeleri ve bilinçleri değiştirip düzenledikleri ve kendilerine talimatlar verdikleri iç diyalog olarak tanımlanmaktadır.

Doğal bir aktivite olarak günlük yaşantımız içerisinde kullandığımız kendinle konuşma becerisi, aynı zamanda spor psikolojisi alanında bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır (Morin 1993; Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016b).

Spor ortamlarında dikkat dağıtıcılar ile baş etmek için kullanılmasına karşın kendi Kendine konuşmanın bir diğer potansiyel içsel dağıtıcıdır. Genel anlamda bir şeyler hakkında düşündüğünüz herhangi bir zaman diliminde bir bakıma kendinizle konuşuyorştüğümüz söylenebilir. İçsel konuşma ya da alan yazında sıklıkla anılan adıyla kendinle konuşma konsantrasyonu artırma dışında kötü alışkanlıklardan kurtulma, hareketin başlatılması, harcanan çabanın sürdürülmesi ve belirlenen becerilerin kazanılmasını içeren birçok farklı işlevde kullanılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2014).

Orijinal olarak araştırmacılar kendinle konuşmanın iki ana boyutu arasında ayrım gözetmişlerdir ve bunlar da pozitif ve negatif öz konuşmadır. Pozitif kendinle konuşma övgü ve cesaret gerektiren ifadeler olarak tanımlanmaktadır ve negatif kendinle konuşma eleştirel ve kaygı ifadeleri ile ilişkili olarak tanımlanmaktadır. Daha çağdaş yaklaşımlar kendinle konuşmayı ortaya koymuş olduğu amaçlara ilişkin olarak boyutlandırmaktadır. Zinsser, Bunker ve Williams (2006) kendinle konuşmayı öğrenimsel ya da motivasyonla ilgili bir olgu olarak ifade etmişlerdir. Öğrenimsel kendinle konuşma dikkat odağı, teknik bilgi ve taktik seçenekleri ile ilgili olan ifadeler anlamına gelirken motivasyona ilişkin kendinle konuşma öz güven oluşturma, çaba yaratma ve pozitif ruh hallerine ilişkin ifadeler anlamına gelmektedir. Araştırmaları takiben Hardy (2006) kendinle konuşmanın

daha kapsamlı bir tanımlamasını yapmıştır. Onlar kendinle konuşmayı sporcuların ağzından çıkan sözcüklerle ilgili çok boyutlu dinamik bir olgu olarak tanımlamışlardır. Bu sözcükler ifadelerin içerikleri ile ilgili yorumlayıcı öğeler içermektedir ve iki amaca hitap etmektedirler – öğretimsel ve motivasyona ilişkin.

Dışsal Kendinle Konuşma

Dışsal konuşma sporcunun kendisine yöneltmek gerçekleştirdiği ifadelerin konuşma esnasında gözlenebilir bir şekilde sözcüklerle ifade edildiği ile ilgilidir. Aleni, özel konuşma veya dışsal kendinle konuşma başka bir bireyin söyleneni duyması anlamına gelir (Hardy, 2006).

Kısaca düşünceleri kelimelere dönüşümü ile oluşan duygu ya da düşüncenin sözel olarak veya davranışa dökülerek (Southam-Gerow, 2013) dışarıya aktarılması gerekmektedir. Bu duygu ve düşüncelerin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepki (olumsuz dışsal kendinle konuşma), ya da bu duygu ve düşüncelerin yol açtığı olumlu ifadelerle (olumlu dışsal kendinle konuşma) aktiviteyi sürdürdüğü bilinmektedir (Southam-Gerow, 2013).

Kişinin duygu ve düşüncelerini gizleyerek ya da içinde tutarak var olan duygu ve düşünce etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır (Southam-Gerow, 2013). Kendinle konuşma kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde veya herhangi bir aktivite sürecinde kendisine yönelttiği olumlu ya da olumsuz ifadeleri ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde olumlama eğiliminde olduğunu belirten durumdur.

İçsel Kendinle Konuşma

Örtülü ya da içsel kendinle konuşma ise bütünü diğer ucunu oluşturur ve başka bir birey tarafında duyulmayan kafanın içindeki küçük bir ses olarak nitelenebilir (Hardy, 2006).

Hardy (2006) kendinle konuşmanın açıklığa göre kategorize edilebileceğini belirtmiştir. Yani, öz-konuşma yüksek sesle telaffuz edilebilir, aslında konuşmadan yalnızca dudak hareketleriyle ifade edilebilir ya da tamamen içsel olabilir (Hardy, 2006; Oppenheim ve Dell, 2010). Yalnızca açık kendinle konuşma ses üretimi ihtiva etse de, Larrain ve Haye (2012) kilit özellikleri bakımından içsel ve açık öz-konuşmanın benzer olduğunu belirtmiştir. Fizyolojik araştırmalar da içsel ve açık öz-konuşma arasında benzerlikler

olduğunu gösterir. Diğer bir deyişle, hem içsel hem de açık kendinle konuşmanın, Broca bölgesi olarak da bilinen beynin sol inferior frontal girus bölgesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Morin, 2011; Unterrainer ve Owen, 2006). Sporda açıkça sesli ifade edilen, örtülü ancak ağzın hareket ettiği ve tamamen örtülü kendinle konuşma şekillerini doğrudan kıyaslayan herhangi bir araştırma mevcut değildir.

Dil Bilgisi ve Performans

Öz-konuşma konuşma dil bilgisi bakımından da kategorize edilebilir, ancak bu genelde spor ve egzersiz psikolojisi alanının dışında yapılır (Kross vd., 2014). Senay, Albarracin ve Noguchi (2010) sorgulayıcı öz-konuşma (örneğin; "Yapacak mıyım?") ile gelecek zamanda yapılan öz-konuşmanın (örneğin; "Yapacağım") etkilerini karşılaştırmış ve sorgulayıcı öz-konuşmanın daha üstün görev performansı sağladığını bulmuştur. Aynı etki, Puchalska-Wasyl (2014) tarafından da bulunmuştur, ancak söz konusu bulgu yalnızca öz-konuşmanın performansı etkilediğine inandıklarını ve "Yapacak mıyım?" sorunu olumlu cevaplayan katılımcılar için geçerlidir. Patrick ve Hagtvedt (2012) "Yapmayacağım" ve "Yapamam" ifadelerini içeren reddetme stratejilerinin etkilerini karşılaştırmış ve "Yapmayacağım" ifadesinin "Yapamam" ifadesine kıyasla daha pozitif bir davranış değişikliğine yol açtığını bulmuştur. Zell, Warriner ve Albarracin (2012) ve Dolcos ve Albarracin (2015) bireylerin bir işi gerçekleştirirken zaman zaman kendilerine "Ben", zaman zaman da "Sen" ya da "Biz" diye hitap ettiğini belirtmiştir. Bu araştırmacılar, davranış yönetim ve bilinçli öz-yönlendirme gerektiren durumlarda "Sen" ve "Biz" diyerek kendilerine başka biriymiş gibi hitap eden katılımcıların, kendilerine "Ben" diye ifade eden katılımcılardan daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Son, Jackson, Grove ve Feltz (2011) lisans öğrencilerini, kendi becerilerinden bahseden "Ben" grubuna ve grup becerilerinden bahsettikleri "Biz" grubuna rastgele dağıtmış ve "Ben" ifadesini kullanan öz-konuşma grubunun performans, öz-yeterlik ve kolektif yeterlik bakımından daha düşük puanlar aldığını bulmuştur.

Benzer şekilde, Kross vd. (2014) birinci tekil şahıs ("Ben") kullanımının (birinci tekil şahıs dışında bir kullanıma kıyasla) bireylerin stres faktörlerini tehdit edici olarak değerlendirmesine yol açtığını bulmuştur. Öz-konuşmanın dil bilgisi yapısı ile ilişkisine ve bunun performans ve ilgili değişkenler üzerindeki etkisine daha fazla ilgi gösterilebilir.

Tutkunluk Kavramı

Tutkunluğun ikili Modeli Vallerand vd. (2003) tarafından performans başarı modelini test etmek için geliştirilmiştir. İçselleştirme sürecinin türüne bağlı olarak iki tip tutkunluktan söz edilebilir. Bunlar uyumlu tutkunluk (harmonious passion) ve *takıntılı tutkunluktur* (obsessive passion).

Uyumlu Tutkunluk

Bunlardan ilki uyumlu tutkunluktur. Uyumlu tutkunluk bireyin yapmakta olduğu aktivite ile bir uyum içerisinde olması durumudur. Bu kişi için yapmakta olduğu aktivite onu sıkıcı ve zorlayıcı bir yer tutmaz (Vallerand vd., 2003). Aynı zamanda uyumlu tutkunluk birçok psikolojik faktörle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Bayköse, 2014). Örneğin araştırmacılar tarafından belirtildiği üzere uyumlu tutkunluğun akış ile ilişkili bir kavram olduğu ve akışı kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1978; Jackson ve Marsh, 1996; Bayköse, 2014). Ayrıca, uyumlu tutkunluk bireyin aktivite üzerindeki kontrolünü kolaylaştırdığı, çünkü pozitif etkiler deneyimine katkıda bulunduğu ve olumsuz görev yönelimi sonrası etkileyen olumsuz deneyime sahip olunan uyumlu tutkunluk düzeyiyle birlikte olumsuz deneyimi en aza indirmektedir. Son olarak, yapılmakta olan sportif faaliyet sırasında bu tür bir olumsuz duygu duruma öncülük edecek durum meydana geldiğinde sadece tutkulu aktivitelerde ısrar edildiği, esneklik ve sabır göstermek için kişiye öncülük ettiği tespit edilmiştir (Csikszentmihalyi, 1978; Jackson ve Marsh, 1996).

Bireylerin belirli bir tutkunluk seviyesine sahip olduğu aktivite, bu bireyin yaşamlarındaki diğer aktivitelerle uyumlu bir şekilde adapte edilir. Aktiviteye gönüllü katılım vardır ve otonom olarak içselleştirilir. Uyumlu tutkun bireyler aktiviteye karşı daha esnek ve dikkatlidirler, aktivite sırasında daha ılımlı, daha az savunucudurlar (Donahue, Rip ve Vallerand, 2009).

Takıntılı Tutkunluk

İkinci tip tutkunluk ise *Takıntılı tutkunluktur*. Kişinin kimliğinin içinde yer alan bir faaliyet kontrollü sistemin içselleştirilmesinden kaynaklanır. Yani kısaca bireyin aktiviteyi yapma ve sürdürme konusunda kendisini zorunlu hissetme durumu olarak düşünülebilir. Aşırı düzeyde takıntılı tutkunluğa sahip bireylerin ilişkilerinin yıpranacağı ve bu türde yakın

ilişkilerinde zorluk yaşayacağı söylenebilir (Séguin-Lévesque, Lyne, Laliberté, Pelletier, Blanchard, ve Vallerand, 2003).

Tutkunluğun temel yapılarından olan takıntılı tutkunluk boyutunda ise, belirli bir tutkunluk düzeyine sahip olunan sporsal, fiziksel ya da herhangi bir aktivitenin yaşamının herhangi bir yanı ile çatışma vardır. Birey fiziksel aktivite örneği üzerinden gidildiğinde aktiviteye katılımın zorunlu bir durum olduğu hissine kapılır, bireysel olarak baskı hissederek kontrollü konusunda içselleştirme gerçekleştirir. Aktivite sürecinde sosyal kabul görme, benlik saygısı gibi sahip olunan psikolojik temel yapıların yanı sıra aktiviteye katılmadığı durumlarda ise suçluluk, üzüntü ve utanç hissine kapılma gibi bireysel olumsuz duyguları da beraberinde taşır. Takıntılı tutkunluğun kontrolcü doğası sebebiyle birey/sporcu daha katı ve daha ısrarcıdır. Ego yönelimine sahiptir. Kaygı, konsantre sorunu gibi davranışlar ortaya koyar (Vallerand vd., 2003).

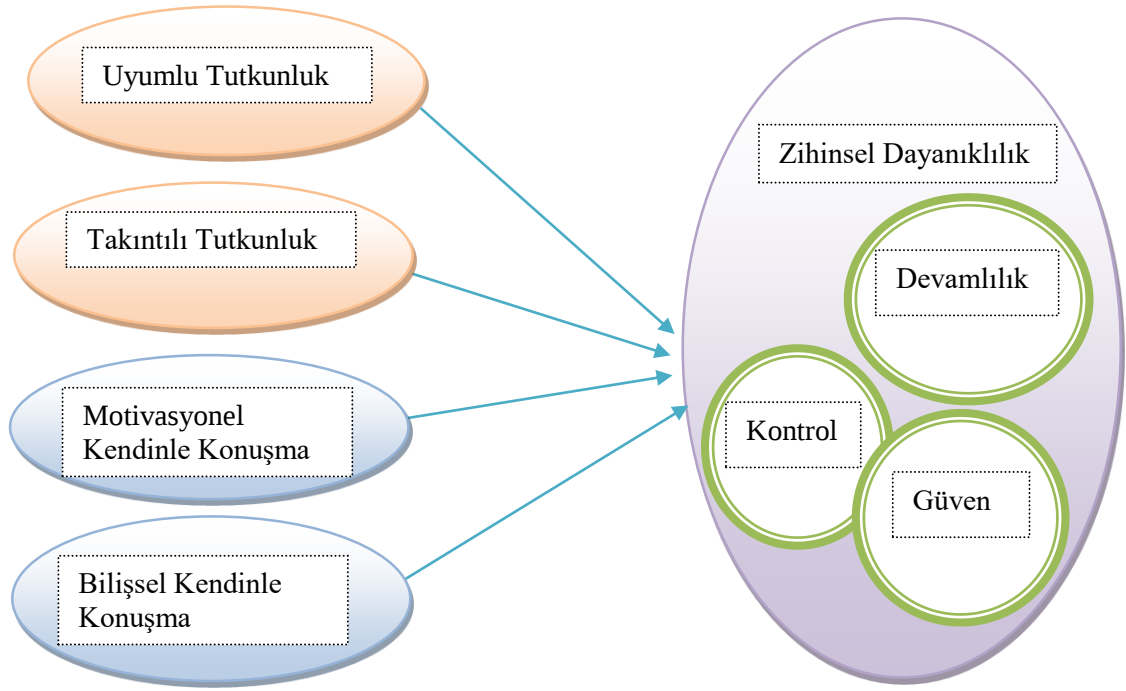
BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini belirtilmiş, araştırmada elde edilen verilerin toplanması ve analizinde kullanılacak teknikler açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Genel tarama modelleri evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacı ile evrenin tümüne veya ondan alınacak bir grup örnek veya örneklerin üzerinde yapılan araştırma modelidir. Araştırılacak konuya ait değişkenler ayrı ayrı betimlenmeye çalışılır. İlişkisel tarama modelinde ise, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin olduğu ve/veya derecesi belirlenmeye çalışılır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın sorularına cevap bulmayı ya da hipotezlerini test etmeyi doğru ve ekonomik şekilde yapmayı garanti altına alan araştırma modeli (Balcı, 2005) olan ne, nerede ve ne kadar gibi sayısal verilerin yer aldığı, araştırmacının daha somut ve subjektif bilgilere ulaşmasını sağlayan nicel araştırma yöntemi (Yıldırım ve Şimşek, 2011; Tanrıöğen, 2011) içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır.



Şekil 1. Araştırma modeli

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubu, 2016-2017 sezonunda aktif olarak spor hayatını takım sporları için; 3.lig, 2.lig, 1.lig ve Süper lig’de, bireysel sporlar için ise Türkiye Şampiyonalarına katılmakta olan 225 kadın ve 259 erkek sporculardan oluşmaktadır. Araştırma grubunda yer alan sporcuların cinsiyet, branş, yaş, millilik ve deneyim durumu gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo.1 'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma Grubunda Yer Alan Sporcuların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	225	46,5	484
Erkek	259	53,5	
Branş			
Takım Spor	242	50	484
Bireysel Spor	242	50	
Yaş			
18-20 yaş aralığı	188	38,8	484
21-23 yaş aralığı	220	45,5	
24 ve üzeri yaş aralığı	76	15,7	
Deneyim			
5 Yıldan Az	262	54,1	484
5 Yıl ve Daha Fazla	222	45,9	

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 225'i (%46,5) kadın, 259'u (%53,5) erkek olmak üzere toplam 484 sporcu katılmıştır. Yaş aralıkları 18-30 arasında değişen bu sporcuların yaş ortalamaları $X = 21.43$ 'tür ($SS = 2.402$). Aynı zamanda araştırmaya katılan sporcuların 188'i (%38,8) 18-20 yaş aralığında, 220'si (%45,5) 21-23 yaş aralığında ve 76'sının (%15,7) ise 24 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir. Deneyim durumu göre araştırmaya katılan sporcuların dağılımları incelendiğinde 262 (%54,1) sporcunun 5 yıldan az deneyime sahip oldukları ve 222 (%45,9) sporcunun ise 5 yıl ve daha fazla deneyime sahip oldukları gözlemlenmiştir. Yapmakta oldukları branş durumuna göre araştırmaya katılan sporcuların dağılımları incelendiğinde 242 (%50) sporcunun takım sporu yapmakta olduğu ve 242 (%50) sporcunun ise bireysel spor yapmakta oldukları gözlemlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, farklı liglerde yarışan kulüp sporcularının cinsiyet, yaş, spor deneyimi ve brans özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Tablo 2’de araştırmanın bağımsız değişkenlerini içeren özellikler gösterilmiştir.

Tablo 2

Kişisel Bilgi Formundaki Bağımsız Değişkenlerin Gösterimi

Bağımsız Değişkenler		
Yaş	Cinsiyet	Spor Deneyimi
Sporcu	★	★
Bağımlı Değişkenler		
Kendinle Konuşma, Tutkunluk, Zihinsel Dayanıklılık		

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmanın bağımsız değişkenleri şöyledir:

1. Sporcunun cinsiyeti
2. Sporcunun yaşı
3. Sporcunun deneyimi

Kendinle Konuşma Ölçeği

Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen Kendinle Konuşma Ölçeği (Self Talk Questionnaire, S-TQ) (Ek 1), kendinle konuşmanın iki farklı boyutu olan motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin bireysel farklılıkları ortaya koymak amacıyla hizmet etmektedir (Zervas vd 2007). Türk kültürüne adaptasyonu Engür (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek öz bildirim tipi bir ölçektir. 5’li likert olarak geliştirilen ölçek (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) tarafından yapılan adaptasyon çalışmasında “Motivasyonel işlev” alt ölçeğinde Cronbach alfa değeri 0.93 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri “Bilişsel İşlev” alt ölçeğinde ise .87 olarak

rapor edilmiştir. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.95 olarak gözlemlenmiştir (Engür 2011). Araştırma kapsamında yapılan inceleme sonucunda ise “Motivasyonel İşlev” alt ölçeğinde Cronbach alfa değeri 0.91 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri mevcut örneklem için “Bilişsel İşlev” alt ölçeğinde ise .82 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise 0.90 olarak gözlemlenmiştir.

Sporda Tutkunluk Ölçeği

Sporda Tutkunluk Ölçeği (Sport Passion Questionnaire-SPQ), Vallerand vd. (2003) tarafından ilgi duyulan ve sevilen aktiviteye iki farklı tipte tutkunluğun (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk) düzeyini ölçebilmek için geliştirilmiştir. Bu ölçek; birçok farklı aktiviteye karşı (kumar, oyun, internet kullanımı, dans, alış veriş ve spor) tutkunluğu değerlendirmeye yöneliktir. Tutkunluk ölçeği, uyumlu tutkunluk düzeyini belirlemek için altı ve takıntılı tutkunluk düzeyini belirlemek için 6 madde, bireylerin yaptıkları aktiviteye olan tutkunluk düzeyini belirlemek için de dört madde olmak üzere toplamda 16 maddeden oluşmaktadır ve 7’li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Keleş ve Aşçı (2014) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan Tutkunluk Ölçeği’nin takıntılı tutkunluk alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0.78, uyumlu tutkunluk alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı ise 0.83 olarak belirtilmiştir. KMO değeri tüm katılımcılar için 0.88 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan inceleme sonucunda ise “Takıntılı Tutkunluk” alt ölçeğinde Cronbach alfa değeri 0.80 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri mevcut örneklem için “Uyumlu Tutkunluk” alt ölçeğinde ise .85 olarak hesaplanmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” (Sport Mental Toughness Questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4’lü Likert yapısıdır (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Türkçe’ye uyarlanma çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları güven alt

boyutu için 0.84; Devamlılık alt boyutu için 0.51; Kontrol alt boyutu için 0.79'dur. Bu sonuçlara ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu görülmektedir (Altınış, 2015). Araştırma kapsamında yapılan inceleme sonucunda ise "Güven" alt ölçeğinde Cronbach alfa değeri 0.79 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri mevcut örneklem için "Devamlılık" alt ölçeğinde ise .71 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri mevcut örneklem için "Kontrol" alt ölçeğinde ise .80 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama araçlarının oluşturulması için ön çalışma yapılmış ve aşağıda belirtilen veri toplama araçları araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Denekler, dağıtılan demografik anketi ve gönüllü katılım formunu tamamladıktan sonra, ölçek formları araştırmacılar tarafından katılımcılara dağıtılmıştır. Tüm soruların cevaplanması 15-20 dakika gibi kısa bir zaman almaktadır. Bu doğrultuda son işlem olarak ölçekler araştırmacılar tarafından toplanmıştır.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", "Kendinle Konuşma Ölçeği" ve "Sporda Tutkunluk Ölçeği" uygulama yapıldıktan sonra elde edilen veriler ışığında alt problemlere ışık tutan kişisel bilgi formunda yer alan demografik özelliklerle puanları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Verilerden elde edilen puanları ile verilerin araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Uygulama sonucunda veri setleri tek tek incelenerek hatalı ve eksik dolduran 17 kişinin, uç değer analizleri sonucunda da 82 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 484 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi; bağımsız değişkenlerin her birinin tek başına çift uyumu üzerindeki yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Adımsal regresyon

analizinde varsayımsal kriterler olan; verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla Mahalanobis ve Durbin Watson değerlerine bakılmıştır. Mahalanobis değeri 25'in altında, Durbin Watson değerlerinin 1,5 ile 2,5 arasında değer aldığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Field, 2009; Alpar, 2003; Büyüköztürk, 2006; Kalaycı, 2006). Modele dahil edilen değişkenler arasında korelasyon değerlerinin 0.70'in altında olduğu belirlenmiş ve çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin olmadığı saptanmıştır. Regresyon analizinde katılımcı sayısının her bağımsız değişkenin $50+8k$ (k = değişken sayısı) katı kadar olması gerektiği belirtilmektedir (Field, 2009). Araştırmaya 484 birey katılmış ve katılımcı sayısı ölçütünün sağlandığı görülmüştür.

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda, Zihinsel dayanıklılık, kendinle konuşma ve tutkunluk düzeyinin cinsiyet ve deneyim değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için verilere varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Gruplararası farklılığı belirlemek için F istatistiği, çoklu karşılaştırmalar için grup varyanslarının eşit dağıldığı durumlarda, "Tukey-testi", grup varyanslarının eşit dağılmadığı durumlarda ise "Dunnett-C" testi kullanılmıştır.

Verilerin analizinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösteren etki büyüklüğü değerleri de incelenmiştir. Etki büyüklüğünün hesaplanması için eta kare (η^2) yöntemi kullanılmıştır. Eta kare için etki büyüklükleri $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$ düşük, $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$ orta, ve $\eta^2 \geq 0,14$ geniş düzeyde etki olarak yorumlanmalıdır (Field, 2009; Cohen, 1988).

BÖLÜM V

BULGULAR ve YORUM

Araştırmanın bu bölümünde veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel (tanımlayıcı) istatistiklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca araştırma amacına yönelik olarak verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgular bu bölümde yer almaktadır ve bütün bulgular tablolar şeklinde sunulmuş, tablolara ilişkin ilgili açıklamalar bu bölümde yapılmıştır.

Sporcuların Kendinle Konuşma, Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan sporcuların Kendinle Konuşma Ölçeği, Sporda Tutkunluk Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nden elde ettikleri puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Sporcuların Kendinle Konuşma, Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Alt Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Mod	Standart Sapma	Minimum Değer	Maksimum Değer
Motivasyonel	484	4,2078	4,2857	5,00	,74705	1,171	5,14
Bilişsel	484	4,1767	4,2500	5,00	,81446	1,00	5,00
Güven	484	3,1357	3,1667	3,00	,51542	1,50	4,17
Devamlılık	484	3,0579	3,000	3,00	,53259	1,50	4,00
Kontrol	484	2,1395	2,000	2,00	,64923	1,00	4,00
Takıntılı	484	4,9242	5,000	6,00	1,10106	2,00	7,00
Uyumlu	484	5,4745	5,6667	6,00	1,03144	1,83	7,00

Tablo 3'te görüldüğü gibi; sporcuların Kendinle Konuşma Ölçeği'nin motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,21 iken, bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,18'dir. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 1,17, maksimum puanları 5,14 iken bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 1,00, maksimum puanları ise 5,00'dır. Ayrıca sporcuların motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri 0,747 iken bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri ise 0,814'tür.

Sporcuların Sporda Tutkunluk Ölçeği'nin uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 5,47 iken, takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,92'dir. Sporcuların uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 1,83, maksimum puanları 7,00 iken takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 2,00, maksimum puanları ise 7,00'dır. Ayrıca sporcuların uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri 1,031 iken takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri ise 1,101'dir.

Sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında güven alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,14, devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,06 ve kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları ise 2,14'tür. Sporcuların güven alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 1,50, maksimum puanları 4,17, devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 1,50, maksimum puanları 4,00 ve kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri minimum puanları 1,00, maksimum puanları ise 4,00'dır. Ayrıca sporcuların güven alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri 0,515, devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri 0,533 ve kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri standart sapma değerleri ise 0,649'dur.

Sporcuların Kendinle Konuşma Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Sporcuların kendinle konuşma alt ölçeklerinden motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Kadın ve erkek sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinin puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 4

Cinsiyet Değişkenine göre Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss
Motivasyonel	Kadın	225	4,1949	,73330
	Erkek	259	4,2190	,76002
	Toplam	484	4,2078	,74705
Bilişsel	Kadın	225	4,1656	,79345
	Erkek	259	4,1863	,83370
	Toplam	484	4,1767	,81446

Tablo 4'te görüldüğü gibi kadın sporcuların, motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,19, standart sapma değerleri 0,733; bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,16, standart sapma değerleri 0,793'tür. Erkek sporcuların ise motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,22, standart sapma değerleri 0,760; bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,19, standart sapma değerleri 0,833'tür. Motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçekleri puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyet Değişkenine göre Motivasyonel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	Denence sd	Hata sd	p	Eta Kare (η^2)
Cinsiyet	Pillai's Trace	,000					
	Wilks' Lambda	1,000	,062	2,000	481,000	,940	,000
	Hotelling's Trace	,000					
	Roy's Largest Root	,000					

Tablo 4'te görüldüğü gibi, motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; kadın ve erkek sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır (Wilk's Lambda $\lambda = 1$, $F_{(2, 484)} = 0,062$, $p > 0.05$). Buna göre, motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Sporcuların Tutkunluk Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Sporcuların tutkunluk alt ölçeklerinden uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinin puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6 'da verilmiştir.

Tablo 6

Cinsiyet Değişkenine göre Uyumlu Tutkunluk ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss
Uyumlu	Kadın	225	5,5467	,98949
	Erkek	259	5,4118	1,06449
	Toplam	484	5,4745	1,03144
Takıntılı	Kadın	225	4,8793	1,06771
	Erkek	259	4,9633	1,12984
	Toplam	484	4,9242	1,10106

Tablo 6’da görüldüğü gibi kadın sporcuların, uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 5,55, standart sapma değerleri ,989; takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,88, standart sapma değerleri 1,067’dir. Erkek sporcuların ise uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 5,41, standart sapma değerleri 1,064; takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,96, standart sapma değerleri 1,129’dur. Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçekleri puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 7

Cinsiyet Değişkenine göre Uyumlu Tutkunluk Alt Ölçeği ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki	Değer	F	Denence sd	Hata sd	P	Eta Kare (η^2)
cinsiyet	Pillai's Trace	,012				
	Wilks' Lambda	,988	3,008	2,000	481,000	,051
	Hotelling's Trace	,013				
	Roy's Largest Root	,013				

Tablo 7’de görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır (Wilk’s Lambda $\lambda = .993$, $F_{(2, 484)} = 3,008$, $p > 0.05$). Buna göre, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden sporcuların elde

ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Sporcuların zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Kadın ve erkek sporcuların güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinin puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Cinsiyet Değişkenine göre Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss
Güven	Kadın	225	3,0719	,51167
	Erkek	259	3,1911	,51322
	Toplam	484	3,1357	,51542
Devamlılık	Kadın	225	3,0311	,53361
	Erkek	259	3,0811	,53164
	Toplam	484	3,0579	,53259
Kontrol	Kadın	225	2,0911	,63257
	Erkek	259	2,1815	,66172
	Toplam	484	2,1395	,64923

Tablo 8’de görüldüğü gibi kadın sporcuların, güven alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,07, standart sapma değerleri 0,512; devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,03, standart sapma değerleri 0,534; kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 2,09, standart sapma değerleri 0,633’tür. Erkek sporcuların ise güven alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,19, standart sapma değerleri 0,513; devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,08, standart sapma değerleri 0,532; kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 2,18, standart sapma değerleri 0,662’dir. Güven, devamlılık ve kontrol alt ölçekleri puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 9

Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	Denence sd	Hata sd	p	Eta Kare (η^2)
Cinsiyet	Pillai's Trace	,019					
	Wilks' Lambda	,981	3,018	3,000	480,000	,030	,019
	Hotelling's Trace	,019					
	Roy's Largest Root	,019					

Tablo 9'da görüldüğü gibi, güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; kadın ve erkek sporcuların güven, devamlılık ve kontrol puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır (Wilk's Lambda $\lambda = .993$, $F_{(2, 484)} = 3,018$, $p < 0.05$). Buna göre, güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir. Elde edilen bu farklılığın zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden güven alt ölçeğinden elde edilen puanların erkek sporcuların lehine daha fazla olduğu görülmüştür.

Sporcuların Kendinle Konuşma Alt Ölçekleri Puanlarının Deneyim Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Sporcuların kendinle konuşma alt ölçeklerinden motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinin deneyim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. 5 yıl altı deneyime sahip ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinin puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 10 'da verilmiştir.

Tablo 10

Deneyim Değişkenine göre Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Deneyim	n	$\bar{x}$	Ss
Motivasyonel	5 Yıl Altı	262	4,2225	,76132
	5 Yıl ve üzeri	222	4,1905	,73117
	Total	484	4,2078	,74705
Bilişsel	5 Yıl Altı	262	4,2156	,84064
	5 Yıl ve üzeri	222	4,1306	,78183
	Total	484	4,1767	,81446

Tablo 10'da görüldüğü gibi 5 yıl altı deneyime sahip sporcuların, motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,22, standart sapma değerleri 0,761; bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,21, standart sapma değerleri 0,840'dır. 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların ise motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,19, standart sapma değerleri 0,731; bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,13., standart sapma değerleri 0,781'dir. Motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçekleri puan ortalamalarının deneyim değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11

Deneyim Değişkenine göre Motivasyonel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği ve Bilişsel Kendinle Konuşma Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki	Değer	F	Denence sd	Hata sd	p	Eta Kare (η^2)
	Pillai's Trace	,004				
Deneyim	Wilks' Lambda	,996	,933	2,000	481,000	,394
	Hotelling's Trace	,004				
	Roy's Largest Root	,004				

Tablo 10'da görüldüğü gibi, motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; 5 yıl altı deneyime sahip sporcuların ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır (Wilk's Lambda $\lambda = .993$, $F_{(2, 484)} = 0,933$, $p > 0.05$). Buna göre, motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların deneyim değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Sporcuların Tutkunluk Alt Ölçekleri Puanlarının Deneyim Değişkenine Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Sporcuların tutkunluk alt ölçeklerinden uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinin deneyim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. 5 yıl altı deneyime sahip ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinin puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Deneyim Değişkenine göre Uyumlu Tutkunluk ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Deneyim	N	Mean	Std. Deviation
Uyumlu	5 Yıl Altı	262	5,5267	,99130
	5 Yıl ve üzeri	222	5,4129	1,07589
	Total	484	5,4745	1,03144
Takıntılı	5 Yıl Altı	262	4,8728	1,15236
	5 Yıl ve üzeri	222	4,9850	1,03655
	Total	484	4,9242	1,10106

Tablo 12’de görüldüğü gibi 5 yıl altı deneyime sahip sporcuların, uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 5,53, standart sapma değerleri 0,991; takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,87, standart sapma değerleri 1,152’dir. 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların ise uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 5,41, standart sapma değerleri 1,075; takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,98, standart sapma değerleri 1,036’dır. Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçekleri puan ortalamalarının deneyim değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13

Deneyim Değişkenine göre Uyumlu Tutkunluk Alt Ölçeği ve Takıntılı Tutkunluk Alt Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki	Değer	F	Denence sd	Hata sd	p	Eta Kare (η^2)
	Pillai's Trace	,013				
Deneyim	Wilks' Lambda	,987	3,097	2,000	481,000	,046
	Hotelling's Trace	,013				
	Roy's Largest Root	,013				

Tablo 13'te görüldüğü gibi, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; 5 yıl altı deneyime sahip ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır (Wilk's Lambda $\lambda = .993$, $F_{(2, 484)} = 3,097$, $p < 0.05$). Buna göre, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların deneyim değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçekleri Puanlarının Deneyim Değişkenine Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Sporcuların zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinin deneyim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. 5 yıl altı deneyime sahip ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinin puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14

Deneyim Değişkenine göre Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Deneyim	n	$\bar{X}$	Ss
Güven	5 Yıl Altı	262	3,1056	,54147
	5 Yıl ve üzeri	222	3,1712	,48167
	Total	484	3,1357	,51542
Devamlılık	5 Yıl Altı	262	2,9895	,52898
	5 Yıl ve üzeri	222	3,1385	,52668
	Total	484	3,0579	,53259
Kontrol	5 Yıl Altı	262	2,1088	,64222
	5 Yıl ve üzeri	222	2,1757	,65701
	Total	484	2,1395	,64923

Tablo 14’de görüldüğü gibi 5 yıl altı deneyime sahip sporcuların, güven alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,11, standart sapma değerleri 0,541; devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 2,99, standart sapma değerleri 0,528; kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 2,11, standart sapma değerleri 0,642’dir. 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların ise güven alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,17, standart sapma değerleri 0,481; devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,14, standart sapma değerleri 0,526; kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 2,18, standart sapma değerleri 0,657’dir. Güven, devamlılık ve kontrol alt ölçekleri puan ortalamalarının deneyim değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15

Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarının Deneyim Değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki	Değer	F	Denence sd	Hata sd	p	Eta Kare (η^2)
Deneyim	Pillai's Trace	,021				
	Wilks' Lambda	,979	3,373	3,000	480,000	,018
	Hotelling's Trace	,021				
	Roy's Largest Root	,021				

Tablo 15’de görüldüğü gibi, güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; 5 yıl altı deneyime sahip ve 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların güven, devamlılık ve kontrol puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır (Wilk’s Lambda $\lambda = .993$, $F_{(2, 484)} =$

3,373, $p < 0.05$). Buna göre, güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların deneyim değişkenine göre farklılık göstermektedir. Elde edilen bu farklılığın zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden devamlılık alt ölçeğinden elde edilen puanların 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların lehine daha fazla olduğu görülmüştür.

Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Alt Ölçekleri Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde öncelikle, araştırmada regresyon analizi sürecine dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra sporcuların güven, devamlılık ve kontrol alt ölçekleri puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırma sürecine dahil edilen değişkenler (motivasyonel kendinle konuşma, bilişsel kendinle konuşma, uyumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk, güven, devamlılık ve kontrol) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

		Motivasyonel Kendinle Konuşma	Bilişsel Kendinle Konuşma	Uyumlu Tutkunluk	Takıntılı Tutkunluk
ZD Güven	r	,233**	,194**	,389**	,335**
	p	,000	,000	,000	,000
	n	484	484	484	484
ZD Devamlılık	r	,077	,061	,100*	-,053
	p	,092	,180	,027	,241
	n	484	484	484	484
ZD Kontrol	r	-,176**	-,160**	-,123**	-,163**
	p	,000	,000	,007	,000
	n	484	484	484	484

** $P < 0,001$, * $p < 0,05$

Tablo 16'da görüldüğü üzere araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma ($r = ,233$; $p < 0,001$), bilişsel kendinle konuşma ($r = ,194$; $p < 0,001$), uyumlu tutkunluk ($r = ,389$; $p < 0,001$) ve

takıntılı tutkunluk ($r = ,335$; $p < 0,001$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 16’da görüldüğü üzere araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu ile uyumlu tutkunluk ($r = ,027$; $p < 0,05$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma ($r = ,077$; $p > 0,05$), bilişsel kendinle konuşma ($r = ,061$; $p > 0,05$), ve takıntılı tutkunluk ($r = ,053$; $p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Tablo 16’da görüldüğü üzere araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma ($r = ,176$; $p < 0,001$), bilişsel kendinle konuşma ($r = ,160$; $p < 0,001$), uyumlu tutkunluk ($r = ,123$; $p < 0,01$) ve takıntılı tutkunluk ($r = ,163$; $p < 0,001$) arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Güven Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmaya katılan sporcuların Kendinle Konuşma Ölçeği (motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma) ve Sporda Tutkunluk Ölçeği (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk)’nden elde etmiş oldukları puanların zihinsel dayanıklılık güven alt ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Zihinsel Dayanıklılık Güven Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F	p
1 Sabit	2,070		17,727					
Uyumlu	,195	,389	9,284	,389	,152	,150	86,187	,000
2 Sabit	1,702		11,229					
Uyumlu	,178	,356	8,407	,419	,176	,172	51,226	,000
Motivasyonel	,109	,158	3,735					
3 Sabit	1,546		9,930					
Uyumlu	,127	,254	5,049	,445	,198	,193	39,437	,000
Motivasyonel	,114	,165	3,949					
Takıntılı	,084	,180	3,640					

Bilişsel kendinle konuşma ($p>0,05$) değişkeni zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı için bu değişken aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Tablo 16’da görüldüğü gibi uyumlu tutkunluk ($p= ,000$), motivasyonel kendinle konuşma ($p=,000$) ve takıntılı tutkunluk ($p= ,000$) değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz üç aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluk değişkeni girmiştir. Uyumlu tutkunluk değişkeninin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunu anlamlı düzeyde ($p= ,000$) yordadığı ve tek başına zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %15’ini açıkladığı görülmektedir ($R= ,389$, $R^2= ,152$, $F(1, 482)= 86,187$). Uyumlu tutkunluk değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) 0,389 olarak bulunmuştur.

İkinci aşamada ise kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma modele girmiştir. Motivasyonel kendinle konuşma değişkeni uyumlu tutkunluk değişkeni ile birlikte zihinsel dayanıklılık güven alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık %18’ini açıklamaktadır ($R= ,419$, $R^2= ,176$, $F(2, 481)= 51,226$). Bu aşamada uyumlu tutkunluğun standardize edilmiş regresyon katsayısı ,356 iken motivasyonel kendinle konuşmanın standardize edilmiş regresyon katsayısı ,158 olarak bulunmuştur. Regresyon

katsayılarının karelerindeki değişim dikkate alındığı zaman ise motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin toplam varyansa %2,4 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir ($F(2,481)= 51,226, p= ,000$).

Aşamalı regresyon analizinin üçüncü ve son aşamasına takıntılı tutkunluk değişkeni eklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; uyumlu tutkunluk, motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısıdır ve bu üç değişken birlikte güven alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ($R= ,445, R^2=,198, F(3, 480)= 39,437, p= ,000$). Takıntılı tutkunluk değişkeninin toplam varyansa %2,2 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir ($F(3, 480)= 39,437, p= ,000$).

Analizin son aşamasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiği zaman; yordayıcı değişkenlerin zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu üzerindeki göreceli önem sırasının; uyumlu tutkunluk, motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk şeklinde olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin β değerleri sırasıyla 0,254, 0,165 ve 0,180'dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiği zaman ise; uyumlu tutkunluk değişkeninin 0,001, motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin ,001, takıntılı tutkunluk değişkeninin ise 0,001 düzeyinde zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunun tutkunluk alt boyutlarından uyumlu ve takıntılı tutkunluğun yanı sıra kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu tarafından pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; sporcuların uyumlu, takıntılı tutkunluk düzeyleri ve motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri arttıkça; zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven düzeylerinin artacağı söylenebilir.

Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Devamlılık Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmaya katılan sporcuların Kendinle Konuşma Ölçeği (motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma) ve Sporda Tutkunluk Ölçeği (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk)'nden elde etmiş oldukları puanların zihinsel dayanıklılık devamlılık alt ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18

Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	T	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F
1 Sabit	2,774		21,281				
Uyumlu	,052	,100	2,215	,100	,010	,008	4,905
2 Sabit	2,902		21,267				
Uyumlu	,098	,189	3,493	,166	,017	,023	8,627
Takıntılı	-,077	-,159	-2,937				

Bilişsel kendinle konuşma ($p>0,05$) ve motivasyonel kendinle konuşma değişkenleri zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı için bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Tablo 17’de görüldüğü gibi uyumlu tutkunluk ($p= ,027$) ve takıntılı tutkunluk ($p= ,003$) değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluk değişkeni girmiştir. Uyumlu tutkunluk değişkeninin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunu anlamlı düzeyde ($p= ,027$) yordadığı ve tek başına zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %1’ini açıkladığı görülmektedir ($R= ,100$, $R^2= ,010$, $F(1, 482)= 4,905$). Uyumlu tutkunluk değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ,100 olarak bulunmuştur.

İkinci aşamada ise tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk modele girmiştir. Takıntılı tutkunluk değişkeni uyumlu tutkunluk değişkeni ile birlikte zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık %2’ini açıklamaktadır ($R= ,166$, $R^2= ,017$, $F(2, 481)= 8,627$). Bu aşamada uyumlu tutkunluğun standardize edilmiş regresyon katsayısı ,189 iken takıntılı tutkunluğun standardize edilmiş regresyon katsayısı -,159 olarak bulunmuştur. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim dikkate alındığı zaman ise takıntılı tutkunluk değişkeninin toplam varyansa %1 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir ($F(2, 481)= 8,627$ $p= ,003$).

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunun tutkunluk alt

boyutlarından uyumlu tutkunluk tarafından pozitif yönde, takıntılı tutkunluk tarafından ise negatif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri arttıkça ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin devamlılık düzeylerinin artacağı söylenebilir.

Zihinsel Dayanıklılık Alt Ölçeklerinden Kontrol Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmaya katılan sporcuların Kendinle Konuşma Ölçeği (motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma) ve Sporda Tutkunluk Ölçeği (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk)’nden elde etmiş oldukları puanların zihinsel kontrol devamlılık alt ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Zihinsel Dayanıklılık Kontrol Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	T	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F
1 Sabit	2,782		16,706				
Motivasyonel	-,153	-,176	-3,919	,176	,031	,029	15,361
2 Sabit	3,174		15,740				
Motivasyonel	-,142	-,164	-3,679	,231	,053	,049	11,353
Takıntılı	-,088	-,150	-3,369				

Bilişsel kendinle konuşma ($p>0,05$) ve uyumlu tutkunluk değişkenleri zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı için bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Tablo 18’de görüldüğü gibi motivasyonel kendinle konuşma ($p= ,000$) ve takıntılı tutkunluk ($p= ,001$) değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma değişkeni girmiştir. Motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunu anlamlı düzeyde ($p= ,000$) yordadığı ve tek başına zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol

alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %3'ünü açıkladığı görülmektedir ($R = ,176$, $R^2 = ,031$, $F(1, 482) = 15,361$). Motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) $-,176$ olarak bulunmuştur.

İkinci aşamada ise tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk modele girmiştir. Takıntılı tutkunluk değişkeni motivasyonel kendinle konuşma değişkeni ile birlikte zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır ($R = ,231$, $R^2 = ,053$, $F(2, 481) = 11,353$). Bu aşamada motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı $-0,164$ iken takıntılı tutkunluğun standardize edilmiş regresyon katsayısı $-0,150$ olarak bulunmuştur. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim dikkate alındığı zaman ise takıntılı tutkunluk değişkeninin toplam varyansa %2 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir ($F(2, 481) = 11,353$ $p = ,001$).

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunun kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ve tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk tarafından negatif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin kontrol düzeylerinin artacağı söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırmacı tarafından yapılan analiz sonuçlarının yanı sıra elde edilen bulgular ışığında, araştırmanın amaçlarına göre sonuçlar gruplanarak yorumlanmış ve alan yazınla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

Son yıllarda bilimsel literatürde spor psikolojisi alanında günden güne artmakta olan performan ve psikolojik beceri ilişkisine yönelik araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Sporcuların performanslarına yönelik bir takım stratejilere sahip oldukları düşünüldüğünde, doğru stratejilerin onları başarıya ulaştıracak bir etken olması yadsınamaz. Sporda, benzeri görülmemiş galibiyet serileri elde eden, tüm dezavantajlarına rağmen başarılı olan, türlü zorluklara karşı mücadele eden ve geriden gelerek galibiyete ulaşan atletlerin belirli bir zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu söylenir. Ancak, spor camiasında sürekli kullanılmasına ve on yıldan uzun bir süreden beri araştırılmasına rağmen (Gucciardi ve Gordon, 2011), zihinsel dayanıklılıkla ilgili herkesçe kabul gören bir anlayış yoktur. Bu belirsizliğin bir örneği olarak, Andersen (2011) geçmişte zihinsel dayanıklılığı kavramlaştırmak için 70'in üzerinde özelliğin, karakteristiğin, davranışın, yapının, bilişin ve duygunun kullanıldığına dikkat çeker. Bu kavramsal belirsizliğe rağmen, araştırmacıları zihinsel dayanıklılığı genel itibariyle benzer şekilde tanımlamıştır. Mevcut deneysel (Butt, Weinberg & Culp, 2010; Jones, Hanton, ve Connaughton, 2002; Thelwell, Weston, ve Greenlees, 2005) ve kuramsal (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009) literatür ışığında, en genel tanımı ile zihinsel dayanıklılık bireylerin sürekli olarak becerilerinin üst sınırlarında performans göstermesini sağlayan kişisel özellikler bütünü olarak tanımlanmıştır. Araştırma kapsamına dahil edilen diğer bir yapı ise kendinle konuşmadır. Kendinle konuşma; “Performansı arttırmayı hedefleyen bilişsel bir strateji (Hatzigeorgiadis vd., 2008) ve sporcuların kendilerine yönlendirdikleri söze dökme eylemini kapsamı içerisinde

barındıran çok yönlü bir olgu (Hardly, Hall, ve Hardy, 2005)” olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca araştırmanın amaçları doğrultusunda ele alınan bir diğer konu ise tutkunluktur. Tutkunluk “Bireyin bir aktiviteye ya da etkinliğe karşı duyduğu güçlü bir eğilim (Valerad vd. 2003)” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlar doğrultusunda performans üzerinde pozitif birer etken olan bu psikolojik faktörlerin ilişkisel bir bağlamda ele alınması, gerek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin müdahalelerde gerekse sporcuların performanslarını artırma da kendilerine yardımcı olabilecek araştırma kapsamındaki etkinliği saptanmış olan psikolojik faktörleri göz önünde bulundurulması gereken faktörler olarak öne çıkarmaktadır.

Bu nedenle ilgili alan yazında konuyla ilgili birçok çalışma yapılmış ve çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Sporcuların mevcut kendileri ile konuşma sıklıkları, uyumlu yada takıntılı tutkunlukları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri yapılan çalışmalarda değişik metotlarla incelenmiştir. Bunlar gözlem, nitel analiz metotları ve yüz yüze anket ya da ölçek uygulamalarını içerisinde barındıran nicel araştırma metotlarıdır. Nicel bir bağlam içerisinde tasarlanan bu çalışmada kendinle konuşma ve tutkunluğun zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde öncüllük edip etmediğinin belirlenmesi ilişkisel bir çerçevede tasarlanan bu çalışmada daha detaylı ve nesnel olarak incelenmesine olanak sağlamaktadır (Balcı, 2005; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Araştırmada öncelikle sporcuların zihinsel dayanıklılık ile kendinle konuşma ve tutkunluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Ardından araştırmanın temel amacı doğrultusunda zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendinle konuşma ve tutkunluk düzeyleri incelenmiştir. İkinci olarak, cinsiyet ve deneyim demografik değişkenleri açısından sporcuların zihinsel dayanıklılık, kendinle konuşma ve tutkunluk düzeyleri bağlamında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında araştırma ile ilgili alan yazında yer alan araştırmaların sonuçları karşılaştırılarak aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

Sporcuların Kendinle Konuşma, Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Sporcuların Kendinle Konuşma Ölçeği’nin motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında motivasyonel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,21 iken,

bilişsel kendinle konuşma alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,18'dir. Bu puan ortalamalarına göre araştırmaya katılan sporcuların bilişsel ve motivasyoel kendinle konuşma düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir.

Sporcuların Sporda Tutkunluk Ölçeği'nin uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında uyumlu tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 5,47 iken, takıntılı tutkunluk alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 4,92'dir. Bu puan ortalamalarına göre ise araştırmaya katılan sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir.

Sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında güven alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,14, devamlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları 3,06 ve kontrol alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları ise 2,14'tür. Sporcuların zihinsel dayanıklılı düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde ise zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden güven ve devamlılık düzeyleri ortalamanın üzerinde iken kontrol düzeylerinin ise ortalamaya yakın olduğu söylenebilir.

Cinsiyet Değişkenine Göre Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Bilişsel Kendinle Konuşma Düzeylerine ilişkin Sonuçlar

Motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma düzeyi sonuçları; kadın ve erkek sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır. Buna sonuçlara göre, motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde alan yazında araştırmamızı destekleyen araştırmaların yanı sıra araştırma bulgularımızı desteklemeyen sonuçlarında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Akılveren (2016) tarafından sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri üzerine yapılan araştırmada sporcuların cinsiyet değişkenine göre motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin istatistiksel olarak farklılaştığı rapor edilmiştir. Araştırmacı tarafından rapor edilen bu farklılığın kadın sporcuların lehine olduğu belirtilmiştir. Bu bilgiler ışığında Akılveren (2016) tarafından yapılan araştırma sonuçları araştırmamızı desteklememektedir.

Ayrıca ilgili alan yazında yer alan Katsikas vd. (2009) tarafından yapılan araştırma bulgularında araştırma bulgularıyla zıtlık göstermekte ve erkeklerin kadınlardan daha fazla kendinle konuşma düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir. Calvete ve Cardenoso (2005) tarafından yapılan araştırmada da erkeklerin daha fazla kendinle konuşma gerçekleştirdikleri belirtilmiştir. Bu bağlamda Calvete ve Cardenoso (2005) tarafından yapılan araştırmada araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Türkiye’de sporcular örnekleminde gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise Gülşen (2016) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkeni açısından hem bilişsel hemde motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Gülşen (2016) tarafından ortaya konan bu bulgular araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Başka bir araştırmada ise yine sporcular örnekleminde Engür (2011) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Engür (2011) tarafından elde edilen bu sonuçlarda araştırmamızın bulgularını tutarlı bir şekilde desteklemektedir. Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırmada ise sporcuların bilişsel kendinle konuşma düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından kadın sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilmiştir. Aynı araştırmada araştırmaya katılan sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin ise cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı bildirilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırma bulgularının motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri açısından araştırma bulgularına kısmi anlamda destek sunduğu söylenebilir.

İlgili alan yazında yer alan araştırma sonuçları ve araştırmamız sonucunda ortaya çıkan nihai tabloda sporcuların cinsiyet değişkenine göre bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığının söylenmesi son derece güçtür. Çünkü yapılan araştırmaların bir kısmı istatistiksel bir farklılık olduğuna vurgu yaparken bir kısmı ise cinsiyet değişkenine göre sporcuların kendinle konuşma düzeylerinin farklılık göstermediğini vurgulamaktadır. Bu konuda literatür de yer alan araştırma sonuçlarının daha detaylı olarak incelenerek cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konabilmesi için sistematik bir gözden geçirmeye ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu bulguların gelecek çalışmalarda araştırmacılar tarafından derlenerek meta analizinin gerçekleştirilmesi hususu araştırmamızın en önemli önerilerinden birisi olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak, araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcularının kendileriyle konuşma düzeyleri farklılaşmamaktadır. Bu doğrultuda elde

edilen bu sonuçlar sporcuların kendileri ile konuşma düzeylerinin ister kadın isterse erkek olsun daha farklı mekanizmalara bağlı olduğunu akla getirmektedir. Çünkü istatistiksel bir farklılık gözlemlensin ya da gözlemlenmesin sporcuların cinsiyeti ne olursa olsun spor kültürünün bir getirisi olarak birbirlerine benzer nitelikte benzer temel etkenlere (antrenman yapmak, yarışmak, performans artırmak ve yeni bir teknik öğrenmek vb.) maruz kaldıkları söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında kadın ve erkek sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin benzer olmasının olası bir sonuç olabileceği söylenebilir.

Cinsiyet Değişkenine Göre Uyumlu Tutkunluk ve Takıntılı Tutkunluk Düzeylerine ilişkin Sonuçlar

Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk düzeyi sonuçları; kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır. Buna göre, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde Keleş (2013) tarafından sporcu katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmada, sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği rapor edilmiştir. Bu bağlamda Keleş (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırmayı desteklemektedir. Bir başka araştırmada ise Philippe vd. (2009) tarafından katılımcıların cinsiyet değişkenine göre araştırmamızı destekleyici nitelikte bulgular elde edilmiştir. Philippe vd. (2009) araştırmalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk düzeylerinin farklılaşmadığı rapor edilmiştir. İlgili alan yazında bu konuda Mageau vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyet değişkenine ilişkin istatistiksel bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Yine bu araştırma bulguları da araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Vallerand vd. (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni bağlamında istatistiksel bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda sporda tutkunluk üzerine cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemeler araştırma bulgularımızla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda bakıldığında zaman kadın yada erkek olsun sporcuların tutkunluk düzeylerinin benzer olma olasılığının yüksek bir ihtimal olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Bileşenlerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Sporcuların güven, devamlılık ve kontrol düzeyi sonuçları; kadın ve erkek sporcuların güven, devamlılık ve kontrol düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir. Elde edilen bu farklılığın ise zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden güven alt ölçeğinden elde edilen puanların erkek sporcuların lehine daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde Akılveren (2016) tarafından bireysel spor yapan sporcular örnekleminde yapılan araştırmada cinsiyet değişkene göre, zihinsel dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarından, devamlılık ve kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği belirtilmiştir. Ayrıca güven alt boyutunda ise, anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmiştir. Akılveren (2016)'nin araştırma sonuçları araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Çünkü araştırma bulguları sonucunda da erkek katılımcıların lehine güven düzeylerinin istatistiksel anlamda anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bir başka araştırmada ise Yazıcı (2016) tarafından profesyonel basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkeni bağlamında incelenmiştir. Yazıcı (2016) tarafından yapılan bu araştırmada da bulgularımızı destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuçlara göre bu çalışmada elde edilen sonuçlar gibi devamlılık ve kontrol düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farklılığa rastlanmazken güven düzeyi bağlamında ise erkek sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık rapor edilmiştir. Masum (2014) tarafından Pakistanlı sporcular örnekleminde yapılan bir başka araştırmada ise zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı rapor edilmiştir. Masum (2014) tarafından elde edilen bu sonuçlar araştırma bulgularımızla tutarlı değildir. Bu tutarsızlığın temel nedeni ise gerek kültürel farklılıklar gerekse de örnekleme alınan sporcuların deneyim, yaş gibi çeşitli değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nicholls vd. (2009) tarafından yapılan farklı bir araştırmada zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Nicholls vd. (2009) tarafından elde edilen bu sonuçların çeşitli nedenlere bağlı olduğu söylenebilir. Birçok araştırmacı zihinsel dayanıklılık kavramına ilişkin bazı konularda farklı görüşler

öne sürmektedir. Bu görüşlerden bir tanesi zihinsel dayanıklılık yapısının spor branşlarına özgü olma durumudur. Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın spor kültürlerine göre şekillendiği ve yapısal dinamiklerinin farklılaştığını savunmaktadır. (Gucciardi ve Gordon, 2009; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Bu bağlamda araştırma bulgularımızla Nicholls vd. (2009) tarafından elde edilen bulguların çeliştiği öngörülmektedir. Fakat bu çelişkinin örnekleme alınan sporcuların ait oldukları kültürel yapı ya da yapmakta oldukları spor branşlarının farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yazıcı (2016) tarafından yapılan bir çalışmada Türk ve Amerikalı profesyonel basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarının kontrol ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel bir farklılık elde etmiş olması kültürel farklılığın zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de bir farklılaşmaya neden olabileceğini düşündüren bulgular elde edilmiştir.

Deneyim Değişkenine göre Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Bilişsel Kendinle Konuşma Düzeylerine ilişkin Sonuçlar

Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma düzeyleri sonuçları; 5 yıl altı deneyime sahip sporcular ile 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır. Buna göre, motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların deneyim değişkenine göre farklılık göstermemektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde Akılveren (2016) tarafından bireysel sporlarla ilgilenen sporcular örnekleminde yapılan araştırmada elde edilen bulgular cinsiyet değişkenine göre motivasyonel kendinle konuşma düzeyi bağlamında istatistiksel bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Akılveren (2016) tarafından elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliğe sahiptir.

Bayköse (2014) tarafından yapılan bir araştırmada sporcuların deneyim değişkenine göre kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı belirtilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının araştırmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir. Elbette ilgili alan yazında yer alan tüm araştırmaların araştırmamızla benzerlik gösterdiği söylenemez. Nergiz vd. (2015) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin farklılaştığı rapor edilmiştir. Nergiz vd. (2015) tarafından elde edilen bu bulgular araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir. İlgili literatür tarandığında

elde edilen bulguların paralelinde, farklı ülke kültürlerinde Hardy vd. (2005), Gammage vd. (2001) deneyim ile kendinle konuşma arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Bu bilgiler doğrultusunda deneyim değişkenine göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyleri üzerine yorum yapmak son derece güçtür. Çünkü alan yazında da belirtildiği üzere deneyim değişkeninin sporcuların kendinle konuşma düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Gammage vd., 2001). Fakat araştırma bulgularımızın bu görüşlerle çelişmesinin nedenleri kültür gibi geniş bir etkiye sahip faktöre bağlanabilir. Ayrıca sporcuların deneyim değişkenine göre kendileriyle konuşma düzeylerinin farklılaşması beklenirken birçok araştırmacı tarafından beklentilerinin aksine deneyim değişkenini sporcuların kendileriyle konuşma düzeyleri üzerinde etkili olmadığı rapor edilmiştir (Hardy vd., 2005).

Deneyim Değişkenine göre Uyumlu Tutkunluk ve Takıntılı Tutkunluk Düzeylerine ilişkin Sonuçlar

Sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri sonuçları; 5 yıl altı deneyime sahip sporcular ile 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların deneyim değişkenine göre farklılık göstermektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde Kelecek (2013) tarafından yapılan araştırmada sporcuların tutkunluk düzeylerinin hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk alt boyutlarında deneyim düzeyi az olan sporcuların lehine bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda Kelecek (2013) tarafından yapılan araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Deneyim Değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Bileşenlerinden Güven, Devamlılık ve Kontrol Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Sporcuların güven, devamlılık ve kontrol düzeyleri sonuçları; 5 yıl altı deneyime sahip sporcular ile 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların güven, devamlılık ve kontrol puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, güven, devamlılık ve kontrol alt ölçeklerinden sporcuların elde ettikleri puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları sporcuların deneyim değişkenine göre farklılık göstermektedir. Elde edilen bu farklılığın zihinsel dayanıklılık alt ölçeklerinden devamlılık alt ölçeğinden elde edilen puanların 5 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların lehine daha fazla

olduğu görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde Akılveren (2016) tarafından deneyim değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutlarında bir farklılık gözlemlenmezken devamlılık alt boyutunda istatistiksel bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda Akılveren (2016) tarafından yapılan araştırmanın bulgularımızı desteklediği söylenebilir. Ayrıca ilgili alan yazında belirtildiği üzere zihinsel dayanıklılık, hem bir kişilik özelliği (Werner, 1960; Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967) hem de ruhsal durum (Gibson, 1998) olarak tarif edilmiştir. Örneğin, Cattell' e (1957) göre zihinsel dayanıklılık gerçekçi, bağımsız, sinik davranışta ortaya çıkmakta ve bir çeşit sert, pratik, olgun ve gerçekçi huy boyutu yansıtmaktadır. Gibson (1998), hayatın ikilemlerine katlanmaları sebebiyle sert deneyimlerin kişinin ruhunu sertleştirdiği ve başarının çaba yoluyla elde edildiğini ileri sürmektedir. Bu nedenle, kişinin sınırları bilinerek, gerçekçi hedefler belirlenirse başarıya ulaşılabilir ve daha ileri başarı için zihinsel dayanıklılığı geliştiren yeni hedefler kurulabileceğini öne sürmektedir. Bu bilgiler akla ilk olarak bu sürecin deneyimle ilişkili olabileceğini getirmektedir ve araştırma bulgularımız sonucunda elde etmiş olduğumuz zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunun yüksek deneyime sahip sporcuların yüksek devamlılık puanı elde etmelerine destek sunabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişki Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma, bilişsel kendinle konuşma, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İlgili alan yazın incelendiğinde Bayköse vd., (2017) tarafından üniversiteli sporcular örnekleminde yapılan araştırmada motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu ile pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda Bayköse vd., (2017) tarafından yapılan araştırmanın araştırmamızı bu konuda desteklediği söylenebilir. Akılveren (2016) tarafından zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendinle konuşma arasındaki ilişki incelemiş ve motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda bakıldığında bu araştırma bulgularının da araştırmamızı desteklediği söylenebilir.

Araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu ile uyumlu tutkunluk arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki

bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Bayköse vd. (2017) tarafından üniversiteli sporcular örnekleminde yapılan çalışmada bilişsel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu ile pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Akılveren (2016) tarafından zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendinle konuşma arasındaki ilişki incelemiş ve motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda bakıldığında bu araştırma bulgularının da araştırmamızı desteklediği söylenebilir.

Araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu ile motivasyonel kendinle konuşma, bilişsel kendinle konuşma, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İlgili alan yazın incelendiğinde Bayköse vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu ile pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Akılveren (2016) tarafından zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendinle konuşma arasındaki ilişki incelemiş ve motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda bakıldığında bu araştırma bulgularının da araştırmamızı desteklediği söylenebilir.

Bu bilgiler ışığında zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının kuramsal yapısında bağlı olarak farklı kendinle konuşma ve tutkunluk alt boyutları tarafından yordanması, zihinsel dayanıklılığın birbirinden farklı psikolojik mekanizmalar ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Araştırma bulgularımıza göre zihinsel dayanıklılığın temel yapılarından birisi olan devamlılık daha çok uyumlu bir tutkunluk profiline özgü psikolojik yapılar tarafından desteklenirken, zihinsel dayanıklılığın temel yapılarından bir diğeri olan güven ise hem bilişsel hem de motivasyonel faktörlerin yanı sıra tutkunluğun her iki alt yapıları tarafından da pozitif yönlü olarak desteklenmektedir. Zihinsel dayanıklılığın temel yapılarından sonuncusu olan kontrol mekanizması ise yalnızca motivasyonel kendinle konuşma ile pozitif yönlü olarak desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulgularımızın bir başka yönü ise sporcuların tutkunluk düzeyleri ve kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkindir. İlgili alan yazında Bayköse vd. (2016)

tarafından yapılan araştırmada motivasyonel kendinle konuşma ile hem uyumlu hemde takıntılı tutkunluk arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda araştırma bulgularımızla motivasyonel kendinle konuşma ve uyumlu tutkunluk arasındaki ilişki bir biri ile uyuşmakta iken motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk arasındaki ilişki bulguları çelişmektedir. Bilişsel kendinle konuşma açısından bakıldığında ise kem uyumlu hem de takıntılı tutkunlukla pozitif yönlü ve istatistiksel olarak manidar bir ilişki olduğu araştırmamız sonucunda belirlenmiştir. İlgili alan yazında yer alan Bayköse vd. (2016)'nın araştırma bulguları araştırmamızı bu konuda tamamen desteklemektedir.

Zihinsel Dayanıklılık Güven Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bilişsel kendinle konuşma değişkeni zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı için bu değişken aşamalı regresyon analizine girmemiştir. uyumlu tutkunluk, motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz üç aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluk değişkeni girmiştir. Uyumlu tutkunluk değişkeninin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve tek başına zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %15'ini açıkladığı görülmektedir.

İkinci aşamada ise kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma modele girmiştir. Motivasyonel kendinle konuşma değişkeni uyumlu tutkunluk değişkeni ile birlikte zihinsel dayanıklılık güven alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık %18'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim dikkate alındığı zaman ise motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin toplam varyansa %2,4 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir.

Aşamalı regresyon analizinin üçüncü ve son aşamasına takıntılı tutkunluk değişkeni eklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; uyumlu tutkunluk, motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısıdır ve bu üç değişken birlikte güven alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %20'sini açıklamaktadır. Takıntılı tutkunluk değişkeninin toplam varyansa %2,2

oranında katkıda bulunduğu görülmektedir.

Analizin son aşamasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiği zaman; yordayıcı değişkenlerin zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu üzerindeki göreceli önem sırasının; uyumlu tutkunluk, motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluk şeklinde olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunun tutkunluk alt boyutlarından uyumlu ve takıntılı tutkunluğun yanı sıra kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu tarafından pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; sporcuların uyumlu, takıntılı tutkunluk düzeyleri ve motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri arttıkça; zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven düzeylerinin artacağı söylenebilir. Bu bilgiler ışığında Bayköse vd. (2017) tarafından yapılan araştırma bulgularına bakıldığında motivasyonel kendinle konuşma, uyumlu ve takıntılı tutkunluğun zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunun pozitif yönlü birer belirleyicisi olduğu vurgulanmıştır. Bu bağlamda Bayköse vd. (2017) tarafından elde edilen bulgular araştırmamızı desteklemektedir.

Zihinsel Dayanıklılık Devamlılık Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bilişsel kendinle konuşma ve motivasyonel kendinle konuşma değişkenleri zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı için bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluk değişkeni girmiştir. Uyumlu tutkunluk değişkeninin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve tek başına zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %1'ini açıkladığı görülmektedir.

İkinci aşamada ise tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk modele girmiştir. Takıntılı tutkunluk değişkeni uyumlu tutkunluk değişkeni ile birlikte zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık %2'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim dikkate alındığı zaman ise takıntılı

tutkunluk değişkeninin toplam varyansa %1 oranında katkıda bulunduğu görölmektedir.

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutunun tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluk tarafından pozitif yönde, takıntılı tutkunluk tarafından ise negatif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri arttıkça ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin devamlılık düzeylerinin artacağı söylenebilir.

Bazı araştırmacılar, zihinsel dayanıklılık gelişiminin öz-belirleme teorisi ile uyumlu yapılar kullanılarak açıklanabileceğini öne sürmüştür (Gucciardi ve Mallett, 2010; Mallett ve Coulter, 2011) ayrıca, araştırmacıların zihinsel dayanıklılık gelişimine katkı sağladığını tespit ettiği özellikler, öz-belirleme teorisinin ilkeleri ile benzerlik göstermektedir. Gucciardi vd. (2009) başarı odaklı davranışların, gerçekçi olmayan hedefler belirlemenin, sporcuyla zorlamayan faaliyetler tasarlamamanın, hazırlık ve yarışma süreçlerinde sporcuları görmezden gelmenin ya da ihmal etmenin zihinsel dayanıklılık gelişimini engellediğini öne sürmektedir. Bu bağlamda sporcuların yapmakta oldukları aktiviteye karşı sahip oldukları takıntılı tutkunluğun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olmalarının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Öz-belirleme teorisinin, sonuçlarımızla ilgili olan kilit noktası, sürekli devamlılığın efor ile ilişkilendirilmiş olmasıdır. (Ntoumanis, 2001; Pelletier, Fortier, Vallerand ve Briere, 2001). Bu araştırmalarda elde edilen bulgular, psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin, hedeflerine ulaşmaya çalışırken ihtiyaçları karşılanmayan bireylere kıyasla yüksek efor sarf etmesinin daha muhtemel olduğunu göstermektedir. Psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireyler nedensellik algısını içselleştirdiğinden, kendi beceri ve yeteneklerine olan inandıklarından ve sosyal bağlantılılık hissettiklerinden dolayı (Deci ve Ryan, 2000), bu bireyler sürekli yüksek efor sarf edebilir (Vallerand, 1997). Örneğin; bir engelli koşucusu eylemlerinin görev sonuçlarını etkileyeceğine, beceri ve yeteneklerinin görev hedeflerine ulaşmada etkili olacağına ve diğer bireylerin kendisini destekleyeceğine ve teşvik edeceğine inandığı takdirde, efor sarf etmeye devam etmesi daha olasıdır. Bunun aksine, psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde bireylerin zaman içinde eforlarını azaltması ya da tamamen bırakması daha olasıdır (Bartholomew vd., 2009). Bu hususu açıklamak gerekirse, psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireyler eylemlerinin harici unsurlar (örneğin; antrenörün talepleri) tarafından dikte edildiğine inanırlar, zorlayıcı eylemler ve söylemler ile beceri ve yeteneklerinin baltalandığını algırlar ve diğer bireyler tarafından dışlandıklarını hissederler. Böyle bir durumda yapmakta oldukları aktivitenin takıntılı bir

hal alması olasıdır.

Bu araştırmalara ek olarak, Sheldon ve Elliot (1999) tarafından geliştirilen (öz-belirleme teorisi kapsamındaki) öz-uyum modeli, bizim bulgularımız arasında yer alan uyumlu tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık devamlılık boyutu ilişkisini destekleyen bağlantılara sahiptir. Sheldon ve Elliot, özerk (kişinin kendisi tarafından belirlenen) (yaşamı ile uyumlu) hedefler söz konusu olduğunda sürekli bir eforun sarf edildiğini, çünkü bu hedeflerin bireylerin ilgi duyduğu şeylerle ve özümsemiş değerleriyle uyumlu olduğunu öne sürmektedir.

Zihinsel Dayanıklılık Kontrol Alt Ölçeğinin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bilişsel kendinle konuşma ve uyumlu tutkunluk değişkenleri zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı için bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Motivasyonel kendinle konuşma ($p = ,000$) ve takıntılı tutkunluk değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma değişkeni girmiştir. Motivasyonel kendinle konuşma değişkeninin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve tek başına zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %3'ünü açıkladığı görülmektedir.

İkinci aşamada ise tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk modele girmiştir. Takıntılı tutkunluk değişkeni motivasyonel kendinle konuşma değişkeni ile birlikte zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim dikkate alındığı zaman ise takıntılı tutkunluk değişkeninin toplam varyansa %2 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunun kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ve tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk tarafından negatif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri ve takıntılı tutkunluk düzeyleri azaldıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin kontrol düzeylerinin artacağı söylenebilir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunun kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma ve tutkunluk alt boyutlarından takıntılı tutkunluk tarafından negatif yönde yordanmasının nedenlerinden birisinin motivasyonel kendinle

konuşmanın içeriğinin bilinmemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü sporcuların kendileri ile motivasyonel olarak yaptıkları konuşmanın zihinsel kontrollerini engelleyebileceği gibi düşünülmektedir. Ayrıca araştırmamızın sınırlılıklarından birisi olarak da belirtmemiz gereken diğer bir konuda sporcuların kendileri ile konuşmalarını içsel yada dışsal yapıp yapmadıklarıdır. Yine kendinle konuşmanın olumlu ve olumsuz formlarının kullanım formlarında olması elde edilen sonuçlara bir neden teşkil edebilir. Bayköse vd. (2017) tarafından yine Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen bir araştırma da araştırmacılar zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu ile kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki rapor etmişlerdir. Ayrıca aynı araştırmada motivasyonel kendinle konuşmanın zihinsel dayanıklılık kontrol boyutunun bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda bu bulgular araştırma bulgularımızla çelişse de belirtmiş olan nedenlerin bu çelişkinin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Akılveren (2016) tarafından yapılan araştırmada da yine zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunun motivasyonel kendinle konuşma ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Mageau ve Vallerand (2007) yapmış oldukları araştırma sonucunda uyumlu tutkunluk düzeyinde gözlemlenecek olan artışa paralel olarak olumlu duygulanım düzeyinde de bir artış gözlemleneceğini ve takıntılı tutkuğun artırılması halinde ise olumlu duygulanım düzeyinin azalacağını rapor etmişlerdir. Bu bağlamda takıntılı tutkunluğun zihinsel dayanıklılık kontrol boyutunun negatif yönlü bir belirleyicisi olması olası ve beklendiği bir sonuçtur denilebilir. Vallerand vd. (2007) öğrenciler örnekleminde yaptıkları araştırmada derse olan uyumlu tutkunluk düzeyinin arttıkça ders çalışma süresinin, yoğun çalışmanın ve psikolojik iyi oluş halinin de arttığını; öğrencilerin derse karşı sahip oldukları takıntılı tutkunluk düzeyinin arttıkça yoğun çalışmanın arttığı, psikolojik iyi oluş düzeyinin ise azaldığını belirtmişlerdir. Philippe vd., (2010) ise 195 kişi ile yapmış oldukları araştırmada, uyumlu tutkunluk düzeyinin olumlu duygulanım, haz gibi olumlu duygu durumlarla ilişki içerisinde olduğunu, ayrıca kişiler arası ilişki kalitesinde belirleyicisi olduğunu belirtmişlerdir. Stenseng, Rise ve Kraft (2011) takıntılı tutkunluğun artması halinde, bireylerin yaşam kalitesinin azaldığı, ayrıca buna bağlı olarak mutsuz olma düzeyinin arttığı ve de bireylerin olumsuz duygu durum düzeylerinin de buna bağlı olarak yükseldiğini belirtmişlerdir. Bu araştırma sonuçlarının takıntılı tutkunluğun zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunun negatif yönlü bir belirleyicisi olma durumunu destekler niteliktedir. Bu bilgiler doğrultusunda son olarak ise araştırmacılar tarafından da önerildiği üzere (Hardy, 2006; Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016a) kendinle konuşmanın çok boyutlu bir yapıya sahip

olduğu ve motivasyonel kendinle konuşma ve takıntılı tutkunluğun zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunun negatif bir belirleyicisi olduğu söylenebilir. Çünkü kendiyle konuşan bireyin motivasyonel olarak konuşmaları pozitif ya da negatif hatta içsel ya da dışsal bir özelliğe sahip olabilir (Hardy, 2006; Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016a).

Öneriler

- Uygulama alanında sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmeye yönelik olarak yapılacak zihinsel dayanıklılık programlarına araştırma bulgularında yer alan bilgiler ışığında programlarını gözden geçirmeleri önerilebilir.
- Farklı bir bakış açısı ile bu çalışmanın, farklı bir örneklem üzerinde yapılması önerilebilir.
- Bu araştırma kendinle konuşmanın yalnızca bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma formları değerlendirilmiş ve bu araştırma sonuçlarımızın yorumlanmasını güçleştirmiştir. Araştırmacılar tarafından gelecekte tasarlanacak olan araştırmaların bu sınırlılıklar giderilerek yeni bir araştırma tasarımı gerçekleştirilebileceği arzusundayız.

KAYNAKLAR

- Ada, E.N., Zourbanos, N., Papaioannou, A., Kazak Çetinkalp, Z. (2014). A Preliminary Validation Of The Turkish Version Of The Automatic Self-Talk Questionnaire For Physical Education). 13th International Sports Sciences Congress, November 7-9. Konya Selcuk University, Turkey. Oral Presentation.
- Akılveren, P. (2016). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Alderson-Day, B.,& Fernyhough, C. (2015). Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, And Neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931.
- Alpar, R. (2003). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemlere Giriş 1*. Ankara: Nobel.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 69-88.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik Ve İlkeler*. (5. Baskı). Ankara: Pegem.
- Bayköse N., Civar Yavuz S., Çoban M., Şahan H., Certel Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology, Special Edition*, 445-452.
- Bayköse N., Civar Yavuz S., Özer Ö., Şahin A. (2017) The Role Of Self-Talk And Self-Efficacy Levels Of Athletes Studying At Faculties Of Sport Sciences On Predicting Mental Toughness. *International Conference New Horizons in Education INTE*, Berlin, ALMANYA, 17-19 July , 590-590.

- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17,209-227.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*, 3(2), 316-332.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (6. Baskı). Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara: Pegem.
- Calvete E. & Cardeoso O. (2005). Gender Differences in Cognitive Vulnerability to Depression and Behavior Problems in Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*,33, 2, 179-192.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Clough P. J., Newton S., Bruen P., Earle K., Earle F., Benuzzi F. & Venneri A. (2010). *Mental toughness and brain structure*. Poster presented at the 16th Annual meeting of the Organisation for Human Brain Mapping, Barcelona, Spain.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. *Solutions İn Sport Psychology*, 32-45.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The Development And Maintenance Of Mental Toughness İn The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168–193.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental Toughness Research: Key İssues İn This Area. *International Journal Of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- 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.

- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290.
- Crust, L. (2008). A Review And Conceptual Re-Examination Of Mental Toughness: Implications For Future Researchers. *Personality And Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental Toughness And Athletes' Use Of Psychological Strategies. *European Journal Of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship Between Mental Toughness And Physical Endurance. *Perceptual And Motor Skills*, 100(1), 192-194.
- Csikszentmihalyi, M. (1978). Intrinsic Rewards And Emergent Motivation. *The Hidden Costs Of Reward: New Perspectives On The Psychology Of Human Motivation*, 205-216
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2013). The Mediating Role Of Psychological Need Satisfaction In Relationships Between Types Of Passion For Sport And Athlete Burnout. *Journal Of Sports Sciences*, 31(6), 597-606.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Dolcos, S., & Albarracin, D. (2015). The inner speech of behavioral regulation: intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a you. *European Journal of Social Psychology*, 44, 636-642.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526-534.
- Duda, J.L., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, s.21-48. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketinin türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fawcett, T. (2005). Perceptions of mental toughness from adventurer/explorer/‘medal winning’ elite athlete and elite coach perspectives: A grounded theory analysis. In *Psychology promoting health & performance for life: Proceedings of the*

ISSP11th world congress of sport. Sydney: International Society of Sport Psychology (ISBN 1877040363).

- Fawcett, T. (2011). Mental toughness: A phenomenological perspective. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 69-88.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (third edition). London: SAGE Publications Ltd.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 233-247.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
- Golby, J., Sheard, M., & Van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 105(1), 309-325.
- Goldberg A.S. (1998) Sport slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gordon, S., Gucciardi, D., & Chambers, T. (2007). A personal construct psychology perspective on sport and exercise psychology research: The example of mental toughness. In T. Morris, P. Terry, & S. Gordon (Eds.), *Sport psychology and exercise psychology: International perspectives* (pp. 43–55). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.

- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of personality assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D. F. and Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*, 27,1293-1310.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of sports sciences*, 27(12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., & Mallett, C. J. (2010). Understanding and developing mental toughness in sport. In S. J. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Handbook of applied sport psychology* (pp. 547–556). London: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards An Understanding Of Mental Toughness In Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009c). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1483–1496.
- Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., Hanrahan, S. J., & Gordon, S. (2011). Measuring Mental Toughness In Sport: Current Status And Future Directions. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research* (Pp. 108–132). Abingdon: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., Hanrahan, S. J., & Gordon, S. (2011). 7 Measuring mental toughness in sport. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 108.

- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., & Mallett, C.J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 1, 194-214.
- Gucciardi, D.F., Jackson, B., Coulter, T.J., & Mallett, C.J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433.
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A Critical Review Of The Self-Talk Literature. *Psychology Of Sport And Exercise*, 7, 81–97.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A Descriptive Study Of Athletes Self-Talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C. & Greenslade, C. (2005). Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach. *Athletic Insight*, 7(2):1-11.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C. & Greenslade, C. (2005). Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach. *Athletic Insight*, 7(2):1-11.
- Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P. R., & Murphy, S. M. (2010). Test Of Performance Strategies (TOPS): Instrument Refinement Using Confirmatory Factor Analysis. *Psychology Of Sport And Exercise*, 11(1), 27-35.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational Profiles And Psychological Skills Use Within Elite Youth Sport. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(4), 318-332.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk In The Swimming Pool: The Effects Of Self-Talk On Thought Content And Performance On Water-Polo Tasks. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22(4), 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, 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.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A Behavioural Genetic Study Of Mental Toughness And Personality. *Personality And Individual Differences*, 46(2), 100-105.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46(2), 100-105.
- Horsburgh, Vanessa A., Et Al. "A Behavioural Genetic Study Of Mental Toughness And Personality." *Personality And Individual Differences* 46.2 (2009): 100-105.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). The flow scale manual. Morgantown, WV: Fitness Information Technology
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development And Validation Of A Scale To Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- 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 (3), 205–218.
- 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, 205–21.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping And Coping Effectiveness In Sport. *Personality And Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil.

- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of exercise*, 5(1).
- Kelecek, S. (2013). *Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2013). “Tutkunluk Ölçeği” nin Üniversite Sporcuları İçin Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 5(2).
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 49-57.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., et al. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 304-324.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 263-282.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The Influence Of Self-Talk On The Performance Of Skilled Female Tennis Players. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263-282.
- Larrain, A., & Haye, A. (2012). The discursive nature of inner speech. *Theory & Psychology*, 22(1), 3-22.
- Lee, K., Shin, D. S., Han, M., & Lee, E. (1994). Developing the norm of Korean table tennis players’ mental toughness. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 103-120.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene.
- Loehr, J. E. (1995). *The new mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2001). Personal views survey III-R: Internet instruction manual. *Newport Beach, CA: Hardiness Institute*.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312-321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Boufford T. & Koestner R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: the

- role of autonomy support, activity specialization and identification in the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601-645.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The Moderating Effect Of Passion On The Relation Between Activity Engagement And Positive Affect. *Motivation And Emotion*, 31(4), 312-321.
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197.
- Mallett, C. J., & Coulter, T. J. (2011). Understanding and developing the will to win: Perceptions of parents, coaches, and players. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in research and theory* (pp. 187–211). Abingdon: Routledge
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122.
- Middleton S. C., Marsh H.W., Martin A.J., Richards G. E., Savis J., Perry Jr,C., Brown R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*. 35(2): 91-108.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004b). *Developing The Mental Toughness Inventory (MTI)*. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin. [Http://Self.Uws.Edu.Au/Conferences/2004_Middleton_Marsh_Martin_Richards_Perry.Pdf](http://Self.Uws.Edu.Au/Conferences/2004_Middleton_Marsh_Martin_Richards_Perry.Pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Morin, A. (1993). Self-Talk And Self-Awareness: On The Nature Of The Relation. *Journal Of Mind And Behavior*, 14(3), 223-234.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 2: neuroanatomy and importance of inner speech. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1004-1017.
- Nergiz, S., Bayköse, N. Yıldız, M. (2015) Self Talk: The Self-Talk Status Among Modern And Folk Dances. *Niğde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences* Vol 9, Special Issue.
- Nesti, M. (2004). *Existential psychology and sport: Implications for research and practice*. London: Routledge.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness İn Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences. *Personality And Individual Differences*, 47(1), 73-75.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental Toughness, Optimism, Pessimism, And Coping Among Athletes. *Personality And Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225–242.
- Oppenheim, G. M., & Dell, G. S. (2010). Motor movement matters: The flexible abstractness of inner speech. *Memory & cognition*, 38(8), 1147-1160.
- Patrick, V. M., & Hagtvedt, H. (2012). How to say “No”: Conviction and identity attributions in persuasive refusal. *International Journal of Research in Marketing*, 29(4), 390-394.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support forms of self-regulation and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J. & Lavigne, G. L. (2009b). Passion does make a difference in people’s lives: a look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(1), 3-22.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of personality and social psychology*, 98(6), 917.
- Puchalska-Wasył, M. M. (2014). When Interrogative Self-talk Improves Task Performance: The Role of Answers to Self-posed Questions. *Applied Cognitive Psychology*, 28(3), 374-381.
- Seguin-Levesque, C., Lyne, M., Laliberte, N., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious And Obsessive Passion For The Internet: Their Associations With The Couple’s Relationship¹. *Journal Of Applied Social Psychology*, 33(1), 197-221.
- Senay, I., Albarracín, D., & Noguchi, K. (2010). Motivating goal-directed behavior through introspective self-talk: The role of the interrogative form of simple future tense. *Psychological Science*, 21(4), 499-504.

- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Sheard, M. (2012). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Routledge
- 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.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–297.
- Son, V., Jackson, B., Grove, J. R., & Feltz, D. L. (2011). “I am” versus “we are”: Effects of distinctive variants of self-talk on efficacy beliefs and motor performance. *Journal of sports sciences*, 29(13), 1417-1424.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion Regulation In Children And Adolescents: A Practitioner's Guide*. Guilford.
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49-62.
- Tanrıöğen, A.(Ed). (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (2. Baskı). Ankara: Anı.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association.
- Unterrainer, J. M., & Owen, A. M. (2006). Planning and problem solving: from neuropsychology to functional neuroimaging. *Journal of Physiology, Paris*, 99, 308-317.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271–360). San Diego: Academic.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les Passions De L'ame: On Obsessive And Harmonious Passion. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(4), 756.

- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion In Sport: A Look At Determinants And Affective Experiences. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 28(4), 454.;
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M., & Blanchard, C. (2007). On The Role Of Passion In Performance. *Journal Of Personality*, 75(3), 505-534.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of personality*, 75(3), 505-534.
- Vallerand, R.J., Mageau, G. A., Elliot, A., Dumais, A., Demers, M-A., & Rousseau, F. L. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 373-392.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016a). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016b). Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-11.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.
- Werner, A. C. (1960). Physical education and the development of leadership characteristics of cadets at the U.S. military academy. *Microcard Psychology*. Unpublished doctoral thesis: Springfield College, MA.
- Werner, A. C. and Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly*, 126-131.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (8.Baskı). Ankara: Seçkin.
- Zell, E., Warriner, A. B., & Albarracín, D. (2012). Splitting of the mind: When the you I talk to is me and needs commands. *Social psychological and personality science*, 3(5), 549-555.

- Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159.
- Zinnser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive Techniques For Building Confidence And Enhancing Performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sportpsychology: Personal Growth To Peak Performance* (5th Ed.) (Pp. 349–381). New York, NY: Mcgraw-Hill Companies, Inc, Higher Education.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive Techniques For Building Confidence And Enhancing Performance. *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, 5, 349-381.

EKLER

EK 1: Kendinle Konuşma Ölçeği

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

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

EK 2: Sporda Tutkunluk Ölçeği

Lütfen yapmakta olduğunuz spor branşını göz önünde bulundurarak aşağıdaki ölçeklerdeki her maddeye ne kadar katıldığınızı belirtin.

Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum				
1	2	3	4	5	6	7				
1. Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.				1	2	3	4	5	6	7
2. Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım				1	2	3	4	5	6	7
3. Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermeme sağlar				1	2	3	4	5	6	7
4. Bu aktiviteye takıntılıyım				1	2	3	4	5	6	7
5. Bu aktivite kendimde beğendiğim özelliklerimi yansıtır				1	2	3	4	5	6	7
6. Bu aktivite farklı deneyimler yaşamama sağlar				1	2	3	4	5	6	7
7. Bu aktivite beni gerçekten heyecanlandıran tek şeydir				1	2	3	4	5	6	7
8. Bu aktivite hayatımla iyi bir şekilde bütünleşmiştir.				1	2	3	4	5	6	7
9. Yapabilecek olsam, sadece bu aktiviteyi yapardım				1	2	3	4	5	6	7
10. Bu aktivite, hayatımın diğer parçaları ile uyum içindedir				1	2	3	4	5	6	7
11. Bu aktivite o kadar heyecan vericidir ki bazen onu yaparken onun üzerinde kontrolümü kaybederim				1	2	3	4	5	6	7
12. Yaptığım aktivitenin beni kontrol ettiğini hissedirim				1	2	3	4	5	6	7
13. Bu aktiviteyi yapmak için çok zaman harcarım				1	2	3	4	5	6	7
14. Bu aktiviteyi severim				1	2	3	4	5	6	7
15. Bu aktivite benim için önemlidir				1	2	3	4	5	6	7
16. Bu aktivite benim için bir tutkudur				1	2	3	4	5	6	7

EK 3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hisselerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

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

EK 4. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz :

Yaşınız:

Branşınız:

Milli Sporcu musunuz?

Yapmakta olduğunuz spor branşını kaç yıldır yapmaktasınız?

Yapmakta Olduğunuz sporu hangi düzeyde yapıyorsunuz?

Daha önce psikolojik performans desteği aldınız mı?

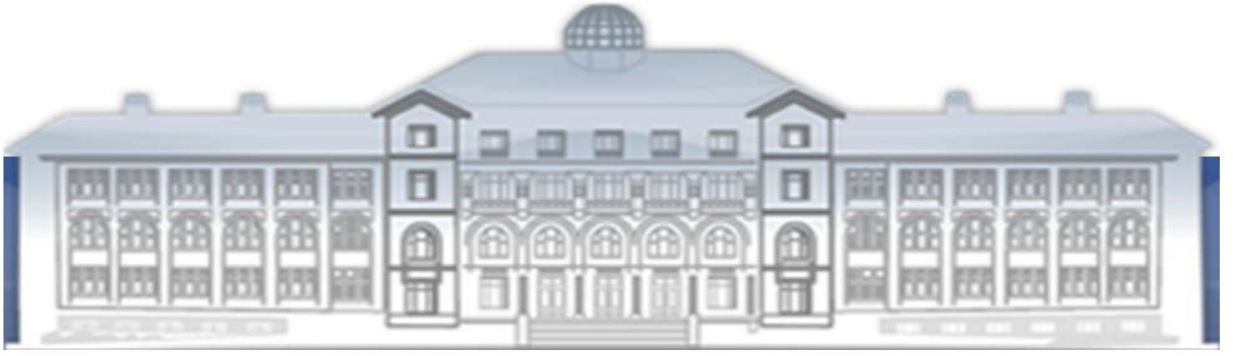
EK 5. Özgeçmiş Formu

KİŞİSEL BİLGİLER		
NAZMİ BAYKÖSE E-mail: nazmibaykose@gmail.com	Cinsiyet: Erkek Doğum Tarihi: 23/02/1987 Medeni Durum: Bekar Uyruk: T.C. Kan Grubu: B Rh (-)	

EĞİTİM BİLGİLERİ	
YÜKSEK LİSANS	Selçuk Üniversitesi – Konya - Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
LİSANS	Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi – Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - Beden Eğitimi Öğretmenliği
LİSE	Zeki Özdemir Anadolu Lisesi – Türkçe/Matematik

YABANCI DİL BİLGİSİ
İngilizce

KATILDIĞI PROJELER
EYLEM 1.2 AVRUPA BİRLİĞİ GENÇLİK PROJESİ ‘YAŞLANMAK DEĞİL YAŞ ALMAKTIR HAYAT’ AVRUPA BİRLİĞİ 1.2 EYLEM PROJESİ
EYLEM 1.2 AVRUPA BİRLİĞİ GENÇLİK PROJESİ ‘YİTİRİLEN DEĞERLERİMİZ VE YUNUS FELSEFESİ’ AVRUPA BİRLİĞİ 1.2 EYLEM PROJESİ



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...