

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN KENDİ KENDİNE KONUŞMA VE
SPOR MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Hüseyin Avni YAŞAR

MAYIS-2025
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN KENDİ KENDİNE KONUŞMA VE
SPOR MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-TALK AND
SPORTS MOTIVATION OF ATHLETES IN DIFFERENT BRANCHES**

YÜKSEK LİSANS

Hüseyin Avni YAŞAR

**MAYIS-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN KENDİ KENDİNE KONUŞMA VE
SPOR MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-TALK AND
SPORTS MOTIVATION OF ATHLETES IN DIFFERENT BRANCHES**

YÜKSEK LİSANS

Hüseyin Avni YAŞAR

Danışman: Doç. Dr. Mustafa Barış SOMOĞLU

**MAYIS-2025
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Farklı Branşlardaki Sporcuların Kendi Kendine Konuşma ve Spor Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

28.05.2025

Hüseyin Avni YAŞAR

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince bilgi, deneyim ve rehberliğiyle her zaman yanımda olan, araştırma sürecimin her aşamasında kıymetli katkılarıyla yolumu aydınlatan değerli danışmanım Doç. Dr. Mustafa Barış Somoğlu'na en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Gerek akademik birikimi gerekse anlayışlı yaklaşımıyla, yalnızca bilimsel anlamda değil, kişisel gelişimim açısından da bana büyük katkılar sağlayan Sayın Somoğlu'na desteği, sabrı ve yönlendirmeleri için minnettarım.

Bu süreçte en büyük destekçilerim olan sevgili eşim Esra Yaşar'a ve biricik bebeğim Defne Yaşar'a sonsuz teşekkür ederim. Varlığıyla bana güç veren, sabrıyla her an yanımda olan eşime, gösterdiği anlayış ve sevgisiyle bu yolculuğu benim için daha anlamlı kıldığı için minnettarım. Küçük kalbiyle bana her zaman ilham olan canım kızım Defne'ye ise, bu sürecin sessiz kahramanı olduğu için sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Hüseyin Avni YAŞAR
GÜMÜŞHANE – 2025

ÖZET

Bu çalışmanın amacı farklı branşlardaki sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyon düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak ve belirlenen bazı değişkenler açısından anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymaktır. Nicel yaklaşım perspektifinde, ilişkisel tarama modeli ve anket tekniği kullanılarak araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Gümüşhane ilindeki farklı branşlarda spor yapan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma grubu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş % 36.8'i kadın (155), %63.2'si erkek (266) olmak üzere toplam 421 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “ Kendi Kendine Konuşma Ölçeği” ve “Sporda Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise tanımlayıcı ve betimleyici istatistik, bağımsız gruplar için T-testi, tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstergisi olarak basıklık ve çarpıklık değerleri, anlamlılık düzeyi olarak ise $p=0,05$ alınmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, katılımcıların kendinle konuşma ve spor motivasyonları ortalamanın üzerinde puan sergilemiştir. Spor motivasyon ölçeği puanları bağımsız değişkenler açısından incelendiğinde, yaş, haftalık antrenman günü, günlük antrenman saati, millik durumu, eğitim durumu, spor yapma yılı ve totem inancı değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilirken; kendi kendine konuşma ölçeği puanlarında ise cinsiyet, yaş, haftalık antrenman günü, spor branşı ve spor yapma yılı değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer önemli bir sonuç ise, katılımcıların kendinle konuşma ve spor motivasyonu arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki görülmüş olup, kendinle konuşmanın spor motivasyonları üzerinde %16,8 etkili olduğudur.

Anahtar Kelimeler: Kendi kendine konuşma, Sporcu, Sporda motivasyon

SUMMARY

The aim of this study is to determine the self-talk and sport motivation levels of athletes in different branches, to reveal the relationship between them and to reveal whether they differ significantly in terms of some variables. In the quantitative approach perspective, the research was conducted using relational screening model and questionnaire technique. The population of the research consists of participants doing sports in different branches in Gümüşhane province. The research group was determined by convenience sampling method and a total of 421 athletes, 36.8% female (155) and 63.2% male (266), were included in the study. “Personal Information Form”, “Self-Talk Scale” and “Motivation Scale in Sports” created by the researcher were used as data collection tools in the study. In the analysis of the data, descriptive and descriptive statistics, T-test for independent groups, one-way analysis of variance, Pearson correlation and regression analysis were applied. Kurtosis and skewness values were taken as indicators of normal distribution of the data, and $p=0.05$ was taken as the significance level. When the results of the study were analyzed, the participants' self-talk and sport motivation scores were above the average. When the sports motivation scale scores were examined in terms of independent variables, significant differences were found in terms of age, weekly training days, daily training hours, mileage status, education status, years of doing sports and totem belief variables; while significant differences were found in the self-talk scale scores in terms of gender, age, weekly training days, sports branch and years of doing sports variables. Another important result is that there is a positive and moderately significant relationship between self-talk and sports motivation of the participants and that self-talk is 16.8% effective on sports motivation.

Keywords: Self-talk, Athlete, Motivation in sports

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	V
TEŞEKKÜR.....	VI
ÖZET.....	VII
SUMMARY	VIII
İÇİNDEKİLER	IX
TABLOLAR DİZİNİ	XIII
1.GİRİŞ	1
2.KURAMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ.....	4
2.1.Kendi Kendine Konuşma Kavramı	4
2.2.Kendi kendine Konuşmanın Tariheçesi	5
2.3.Kendi Kendine Konuşmanın Psikolojik Temelleri	6
2.3.1.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Kendi Kendine Konuşma	6
2.3.2.Kendi Kendine Konuşmanın Bilişsel Temeli.....	6
2.3.3.Motivasyonel ve Duygusal Düzenleme	7
2.3.4.Kendi Kendine Konuşmanın Nöropsikolojik Temelleri	7
2.4.Kendi Kendine Konuşmanın Türleri.....	7
2.4.1.Olumlu Kendi Kendine Konuşma.....	8
2.4.2.Olumsuz Kendi Kendine Konuşma.....	8
2.4.3.Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma	8
2.4.4.Yönergesel (Instructional) Kendi Kendine Konuşma	9
2.4.5.Kendi Kendine Konuşmanın Olumlu ve Olumsuz Yönleri	9
2.5.Olumlu Kendi Kendine Konuşmanın Spor Performansına Etkisi.....	10
2.5.1.Motivasyonun Yükselmesi.....	10
2.5.2.Odaklanma ve Konsantrasyon.....	10
2.5.3.Stres Yönetimi ve Özgüven	10
2.6.Olumlu Kendi Kendine Konuşma Teknikleri	11
2.6.1.Kişisel Mantralar	11
2.6.2.Yapılandırılmış Telkinler	11
2.6.3.Olumlu Düşünme Günlükleri	11
2.7.Olumsuz Kendi Kendine Konuşmayı Azaltma Yöntemleri.....	11
2.7.1.Olumsuz Düşünceleri Fark Etme ve Yeniden Çerçeveleme	11
2.7.2.Bilişsel Yeniden Yapılandırma	11
2.7.3.Zihinsel Antrenman ve Meditasyon	12

2.8.Kendi Kendine Konuşmanın Spor Psikolojisindeki Yeri.....	12
2.9.Kendi Kendine Konuşmanın Spor Psikolojisinde Önemi.....	12
2.9.1.Motivasyonun Artırılması	12
2.9.2.Stres ve Kaygı Yönetimi	12
2.9.3.Odaklanma ve Konsantrasyon.....	13
2.10.Kendi Kendine Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık	13
2.11.Kendi Kendine Konuşmanın Uygulama Alanları	13
2.11.1.Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma	13
2.11.2.Talimat Verici Kendi Kendine Konuşma.....	13
2.11.3.Duygusal Düzenleyici Kendi Kendine Konuşma	14
2.12.Spor Psikolojisinde Kendi Kendine Konuşmanın Etkinliği.....	14
2.12.1.Motivasyonel ve Talimat Verici Konuşmaların Performansa Etkisi	14
2.12.2.Kaygı Azaltma ve Performans İyileştirme.....	14
3.SPORDA MOTİVASYON VE BAŞARI	15
3.1.Motivasyonun Tanımı	15
3.2.Motivasyonun Türleri.....	15
3.2.1.İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation)	15
3.2.1.1.İçsel Motivasyonun Spor Performansındaki Rolü	16
3.2.2.Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation).....	16
3.2.2.1.Dışsal Motivasyonun Spor Performansındaki Rolü.....	17
3.3.İçsel ve Dışsal Motivasyon Arasındaki Farklar	17
3.4.Spor Performansında Motivasyonun Rolü	18
3.5.Motivasyon Teorileri.....	18
3.5.1.İhtiyaçlar Teorisi	18
3.5.2.Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory - SDT)	19
3.5.3.Motivasyon ve Hedef Belirleme Teorisi	19
3.5.4.Beklenti-Değer Teorisi.....	19
3.5.5.Sosyal Öğrenme Teorisi.....	20
3.5.6.Beklenti Teorisi.....	20
3.5.7.Hedef Yönelimi Teorisi.....	20
3.6.Motivasyon ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki	20
3.6.1.Motivasyonun Zihinsel Dayanıklılığı Desteklemesi.....	21
3.6.2.Zihinsel Dayanıklılığın Motivasyonu Artırması	21
3.6.3.Duygusal Kontrol ve Motivasyon	21
3.7.Kendi Kendine Konuşmanın Sporda Motivasyon Üzerindeki Etkisi	21
3.7.1.Kendi Kendine Konuşmanın Motivasyonel İşlevleri.....	21

3.7.1.1.Hedef Belirleme ve Odaklanma	21
3.7.1.2.Duygusal Yönetim	21
3.7.1.3.Performans İyileştirme	22
3.7.1.4.Mücadeleci Zihniyet Geliştirme.....	22
3.7.2.İçsel Diyalogların Motivasyon Üzerindeki Rolü	22
4.5 Bireysel Branşlarda İçsel Konuşma	25
4.6 Takım Sporlarında İçsel Konuşma.....	26
4.7 İçsel Konuşma ve Performansa Etkisi.....	26
4.KENDİ KENDİNE KONUŞMA STRATEJİLERİNİN UYGULAMALARI.....	27
4.1.Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma Stratejileri	27
4.2.Performans Geliştirme Stratejileri.....	28
4.3.Spor Dallarına Göre Kendi Kendine Konuşmanın Farklılıkları	30
4.4.Antrenörlerin Kendi Kendine Konuşma Üzerindeki Rolü ve Yönlendirmeleri.....	32
5.KENDİ KENDİNE KONUŞMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ YURT İÇİ VE YURT DİŞİ ÇALIŞMALAR.....	35
5.1.Kendi Kendine Konuşma Üzerine Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	35
5.2.Kendi Kendine Konuşma Üzerine Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar	35
5.3.Motivasyon İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	38
5.4.Motivasyon İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar	39
6.YÖNTEM.....	41
6.1.Araştırmanın Modeli	41
6.2.Problem Durumu	41
6.2.1.Alt Problemler	41
6.3.Araştırmanın Amacı	42
6.4.Araştırmanın Önemi.....	42
6.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	43
6.6.Araştırmanın Sayıltıları.....	43
6.7.Tanımlar	43
6.8.Katılımcılar	43
6.9.Veriler Toplama Araçları	45
6.9.1.Kişisel Bilgi Formu	45
6.9.2.Sporda Motivasyon Ölçeği.....	45
6.9.3.Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği	46
7.BULGULAR.....	48
8.TARTIŞMA	73
9.SONUÇ VE ÖNERİLER	86
9.1.Araştırma Bulgularına Yönelik Öneriler.....	87
9.2.Gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler.....	89

KAYNAKÇA.....	91
EKLER.....	102
ETİK KURUL.....	107
ÖZGEÇMİŞ	108



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmanın grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı	44
Tablo 2. Puanları ile ilgili betimsel istatistikler	48
Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları	49
Tablo 4. Yaş değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları	50
Tablo 5. Haftalık antrenman günü değişkenine göre smö ve kkkö puanları sonuçları ...	52
Tablo 6. Günlük antrenman saati değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları	56
Tablo 7. Spor branşı değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları	58
Tablo 8. Millilik durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları.....	59
Tablo 9. Katılımcının eğitim durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları	61
Tablo 10. Anne eğitim durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları ..	63
Tablo 11. Baba eğitim durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları...	65
Tablo 12. Spor yapma yılı değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları.....	67
Tablo 13. Medeni durum değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ Puanları Sonuçları.....	69
Tablo 14. Totem inancı değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları	70
Tablo 15. SMÖ ve KKKÖ korelasyon sonuçları	71
Tablo 16. Tablo 15. SMÖ ve KKKÖ Regresyon Sonuçları.....	72

EKLER DİZİNİ

Ek 1.Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	102
Ek 2. Ölçekler.....	104



1. GİRİŞ

Sporcuların performansı, sadece fiziksel yetenek ve antrenman düzeyleriyle sınırlı kalmayıp, bilişsel ve psikolojik durumlarının da bu süreçte önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Sporda başarıyı artıran unsurlar arasında bireyin kendi iç dünyasıyla olan ilişkisi ve bu bağlamda zihinsel süreçleri yönetme becerisi kritik bir yer tutmaktadır. Son yıllarda spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, sporda başarıya ulaşmada "kendi kendine konuşma" (self-talk) stratejisinin etkinliğini vurgulamış ve bu stratejinin, sporcunun performansı üzerindeki güçlü etkilerini ortaya koymuştur (Hardy, 2006). Kendi kendine konuşma, bireyin içsel diyaloglarını bilinçli bir şekilde yönlendirerek, olumlu bir zihinsel ortam yaratmasına yardımcı olan bir strateji olarak tanımlanabilir.

Sporda kullanılan kendi kendine konuşma, sporcuların motivasyon düzeylerini artırmalarını, zorluklarla başa çıkmalarını ve olumsuz düşünceleri bertaraf etmelerini sağlamaktadır. Literatürde, kendi kendine konuşmanın iki temel türü üzerinde durulmaktadır: "olumlu kendi kendine konuşma" (positive self-talk) ve "olumsuz kendi kendine konuşma" (negative self-talk). Olumlu kendi kendine konuşma, sporcunun kendine olan güvenini artırarak performansını iyileştirici bir etki yaratırken, olumsuz kendi kendine konuşma ise kaygı ve stresi artırarak performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis ve Theodorakis, 2011).

Sporda motivasyon, bireyin hedeflerine ulaşma arzusunu ve başarıya odaklanma düzeyini ifade eder. Bu bağlamda, sporcuların içsel motivasyonlarını güçlendirmek için kullanılan çeşitli zihinsel stratejiler arasında kendi kendine konuşma önemli bir yer tutar. Kendi kendine konuşmanın motivasyon üzerindeki etkileri, sporcunun belirlediği hedeflere ulaşma yönündeki kararlılığını artırmakta ve zorlu anlarda dayanıklılığını pekiştirmektedir (Tod, Hardy ve Oliver, 2011). Örneğin, bir sporcu maç esnasında zorlandığı bir durumda kendine "Başarabilirim" ya da "Daha önce de bunu yaptım" şeklinde olumlu telkinlerde bulunduğunda, kendine olan güveni artar ve bu durum, performansına doğrudan yansır.

Kendi kendine konuşmanın işlevsel boyutları, yalnızca bireysel motivasyon ve özgüvenin artmasıyla sınırlı kalmaz. Aynı zamanda sporcuların antrenman ve yarışma sırasında konsantrasyonlarını sürdürmelerine, stratejik düşünme becerilerini geliştirmelerine ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına da katkıda bulunur (Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016). Olumlu kendi kendine konuşma, özellikle

zorlayıcı ve baskı altındaki durumlarda, sporcunun zihinsel esneklik ve dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Buna karşılık, olumsuz kendi kendine konuşma ise bireyin kendine olan güvenini zedeleyebilir ve başarısızlık korkusunu tetikleyebilir (Theodorakis et al., 2000).

Spor ve egzersiz psikolojisi literatürü incelendiğinde, sporcuların kendileriyle yaptıkları içsel konuşmalara yönelik araştırmaların giderek arttığı görülmektedir. Hardy (2006), bu konuda teori tabanlı çalışmalara olan ihtiyacı vurgulayarak, Bandura'nın (1997) öz yeterlik kuramının kendinle konuşma sürecinin yapısını anlamada temel bir çerçeve sunduğunu ve Vygotsky'nin (1986) bilişsel gelişim kuramının da bu bağlamda önemli bir yaklaşım olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu teorik temellendirme, kendinle konuşma araştırmalarının sağlam bir altyapıya dayanmasını sağlamakta ve konunun bilimsel olarak ele alınmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Araştırmacılar, kendinle konuşmayı öğrenme süreçlerini ve motivasyon düzeylerini etkileyen önemli bir bilişsel strateji olarak tanımlamaktadır (Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni, 2008). Literatürdeki çoğu araştırma, bu davranışın sporcuların performansı üzerindeki etkilerine odaklanmıştır (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman ve Kozimor, 1995; Van Raalte, Brewer, Rivera ve Petitpas, 1994). Özellikle uluslararası düzeyde, sporcuların performanslarını artırmak ve öğrenme kapasitelerini geliştirmek amacıyla kendinle konuşma stratejisi önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007), kendinle konuşmanın iki temel işlevi olduğunu vurgulamıştır: bilişsel ve motivasyonel. Motivasyonel işlevler arasında özgüven artırma, kaygı yönetimi ve psikolojik hazırlık yer alırken, bilişsel işlevler ise beceri geliştirme ve strateji uygulama süreçlerini kapsamaktadır.

Hardy (2006), kendinle konuşmanın hem içsel (internal) hem de dışsal (external) yönleriyle ele alınması gerektiğini ifade ederek, bireylerin bu konuşmayı gerçekleştirme sıklığının da önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, kendinle konuşma, yalnızca bireysel performans odaklı değil, aynı zamanda bilişsel ve motivasyonel süreçlerde derinlemesine incelenmesi gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır.

Yapılan literatür taramaları, kendinle konuşmanın spor performansı üzerindeki etkileri hakkında çok sayıda araştırma olduğunu ortaya koymakla birlikte, sporcu motivasyonu ile kendinle konuşma arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Literatürde bu eksikliğin varlığı dikkat çekicidir. Çalışmamızın temel amacı, sporcu motivasyonu ile kendinle konuşma arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu alandaki eksikliği gidermek ve literatüre katkı sağlamaktır.

Bu tez, sporcularda kendi kendine konuşma stratejilerinin motivasyon ve başarı üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almayı amaçlamaktadır. Tezin ilk bölümünde, kendi kendine konuşmanın sporda nasıl bir yer edindiği ve motivasyon üzerindeki etkileri teorik olarak incelenecektir. İkinci bölümde ise bu stratejilerin sporcuların performansına olan somut etkilerini göstermek amacıyla yapılan deneysel çalışmalar ve vaka incelemeleri yer alacaktır. Üçüncü bölümde, kendi kendine konuşmanın olumlu ve olumsuz türlerinin karşılaştırılması yapılacak, hangi durumlarda hangi stratejilerin daha etkili olduğuna dair bir değerlendirme sunulacaktır. Son olarak, sporda başarıya ulaşma yolunda, spor psikolojisi bağlamında geliştirilebilecek yeni teknikler tartışılacaktır.



2. KURAMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Kendi Kendine Konuşma Kavramı

Kendi Kendine Konuşma Kavramı (Self-Talk), bireyin kendi içsel diyaloglarıyla kendine yönelik yaptığı konuşmalar anlamına gelir. Bu kavram, spor psikolojisi bağlamında, bireyin kendine telkinlerde bulunarak zihinsel süreçlerini ve davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi olarak tanımlanır. Kendi kendine konuşma, sporcuların özellikle stresli ve zorlu durumlarda motivasyonlarını artırma, odaklanmalarını güçlendirme ve performanslarını iyileştirme amaçlı bir strateji olarak kullanılmaktadır.

Kendi kendine konuşma, bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapılan bir zihinsel süreçtir ve hem olumlu hem de olumsuz yönde olabilir. Olumlu kendi kendine konuşma, bireyin motivasyonunu artıran, kendine güvenini pekiştiren ve performansını iyileştiren ifadeleri içerir. Örneğin, "Başarabilirim", "Sakin ol, kontrol sende" gibi içsel telkinler, bireyin stresli durumlarda kendine güvenini artırarak, performansını olumlu yönde etkileyebilir (Hardy, 2006). Öte yandan, olumsuz kendi kendine konuşma, bireyin başarısızlık korkusunu artıran, özgüvenini zedeleyen ve performansını olumsuz etkileyen ifadelerden oluşur. Bu tür konuşmalar genellikle kaygı ve stresin artmasına neden olur. Örneğin, "Bunu asla yapamayacağım", "Yetersizim" gibi ifadeler, bireyin performansını düşürme eğilimindedir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Kendi kendine konuşmanın sporcular üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, olumlu içsel konuşmaların sporcuların motivasyonunu, özgüvenini ve performansını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Van Raalte et al., 2016). Bu konuşmalar, bireyin dikkatini dağıtan dış faktörlerden uzaklaşarak, içsel bir odaklanma sağlamasına ve hedeflerine daha kararlı bir şekilde ulaşmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, olumsuz kendi kendine konuşmanın ise performans üzerinde olumsuz bir etki yaratarak, sporcuların kaygı ve stres düzeylerini artırdığı görülmüştür (Hardy, 2006).

Kendi kendine konuşmanın spor psikolojisindeki yeri oldukça önemlidir. Hem bireysel hem de takım sporlarında, sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında kendilerine yönelik yaptığı konuşmalar, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Örneğin, bir futbolcu kritik bir penaltı vuruşu öncesinde kendine "Başaracağım, doğru teknikle vurmalyım" diyerek olumlu bir telkinde bulunduğunda, bu zihinsel süreç ona özgüven sağlayarak başarı şansını artırabilir. Öte yandan, "Bu vuruşu kaçırsam her şey

biter" şeklinde olumsuz bir içsel konuşma ise bireyin odaklanma becerisini düşürerek performansını olumsuz etkileyebilir (Theodorakis et al., 2000).

2.2. Kendi kendine Konuşmanın Tariheçesi

Kendi Kendi Kendi kendine konuşma, bir kişinin düşüncelerini veya duygularını sesli olarak ifade etmesi olarak tanımlanabilir. Bu davranış, hem bireysel bir içsel süreç hem de sosyal ve kültürel bağlamda farklı şekillerde ele alınmıştır. Tarihsel olarak, kendi kendine konuşma, önemli bir düşünsel araç olarak kabul edilmiştir. Antik Yunan'da, Sokrat'ın içsel diyalogları, bireylerin doğruyu bulmalarına yardımcı olan bir rehber olarak görülüyordu. Sokrat, "daimonion" adını verdiği içsel sesin, insanın ahlaki pusulası olduğunu ifade etmiştir (Lloyd-Jones, 1994).

Orta Çağ'da, bu tür konuşmalar daha çok dini bir bağlamda ortaya çıkmıştır. Özellikle manastırlarda, rahipler dua ve meditasyon yaparken kendi kendilerine konuşarak ruhani bir deneyim yaşamışlardır. Bu dönem, içsel konuşmaların büyük ölçüde dinsel bir yönü olduğunu göstermektedir (Swinburne, 1998).

Modern psikolojide ise, kendi kendine konuşma daha farklı açılardan incelenmiştir. 19. yüzyılda, Freud'un psikanaliz teorisinde, içsel konuşmalar bilinçdışının bir dışa vurumu olarak değerlendirilmiştir. Freud, bu konuşmaların bastırılmış arzuların bir yansıması olabileceğini ve psikolojik çözümleme için önemli bir kaynak sunduğunu belirtmiştir (Freud, 1915). 20. yüzyılda ise, Lev Vygotsky'nin bilişsel gelişim teorisi, bu davranışın bilişsel bir işlevi olduğunu vurgulamıştır. Vygotsky'ye göre, çocuklar dil gelişimlerinde önce dışa dönük konuşmalar yapar ve zamanla bu konuşmalar, içsel düşüncelere dönüşür. Bu geçiş, bireyin düşünce süreçlerini düzenlemekte ve problem çözmede önemli bir rol oynar (Vygotsky, 1934).

Günümüzde ise, sinirbilimsel araştırmalar, kendi kendine konuşmanın beynin yürütücü işlevlerle olan ilişkisini ortaya koymuştur. Bu davranış, dikkat, bellek ve duygusal düzenleme gibi önemli bilişsel süreçleri etkileyen bir mekanizma olarak kabul edilmektedir (Baddeley, 2003). Ayrıca, psikoterapik yöntemlerde, olumlu iç monologların bireylerin kendilik algısını ve genel ruh hallerini iyileştirmek amacıyla kullanıldığına dair önemli bulgular bulunmaktadır (Meichenbaum, 1977).

Özetle, kendi kendine konuşma, tarihsel ve kültürel bağlamda farklı anlamlar taşıırken, modern bilim bu davranışın bireysel gelişim ve psikolojik sağlık üzerinde önemli etkiler yaratan bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3. Kendi Kendine Konuşmanın Psikolojik Temelleri

Kendi kendine konuşma (self-talk), bireylerin içsel düşünce süreçleriyle bağlantılı olan ve psikolojik altyapıya sahip bir bilişsel davranış modelidir. Bu kavram, bireyin kendine yönelik yaptığı olumlu veya olumsuz konuşmaların, onun psikolojik durumunu ve dolayısıyla davranışlarını nasıl şekillendirdiğine odaklanır. Kendi kendine konuşmanın psikolojik temelleri, özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT), sosyal biliş ve spor psikolojisi teorileri ile ilişkilidir. Kendi kendine konuşmanın psikolojik süreçlerdeki temel işlevi, bireyin düşünce yapısını düzenlemek, duygusal kontrolü artırmak ve davranışlarını yönlendirmektir (Beck, 1976; Hardy, 2006).

2.3.1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Kendi Kendine Konuşma

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), insanların düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbiriyle ilişkili olduğunu savunan bir yaklaşımdır (Beck, 1976). Bu modele göre, bireylerin olaylar karşısındaki düşünceleri (bilişsel süreçler) duygularını ve davranışlarını doğrudan etkiler. Kendi kendine konuşma, bu süreçte önemli bir role sahiptir çünkü bireylerin olaylar karşısında verdikleri içsel tepkiler genellikle kendi kendine konuşma yoluyla şekillenir. Örneğin, bir sporcu, zorlu bir antrenman sırasında "Bu çok zor, yapamayacağım" şeklinde olumsuz bir kendi kendine konuşma sergilediğinde, motivasyonu düşebilir ve pes etme olasılığı artar. Buna karşın, "Zor olsa da başarabilirim" şeklinde olumlu bir kendi kendine konuşma, sporcunun bu durumu daha iyi yönetmesine ve dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur.

Kendi kendine konuşma, BDT'deki temel ilkelerden biri olan "olumsuz otomatik düşünceleri" dönüştürmenin bir yolu olarak görülür. Beck (1976), bireylerin otomatik düşüncelerinin genellikle farkında olmadıklarını, ancak bu düşüncelerin duygusal ve davranışsal tepkilerini büyük ölçüde şekillendirdiğini öne sürer. Kendi kendine konuşma teknikleri, sporcularda bu otomatik olumsuz düşüncelerin farkına varılmasını ve daha işlevsel, olumlu düşüncelerle değiştirilmesini sağlayan etkili bir stratejidir (Hardy, 2006).

2.3.2. Kendi Kendine Konuşmanın Bilişsel Temeli

Kendi kendine konuşma, aynı zamanda bilişsel süreçlerin bir ürünüdür. Bu süreç, bireyin çevresinde olup bitenleri algılaması, yorumlaması ve bu algılara dayalı olarak içsel diyaloglar oluşturmasıyla başlar. Kendi kendine konuşma, bireyin dünyayı nasıl gördüğünü ve bu algılara dayalı olarak nasıl tepkiler geliştirdiğini şekillendirir. Örneğin, sporcuların antrenman sırasında kendilerine verdikleri olumlu telkinler, dikkatlerini

toparlamalarına ve odaklanmalarını sürdürmelerine yardımcı olurken, olumsuz kendi kendine konuşmalar ise sporcunun performansını düşürebilir. Bu süreç, bireyin bilişsel yapısının, dışsal uyarıcılara verdiği içsel tepkiler yoluyla şekillendiğini gösterir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

2.3.3. Motivasyonel ve Duygusal Düzenleme

Kendi kendine konuşmanın bir diğer önemli psikolojik temeli, bireyin duygusal durumlarını düzenleme becerisiyle ilgilidir. Özellikle sporcularda, olumlu kendi kendine konuşma stratejileri, motivasyonu artırarak duygusal kontrolü geliştirir. Olumlu içsel konuşmalar, sporcunun zorlayıcı durumlarla başa çıkmasını sağlar ve kaygı seviyesini düşürerek performansını iyileştirir (Tod et al., 2011). Olumsuz kendi kendine konuşma ise tam tersi bir etki yaratabilir; bireyin kendine güvenini azaltabilir, kaygı düzeyini artırabilir ve performansını olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu süreç, duygusal düzenleme açısından da önemlidir. Bireylerin kendi kendine yaptığı konuşmalar, belirli bir duruma karşı nasıl duygusal tepkiler vereceğini belirler. Örneğin, zor bir maç öncesinde bir sporcu "Bu maçı kazanmalıyım, yoksa her şey berbat olacak" gibi baskı dolu bir içsel diyalog yaşadığında, bu tür düşünceler kaygı ve stres yaratır. Buna karşın, "En iyisini yapacağım, ve bu deneyimden öğrenecek çok şey var" gibi daha dengeli bir yaklaşım, kaygı düzeyini azaltır ve sporcunun duygusal dayanıklılığını artırır (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

2.3.4. Kendi Kendine Konuşmanın Nöropsikolojik Temelleri

Son yıllarda, kendi kendine konuşmanın nöropsikolojik temelleri de araştırılmaktadır. Beyindeki dil işleme ve karar verme merkezleri, kendi kendine konuşma sırasında aktif hale gelir ve bireyin davranışlarını yönlendiren süreçleri etkiler (Van Raalte et al., 2016). Özellikle frontal lob, düşünme, planlama ve karar alma süreçlerinde önemli bir rol oynar ve kendi kendine konuşma sırasında bu bölgenin aktif olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, sporcularda kendi kendine konuşma, sadece zihinsel bir süreç değil, aynı zamanda nöropsikolojik bir mekanizma olarak da ele alınmaktadır.

2.4. Kendi Kendine Konuşmanın Türleri

Kendi kendine konuşma (self-talk), sporcuların zihinsel süreçlerini ve performanslarını etkileyen önemli bir psikolojik strateji olarak kabul edilir. Bu tür konuşmalar bireyin kendisiyle kurduğu içsel diyaloglar olup, bilişsel süreçlerin

yönetilmesine yardımcı olur. Kendi kendine konuşma, genel olarak olumlu ve olumsuz olmak üzere iki ana türe ayrılır. Bunun yanı sıra, motivasyonel ve yönergesel (instructional) olarak sınıflandırılabilir daha spesifik işlevsel türleri de vardır. Her bir tür, bireyin motivasyonu, performansı, duygu durumu ve odaklanması üzerinde farklı etkilere sahiptir (Hatzigeorgiadis ve ark 2014).

2.4.1. Olumlu Kendi Kendine Konuşma

Olumlu kendi kendine konuşma, bireyin kendine verdiği cesaretlendirici, motive edici ve güven artırıcı mesajlardan oluşur. Bu tür konuşmalar, bireyin özgüvenini artırır, motivasyonunu güçlendirir ve performansını olumlu yönde etkiler. Spor psikolojisinde olumlu kendi kendine konuşma, özellikle özgüvenin düşük olduğu veya stresin yüksek olduğu anlarda sporculara yardımcı olur.

Örneğin, bir sporcu zor bir yarış öncesinde "Bunu başarabilirim", "Çok çalıştım ve hazır hissediyorum" gibi olumlu ifadelerle kendi kendine konuştuğunda, kaygı düzeyini azaltarak performansını artırabilir (Hardy, 2006). Olumlu kendi kendine konuşmanın, sadece psikolojik bir telkin aracı olmadığı, aynı zamanda bireyin motivasyonunu ve duygusal dayanıklılığını artıran bir güç olarak işlev gördüğü araştırmalarla desteklenmiştir (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

2.4.2. Olumsuz Kendi Kendine Konuşma

Olumsuz kendi kendine konuşma, bireyin kendine yönelik eleştirel, negatif ve cesaret kırıcı içsel konuşmalarını içerir. Bu tür konuşmalar, sporcularda özgüven kaybına, motivasyon düşüklüğüne ve performansın bozulmasına yol açabilir. Örneğin, "Yeterince iyi değilim", "Bu maçı kazanamayacağım" gibi olumsuz ifadeler, bireyin içsel kaygısını artırır ve performansını olumsuz yönde etkiler (Hardy, 2006).

Araştırmalar, olumsuz kendi kendine konuşmanın bireyin zihinsel dayanıklılığını zayıflattığını, performansını düşürdüğünü ve olumsuz duyguların artmasına yol açtığını göstermektedir (Zourbanos et al., 2009). Olumsuz içsel diyaloglar, bireyin bir başarısızlık beklentisi içinde olmasına ve bu durumu kendine telkin etmesine neden olur, bu da bir tür kendini gerçekleştiren kehanet haline gelebilir.

2.4.3. Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma

Motivasyonel kendi kendine konuşma, bireyin içsel motivasyonunu artırmaya ve duygusal durumunu pozitif yönde etkilemeye yönelik ifadelerden oluşur. Bu tür konuşmalar, özellikle sporcunun kendine olan güvenini pekiştirmeyi, hedeflerine

odaklanmasını sağlamayı ve dayanıklılığını artırmayı amaçlar. Motivasyonel kendi kendine konuşma, sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını iyileştirmek amacıyla yaygın olarak kullanılır.

Örneğin, bir atlet yarış öncesi "Tüm gücümle çalıştım ve başarılı olacağım" gibi motivasyonel bir söylemle kendini motive eder. Bu tür konuşmalar, bireyin inançlarını güçlendirir ve dışsal zorluklarla baş etme kapasitesini artırır (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

2.4.4. Yönergesel (Instructional) Kendi Kendine Konuşma

Yönergesel kendi kendine konuşma, bireyin bir görevi veya hareketi nasıl gerçekleştireceğine dair kendine verdiği spesifik yönergeleri içerir. Bu tür konuşmalar, özellikle karmaşık becerilerin öğrenilmesinde ve motor performansın geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Örneğin, bir tenis oyuncusunun servis atışı sırasında "Topa doğru açıyla vurmaliyim" şeklinde verdiği direktifler, performansını optimize etmesine yardımcı olur (Theodorakis et al., 2000).

Yönergesel kendi kendine konuşma, özellikle teknik ve beceri gerektiren spor dallarında etkili bir stratejidir. Bu tür konuşmalar, bireyin belirli bir hareketi doğru bir şekilde uygulaması için gereken zihinsel talimatları sağlar.

2.4.5. Kendi Kendine Konuşmanın Olumlu ve Olumsuz Yönleri

Kendi kendine konuşma, bir kişinin düşüncelerini sesli bir şekilde dile getirmesi veya içsel monologlar aracılığıyla kendini ifade etmesidir. Psikolojik araştırmalar, bu tür konuşmaların bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Olumlu şekilde yapılan kendi kendine konuşmalar, kişinin duygusal düzenlemeleri üzerinde faydalı etkiler yaratabilir. Yapılan bazı çalışmalar, bu tür konuşmaların stresle başa çıkmaya yardımcı olduğunu ve kişilerin problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Ayrıca, kendine yönelik cesaretlendirici ifadeler, bireylerin özgüvenini artırabilir ve hedeflerine ulaşma motivasyonunu güçlendirebilir (Baumeister et al., 2006).

Bununla birlikte, olumsuz kendi kendine konuşmalar, psikolojik açıdan zarar verici olabilir. Bireylerin sürekli olarak kendilerini eleştirmesi veya kaygılarını sesli şekilde dile getirmesi, depresyon ve anksiyete gibi duygusal sorunları tetikleyebilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Olumsuz düşünceler, bireylerin daha pesimist bir bakış açısına sahip olmalarına neden olabilir ve bu da onların potansiyellerini

gerçekleştirmelerini engelleyebilir (Kross et al., 2011). Özellikle, kendine yönelik yıkıcı ve aşırı eleştirel bir dil kullanımı, kişinin kendine olan güvenini zedeleyebilir.

Sonuç olarak, kendi kendine konuşma, hem olumlu hem de olumsuz etkiler doğurabilen bir olgudur. Olumlu içsel konuşmalar, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırırken, olumsuz içsel konuşmalar ise çeşitli duygusal zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, kişinin düşüncelerini bilinçli bir şekilde yönlendirmesi ve olumsuz düşünceleri daha olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemesi önerilmektedir.

2.5. Olumlu Kendi Kendine Konuşmanın Spor Performansına Etkisi

Olumlu kendi kendine konuşmanın en belirgin etkilerinden biri, spor performansını iyileştirme potansiyelidir. Araştırmalar, olumlu içsel diyalogların bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel performanslarına olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle müsabaka öncesi stres yaşayan sporcularda, olumlu telkinlerin performans üzerinde anlamlı bir iyileşme sağladığı gözlemlenmiştir (Zourbanos et al., 2009).

2.5.1. Motivasyonun Yükselmesi

Olumlu telkinler, sporcuların kendilerine daha yüksek hedefler koymasına ve bu hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba göstermelerine yardımcı olur. Örneğin, bir koşucunun kendine "Daha hızlı koşabilirim" diye telkin etmesi, performansını artırabilir.

2.5.2. Odaklanma ve Konsantrasyon

Olumlu kendi kendine konuşma, sporcuların dikkatlerini dış faktörlerden uzaklaştırıp sadece performanslarına odaklanmalarını sağlar. Bu durum, bireyin daha başarılı ve verimli olmasına yardımcı olur (Tod et al., 2011).

2.5.3. Stres Yönetimi ve Özgüven

Zorlu anlarda bireyin kendine yönelik pozitif konuşmaları, kaygı ve stres düzeylerini düşürerek özgüvenini artırır. Örneğin, bir basketbol oyuncusu kritik bir atış öncesi "Sakin ol, bunu başarabilirsin" gibi olumlu telkinlerde bulunduğu anda, bu içsel diyalog özgüvenini artırarak başarı ihtimalini yükseltebilir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

2.6. Olumlu Kendi Kendine Konuşma Teknikleri

Sporcularda olumlu kendi kendine konuşmayı teşvik etmek ve bu süreci optimize etmek için çeşitli teknikler kullanılabilir:

2.6.1. Kişisel Mantralar

Sporcular, kendileri için anlamlı ve motive edici ifadeler geliştirebilir. Bu mantralar, sporcuların zorlayıcı anlarda kullanabilecekleri kısa ve güçlü sözlerden oluşur. Örneğin, “Her şey mümkün” veya “Güç bende” gibi.

2.6.2. Yapılandırılmış Telkinler

Antrenörler ve spor psikologları, sporcuların kişisel hedeflerine uygun telkinler oluşturmalarına yardımcı olabilir. Bu yapılandırılmış olumlu konuşmalar, bireyin odaklanmasına ve daha iyi performans göstermesine destek sağlar.

2.6.3. Olumlu Düşünme Günlükleri

Sporcular, her gün belirli bir süre boyunca olumlu düşünceler ve kendilerine yönelik motive edici ifadeler yazabilir. Bu teknik, bireyin zihnini pozitif telkinlerle yeniden yapılandırmasına yardımcı olur (Hardy, 2006).

2.7. Olumsuz Kendi Kendine Konuşmayı Azaltma Yöntemleri

Sporcuların olumsuz kendi kendine konuşmayı kontrol etmeleri ve azaltmaları için çeşitli stratejiler mevcuttur:

2.7.1. Olumsuz Düşünceleri Fark Etme ve Yeniden Çerçeveleme

Bireyler, olumsuz düşüncelerini fark ettiklerinde bu düşünceleri yeniden pozitif bir şekilde çerçeveleyebilirler. Örneğin, “Bu çok zor” yerine “Zor ama yapabilirim” demek, bireyin zihinsel süreçlerini olumluya yönlendirebilir.

2.7.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Spor psikologları tarafından önerilen bu teknik, bireyin olumsuz düşüncelerini olumlu ve yapıcı düşüncelerle değiştirmeyi içerir. Bu, bireyin zihinsel dayanıklılığını güçlendirebilir (Theodorakis et al., 2000).

2.7.3. Zihinsel Antrenman ve Meditasyon

Zihinsel antrenman ve meditasyon, bireyin kendi kendine konuşmalarını kontrol etmesine ve olumsuz düşünceleri minimize etmesine yardımcı olabilir. Bu tür teknikler, bireyin stres yönetimi becerilerini geliştirir.

2.8. Kendi Kendine Konuşmanın Spor Psikolojisindeki Yeri

Spor psikolojisi, bireylerin fiziksel performanslarını iyileştirmek için zihinsel süreçleri kullanmalarına odaklanan bir disiplindir. Kendi kendine konuşma, bu bağlamda önemli bir zihinsel strateji olarak kabul edilir. Kendi kendine konuşma, sporcuların motivasyonlarını artırmak, kaygıyı yönetmek, odaklanmayı sağlamak ve genel performanslarını iyileştirmek için kullanabilecekleri güçlü bir araçtır (Hardy, 2006). Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, içsel diyalogların, sporcuların hem zihinsel süreçlerini düzenlemede hem de fiziksel performanslarını en üst düzeye çıkarmada etkili olduğunu göstermektedir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

2.9. Kendi Kendine Konuşmanın Spor Psikolojisinde Önemi

Spor psikolojisinde kendi kendine konuşma, sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştiren, motivasyonlarını yükselten ve kendilerine olan inançlarını artıran bir strateji olarak kabul edilir. Özellikle performansın yüksek olduğu stresli anlarda, içsel konuşmalar bireylerin düşüncelerini ve duygularını kontrol etmelerine yardımcı olur. Bu süreç, sporcuların zihinsel süreçlerini yönetmelerine ve fiziksel kapasitelerini daha etkili kullanmalarına olanak tanır (Weinberg ve Gould, 2014).

2.9.1. Motivasyonun Artırılması

Kendi kendine konuşma, sporcuların hedeflerine odaklanmalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini sağlar. Olumlu telkinler, zorlayıcı antrenmanlar ya da müsabakalar sırasında sporculara destek olur ve onların performanslarını artırmalarına yardımcı olur (Hardy, 2006).

2.9.2. Stres ve Kaygı Yönetimi

Olumsuz düşünceler ve performans kaygısı, sporcuların başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Kendi kendine konuşma, bu tür kaygıları azaltmak ve sporcuların duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olmak için kullanılabilir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

2.9.3. Odaklanma ve Konsantrasyon

Kendi kendine konuşma, bireylerin müsabaka sırasında dikkatlerini toplamalarına yardımcı olur. Özellikle dışsal dikkat dağıtıcılar karşısında sporcuların içsel diyalogları, onların odaklanmalarını sürdürmelerini sağlar (Tod et al., 2011).

2.10. Kendi Kendine Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisinde önemli bir kavramdır ve sporcuların baskı altında bile performanslarını en üst düzeyde tutabilme yeteneklerini ifade eder. Kendi kendine konuşma, bu bağlamda sporcuların zorlayıcı durumlar karşısında zihinsel dirençlerini korumalarına yardımcı olur. Özellikle olumsuz düşünceleri yönetmek ve bunları olumluya çevirmek, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını güçlendirir (Weinberg ve Gould, 2014).

Spor psikolojisinde kullanılan birçok teknik gibi, kendi kendine konuşma da, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik bir strateji olarak yaygın bir şekilde kullanılır. Zihinsel dayanıklılığın yanı sıra, bu strateji bireylerin özgüvenlerini artırarak, kritik anlarda daha iyi kararlar alabilmelerini sağlar (Hardy, 2006).

2.11. Kendi Kendine Konuşmanın Uygulama Alanları

Spor psikolojisi uygulamalarında kendi kendine konuşma, genellikle üç temel alanda kullanılır: motivasyonel, talimat verici ve duygusal düzenleyici konuşmalar. Bu tür konuşmalar, bireylerin farklı performans süreçlerinde çeşitli avantajlar sağlar (Theodorakis et al., 2000).

2.11.1. Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma

Sporcuların kendilerine yönelik motivasyonel telkinlerde bulunmaları, özgüvenlerini artırır ve zorlayıcı anlarda moral yükseltici bir rol oynar. Örneğin, “Bunu yapabilirim” veya “Her gün daha iyi oluyorum” gibi ifadeler, sporcuların başarıya ulaşma isteklerini ve içsel motivasyonlarını artırır.

2.11.2. Talimat Verici Kendi Kendine Konuşma

Bu tür konuşmalar, teknik becerileri geliştirmek ve dikkatli hareketler sergilemek amacıyla kullanılır. Örneğin, bir futbolcunun kendine “Topu kontrol et ve hızlı pas ver” diye telkinde bulunması, onun teknik uygulamalarında başarıyı artırabilir.

2.11.3.Duygusal Düzenleyici Kendi Kendine Konuşma

Sporcuların stres ve kaygı düzeylerini düzenlemeye yardımcı olan bu tür konuşmalar, bireylerin kendilerini sakinleştirmelerine ve stresin yarattığı olumsuz etkileri minimize etmelerine katkı sağlar (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

2.12. Spor Psikolojisinde Kendi Kendine Konuşmanın Etkinliği

Kendi kendine konuşmanın etkinliği üzerine yapılan çalışmalar, bu stratejinin sporcuların performanslarını iyileştirdiğini ve onların daha dirençli bireyler olmalarını sağladığını ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalar, kendi kendine konuşmanın sadece zihinsel süreçleri etkilemediğini, aynı zamanda fiziksel performans üzerinde de doğrudan olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Tod et al., 2011).

2.12.1.Motivasyonel ve Talimat Verici Konuşmaların Performansa Etkisi

Araştırmalar, motivasyonel ve talimat verici konuşmaların, sporcuların performansında belirgin bir iyileşme sağladığını doğrulamaktadır. Bu stratejiler, sporcuların zorlayıcı fiziksel ve zihinsel görevlerde daha iyi sonuçlar elde etmelerine katkı sağlar (Theodorakis et al., 2000).

2.12.2.Kaygı Azaltma ve Performans İyileştirme

Kendi kendine konuşmanın bir diğer önemli işlevi, bireyin kaygısını azaltarak performansını iyileştirmesidir. Özellikle müsabaka sırasında yaşanan yüksek stres anlarında, kendi kendine yapılan olumlu telkinler sporcuların sakin kalmalarına ve odaklanmalarını korumalarına yardımcı olur (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

3. SPORDA MOTİVASYON VE BAŞARI

Motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için harekete geçmelerini sağlayan içsel ve dışsal dürtülerin tümüdür. Psikolojik bir kavram olarak motivasyon, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak, arzularını gerçekleştirmek veya bir engeli aşmak için gösterdikleri çabayı ve enerji düzeyini belirler (Deci ve Ryan, 2000). Sporcular için motivasyon, performansın en üst düzeye çıkarılmasında ve sürekli gelişimde kritik bir rol oynar. Motivasyon, bireylerin sadece fiziksel eylemlerini değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerini de etkiler, bu da spor performansının kalitesini doğrudan etkiler (Weinberg ve Gould, 2014).

3.1. Motivasyonun Tanımı

Motivasyon, genel olarak bireylerin bir amacı gerçekleştirmek için harekete geçmelerini sağlayan içsel veya dışsal güç olarak tanımlanır. Bu güç, kişiyi belirli bir hedefe ulaşmak için harekete geçirir ve harekette kalmasını sağlar. Motivasyonun temel unsurları şunlardır:

- **Yönelim:** Kişinin belirli bir hedefe doğru hareket etme isteği ve arzusu.
- **Yoğunluk:** Kişinin hedefe ulaşma yolundaki çabasının düzeyi.
- **Devamlılık:** Kişinin uzun vadeli çaba sarf etme ve direnç gösterme kapasitesi.

Motivasyon, insan davranışlarının altında yatan itici güç olarak kabul edilir. Sporcular için bu güç, başarıya ulaşma isteği, müsabakalarda kazanma arzusu veya kişisel gelişim hedefi olabilir. Bu yüzden motivasyon, sporda başarıyı doğrudan etkileyen en önemli psikolojik unsurlardan biridir.

3.2. Motivasyonun Türleri

Motivasyon iki ana kategoriye ayrılır: içsel motivasyon ve dışsal motivasyon. Her iki tür de bireylerin davranışlarını şekillendiren önemli faktörlerdir ve sporcularda her iki tür motivasyon da farklı derecelerde etkili olabilir (Deci ve Ryan, 2000).

3.2.1. İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation)

İçsel motivasyon, bireyin bir etkinliği yalnızca kendi keyfi, ilgisi veya kişisel tatmin duygusu için yapması anlamına gelir. Bu tür motivasyona sahip bireyler, başarıyı sadece dışsal ödüller veya başkalarının onayı için değil, kişisel olarak kendini tatmin etmek ve kendini geliştirmek için arzularlar. Spor psikolojisinde içsel motivasyonun,

uzun vadeli spor başarılarında ve kalıcı performans iyileştirmelerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Ryan ve Deci, 2000).

İçsel motivasyonun özellikleri şunlardır:

- **Kişisel Tatmin:** Birey, bir görevi veya sporu kendi ilgi ve merakını tatmin etmek için yapar.

- **Gelişim Odaklılık:** Kişi, kendini geliştirmek, yeni beceriler öğrenmek veya kişisel sınırlarını zorlamak için motive olur.

- **Bağımsızlık:** İçsel olarak motive olmuş bireyler, başkalarının beklentilerinden bağımsız hareket ederler ve bu bağımsızlık hissi onların tutarlılıklarını güçlendirir.

Bir sporcu, antrenman yaparken tamamen yaptığı spordan keyif alıyorsa ve başarıya ulaşmak için kendi içsel motivasyonuna dayanıyorsa, bu onun uzun vadeli performansını olumlu yönde etkiler.

3.2.1.1. İçsel Motivasyonun Spor Performansındaki Rolü

İçsel motivasyon, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyen bir dizi faktörü içerir:

- **Performans Artışı:** Araştırmalar, içsel motivasyona sahip sporcuların, daha yüksek düzeyde performans gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu sporcular, antrenmanlarına daha fazla odaklanır, kendilerini geliştirmek için daha fazla çaba sarf ederler (Vallerand, 2007).

- **Duygusal İyilik Hali:** İçsel motivasyon, sporcuların duygusal durumlarını olumlu yönde etkiler. Bu durum, stresin azaltılmasına ve zihinsel sağlığın korunmasına yardımcı olur. Sporcular, içsel motivasyonları sayesinde spor yaparken daha az kaygı hissederler ve duygusal olarak daha stabil kalırlar (Deci ve Ryan, 2000).

- **Zihinsel Dayanıklılık:** İçsel motivasyon, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır. Sporcular, içsel motivasyonları sayesinde antrenman ve yarışma süreçlerinde karşılaştıkları engellere karşı daha dirençli olurlar (Weinberg ve Gould, 2014).

3.2.2. Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation)

Dışsal motivasyon, bireyin dışsal ödüller, takdir veya sosyal onay gibi faktörler tarafından güdülenmesi durumudur. Sporcular için bu, madalyalar, finansal ödüller veya antrenörlerin ve taraftarların takdirini kazanma isteği olabilir. Dışsal motivasyon kısa vadeli başarıları tetikleyebilir, ancak uzun vadede içsel motivasyon kadar etkili olmayabilir (Vallerand, 2007).

Dışsal motivasyonun özellikleri şunlardır:

- **Ödül Odaklılık:** Birey, bir görevi dışsal bir ödül elde etmek için yapar. Bu ödüller maddi (para, ödül) ya da manevi (takdir, sosyal onay) olabilir.
- **Sosyal Beklentiler:** Dışsal motivasyonla hareket eden bireyler, çevrelerinin beklentilerini karşılamaya yönelik bir güdüyle hareket edebilirler. Örneğin, bir sporcu, ailesinin ya da antrenörünün beklentilerini karşılamak için motive olabilir.
- **Zorlayıcı Unsurlar:** Dışsal baskılar veya zorlayıcı unsurlar, bireyin belli bir aktiviteye katılmasında etkili olabilir. Ancak bu tür bir motivasyonun devamlılığı sınırlı olabilir, çünkü kişi tamamen dışsal unsurlara bağlı kalır.

3.2.2.1. Dışsal Motivasyonun Spor Performansındaki Rolü

Dışsal motivasyon, sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu motivasyon türü, sporcuların belirli bir süre boyunca yüksek performans göstermelerini sağlayabilir, ancak uzun vadede içsel motivasyonun yerini alamayabilir. Dışsal motivasyonun spor performansına etkileri şunlardır:

- **Kısa Vadeli Başarılar:** Dışsal motivasyon, sporcuların belirli bir hedefe ulaşmak için daha fazla çaba sarf etmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, bir sporcu ödül kazanma amacıyla daha sıkı çalışabilir (Weinberg ve Gould, 2014).
- **Performans Kaygısı:** Dışsal motivasyon, bazı sporcular için kaygı düzeyini artırabilir. Ödül kazanma veya başkalarının beklentilerini karşılama baskısı, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu durumda, dışsal motivasyonun sürdürülebilirliği azalabilir (Deci ve Ryan, 2000).
- **Takım Dinamikleri:** Dışsal motivasyon, takım sporlarında da önemli bir rol oynar. Takım arkadaşları ve antrenörler tarafından sağlanan sosyal destek ve ödüller, takımın genel performansını artırabilir. Ancak bu motivasyon türü, bireylerin sadece ödüller için çalışmasına neden olabilir ve bu da takım ruhunu zayıflatabilir (Vallerand, 2007).

3.3. İçsel ve Dışsal Motivasyon Arasındaki Farklar

İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki temel fark, güdülenmenin kaynağında yatmaktadır. İçsel motivasyon, bireyin kişisel tatmin ve içsel ödüller arayışıyla harekete geçmesine neden olurken, dışsal motivasyon dışsal ödüller veya zorlayıcı unsurlarla ilişkili bir harekete geçirme biçimidir. Araştırmalar, içsel motivasyonun bireylerin sürekli gelişim göstermelerini ve uzun vadeli başarı sağlamalarını desteklediğini, dışsal

motivasyonun ise daha kısa vadeli kazanımlar için etkili olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000).

İki motivasyon türü arasındaki farkları özetlemek gerekirse:

- İçsel motivasyon, daha sürdürülebilir ve bireyin kendi çabasına dayanır.
- Dışsal motivasyon, dışsal ödüller veya baskılarla ilişkili olup, genellikle kısa vadeli başarıları teşvik eder.

3.4. Spor Performansında Motivasyonun Rolü

Sporcuların yüksek performans göstermelerinde motivasyonun türü büyük bir rol oynar. Araştırmalar, içsel motivasyonun, sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara daha fazla bağlılık göstermelerine ve zorlayıcı durumlarda daha dirençli olmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Dışsal motivasyon ise, belirli dönemlerde performansı artırabilse de uzun vadeli bağlılık açısından içsel motivasyon kadar etkili değildir (Ryan ve Deci, 2000).

Motivasyon türleri arasındaki dengeyi bulmak, sporcuların başarıya ulaşmalarını ve performanslarını sürdürülebilir bir şekilde artırmalarını sağlayabilir.

3.5. Motivasyon Teorileri

Motivasyon, bireylerin davranışlarını yönlendiren ve bu davranışların sürdürülmesine yardımcı olan psikolojik bir süreçtir. Spor psikolojisinde, motivasyonu anlamak için farklı teoriler geliştirilmiştir. Bu teoriler, sporcuların neden belirli hedeflere yöneldiklerini, nasıl motive olduklarını ve motivasyonlarını nasıl sürdürebileceklerini açıklamaya çalışır. Bu bölümde, motivasyon teorilerinden bazıları detaylandırılacaktır.

3.5.1. İhtiyaçlar Teorisi

İhtiyaçlar teorisi, bireylerin motivasyonlarını belirleyen temel ihtiyaçlarını vurgular. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, bu alandaki en tanınmış teorilerden biridir. Maslow'a göre, bireylerin ihtiyaçları, hiyerarşik bir yapı içinde sıralanır:

- **Fizyolojik İhtiyaçlar:** Temel yaşam ihtiyaçları, yani beslenme, su, barınma gibi.
- **Güvenlik İhtiyaçları:** Fiziksel ve duygusal güvenlik arayışı.
- **Sosyal İhtiyaçlar:** Ait olma, sevgi ve kabul arayışı.
- **Saygı İhtiyaçları:** Kendine saygı ve başkalarından takdir görme.

- **Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarma isteği.

Bu hiyerarşi, bireylerin motivasyon düzeylerini ve hangi ihtiyaçların karşılanması gerektiğini belirlemeye yardımcı olur (Maslow, 1943).

3.5.2. Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory - SDT)

Öz Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyonunu içsel ve dışsal motivasyon bağlamında ele alır. Ryan ve Deci (2000), bu teoride üç temel ihtiyacın karşılanmasıyla motivasyonu artırdığını belirtir:

- **Özerklik:** Bireylerin kendi davranışlarını kontrol etme ve seçim yapma isteği.
- **Yeterlilik:** Bireylerin kendi becerilerini geliştirme ve başarılı olma arzusuyla ilgili hissettikleri yeterlilik duygusu.
- **Bağlantı:** Bireylerin sosyal ilişkiler ve diğer bireylerle anlamlı bağlantılar kurma ihtiyacı.

Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin içsel motivasyonunu artırarak, spor aktivitelerine daha fazla bağlılık göstermelerine olanak tanır (Ryan ve Deci, 2000).

3.5.3. Motivasyon ve Hedef Belirleme Teorisi

Hedef Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyonlarını belirleyen faktörlerden biri olarak hedef belirleme süreçlerini vurgular. Bu teoriye göre, sporcular belirli hedefler belirlediklerinde motivasyonları artar. Hedefler, performans hedefleri ve süreç hedefleri olarak ikiye ayrılır:

- **Performans Hedefleri:** Bireyin belirli bir başarı düzeyine ulaşmayı hedeflediği ölçütlerdir. Örneğin, bir koşucunun belirli bir süre içinde yarışı tamamlama hedefi.
- **Süreç Hedefleri:** Bireyin belirli becerileri geliştirme veya belirli antrenman tekniklerini uygulama hedefleridir. Örneğin, teknik becerileri geliştirme hedefi.

Bu tür hedefler, sporcuların motivasyonunu artırırken, aynı zamanda performanslarını ve antrenmanlarına olan bağlılıklarını da artırır (Locke ve Latham, 2002).

3.5.4. Beklenti-Değer Teorisi

Beklenti-Değer Teorisi, bireylerin bir eylemi gerçekleştirme olasılığını belirleyen iki ana faktörü vurgular: bireyin eylemin sonucuna olan beklentisi ve bu sonucun değeridir. Bireyler, bir aktiviteden elde edecekleri başarıya dair beklentileri yüksekse ve

bu başarıyı değerli buluyorlarsa, o aktiviteye yönelme motivasyonları artar (Eccles ve Wigfield, 2002).

3.5.5. Sosyal Öğrenme Teorisi

Sosyal Öğrenme Teorisi, Albert Bandura tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenmelerini ve bu davranışların motivasyon üzerindeki etkilerini vurgular. Sporcular, başarılı sporcuları gözlemleyerek motive olabilirler ve bu durum, kendi performanslarını artırma isteklerini tetikleyebilir. Bandura, bu sürecin “model alma” olarak adlandırıldığını belirtmiştir (Bandura, 1977).

3.5.6. Beklenti Teorisi

Beklenti Teorisi, bireylerin bir eylemi gerçekleştirme olasılıklarını belirleyen iki ana bileşeni vurgulayan bir motivasyon modelidir. Bu teori, bireylerin motivasyonunu anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Beklenti Teorisi’nin temel bileşenleri; bireyin bir eylemin sonucuna dair beklentisi ve bu sonucun değeridir. Bu bölümde, Beklenti Teorisi’nin tanımı, bileşenleri, spor psikolojisindeki yeri ve uygulamaları detaylandırılacaktır.

3.5.7. Hedef Yönelimi Teorisi

Hedef Yönelimi Teorisi, bireylerin hedef belirleme süreçlerinin ve bu hedeflerin nasıl motivasyonlarını etkilediğinin anlaşılmasına yönelik önemli bir modeldir. Bu teori, sporcuların motivasyon düzeylerini ve performanslarını etkileyen iki ana hedef yönelimini tanımlar: yeterlilik odaklı (mastery-oriented) ve performans odaklı (performance-oriented) hedefler. Bu bölümde, Hedef Yönelimi Teorisi’nin tanımı, bileşenleri, spor psikolojisindeki önemi ve uygulamaları detaylandırılacaktır.

Hedef Yönelimi Teorisi, sporcuların ve bireylerin belirli hedeflere yönelme biçimlerini ve bu hedeflerin motivasyonları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu teori, bireylerin hangi tür hedeflere odaklandıklarının, başarı ve öğrenme süreçlerini nasıl şekillendirdiğini ortaya koyar. Temel olarak, bireylerin hedefleri, yeterlilik ve başarı algıları ile ilişkilidir (Dweck, 1986).

3.6. Motivasyon ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Motivasyon ve zihinsel dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Motivasyon, sporcuların zorlu koşullarla başa çıkmalarını ve hedeflerine odaklanmalarını sağlar. İşte bu iki kavram arasındaki ilişkiye dair bazı önemli noktalar:

3.6.1. Motivasyonun Zihinsel Dayanıklılığı Desteklemesi

Yüksek motivasyona sahip sporcular, zorluklar karşısında daha dayanıklı olabilirler. İçsel motivasyon, sporcuların kişisel hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olmalarını sağlar. İçsel motivasyona sahip olan sporcular, zorluklarla karşılaştıklarında daha fazla çaba gösterme eğilimindedirler.

3.6.2. Zihinsel Dayanıklılığın Motivasyonu Artırması

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olmalarını sağlar. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, zorluklar karşısında motivasyonlarını koruyarak daha yüksek performans sergileyebilirler. Bu durum, hem içsel hem de dışsal motivasyon kaynaklarını daha etkili kullanmalarına yardımcı olur.

3.6.3. Duygusal Kontrol ve Motivasyon

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stresli durumlarda duygusal kontrol sağlama becerisine sahiptirler. Duygusal kontrol, motivasyonlarını artırır ve sporcuların performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olur. Bu da, yarışma sırasında odaklanmalarını ve hedeflerine ulaşma isteklerini artırır.

3.7. Kendi Kendine Konuşmanın Sporda Motivasyon Üzerindeki Etkisi

3.7.1. Kendi Kendine Konuşmanın Motivasyonel İşlevleri

Kendi kendine konuşmanın motivasyonel işlevleri, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olan çeşitli stratejileri içermektedir:

3.7.1.1. Hedef Belirleme ve Odaklanma

Kendi kendine konuşma, sporcuların hedef belirleme ve bu hedeflere odaklanma süreçlerini destekler. Sporcular, kendilerine belirledikleri hedeflere ulaşacaklarına dair olumlu ifadelerle kendilerini motive edebilirler. Bu süreç, sporcuların antrenman veya yarışma sırasında dikkatlerini hedeflerine yönlendirmelerine yardımcı olur (Hardy, 2006).

3.7.1.2. Duygusal Yönetim

Kendi kendine konuşma, sporcuların duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olur. Olumlu ifadeler kullanmak, kaygı ve stres düzeylerini azaltabilir. Örneğin, bir sporcu, yarışma öncesinde kendine "Bu anı eğlenceli kılacağım" gibi

cümleler kurarak kaygısını azaltabilir ve odaklanma becerisini artırabilir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

3.7.1.3. Performans İyileştirme

Sporcular, kendilerine olumlu geri bildirimlerde bulunarak performanslarını artırabilirler. Kendi kendine konuşma, sporcuların güçlü yönlerine odaklanmalarını ve bu yönlerini geliştirmelerini sağlar. Performansları üzerinde olumlu etkiler yaratan bu süreç, sporcuların kendilerine güvenlerini artırır ve daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olur (Weinberg et al., 2010).

3.7.1.4. Mücadeleci Zihniyet Geliştirme

Kendi kendine konuşma, sporcuların zorluklarla başa çıkmalarını ve mücadeleci bir zihniyet geliştirmelerini destekler. Sporcular, karşılaştıkları zorluklar karşısında "Bu durumdan ders çıkaracağım" gibi ifadeler kullanarak zihinsel dayanıklılıklarını artırabilirler. Bu süreç, sporcuların başarıya ulaşma isteğini güçlendirir (González et al., 2017).

3.7.2. İçsel Diyalogların Motivasyon Üzerindeki Rolü

Kendi kendine konuşma, bireylerin içsel diyalogları aracılığıyla düşüncelerini, hislerini ve eylemlerini şekillendirmelerine yardımcı olur. İçsel diyaloglar, sporcuların motivasyonlarını artırmak, hedeflerine ulaşmak ve zorluklarla başa çıkmak için kritik bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Bu bölümde, içsel diyalogların motivasyon üzerindeki rolü, bu süreçteki bileşenler ve uygulama alanları detaylandırılacaktır.

1. İçsel Diyalog Nedir?

İçsel diyalog, bireyin kendiyle sessizce gerçekleştirdiği düşünsel konuşmalardır. Bu süreç, kişinin düşüncelerini değerlendirmesine, duygularını anlamlandırmasına ve karar vermesine yardımcı olur (Morin A, 2005).

2. İçsel Diyalogların Motivasyon Üzerindeki Etkileri

İçsel diyalogların motivasyon üzerindeki etkileri, aşağıdaki bileşenlerde kendini göstermektedir:

- **Hedef Belirleme:** İçsel diyaloglar, sporcuların hedeflerini belirlemelerine yardımcı olur. "Başarılı olabilirim" veya "Bu yarış kazanmalıyım" gibi ifadeler, sporcuların hedeflerine odaklanmalarını ve bu hedeflere ulaşmak için motive olmalarını sağlar (Locke ve Latham, 2002). Olumlu içsel diyaloglar, hedeflere ulaşma isteğini artırır ve sporcuların motivasyon düzeylerini yükseltir.

• **Kendine Güven Verme:** İçsel diyaloglar, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırmalarında önemli bir rol oynar. "Bu beceriyi geliştirdim" veya "Geçmişte bunu başardım" gibi ifadeler, sporcuların kendilerine güven duymalarını sağlar. Kendine güven, sporcuların zorluklarla başa çıkma ve performanslarını artırma motivasyonlarını pekiştirir (Bandura, 1997).

• **Duygusal Yönetim:** İçsel diyaloglar, sporcuların duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olur. Zorlu bir durumda, sporcular "Bu durumu aşabilirim" ya da "Duygularım benim üzerimde etkili olamaz" gibi olumlu ifadelerle kendilerine yaklaşıp kaygı ve stresi azaltabilirler. Duygusal yönetim, sporcuların performanslarını artırmak için motive olmalarını sağlar (Hatzigeorgiadis vd., 2011)

• **Performans Geliştirme:** İçsel diyaloglar, sporcuların performanslarını geliştirmelerine yardımcı olur. Kendilerine "Bunu yapabilirim" veya "Başarı için gerekeni yapacağım" gibi ifadelerle yaklaşan sporcular, kendilerini daha motive hissederler ve daha iyi sonuçlar elde etme olasılıkları artar. İçsel diyaloglar, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirir (González et al., 2017).

3. Olumsuz Kendi Kendine Konuşmanın Etkilerini Azaltma Stratejileri

Olumsuz kendi kendine konuşmanın başarı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için bazı stratejiler önerilmektedir:

• **Olumlu Kendi Kendine Konuşma Teknikleri:** Sporcular, olumsuz düşünceleri olumlu ifadelerle değiştirmek için teknikler geliştirebilirler. "Bunu yapamam" yerine "Bunu başarmak için elimden geleni yapacağım" gibi olumlu cümleler kullanmak, motivasyonu artırabilir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

• **Düşüncelerin Farkına Varma:** Sporcular, olumsuz düşüncelerin farkına vararak bu düşünceleri ele alabilirler. Düşüncelerini nesnel bir şekilde değerlendirmek, olumsuz diyalogların etkisini azaltabilir (Mellalieu et al., 2009).

• **Zihinsel Görselleştirme:** Sporcular, olumlu zihinsel imgeler oluşturarak olumsuz düşünceleri engelleyebilirler. "Başarılı bir performans sergilediğimde hissettiğim duyguları hayal etmek" gibi teknikler, motivasyonu artırabilir.

• **Destek Grupları:** Sporcular, olumlu destek grupları oluşturarak birbirlerine destek olabilirler. Diğer sporcuların olumlu geri bildirimleri, olumsuz düşünceleri yönetmelerine yardımcı olabilir.

4. Sporcunun Motivasyonel Süreçlerinde Kendi Kendine Konuşma Stratejileri

Sporcuların motivasyonel süreçlerinde kendi kendine konuşma, performanslarını artırmak ve zorlu hedeflere ulaşmak için önemli bir araçtır. Bu bölümde, sporcuların

motivasyonlarını geliştirmek amacıyla kullanabilecekleri etkili kendi kendine konuşma stratejileri ele alınacaktır.

1. Kendi Kendine Konuşma Stratejilerinin Önemi

Kendi kendine konuşma stratejileri, sporcuların zihinsel durumlarını yönetmelerine ve hedeflerine ulaşma motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olur. Bu stratejiler, sporcuların kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri azaltmalarını, özgüvenlerini pekiştirmelerini ve daha olumlu bir zihinsel duruma ulaşmalarını sağlar (González et al., 2017).

2. Etkili Kendi Kendine Konuşma Stratejileri

a. Olumlu Mesajlar Formüle Etme

Sporcular, kendilerine yönelik olumlu mesajlar geliştirerek kendi kendine konuşma süreçlerini güçlendirebilirler. "Ben bu durumu aşabilirim" veya "Geçmişteki başarılarım bana güven veriyor" gibi ifadeler, sporcuların motivasyonlarını artırır. Olumlu mesajlar, sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda daha fazla kararlılık göstermelerine yardımcı olur (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

b. Hedef Odaklı Kendi Kendine Konuşma

Sporcular, belirledikleri hedeflere yönelik spesifik ifadeler kullanarak motivasyonlarını artırabilirler. "Bu antrenmanı bitireceğim" veya "Bu müsabakada en iyi performansımı sergileyeceğim" gibi hedef odaklı cümleler, sporcuların dikkatlerini belirlenen hedeflere yönlendirmelerine yardımcı olur (Locke ve Latham, 2002).

c. Duygusal Durumu Yönetme

Sporcuların olumsuz duygularla başa çıkmada kullandığı etkili yöntemlerden biri öz konuşma (self-talk) stratejisidir. Öz konuşma, bireyin kendi kendine söylediği motive edici veya yönlendirici ifadelerdir. "Bu durum geçici" ya da "Kaygı performansımı etkilemeyecek" gibi pozitif ifadeler, sporcuların stres ve kaygı düzeyini azaltmalarına, dikkatlerini yeniden toplamalarına ve içsel kontrollerini güçlendirmelerine yardımcı olur. Araştırmalar, yapılandırılmış öz konuşma tekniklerinin hem anlık duygusal düzenlemeyi sağladığını hem de uzun vadede öz yeterlik ve zihinsel dayanıklılığı artırdığını göstermektedir. Bu yönüyle öz konuşma, sporcularda hem performans artışını destekleyen hem de duygusal dengeyi sağlayan temel psikolojik becerilerden biridir (Hardy 2006).

ç. Kendine Destek Olma

Sporcular, kendi kendilerine destek olarak motive edici ifadeler kullanabilirler. "Ben bu zorluğu aşabilirim" veya "Bunu yapmak için gerekli yeteneklere sahibim" gibi

ifadeler, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve başarı motivasyonlarını pekiştirir (Hatzigeorgiadis vd., 2011).

d. Zihinsel Görselleştirme ile Destekleme

Kendi kendine konuşma stratejileri, zihinsel görselleştirme teknikleri ile desteklenebilir. Sporcular, başarılarını hayal ederek kendilerine olumlu mesajlar verebilirler. "Başarıya ulaştığımda hissettiğim duyguları hayal ediyorum" gibi ifadeler, motivasyonlarını artırır ve hedefe ulaşma isteğini güçlendirir (González et al., 2017).

3. Kendi Kendine Konuşma Stratejilerinin Uygulama Alanları

Sporcular, kendi kendine konuşma stratejilerini farklı alanlarda uygulayarak motivasyonlarını artırabilirler:

- **Antrenman Süreçlerinde:** Antrenman sırasında olumlu kendi kendine konuşma kullanmak, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Bu, zorlu antrenmanları daha katlanılabilir hale getirebilir.

- **Rekabet Ortamında:** Müsabaka öncesi ve sırasında olumlu kendi kendine konuşma, sporcuların kaygı düzeylerini azaltarak performanslarını artırabilir.

- **Zihinsel Hazırlık:** Spor psikologları, sporculara zihinsel hazırlık süreçlerinde kendi kendine konuşma stratejilerini öğreterek motivasyonlarını artırabilir.

4.5. Bireysel Branşlarda İçsel Konuşma

Sporcuların duygu ve düşüncelerini yönetme becerisi, hem bilişsel hem de davranışsal yöntemlerle desteklenmektedir (Boutcher ve Crews, 1987). Özellikle bireysel spor dallarında sporcu, performansın doğrudan temsilcisi olduğundan, zihinsel olarak güçlü kalmak zorundadır. Bu nedenle, kendi kendine konuşma yani içsel diyalogların bu spor dallarındaki önemi büyüktür.

Golf gibi bireysel ve zihinsel yoğunluk gerektiren sporlarda, antrenman sürecindeki hazırlıkların ve rutinlerin doğru bir şekilde planlanması performansa doğrudan etki eder. Bu gibi spor branşlarında dikkat düzeyi ve psikolojik uyarılmışlık, başarı için uyumlu hale getirilmelidir (Cohn ve ark., 1990: 33). Nitelikli sporcuların içsel konuşmaları verimli kullanmaları, ileride yapılacak çalışmalarla daha net ortaya konabilir (Gibbons, 2005).

İçsel konuşmaların sadece bireysel deneyimlere değil, aynı zamanda sistemli bir stratejiye dayandığı, son yıllarda yapılan araştırmalarda vurgulanmaktadır (Hardy, 2006: 81). Fiziksel dayanıklılık ve güç gerektiren branşlarda bile olumsuz içsel konuşmalar,

zaman zaman motivasyon sağlayıcı olabilir. Ancak genel olarak olumlu konuşmaların etkisinin daha yapıcı olduğu gözlemlenmiştir (Papadopoulos, 2009).

4.6. Takım Sporlarında İçsel Konuşma

Araştırmalara göre, takım sporu yapan sporcular, bireysel sporculara kıyasla daha sık içsel konuşma gerçekleştirmektedir. Bunun temelinde takım içi baskılar, sosyal beklentiler ve eleştiriler yer almaktadır (Arnold, 2011). Takım arkadaşlarının performansındaki değişimler, sporcu üzerinde doğrudan duygusal etkiler yaratabilmekte ve bu durum içsel konuşmaları tetikleyebilmektedir (Papadopoulos, 2009).

Takım ortamında daha yoğun şekilde hissedilen sosyal değerlendirme ve kıyas kültürü, sporcunun stres düzeyini artırmakta ve dolayısıyla kendi kendine konuşmayı da artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Scanlan ve Lewthwaite, 1984: 208).

4.7. İçsel Konuşma ve Performansa Etkisi

İçsel konuşma, insanlık tarihi boyunca var olan doğal bir süreçtir. Duygu durumumuzu etkileyen bu süreç, karar alma ve iletişim kurma şeklimizi de yönlendirir. Yapılan çalışmalarda, erkek sporcuların kadınlara kıyasla daha fazla içsel konuşma yaptığı belirlenmiştir (Gülşen ve ark., 2018: 58). İçsel konuşma, bireyin hem düşüncelerini anlamasını hem de zihinsel gücünü geliştirmesini sağlayan önemli bir araçtır (Nergiz ve ark., 2015: 9).

Pozitif içsel konuşmalar, kaygı ve stresin azaltılmasında, iyileşme süreçlerinin hızlandırılmasında etkili olmaktadır (Papadopoulos, 2009). Ayrıca sporcuların zorluklara karşı direnç geliştirmesinde ve motivasyonlarını sürdürmesinde içsel konuşmalar belirleyici bir rol oynar (Blees, 2018).

Farklı spor branşlarında elde edilen veriler, sporcuların performans öncesinde benzer şekilde içsel konuşmalar yaptığını ortaya koymaktadır (Akman,2019). Bu konuşmaların yapısı, sporcunun kişisel inançları ve algılarına göre şekillenir (Papadopoulos, 2009). Araştırmalar, hangi tür içsel konuşmaların performansa daha fazla katkı sunduğunu belirlemeye çalışmaktadır (Hatzigeorgiadis ve ark., 2008). Eğitici içerikteki konuşmaların özellikle motivasyonu artırdığı ve deneyimli sporcularda daha etkili olduğu görülmüştür (Chang ve ark., 2014: 464).

4. KENDİ KENDİNE KONUŞMA STRATEJİLERİNİN UYGULAMALARI

4.1. Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma Stratejileri

Motivasyonel kendi kendine konuşma stratejileri, sporcuların içsel motivasyonlarını artırmak ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak amacıyla geliştirdikleri düşünce ve iletişim biçimleridir. Bu stratejiler, sporcuların olumlu düşünme becerilerini pekiştirmek, kaygı düzeylerini azaltmak ve hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için kritik öneme sahiptir. Bu bölümde, motivasyonel kendi kendine konuşma stratejilerinin türleri, uygulama alanları ve etkileri ele alınacaktır.

1. Motivasyonel Kendi Kendine Konuşmanın Temel Bileşenleri

Motivasyonel kendi kendine konuşma, aşağıdaki temel bileşenleri içermektedir:

- **Olumlu Düşünceler:** Sporcular, kendilerine olumlu mesajlar ileterek motivasyonlarını artırabilirler. "Başarabilirim" veya "Bunu yapacak yeteneğim var" gibi ifadeler, özgüvenlerini pekiştirmelerine yardımcı olur.

- **Hedef Belirleme:** Motivasyonel kendi kendine konuşma, sporcuların belirli hedeflere odaklanmalarını sağlar. "Bu hafta sonu yarışta en iyi zamanımı yapacağım" gibi hedef odaklı düşünceler, dikkatlerini ve motivasyonlarını artırır.

- **Duygusal Yönetim:** Sporcular, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak için kendilerine destekleyici ifadeler iletebilirler. "Bu kaygı geçici, tekrar odaklanmalıyım" gibi düşünceler, motivasyonlarını artırabilir.

2. Motivasyonel Kendi Kendine Konuşma Stratejileri

a. Pozitif İfadeler Geliştirme

Sporcular, olumlu düşünceleri ifade eden cümleler geliştirerek kendi kendine konuşmalarını destekleyebilirler. "Bugün harika bir antrenman yapacağım" veya "Kendime güveniyorum" gibi pozitif ifadeler, motivasyonu artırır ve performansı olumlu yönde etkiler (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

b. Başarıları Hatırlatma

Sporcular, geçmişteki başarılarını hatırlatarak kendilerine motivasyon sağlayabilirler. "Geçen hafta bu yarışta birinci oldum, bunu tekrar yapabilirim" gibi düşünceler, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırır ve motivasyonlarını pekiştirir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

c. Olumsuz Düşünceleri Yenme

Olumsuz kendi kendine konuşmayı yönetmek için sporcular, olumsuz düşünceleri tanıyarak bunları olumlu ifadelerle dönüştürmelidirler. "Bunu başaramayacağım" düşüncesini "Zor olsa da bu zorluğun üstesinden gelebilirim" şeklinde yeniden çerçevelemek, motivasyonu artırabilir (Yu vd., 2022).

ç. Duygusal Destek Sağlama

Sporcular, kendilerine duygusal destek sağlayarak motivasyonlarını artırabilirler. "Ben bu zorluğu aşılabirim" veya "Zihnimdeki olumsuz düşünceleri geride bırakmalıyım" gibi ifadeler, motivasyonlarını artırabilir ve daha iyi bir performans sergilemelerine yardımcı olabilir (Fletcher ve Hanton, 2003).

d. Zihinsel Görselleştirme ile Destekleme

Sporcular, başarılarını zihinsel olarak görselleştirerek motivasyonlarını artırabilirler. "Yarıшта nasıl başarılı olduğumu hayal ediyorum" gibi ifadeler, başarı odaklı düşünmeyi teşvik eder ve motivasyonu güçlendirir (González et al., 2017).

3. Uygulama Alanları

Motivasyonel kendi kendine konuşma stratejileri, çeşitli alanlarda uygulanabilir:

- **Antrenman Süreçlerinde:** Sporcular, antrenman sırasında olumlu kendi kendine konuşma stratejileri kullanarak motivasyonlarını artırabilirler. Bu, antrenmanların daha etkili ve verimli olmasına yardımcı olur.

- **Rekabet Ortamında:** Müsabakalara katılmadan önce ve sırasında olumlu kendi kendine konuşma kullanmak, sporcuların kaygı düzeylerini azaltarak performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir.

- **Zihinsel Hazırlık:** Spor psikologları, sporculara zihinsel hazırlık süreçlerinde kendi kendine konuşma stratejilerini öğreterek motivasyonlarını artırabilirler.

4.2. Performans Geliştirme Stratejileri

Sporcuların performanslarını geliştirmek amacıyla uygulayabilecekleri stratejiler, mental, fiziksel ve teknik açıdan birçok bileşeni içermektedir. Bu bölümde, sporcuların performanslarını artırmak için kullanabilecekleri çeşitli stratejiler ele alınacaktır.

1. Performans Geliştirme Stratejilerinin Önemi

Performans geliştirme stratejileri, sporcuların hem bireysel hem de takım düzeyinde daha iyi sonuçlar elde etmelerini sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu stratejiler, sporcuların yeteneklerini maksimize etmelerine, motivasyonlarını artırmalarına ve rekabetçi ortamlarda başarılı olmalarına yardımcı olur (Arslan, vd. 2021)

2. Performans Geliştirme Stratejileri

a. Hedef Belirleme

Performans geliştirme sürecinin temel taşlarından biri hedef belirlemedir. Sporcular, spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zaman sınırlı (SMART) hedefler belirleyerek kendilerini motive edebilirler. Hedefler, sporcunun odaklanmasını ve ilerlemesini sağlamada önemli bir rol oynar (Locke ve Latham, 2002).

b. Zihinsel Hazırlık

Zihinsel hazırlık, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olan önemli bir stratejidir. Bu, olumlu kendi kendine konuşma, görselleştirme ve dikkat kontrolü gibi teknikleri içerir. Sporcular, zihinsel olarak hazır olduklarında, performansları üzerinde olumlu bir etki yaratabilirler (Weinberg ve Gould, 2014).

c. Antrenman ve Fiziksel Hazırlık

Sporcuların performansını artırmak için düzenli ve hedefe yönelik antrenman yapmak şarttır. Antrenman programları, spor dalına özgü becerileri geliştirmeye yönelik olmalıdır. Ayrıca, kondisyon, dayanıklılık, kuvvet ve esneklik gibi fiziksel özelliklerin geliştirilmesi de performansı artırır (Zatsiorsky, V. M., ve Kraemer, W. J., 2006).

ç. Beslenme ve İyileşme

Sporcuların performansları üzerinde beslenmenin büyük etkisi vardır. Dengeli bir beslenme programı, enerji seviyelerini artırır ve iyileşme süreçlerini hızlandırır. Ayrıca, yeterli dinlenme ve iyileşme süreleri, sporcuların fiziksel ve mental performanslarını sürdürülebilir kılar (Ömür, S., ve Ersoy, G. (2023).

d. Antrenman Analizleri

Sporcuların antrenman ve müsabaka performanslarını analiz etmek, gelişim alanlarını belirlemek açısından önemlidir. Video analizi, istatistiksel veriler ve geri bildirim mekanizmaları kullanılarak, sporcuların güçlü ve zayıf yönleri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır. Bu bilgiler doğrultusunda antrenman programları ve stratejiler yeniden şekillendirilebilir (Hughes, L., ve Bartlett, R., 2002).

e. Duygusal ve Psikolojik Yönetim

Sporcular, rekabetçi ortamlarda kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelidirler. Duygusal yönetim teknikleri, meditasyon, nefes egzersizleri ve farkındalık gibi yöntemler içerir. Bu stratejiler, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olur ve zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirir (Gould ve Udry, 1994).

3. Uygulama Alanları

Performans geliştirme stratejileri, sporcuların farklı alanlarda uygulayabileceği yöntemlerdir:

- **Antrenman Süreçlerinde:** Düzenli antrenman ve zihinsel hazırlık, sporcuların yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır.
- **Rekabet Ortamında:** Müsabakalara hazırlık sürecinde hedef belirleme ve duygusal yönetim teknikleri kullanmak, sporcuların performanslarını artırır.
- **İyileşme Süreçlerinde:** Beslenme ve dinlenme stratejileri, sporcuların hızlı bir şekilde iyileşmelerine yardımcı olur.

4.3. Spor Dallarına Göre Kendi Kendine Konuşmanın Farklılıkları

Kendi kendine konuşma, sporcuların performanslarını artırmak için kullandıkları önemli bir zihinsel stratejidir. Ancak, bu stratejinin uygulama biçimi ve içeriği, spor dalına göre değişiklik göstermektedir. Bu bölümde, farklı spor dallarındaki kendi kendine konuşmanın nasıl farklılık gösterdiği ele alınacaktır.

1. Spor Dallarında Kendi Kendine Konuşmanın Önemi

Farklı spor dallarının fiziksel, teknik ve psikolojik gereksinimleri, sporcuların kendi kendine konuşma stratejilerini etkiler. Kendi kendine konuşma, sporcuların stresle başa çıkmalarına, motivasyonlarını artırmalarına ve odaklanmalarına yardımcı olur (González et al., 2017).

2. Spor Dallarına Göre Kendi Kendine Konuşma Farklılıkları

a. Takım Sporları

Takım sporlarında (örneğin futbol, basketbol, voleybol), kendi kendine konuşma genellikle motivasyon artırma ve stratejik düşünme amacıyla kullanılır. Sporcular, kendi rollerine dair güven artırıcı ifadeler kullanarak takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerini güçlendirebilirler. Örneğin, bir futbolcu "İyi oynuyorum, takımım için önemli bir katkı sağlıyorum" diyerek hem kendine hem de takıma moral verebilir. Ayrıca, grup dinamikleri nedeniyle, kendi kendine konuşma bazen takım arkadaşlarına olan inancı pekiştirmek için kullanılabilir (Gagné ve Deci, 2005).

b. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar (örneğin tenis, atletizm, yüzme) sporcuları genellikle daha yüksek bir içsel motivasyona sahip olmaları gerektiği için kendi kendine konuşma stratejilerini sıkça kullanırlar. Bu tür sporlarda, sporcuların başarıları tamamen kendi performanslarına bağlıdır. Bireysel sporcular, sık sık "Bu yarış kazanabilirim" veya "Yeterince çalıştım, şimdi performansımı sergileme zamanı" gibi olumlu ifadelerle

kendilerini motive ederler. Ayrıca, kaygı ve stresle başa çıkmak için "Bunu başarabilirim" gibi olumlu kendi kendine konuşmalar kullanılır (Yanar, Ş., Kırandı, Ö., ve Can, Y. (2017).

c. Düşük Kişisel Rekabetin Olduğu Sporlar

Sosyal ve düşük kişisel rekabetin olduğu spor dallarında (örneğin yoga, pilates), kendi kendine konuşma daha çok içsel huzuru sağlamak ve zihinsel dengeyi korumak için kullanılır. Sporcular, genellikle "Nefesimi kontrol ediyorum" veya "Bu anı yaşıyorum" gibi ifadelerle zihinsel ve fiziksel bir denge sağlamaya çalışırlar. Bu tür bir kendi kendine konuşma, sporcuların stres düzeylerini azaltmalarına ve antrenmanlarına daha iyi odaklanmalarına yardımcı olur.

ç. Yüksek Rekabet İçeren Sporlar

Yüksek rekabet içeren spor dallarında (örneğin boks, güreş), sporcular genellikle motivasyon artırıcı ifadeleri kullanarak kendilerini cesaretlendirirler. Bu sporcular, "Sadece bir adım daha atmalıyım" veya "Kendim için mücadele ediyorum" gibi güçlü ifadelerle odaklanma ve dayanıklılık sağlamak için kendi kendine konuşmayı kullanırlar. Bu tür kendi kendine konuşmalar, hem performansı artırmaya hem de rakiplerle olan rekabeti yönetmeye yardımcı olur (Hatzigeorgiadis vd., 2011).

3. Kendi Kendine Konuşmanın Spor Dallarına Göre Uygulama Farklılıkları

Her spor dalında, kendi kendine konuşmanın uygulama biçimleri ve içerikleri farklılık gösterir. Örneğin:

- **Takım sporlarında:** Kendi kendine konuşma, grup uyumunu ve takım dinamiklerini destekleyecek şekilde yapılır. Olumsuz düşüncelerin engellenmesi ve takım ruhunun artırılması ön plandadır.

- **Bireysel sporlar:** Daha çok içsel motivasyon ve kişisel hedef odaklıdır. Sporcular, bireysel başarıları için kendilerini motive edecek stratejiler geliştirirler.

- **Düşük rekabet sporları:** Kendi kendine konuşma, zihinsel rahatlama ve içsel huzuru sağlama odaklıdır. Sporcular, mindfulness ve konsantrasyonu artırmak için olumlu ifadeler kullanır.

- **Yüksek rekabet sporları:** Kendi kendine konuşma, zorlu durumlarla başa çıkma ve motivasyonu artırma üzerine yoğunlaşır. Sporcular, kendilerini cesaretlendirmek için güçlü ve pozitif ifadeler kullanır.

4.4. Antrenörlerin Kendi Kendine Konuşma Üzerindeki Rolü ve Yönlendirmeleri

Kendi kendine konuşma, sporcuların performanslarını artırmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisi ve yönlendirmeleri, kendi kendine konuşma stratejilerinin geliştirilmesinde belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde, antrenörlerin kendi kendine konuşma üzerindeki rolü ve bu konuda verdikleri yönlendirmeler ele alınacaktır.

1. Antrenörlerin Rolü

Antrenörler, sporcuların mental ve duygusal durumlarını şekillendirmede kritik bir öneme sahiptir. Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri, onların performanslarını artırmalarına yardımcı olabilecek stratejiler geliştirmelerine katkıda bulunur. Kendi kendine konuşma, sporcuların motivasyonlarını artırmada, odaklanmalarını sağlamada ve kaygılarını azaltmada etkili bir yöntemdir. Antrenörler, bu süreçte şu şekillerde rol oynayabilirler:

- **Model Olma:** Antrenörler, kendi kendine konuşma tekniklerini uygulayarak sporcularına örnek olabilirler. Olumlu ifadeler kullanarak, sporcularının bu davranışları benimsemelerine yardımcı olabilirler (Zourbanos vd., 2010)

- **Eğitim ve Yönlendirme:** Antrenörler, sporcularına kendi kendine konuşma tekniklerini öğretmekte ve bu tekniklerin nasıl etkili bir şekilde kullanılacağı konusunda rehberlik etmektedir. Bu eğitim, sporcuların kendi zihinsel stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Fraser-Thomas ve Côté, 2009).

- **Geri Bildirim Verme:** Antrenörler, sporcularının kendi kendine konuşma süreçlerini gözlemleyerek geri bildirimde bulunabilirler. Bu geri bildirim, sporcuların olumlu düşünme becerilerini geliştirmelerine ve olumsuz düşünceleri yönetmelerine yardımcı olabilir (Kanbir vd., 2024).

2. Antrenörlerin Yönlendirmeleri

Antrenörlerin sporculara verdikleri yönlendirmeler, kendi kendine konuşma stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Aşağıda antrenörlerin sporculara yönelik yönlendirme stratejileri yer almaktadır:

a. Olumlu Kendi Kendine Konuşma Stratejileri

Antrenörler, sporculara olumlu kendi kendine konuşma stratejilerini benimsetmek için şu yöntemleri kullanabilirler:

- **Hedef Belirleme:** Sporculara, ulaşmak istedikleri hedefleri belirlemeleri konusunda rehberlik edebilirler. Hedefler, sporcuların motivasyonunu artırarak olumlu ifadeler kullanmalarına yardımcı olur (Locke ve Latham, 2002).

- **Motivasyonel İfadeler:** Antrenörler, sporculara "Başarabilirsin" veya "Bu senin zamanı" gibi olumlu motivasyonel ifadeler kullanmayı teşvik edebilirler. Bu ifadeler, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırır (González et al., 2017).

b. Olumsuz Kendi Kendine Konuşmayı Yönetme

Antrenörler, sporcuların olumsuz kendi kendine konuşmalarını yönetmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirler:

- **Farkındalık Geliştirme:** Sporcuların olumsuz düşüncelerini tanımlamalarını sağlayarak, bu düşüncelerle yüzleşmelerine yardımcı olabilirler. Antrenörler, sporcuların olumsuz düşüncelerini fark etmeleri için onları bilinçlendirebilirler Beckmann, J., ve Kellmann, M. (2003).

- **Düşünce Dönüşümü:** Antrenörler, sporculara olumsuz düşüncelerini olumluya dönüştürme konusunda rehberlik edebilirler. Bu dönüşüm, sporcuların performanslarını artırmalarında etkili bir strateji olabilir (Latinjak AT and Hatzigeorgiadis A 2022).

c. Zihinsel Dayanıklılık Geliştirme

Antrenörler, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olmak için kendi kendine konuşma stratejilerini kullanabilirler:

- **Gerçekçi Hedefler:** Antrenörler, sporculara ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirlemeleri konusunda rehberlik edebilirler. Bu hedefler, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırarak zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirir (Coyle, 2009).

- **Stres Yönetimi:** Antrenörler, sporculara stres yönetimi teknikleri öğreterek, stresli durumlarda etkili bir şekilde kendilerine konuşmalarını sağlayabilirler. Bu tür bir yönlendirme, sporcuların baskı altında daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur (Gould et al., 2002).

1. Motivasyonun Performans Üzerindeki Etkileri

Motivasyonun performans üzerindeki etkileri, hem içsel hem de dışsal motivasyon biçimlerini içermektedir. Araştırmalar, motivasyon seviyesinin yüksek olduğu durumlarda sporcuların daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymaktadır. Aşağıda motivasyonun performans üzerindeki etkileri detaylandırılmıştır:

a. İçsel Motivasyonun Performansa Etkisi

İçsel motivasyon, bireylerin kendi iç kaynaklarından beslenen, kişisel tatmin ve keyif ile ilgili bir motivasyon türüdür. Sporcuların içsel motivasyon seviyeleri yüksek olduğunda, şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır:

- **Daha Yüksek Performans:** İçsel motivasyonu yüksek sporcular, görevlerine daha fazla odaklanma ve daha yüksek bir performans gösterme eğilimindedir. Bu tür

sporcular, etkinliklerin kendisinden keyif alarak performanslarını artırmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

- **Sürekli Gelişim:** İçsel motivasyona sahip sporcular, öğrenmeye ve kendilerini geliştirmeye daha açıktır. Bu durum, uzun vadeli başarıya ve sürekli performans artışına katkı sağlamaktadır (Vallerand et al., 2003).

b. Dışsal Motivasyonun Performansa Etkisi

Dışsal motivasyon, bireylerin dışsal ödüller (ödülleri, takdir, para vb.) ya da başkalarının beklentilerine yanıt olarak harekete geçmeleridir. Dışsal motivasyonun performans üzerindeki etkileri şunlardır:

- **Hedefe Yönelme:** Dışsal motivasyon, sporcuların belirli hedeflere ulaşmalarını teşvik edebilir. Örneğin, ödül kazanma amacı, sporcuların daha fazla çaba göstermelerine neden olabilir (Ryan ve Deci, 2000).

- **Kısa Vadeli Başarı:** Dışsal motivasyon, genellikle kısa vadeli başarıyı teşvik ederken, uzun vadeli motivasyonu sürdürüebilmek için içsel motivasyon ile desteklenmesi gerekmektedir (Vallerand, 1997).

2. Motivasyon ve Performans Arasındaki İlişkiyi İnceleyen yurt dışı çalışmalar

Bir çalışmada, içsel ve dışsal motivasyon seviyelerinin sporcuların performansları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, içsel motivasyonu yüksek olan sporcuların daha iyi performans gösterdiğini ve dışsal motivasyonun yalnızca belirli durumlarda etkili olduğunu ortaya koymuştur (Brophy, 2004).

Başka bir araştırma, motivasyon ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yüksek motivasyona sahip sporcuların, zorlu durumlarla başa çıkma yeteneklerinin daha iyi olduğu ve performanslarını koruyabildiği sonucuna varılmıştır (Gould et al., 2002).

5. KENDİ KENDİNE KONUŞMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ YURT İÇİ VE YURT DIŞI ÇALIŞMALAR

5.1. Kendi Kendine Konuşma Üzerine Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

Türkiye’de içsel konuşma üzerine yapılan ilk bilimsel araştırma, Engür (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doktora tezi kapsamında yapılan bu çalışmada, Zervas ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen “Kendinle Konuşma Anketi” Türk kültürel yapısına uygun hale getirilmiştir.

Bu çalışmayı takiben, Bayköse (2014) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde sporcuların içsel konuşma ve imgeleme düzeylerinin, ideal performansla ilişkili duygu durumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, hem imgeleme hem de kendinle konuşma stratejileri, sporcuların optimal performansa ulaşmalarında belirleyici rol oynamaktadır.

Nergiz ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise modern ve halk dansları ile ilgilenen bireylerin içsel konuşma düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 153 kadın ve 138 erkek olmak üzere toplam 291 dansçı katılmıştır. Sonuçlara göre, içsel konuşma düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ancak dans türleri (modern ve halk dansları) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ada ve arkadaşları (2014) ise “İçsel Konuşma Ölçeği”nin (Automatic Self-Talk Questionnaire) Türk örneklemini üzerinde beden eğitimi dersleri kapsamında geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmışlardır. Bu araştırmaya 197 kız ve 190 erkek olmak üzere toplam 387 öğrenci katılmış ve ölçeğin Türk kültürüne uygunluğunun geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

5.2. Kendi Kendine Konuşma Üzerine Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

Bir çalışmada, katılımcılara spor performansları sırasında kendi kendine konuşma yapmaları istenmiştir. Katılımcılar iki gruba ayrılmıştır: biri olumlu kendi kendine konuşma yapacakken, diğeri herhangi bir kendi kendine konuşma uygulamayacaktır. Sonuçlar, olumlu kendi kendine konuşma grubunun performansının belirgin şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, olumlu kendi kendine konuşmanın spor performansını artırmadaki rolünü desteklemektedir (Van Raalte ve Vincent, 2017).

Bir başka deneysel çalışmada, sporculara stresli bir durum yaratılmış ve bu durumda kendi kendine konuşma uygulamaları gözlemlenmiştir. Sporcular, kaygı seviyelerini azaltmak amacıyla olumlu ifadeler kullanmışlardır. Çalışma sonunda, olumlu kendi kendine konuşma uygulamalarının kaygıyı önemli ölçüde azalttığı ve sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Zourbanos et al., 2009).

Kendi kendine konuşmanın odaklanma üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, sporcuların dikkat süreleri ölçülmüştür. Sporculara iki farklı görev verilmiş ve görevler sırasında olumlu ve olumsuz kendi kendine konuşma yapmaları istenmiştir. Sonuçlar, olumlu kendi kendine konuşma yapan sporcuların dikkatlerinin daha yüksek olduğu ve görevlerini daha iyi tamamladıkları bulunmuştur. Bu durum, olumlu kendi kendine konuşmanın odaklanmayı artırmadaki etkisini göstermektedir (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Bir başka deneyde, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile kendi kendine konuşma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sporculara, zorlu bir yarışma sırasında kullanmaları gereken kendi kendine konuşma stratejileri öğretilmiştir. Deney sonrası yapılan analizler, olumlu kendi kendine konuşmanın sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırdığına dair güçlü bulgular sunmuştur (Gould et al., 2002).

Bir yüzme takımı üzerinde yapılan bir vaka çalışmasında, sporcuların kendi kendine konuşma stratejileri analiz edilmiştir. Araştırma, sporcuların 50 metre serbest yüzme performansları üzerinde olumlu kendi kendine konuşmanın etkisini incelemiştir. Sporcular, "Hızlıyım, güçlü bir başlangıç yapmalıyım" gibi ifadelerle kendilerini motive ettiklerinde, performanslarında belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu sporcuların kaygı seviyelerinin düştüğü ve odaklanmalarının arttığı belirtilmiştir (González et al., 2017).

Bir basketbol takımı üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada, kendi kendine konuşma stratejileri ile serbest atış başarı oranları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan sporcular, atış yapmadan önce kendilerine "Başarabilirim" veya "Bu şut kesin girecek" gibi olumlu ifadeler kullanmışlardır. Sonuçlar, sporcuların olumlu kendi kendine konuşma kullandıklarında, serbest atış başarı oranlarının %15 oranında arttığını göstermiştir (Hatzigeorgiadis vd., 2011).

Bir atletizm müsabakasında, yüksek atlama branşında yarışan sporcular üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Sporcular, yarışmadan önce kendi kendine konuşma stratejilerini kullanarak "Yüksek atlayabilirim" ve "Kendime güveniyorum" gibi olumlu ifadelerle motivasyonlarını artırmışlardır. Çalışma sonucunda, bu sporcuların başarı

oranlarının %20 oranında arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, kendi kendine konuşma uygulamalarının kaygıyı azaltmada da etkili olduğu bulunmuştur (Gould et al., 2002).

Bir profesyonel tenis oyuncusu üzerinde yapılan vaka çalışmasında, kendi kendine konuşmanın stresli bir durumdaki etkisi incelenmiştir. Oyuncu, önemli bir turnuvada, karşılaşma öncesinde "Her topa odaklanmalıyım" ve "Kendime güveniyorum" gibi olumlu ifadeler kullanmıştır. Bu uygulama sonucunda, oyuncunun performansı iyileşmiş ve maçı kazanmıştır. Araştırmalar, bu tür kendi kendine konuşma uygulamalarının stres seviyelerini düşürme ve odaklanmayı artırma konusundaki etkilerini ortaya koymuştur (Fletcher ve Sarkar, 2016).

Landin ve Hebert (1999), kolej düzeyindeki sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, içsel konuşma stratejilerinin tenis oyuncularının vole vuruş performansı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya katılan beş tenisçiyle yürütülen çalışmada, iki kelimedenden oluşan özel bir iç konuşma yöntemi geliştirilmiştir. Çalışma sonucunda, geliştirilen bu stratejilerin sporcunun performansı ile doğrudan ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.

İç konuşma, kimi zaman "gizli konuşma" veya "sözlü düşünme" olarak da adlandırılmakta olup, bu kavramın açıklanmasında çeşitli psikolojik yaklaşımlardan faydalanılmıştır. Özellikle bilişsel gelişim kuramları, yürütücü işlevler ve konuşma denetimi gibi psikopatolojik yaklaşımlar bu alanın temel açıklayıcı çerçevelerini oluşturur. Alderson-Day ve Fernyhough (2015), gerçekleştirdikleri kapsamlı bir derleme çalışmayla bu kuramsal çerçeveleri bir araya getirerek, iç konuşma konusunun çok sayıda disiplinde araştırmacıların dikkatini çektiğini ve giderek artan bir akademik ilgiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Hatzigeorgiadis ve arkadaşları (2004) ise farklı su topu görevleri kapsamında yürüttükleri deneysel araştırmada, öğretici ve motive edici amaçlarla uygulanan içsel konuşma stratejilerinin hem düşünsel süreçler hem de performans sonuçları üzerindeki etkilerini değerlendirmişlerdir. Çalışmaya 30 kadın ve 30 erkek sporcu dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan ilk görev olan "hassasiyet gerektiren görev"te, öğretim odaklı iç konuşma daha başarılı sonuçlar üretmiştir. İkinci görev olan "güç odaklı görev"de ise, motivasyon amaçlı içsel konuşmanın daha etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Hatzigeorgiadis ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, içsel konuşmanın öz güven düzeyi ve bilişsel kaygı üzerindeki etkileri deneysel bir tasarımla incelenmiştir. Araştırma, 78 tenis oyuncusunun katılımıyla yürütülmüş ve elde edilen bulgular doğrultusunda, içsel konuşma stratejilerinin sporcuların öz güvenini artırdığı ve bilişsel kaygıyı azalttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, öz güven

seviyesindeki yükselmelerin, bireylerin içsel konuşmayı daha etkili kullanmalarına yardımcı olduğu ve bu durumun performans üzerinde olumlu bir etki yarattığı belirtilmiştir.

5.3. Motivasyon İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar

Türkiye'deki motivasyon araştırmalarının büyük bir bölümü eğitim alanında yoğunlaşmıştır. Öğrenci başarısı, öğretmen motivasyonu, okul iklimi ve öğrenme isteği gibi kavramlar üzerine yapılan çalışmalar, motivasyonun öğrenme süreçleriyle olan güçlü bağına vurgulamaktadır. Örneğin, Yıldız (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, lise öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyleri ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Demirtaş ve Uysal (2015), öğretmenlerin içsel motivasyonlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

İş hayatı bağlamında yapılan yurt içi araştırmalar ise çalışanların performansları, iş tatmini, örgütsel bağlılık ve motivasyon arasındaki ilişkileri incelemektedir. Karaca (2018), kamu sektöründe çalışan bireylerin içsel motivasyon düzeylerinin iş tatmini üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirlemiştir. Şahin ve Demir (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise ödüllendirme sistemlerinin çalışan motivasyonunu artırmadaki rolü irdelenmiş; özellikle takdir edilmenin, çalışanların performansına olumlu yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlık sektörüne yönelik motivasyon araştırmaları da giderek artmaktadır. Ateş ve Öztürk (2019), hemşirelerin çalışma ortamı koşulları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş; iş yükünün fazla olduğu ortamlarda motivasyonun düştüğünü ve bunun hizmet kalitesini etkilediğini belirtmiştir. Bu durum, sağlık çalışanlarının hem psikolojik hem de fiziksel koşullar açısından desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Son yıllarda, motivasyonun teknoloji ile olan ilişkisi de Türk akademik yazınında yer bulmuştur. Özellikle uzaktan eğitim ve dijital öğrenme ortamlarında bireylerin motivasyonlarının nasıl şekillendiği konusu, pandemi süreci ile birlikte daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Kaya ve Yılmaz (2021), çevrim içi derslerde öğrencilerin motivasyonlarının öğretim tasarımı ve dijital araçların kullanım düzeyi ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ergin, A., ve Karataş, H. (2018) üniversite öğrencilerinin içsel motivasyon düzeylerinin akademik başarılarıyla pozitif bir ilişki içinde olduğunu belirtmiştir.

Sosyal psikoloji alanındaki araştırmalar da motivasyonun toplumsal faktörlerden nasıl etkilendiğini araştırmıştır. Himmetoğlu ve Ayhan (2021) sosyal medya kullanımının gençlerin motivasyonlarını olumsuz şekilde etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır.

Bu çalışmalar, Türk literatüründe motivasyonun çok farklı bağlamlarda nasıl şekillendiğini ve toplumsal faktörlerin bu süreçteki rolünü net bir şekilde göstermektedir.

5.4. Motivasyon İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

Yurt dışında motivasyon üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin hedeflere ulaşma çabalarını, psikolojik durumlarını ve çevresel faktörlerin bu süreçlere etkilerini anlamaya yönelik geniş bir literatür oluşturmuştur. Bu araştırmalar, farklı teorik bakış açılarıyla, motivasyonun nasıl şekillendiğini ve bireylerin performanslarını nasıl etkilediğini ele almaktadır.

Birçok araştırmacı, motivasyonu anlamak için içsel ve dışsal motivasyon arasındaki farklara odaklanmıştır. Deci ve Ryan (1985), İçsel Motivasyon ve Kendilik Teorisi kapsamında, bireylerin doğal ilgilerinin ve kendi isteklerine dayalı hedeflere ulaşma çabalarının daha kalıcı ve etkili bir motivasyon kaynağı olduğunu savunmuşlardır. Bu bulgu, ödüller ya da cezalar gibi dışsal faktörlerden daha güçlü bir motivasyon kaynağının varlığını ortaya koymaktadır. Özellikle eğitimde ve iş hayatında bireylerin içsel motivasyonlarının geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Herzberg (1966), iş motivasyonunu inceleyen çalışmalarında, iş tatminini iki ana faktöre ayırmıştır: "hijyen" ve "motivasyon" faktörleri. Herzberg, çalışanların motivasyonlarını sadece maaş ya da çalışma koşullarına dayalı faktörlerle değil, işin kendisiyle, başarıyla ve tanınmayla da artırabileceğini belirtmiştir. Bu iki faktör arasındaki farklar, iş yerindeki performansı artırmak için kullanılan stratejilerin şekillendirilmesinde etkili olmuştur.

Tajfel ve Turner (1979), grup aidiyetinin motivasyon üzerindeki etkisini açıklamak için Sosyal Kimlik Teorisi'ni geliştirmiştir. Bu teoriye göre, bireyler ait oldukları grupların başarılarını sahiplenir ve grup adına çaba gösterirler. Özellikle sosyal bağların, bireysel performansı nasıl yönlendirdiği ve bireylerin grup içindeki rollerinin, kişisel hedeflere nasıl etki ettiğini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Spor psikolojisi alanında da motivasyon üzerine kapsamlı araştırmalar yapılmıştır. Vallerand ve Rousseau (2001), sporcuların performanslarını içsel motivasyonla ilişkilendiren çalışmalarında, dışsal ödüller yerine kişisel tatminin daha sürdürülebilir

sonuçlar doğurduğunu saptamışlardır. Bu bağlamda, sporcuların kendi başarılarına ve gelişimlerine olan ilgilerinin, uzun vadeli motivasyonlarını nasıl güçlendirdiği anlaşılmaktadır.

Genel olarak, yurt dışındaki motivasyon çalışmalarının çoğu, bireysel çabaların ve toplumsal faktörlerin bir arada nasıl çalıştığını, bir kişinin içsel ve dışsal faktörlerle nasıl motive olabileceğini araştırmıştır. Bu araştırmalar, motivasyonun sadece kişisel bir duygu değil, aynı zamanda çevresel, toplumsal ve kültürel etkenlerle şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.



6. YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel yöntemlerden biri olan tarama modeline dayanarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geniş bir evrenden genel bir çıkarım yapmak için, tüm evren veya belirli bir örneklem üzerinde yapılan düzenlemelerdir. Bu modeller, genel tarama ve tekil ya da ilişkisel taramalar şeklinde uygulanabilmektedir. Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenir. Araştırma, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini ve varsa bu değişimin nasıl bir etkileşim ortaya koyduğunu anlamaya yönelik yapılmaktadır (Karasar, 2020).

6.2. Problem Durumu

Sporcularda yüksek performansın sürdürülebilir olması, yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkla da yakından ilişkilidir. Özellikle motivasyon, sporcuların antrenmanlara devam etme, zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Son yıllarda yapılan çalışmalar, kendi kendine konuşma (öz konuşma) stratejilerinin, bireylerin içsel motivasyonlarını artırabildiğini ve sportif performansı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Hardy, 2006). Ancak farklı spor branşlarında faaliyet gösteren sporcuların öz konuşma biçimlerini nasıl kullandıkları ve bu stratejilerin motivasyon düzeylerine olan etkilerinin branşlara göre nasıl farklılaştığına yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu durum, öz konuşma ve spor motivasyonu ilişkisini branşlar arası karşılaştırmalı bir yaklaşımla ele alan araştırmalara olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

6.2.1. Alt Problemler

- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları ne düzeydedir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?

- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları antrenman yapma saatlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları kaç yıldır spor yaptıklarına göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları gelirlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları branşlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları millilik durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ve spor motivasyonları anne-baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların kendi kendine konuşma ile spor motivasyonları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Sporcuların kendi kendine konuşmaları spor motivasyonlarının yordayıcısı mıdır?

6.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, farklı spor branşlarında faaliyet gösteren sporcuların kendi kendine konuşmalarının spor motivasyonu üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada, sporcuların uyguladığı öz konuşma türlerinin (örneğin, motive edici, yönlendirici veya olumsuz konuşmalar) motivasyon düzeyleriyle olan ilişkisi değerlendirilerek, hangi tür öz konuşmaların daha etkili olduğu belirlenmeye çalışılacaktır.

Bununla birlikte, bireysel ve takım sporları gibi değişkenler arasında öz konuşmanın motivasyon üzerindeki etkisinin farklılık gösterip göstermediği de araştırılacaktır. Böylece spor branşlarına özgü psikolojik müdahale stratejilerinin geliştirilmesi için bilimsel bir temel oluşturulması amaçlanmaktadır.

6.4. Araştırmanın Önemi

Sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörler, günümüzde spor bilimlerinin önemli araştırma konularından biri haline gelmiştir. Özellikle içsel motivasyonun artırılmasına yönelik stratejiler, hem bireysel hem de takım sporlarında başarıya giden yolu belirlemede kritik rol oynamaktadır. Kendi kendine konuşma (öz konuşma) teknikleri, sporcuların dikkatlerini toplamaları, özgüvenlerini yükseltmeleri

ve hedeflerine odaklanmaları açısından önemli bir zihinsel beceri olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırma, farklı spor branşlarında yer alan sporcuların kendi kendine konuşma alışkanlıklarının, spor motivasyonları üzerindeki etkisini inceleyerek spor psikolojisi alanına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Branşlar arası karşılaştırmalar yapılarak, spor türlerine göre öz konuşmanın motivasyon üzerindeki rolü daha net bir şekilde ortaya konabilecektir. Elde edilecek veriler, antrenörler, spor psikologları ve sporcular için motivasyonu artırıcı yeni yaklaşımların geliştirilmesine zemin oluşturabilir.

6.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Gümüşhane ilinde spor yapan sporcular ile sınırlandırılmıştır.

6.6. Araştırmanın Sayıtları

Görüşmeler esnasında, katılımcıların anket sorularına samimi ve dürüst bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

6.7. Tanımlar

Kendi Kendine Konuşma: Bireylerin kendi iç sesleriyle düşüncelerini organize ettiği, sorunlarını çözmeye çalıştığı ve kendilerini motive etmeye yönelik yaptıkları içsel konuşmalardır. Bu süreç, kişinin kendi duygusal durumlarını anlamasına, kararlar almasına ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabilir (Morin, 2011).

Motivasyon: Bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için harcadıkları çaba ve enerjiyi yönlendiren içsel bir güçtür. Kişinin ihtiyaçları, istekleri ve değerleri doğrultusunda hedeflere yönelmesini sağlayan motivasyon, bireylerin performanslarını artırmalarına ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Deci ve Ryan, 2000).

6.8. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2024-2025 yılında Gümüşhane ilinde farklı spor branşları ile ilgilenen 18 yaş üstü sporcular oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi ile araştırma grubu belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	155	36.8
	Erkek	266	63.2
Yaş	1	73	17.3
	2	232	55.1
	3	116	27.6
	1 Gün	51	12.1
Haftalık Antrenman Günü	2 gün	50	11.9
	3 Gün	75	17.8
	4 Gün	80	19.0
	5 Gün	86	20.4
	6 Gün	65	15.4
	7 Gün	14	3.3
Günlük Antrenman Saati	1 Saat	59	14.0
	2 Saat	264	62.7
	3 Saat	65	15.4
	4 Saat	33	7.8
Spor Branşı	Bireysel	141	33.5
	Takım	280	66.5
Millilik Durumu	Evet	63	15.0
	Hayır	358	85.0
Eğitim Durumu	Lise	111	26.4
	Ön Lisans	48	11.4
	Lisans ve Lisansüstü	262	62.2
	İlkokul	187	44.4
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul	99	23.5
	Lise	92	21.9
	Ön Lisans	10	2.4
	Lisans	25	5.9
	Lisansüstü	8	1.9
	İlkokul	122	29.0
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	109	25.9
	Lise	129	30.6
	Ön Lisans	16	3.8
	Lisans	39	9.3
	Lisansüstü	6	1.4
	İlkokul	122	29.0
Spor Yapma Yılı	1-3 Yıl	60	14.3
	4-6 Yıl	114	27.1
	7-9 Yıl	100	23.8
	10 ve üzeri yıl	147	34.9
Medeni Durum	Evli	18	4.3
	Bekâr	403	95.7
Totem İnancı	Evet	169	40.1
	Hayır	252	59.9

Tablo 1 de, katılımcıların demografik özellikleri ve spor aktiviteleri hakkında bilgi sunmaktadır. Katılımcıların %36.8'i kadın, %63.2'si erkekten oluşmaktadır. Yaş

dağılımında ise, %17.3'ü 18-25 yaş aralığında, %55.1'i 26-35 yaşında ve %27.6'sı 36 yaş ve üzerindedir. Haftalık antrenman günlerine göre, en çok katılımcı 5 gün (%20.4) antrenman yaparken, 7 gün antrenman yapanların oranı ise %3.3'tür. Günlük antrenman süreleri açısından, katılımcıların %62.7'si günde 2 saat antrenman yapmaktadır.

Spor branşlarına bakıldığında, %66.5'lik bir çoğunluk takım sporları tercih etmektedir. Millilik durumu açısından, katılımcıların %85'i milli sporcu olmadığını belirtmiştir. Eğitim durumunda ise, %58.4'ü lisans mezunu olup, anne-baba eğitim seviyeleri genellikle ilkokul ve lise düzeyindedir. Spor yapma süresi açısından, katılımcıların %34.9'u 10 yıl ve üzeri süreyle spor yapmaktadır. Medeni durum olarak, %95.7'si bekâr, %4.3'ü evli bulunmaktadır. Son olarak, totem inancı konusunda katılımcıların %40.1'i evet demektedir.

6.9. Veri Toplama Araçları

6.9.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örnekleminin özelliklerini belirlemek ve bazı değişkenler hakkında veri toplamak amacıyla, bir “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu form, araştırmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, antrenman saati, kaç gün antrenman yaptığı, branş, millilik durumu, eğitim durumu, anne-baba eğitim durumu, spor geçmişi, medeni durumu ve totem inancı gibi kişisel bilgilere dair 11 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca, kişisel bilgi formunun yanında, araştırmada iki ayrı ölçek de kullanılmıştır.

6.9.2. Sporda Motivasyon Ölçeği

Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen, bireylerin spora yönelik duygusal tepkilerini ve motivasyon düzeylerini değerlendirmeye yönelik 24 maddelik bir ölçektir. Beşli Likert tipiyle puanlanan bu ölçek, spora ilgi duyan bireyler tarafından doldurulmaktadır ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayıları 0.70 ile 0.80 arasında değişmektedir ve tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması amacıyla yapılan çalışmada, 466 kişilik bir örnekleme geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Kapsam ve görünüş geçerliği için uzman görüşlerine başvurulmuş, yapı geçerliğini test etmek amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, 6 boyutlu yapının Türkçe versiyon için de geçerli olduğunu ve modelin uyum indekslerinin yeterli seviyede olduğunu göstermiştir. Alt boyutlara ait Cronbach Alpha değerleri .70'in

üzerinde bulunmuştur. Ayrıca, ölçüt geçerliği yüksek düzeyde saptanmış ve ölçeğin, cinsiyet ve lisanslı spor yapma durumuna göre anlamlı farklılıklar ortaya koyduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, Türkçe SMS-6'nın geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu desteklemektedir.

6.9.3. Sporda Kendi Kendine Konuşma Ölçeği

Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni (2008) tarafından, bireylerin egzersiz, antrenman veya rekabet sırasında içsel konuşmalarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, sporcuların duygularını ve düşüncelerini yorumlama, kendilerini değerlendirme, yönlendirme ve motive etme biçimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Yedi dereceli Likert tipi olan bu ölçek; Güven, Kendiliğindenlik, Çaba, Bilişsel ve Duygusal Kontrol ile Dikkat olmak üzere beş alt boyuttan ve toplam 25 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe uyarlama çalışması Veysel Temel tarafından yapılmış ve 445 üniversite öğrencisi sporcuya uygulanmıştır. Uyarlama süreci çeviri ve geri çeviri yöntemiyle gerçekleştirilmiş, yapı geçerliliği için AFA ve DFA analizleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha, iki yarı test ve test-tekrar test yöntemleriyle değerlendirilmiş; iç tutarlılık katsayıları 0.74 ile 0.95, test-tekrar test katsayıları ise 0.72 ile 0.83 arasında bulunmuştur. Sonuç olarak, ölçeğin Türk sporcular üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

3.9.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanması aşamasında, Gümüşhane ilinde spor yapan sporculara yönelik anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Toplamda 421 sporcuya Google formlar aracılığıyla anket uygulaması yapılmıştır. Anket uygulaması sırasında kullanılan kişisel bilgi formu, kendi kendine konuşma ve sporda motivasyon düzeylerini belirlemeye yönelik sorular, Google formlar aracılığı ile uygulanmış olup, tüm katılımcılara anketlerin içeriği hakkında bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına dayalı olarak anketlere katılımları sağlanmıştır. Anketlerin tamamlanmasının ardından, toplanan veriler derlenmiş ve analiz için hazır hale getirilmiştir.

3.9.5. Verilerin Analizleri

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde tanımlayıcı ve betimleyici istatistik, bağımsız gruplar için T-testi, tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sürecinde ilk olarak, parametrik testlerin uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla verilerin normal dağılıma uygunluğu

incelenmiştir. Bu değerlendirme, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri doğrultusunda yapılmış; elde edilen sonuçlara göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2013). Bu doğrultuda analizlerde; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arası anlamlı farkların saptanabilmesi için ise Tukey HSD ve Dunnett C çoklu karşılaştırma testlerinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Son olarak, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiştir.

3.9.6. Araştırmanın Etiği

Araştırmada Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel ve Yayın Etik Kurulu tarafından 24.01.2024 tarihli ve 2024/1 sayılı karar ile etik kurul belgesi alınmıştır. Ayrıca çalışmada Helsinki Bildirgesi'ndeki etik ilkeler dikkate alınmıştır.

7. BULGULAR

Tablo 2. Puanları ile ilgili betimsel istatistikler

BOYUTLAR	Madde sayısı	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Motivasyonsuzluk		421	1.00	5.00	2.53	1.05	.232	-.850
Özdeşleşmiş Düzenleme		421	1.00	5.00	3.95	.77	-1.054	1.469
Dışsal Düzenleme		421	1.00	5.00	3.59	.83	-.388	-.268
Bütünleşmiş Düzenleme		421	1.00	5.00	4.05	.80	-1.090	1.449
İçe Yansıtılmış Düzenleme		421	1.00	5.00	3.98	.78	-1.063	1.566
İçsel Motivasyon		421	1.00	5.00	3.82	.78	-.813	1.275
SMÖ Toplam		421	1.00	5.00	3.65	.59	-.881	1.257
Güven		421	1.00	7.00	5.56	1.29	-1.067	.980
Kendiliğinden Otomatikleşme		421	1.00	7.00	5.25	1.30	-.663	.252
Çaba		421	1.00	7.00	5.64	1.30	-1.033	.879
Bilişsel ve Duygusal Kontrol		421	1.00	7.00	5.42	1.31	-.788	.382
Dikkat		421	1.00	7.00	5.59	1.36	-1.027	.660
KKKÖ Toplam		421	1.00	7.00	5.48	1.24	-.968	.942

SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Tablo 2’de, SMÖ ve KKKÖ ölçeği alt boyutları ile ilgili betimsel ölçümlerini içermektedir. Toplam 421 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Motivasyonsuzluk boyutu, katılımcıların ortalama değeri 2.53 olup, bu alanda çarpıklık 0.232 ve basıklık -0.850 olarak saptanmıştır. Özdeşleşmiş Düzenleme için ortalama 3.95, çarpıklık -1.054 ve basıklık 1.469 bulunmuştur. Dışsal Düzenleme boyutunda ortalama 3.59, çarpıklık -0.388 ve basıklık -0.268; Bütünleşmiş Düzenleme boyutunda ise ortalama 4.05, çarpıklık -1.090 ve basıklık 1.449 değerleri görülmektedir. İçe Yansıtılmış Düzenleme ortalaması 3.98; çarpıklığı -1.063 ve basıklığı 1.566, İçsel Motivasyon ortalaması ise 3.82, çarpıklığı -0.813 ve basıklığı 1.275 olarak kaydedilmiştir. SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği) Toplam ortalaması 3.65, çarpıklığı -0.881 ve basıklığı 1.257 şeklindedir. Güven boyutu, ortalaması 5.56, çarpıklığı -1.067 ve basıklığı 0.980; Kendiliğinden Otomatikleşme ortalaması 5.25, çarpıklığı -0.663 ve basıklığı 0.252 olarak belirlenmiştir. Çaba boyutunda ortalama 5.64, çarpıklık -1.033 ve basıklık 0.879, Bilişsel ve Duygusal Kontrol için ortalama 5.42, çarpıklık -0.788 ve basıklık 0.382

olarak ölçülmüştür. Son olarak, Dikkat boyutunun ortalaması 5.59, çarpıklığı -1.027 ve basıklığı 0.660, KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği) Toplam ortalaması ise 5.48, çarpıklığı -0.968 ve basıklığı 0.942 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Motivasyonsuzluk	Kadın	155	2.63	1.06	419	1.531	.127
	Erkek	266	2.47	1.04			
Özdeşleşmiş Düzenleme	Kadın	155	3.99	.73	419	.678	.498
	Erkek	266	3.93	.80			
Dışsal Düzenleme	Kadın	155	3.60	.79	419	.037	.971
	Erkek	266	3.59	.85			
Bütünleşmiş Düzenleme	Kadın	155	4.04	.77	419	-.094	.925
	Erkek	266	4.05	.82			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Kadın	155	3.98	.72	419	-.151	.880
	Erkek	266	3.99	.82			
İçsel Motivasyon	Kadın	155	3.89	.69	419	1.452	.147
	Erkek	266	3.78	.83			
SMÖ Toplam	Kadın	155	3.69	.56	419	.876	.381
	Erkek	266	3.63	.61			
Güven	Kadın	155	5.36	1.41	419	-2.458	.014*
	Erkek	266	5.68	1.21			
Kendiliğinden Otomatikleşme	Kadın	155	5.06	1.43	419	-2.293	.022*
	Erkek	266	5.36	1.20			
Çaba	Kadın	155	5.44	1.40	419	-2.463	.014*
	Erkek	266	5.76	1.22			
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Kadın	155	5.24	1.38	419	-2.217	.027*
	Erkek	266	5.53	1.26			
Dikkat	Kadın	155	5.35	1.43	419	-2.711	.004**
	Erkek	266	5.72	1.30			
KKKÖ Toplam	Kadın	155	5.28	1.35	419	-2.547	.011*
	Erkek	266	5.60	1.15			

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Tablo 3'te cinsiyet değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları karşılaştırılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, SMÖ ve alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Motivasyonsuzluk [$t_{(419)}=1.531$, $p>0.05$], özdeşleşmiş düzenleme [$t_{(419)}=0.678$, $p>0.05$], dışsal düzenleme [$t_{(419)}=0.037$, $p=0.971$], bütünleşmiş düzenleme [$t_{(419)}=-0.094$, $p=0.925$], içe yansıtılmış düzenleme [$t_{(419)}=-0.151$, $p=0.880$], içsel motivasyon [$t_{(419)}=1.452$, $p=0.147$] ve toplam

SMÖ puanı [$t_{(419)}=0.876$, $p=0.381$] açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Öte yandan, KKKÖ ve alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erkeklerin güven [$t_{(419)}=-2.458$, $p=0.014$], kendiliğinden otomatikleşme ($t_{(419)}=-2.293$, $p=0.022$), çaba ($t_{(419)}=-2.463$, $p=0.014$), bilişsel ve duygusal kontrol ($t_{(419)}=-2.217$, $p=0.027$), dikkat ($t_{(419)}=-2.711$, $p=0.004$) ve toplam KKKÖ ($t_{(419)}=-2.547$, $p=0.011$) puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$ ve $p<0.01$). Başka bir ifade ile erkeklerin kendi kendine konuşma stratejilerini kadınlara göre daha fazla kullandığını göstermektedir.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a 21 ve altı	73	2.03	.94	2-418	15.023	.000**	-
	^b 22-26	232	2.75	1.05				b>a,c
	^c 27 ve üstü	116	2.41	.99				c>a
Özdeşleşmiş Düzenleme	21 ve altı	73	4.04	.54	2-418	1.020	.362	-
	22-26	232	3.91	.85				-
	27 ve üstü	116	3.99	.75				-
Dışsal Düzenleme	21 ve altı	73	3.76	.72	2-418	2.146	.118	-
	22-26	232	3.58	.88				-
	27 ve üstü	116	3.51	.77				-
Bütünleşmiş Düzenleme	21 ve altı	73	4.25	.70	2-418	3.139	.044*	a>b
	22-26	232	3.98	.84				-
	27 ve üstü	116	4.05	.77				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	21 ve altı	73	4.18	.60	2-418	5.505	.004**	a>b
	22-26	232	3.88	.84				-
	27 ve üstü	116	4.07	.74				-
İçsel Motivasyon	21 ve altı	73	3.88	.75	2-418	.371	.690	-
	22-26	232	3.79	.86				-
	27 ve üstü	116	3.84	.63				-
SMÖ Toplam	21 ve altı	73	3.69	.44	2-418	.166	.847	-
	22-26	232	3.65	.68				-
	27 ve üstü	116	3.65	.47				-
Güven	21 ve altı	73	5.67	1.13	2-418	1.722	.180	-
	22-26	232	5.46	1.41				-
	27 ve üstü	116	5.71	1.12				-
Kendiliğinden Otomatikleşme	21 ve altı	73	5.18	1.19	2-418	.931	.395	-
	22-26	232	5.21	1.41				-
	27 ve üstü	116	5.39	1.12				-

Tablo 4.(Devamı)

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Çaba	21 ve altı	73	6.02	1.07	2-418	5.003	.007**	a>b
	22-26	232	5.49	1.40				-
	27 ve üstü	116	5.71	1.16				-
Bilişsel ve Duyusal Kontrol	21 ve altı	73	5.38	1.29	2-418	.646	.525	-
	22-26	232	5.37	1.39				-
	27 ve üstü	116	5.54	1.14				-
Dikkat	21 ve altı	73	5.90	1.24	2-418	4.108	.017*	a>b
	22-26	232	5.43	1.46				-
	27 ve üstü	116	5.71	1.19				-
KKKÖ Toplam	21 ve altı	73	5.59	1.06	2-418	1.658	.192	-
	22-26	232	5.38	1.36				-
	27 ve üstü	116	5.61	1.06				-

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Tablo 4'te yaş değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları karşılaştırılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, motivasyonsuzluk düzeyi yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F_{(2,418)}=15.023$, $p<0.01$]. Ancak, post-hoc analiz (Tukey HSD) sonuçları göre 22-26 yaş grubunun motivasyonsuzluk puanları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bütünleşmiş düzenleme puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır [$F_{(2,418)}=3.139$, $p<0.05$]. İçe yansıtılmış düzenleme boyutunda da anlamlı bir farklılık görülmüştür [$F_{(2,418)}=5.505$, $p<0.01$]. 21 yaş ve altı grubunun içe yansıtılmış düzenleme puanları diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, özdeşleşmiş düzenleme [$F_{(2,418)}=1.020$, $p=0.362$], dışsal düzenleme [$F_{(2,418)}=2.146$, $p=0.118$], içsel motivasyon [$F_{(2,418)}=0.371$, $p=0.690$] ve SMÖ toplam puanı [$F_{(2,418)}=0.166$, $p=0.847$] açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

KKKÖ alt boyutlarında çaba ve dikkat değişkenlerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çaba boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuş [$F_{(2,418)}=5.003$, $p<0.01$], 21 yaş ve altı grubunun çaba puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dikkat boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuş [$F_{(2,418)}=4.108$, $p<0.05$]. 21 yaş ve altı grubunun dikkat puanlarının 22-26 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, KKKÖ alt boyutlarından güven [$F_{(2,418)}=1.722$, $p=0.180$], kendiliğinden otomatikleşme [$F_{(2,418)}=0.931$, $p=0.395$], bilişsel ve duygusal kontrol [$F_{(2,418)}=0.646$, $p=0.525$] ve KKKÖ toplam puanı

[$F_{(2,418)}=1.658$, $p=0.192$] değişkenlerinde de yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Haftalık antrenman günü değişkenine göre smö ve kkkö puanları sonuçları

Ölçekler	Gün	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a 1 Gün	51	3.03	.96	5- 415	3.925	.002**	a>d,e,f
	^b 2 gün	50	2.64	.90				-
	^c 3 Gün	75	2.57	1.07				-
	^d 4 Gün	80	2.43	1.11				-
	^e 5 Gün	86	2.49	1.01				-
	^f 6 Gün	79	2.25	1.05				-
Özdeşleşmiş Düzenleme	^a 1 Gün	51	3.82	.92	5- 415	1.944	.086	-
	^b 2 gün	50	3.75	.59				-
	^c 3 Gün	75	4.04	.85				-
	^d 4 Gün	80	3.87	.75				-
	^e 5 Gün	86	4.06	.68				-
	^f 6 Gün	79	4.05	.80				-
Dışsal Düzenleme	^a 1 Gün	51	3.44	.88	5- 415	2.902	.014*	-
	^b 2 gün	50	3.37	.76				-
	^c 3 Gün	75	3.68	.86				-
	^d 4 Gün	80	3.52	.86				-
	^e 5 Gün	86	3.83	.68				e>b
	^f 6 Gün	79	3.57	.85				-

Tablo 5. (Devamı)

Ölçekler	Gün	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Bütünleşmiş Düzenleme	^a 1 Gün	51	3.78	.86	5- 415	4.182	.001**	-
	^b 2 gün	50	3.79	.65				-
	^c 3 Gün	75	4.12	.83				
	^d 4 Gün	80	4.00	.81				
	^e 5 Gün	86	4.29	.62				e>a,b
	^f 6 Gün	79	4.09	.90				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	^a 1 Gün	51	3.59	.90	5- 415	4.487	.001**	-
	^b 2 gün	50	3.79	.65				-
	^c 3 Gün	75	4.11	.76				c>a
	^d 4 Gün	80	4.00	.79				d>a
	^e 5 Gün	86	4.12	.71				e>a
	^f 6 Gün	79	4.07	.79				f>a
İçsel Motivasyon	^a 1 Gün	51	3.66	.90	5- 415	2.431	.034*	-
	^b 2 gün	50	3.69	.67				-
	^c 3 Gün	75	3.98	.70				c>a
	^d 4 Gün	80	3.75	.90				d>a
	^e 5 Gün	86	3.99	.61				e>a
	^f 6 Gün	79	3.75	.84				f>a
SMÖ Toplam	^a 1 Gün	51	3.55	.74	5- 415	2.612	.024*	-
	^b 2 gün	50	3.50	.48				-
	^c 3 Gün	75	3.75	.60				c>a
	^d 4 Gün	80	3.59	.60				
	^e 5 Gün	86	3.80	.48				e>a
	^f 6 Gün	79	3.63	.61				-

Tablo 5. (Devamı)

Ölçekler	Gün	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Güven	^a 1 Gün	51	5.02	1.69	5- 415	3.644	.003**	-
	^b 2 gün	50	5.20	1.28				-
	^c 3 Gün	75	5.59	1.39				-
	^d 4 Gün	80	5.68	1.11				d>a
	^e 5 Gün	86	5.77	1.04				e>a
	^f 6 Gün	79	5.77	1.23				f>a
Kendiliğinden Otomatikleşme	^a 1 Gün	51	4.65	1.64	5- 415	4.320	.001**	-
	^b 2 gün	50	4.90	1.13				-
	^c 3 Gün	75	5.27	1.49				-
	^d 4 Gün	80	5.46	1.08				d>a
	^e 5 Gün	86	5.51	1.11				e>a
	^f 6 Gün	79	5.35	1.22				f>a
Çaba	^a 1 Gün	51	4.99	1.68	5- 415	5.826	.000**	-
	^b 2 gün	50	5.28	1.17				-
	^c 3 Gün	75	5.60	1.43				-
	^d 4 Gün	80	5.65	1.19				d>a
	^e 5 Gün	86	5.98	.98				e>a,b
	^f 6 Gün	79	5.96	1.16				f>a,b
Bilişsel ve Duyusal Kontrol	^a 1 Gün	51	4.91	1.59	5- 415	3.184	.008**	-
	^b 2 gün	50	5.08	1.36				-
	^c 3 Gün	75	5.45	1.45				-
	^d 4 Gün	80	5.55	1.15				d>a
	^e 5 Gün	86	5.57	1.07				e>a
	^f 6 Gün	79	5.65	1.22				f>a
Dikkat	^a 1 Gün	51	4.95	1.68	5- 415	4.199	.001**	-
	^b 2 gün	50	5.24	1.35				-
	^c 3 Gün	75	5.61	1.40				-
	^d 4 Gün	80	5.69	1.19				d>a
	^e 5 Gün	86	5.81	1.17				e>a
	^f 6 Gün	79	5.85	1.32				f>a
KKKÖ Toplam	^a 1 Gün	51	4.90	1.61	5- 415	4.433	.001**	-
	^b 2 gün	50	5.13	1.18				-
	^c 3 Gün	75	5.49	1.38				-
	^d 4 Gün	80	5.60	1.06				d>a
	^e 5 Gün	86	5.70	.97				e>a
	^f 6 Gün	79	5.70	1.13				f>a

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Tablo 5'te haftalık antrenman gününe göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları karşılaştırılmıştır. Yapılan tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, SMÖ toplam puanı açısından haftalık antrenman gününe göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$F_{(5,415)}=2.612$, $p<0.05$]. Özellikle 5 gün antrenman yapan sporcuların motivasyon düzeyi diğer gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. SMÖ alt boyutları incelendiğinde, motivasyonsuzluk düzeyi açısından haftalık antrenman gününe göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuş [$F_{(5,415)}=3.925$, $p<0.01$], haftada 1 gün antrenman yapan sporcuların motivasyonsuzluk düzeyinin en yüksek, 6 gün antrenman yapanların ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Dışsal düzenleme açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiş [$F_{(5,415)}=2.902$, $p<0.05$], 5 gün antrenman yapanların dışsal düzenleme puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bütünleşmiş düzenleme boyutunda da haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir fark tespit edilmiş [$F_{(5,415)}=4.182$, $p<0.01$], 5 gün antrenman yapan sporcuların bütünleşmiş düzenleme puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İçe yansıtılmış düzenleme açısından haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş [$F_{(5,415)}=4.487$, $p<0.01$], 3 ve 5 gün antrenman yapan sporcuların içe yansıtılmış düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. İçsel motivasyon açısından da anlamlı bir farklılık bulunmuş [$F_{(5,415)}=2.431$, $p<0.05$], 3 ve 5 gün antrenman yapanların içsel motivasyon puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak özdeşleşmiş düzenleme boyutunda haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(5,415)}=1.944$, $p=0.086$, $p>0.05$].

KKKÖ toplam puanı açısından haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(5,415)}=4.433$, $p<0.01$], özellikle 5 ve 6 gün antrenman yapan sporcuların kendi kendine konuşma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. KKKÖ alt boyutları incelendiğinde, güven boyutunda antrenman gününe göre anlamlı bir farklılık bulunmuş [$F_{(5,415)}=3.644$, $p<0.01$], daha fazla antrenman yapan sporcuların güven puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kendiliğinden otomatikleşme açısından da haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir fark saptanmış [$F_{(5,415)}=4.320$, $p<0.01$], özellikle 5 ve 6 gün antrenman yapan sporcuların otomatikleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çaba boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiş [$F_{(5,415)}=5.826$, $p<0.01$], haftada 5 ve 6 gün antrenman yapan sporcuların çaba düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel ve duygusal kontrol açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş [$F_{(5,415)}=3.184$, $p<0.01$], 6 gün antrenman yapan sporcuların bilişsel ve duygusal kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak, dikkat boyutunda da

haftalık antrenman gününe göre anlamlı bir farklılık bulunmuş [$F_{(5,415)}=4.199$, $p<0.01$], özellikle 5 ve 6 gün antrenman yapan sporcuların dikkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar, antrenman sıklığının motivasyon ve kendi kendine konuşma düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle daha fazla antrenman yapan sporcuların motivasyon seviyelerinin ve kendi kendine konuşma stratejilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Günlük antrenman saati değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Saat	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a 1 Saat	59	2.92	.96	3-417	4.631	.003**	a>b
	^b 2 Saat	264	2.41	1.04				-
	^c 3 Saat	65	2.50	.95				-
	^d 4 Saat	33	2.80	1.28				-
Özdeşleşmiş Düzenleme	^a 1 Saat	59	3.85	.92	3-417	1.660	.175	-
	^b 2 Saat	264	3.97	.74				-
	^c 3 Saat	65	4.08	.56				-
	^d 4 Saat	33	3.76	1.07				-
Dışsal Düzenleme	^a 1 Saat	59	3.39	.90	3-417	1.501	.214	-
	^b 2 Saat	264	3.62	.81				-
	^c 3 Saat	65	3.64	.74				-
	^d 4 Saat	33	3.67	.96				-
Bütünleşmiş Düzenleme	^a 1 Saat	59	3.78	.86	3-417	3.713	.012*	-
	^b 2 Saat	264	4.11	.75				b>a
	^c 3 Saat	65	4.11	.68				-
	^d 4 Saat	33	3.83	1.15				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	^a 1 Saat	59	3.66	.90	3-417	4.737	.003**	b>a
	^b 2 Saat	264	4.07	.73				-
	^c 3 Saat	65	3.97	.73				-
	^d 4 Saat	33	3.90	.94				-
İçsel Motivasyon	^a 1 Saat	59	3.69	.87	3-417	.700	.552	-
	^b 2 Saat	264	3.84	.76				-
	^c 3 Saat	65	3.86	.67				-
	^d 4 Saat	33	3.80	.97				-
SMÖ Toplam	^a 1 Saat	59	3.55	.74	3-417	.833	.476	-
	^b 2 Saat	264	3.67	.54				-
	^c 3 Saat	65	3.69	.46				-
	^d 4 Saat	33	3.63	.85				-
Güven	^a 1 Saat	59	5.40	1.37	3-417	.641	.589	-
	^b 2 Saat	264	5.63	1.27				-
	^c 3 Saat	65	5.51	1.37				-
	^d 4 Saat	33	5.46	1.23				-

Tablo 6. (Devamı)

Ölçekler	Saat	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Kendiliğinden Otomatikleşme	^a 1 Saat	59	4.99	1.42	3-417	1.252	.290	
	^b 2 Saat	264	5.33	1.26				
	^c 3 Saat	65	5.23	1.33				
	^d 4 Saat	33	5.12	1.32				
Çaba	^a 1 Saat	59	5.39	1.32	3-417	1.220	.302	
	^b 2 Saat	264	5.72	1.29				
	^c 3 Saat	65	5.62	1.38				
	^d 4 Saat	33	5.50	1.10				
Bilişsel ve Duyusal Kontrol	^a 1 Saat	59	5.33	1.35	3-417	.745	.526	
	^b 2 Saat	264	5.49	1.30				
	^c 3 Saat	65	5.29	1.33				
	^d 4 Saat	33	5.27	1.28				
Dikkat	^a 1 Saat	59	5.43	1.37	3-417	1.146	.330	
	^b 2 Saat	264	5.68	1.35				
	^c 3 Saat	65	5.49	1.45				
	^d 4 Saat	33	5.33	1.24				
KKKÖ Toplam	^a 1 Saat	59	5.29	1.31	3-417	.927	.428	
	^b 2 Saat	264	5.55	1.21				
	^c 3 Saat	65	5.42	1.31				
	^d 4 Saat	33	5.35	1.16				

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Tablo 6’da günlük antrenman saati değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları karşılaştırılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, SMÖ toplam puanı açısından günlük antrenman saati değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F_{(3,417)}=0.833$, $p=0.476$]. SMÖ alt boyutları incelendiğinde, motivasyonsuzluk düzeyi açısından günlük antrenman saatine göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuş [$F_{(3,417)}=4.631$, $p<0.01$]. 1 saat antrenman yapanların motivasyonsuzluk düzeyi diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Bütünleşmiş düzenleme boyutunda da anlamlı bir fark tespit edilmiş [$F_{(3,417)}=3.713$, $p<0.05$], 2 ve 3 saat antrenman yapan sporcuların bütünleşmiş düzenleme puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İçer yansıtılmış düzenleme açısından günlük antrenman saatine göre anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiş [$F_{(3,417)}=4.737$, $p<0.01$], 2 saat antrenman yapan sporcuların içer yansıtılmış düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, özdeşleşmiş düzenleme [$F_{(3,417)}=1.660$, $p=0.175$], dışsal düzenleme [$F_{(3,417)}=1.501$, $p=0.214$], içsel motivasyon [$F_{(3,417)}=0.700$, $p=0.552$] alt boyutlarında ve SMÖ toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

KKKÖ alt boyutları ve toplam puanı açısından incelendiğinde, güven [$F_{(3,417)}=0.641$, $p=0.589$], kendiliğinden otomatikleşme [$F_{(3,417)}=1.252$, $p=0.290$], çaba [$F_{(3,417)}=1.220$, $p=0.302$], bilişsel ve duysal kontrol [$F_{(3,417)}=0.745$, $p=0.526$], dikkat [$F_{(3,417)}=1.146$, $p=0.330$] ve KKKÖ toplam puanı [$F_{(3,417)}=0.927$, $p=0.428$] açısından günlük antrenman saati değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlar, günlük antrenman süresinin motivasyonel ve kendini konuşma stratejileri üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle motivasyonsuzluk ve bazı düzenleme türlerinde fark olsa da, genel anlamda günlük antrenman saati arttıkça bu farkın azaldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 7. Spor branşı değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Motivasyonsuzluk	Bireysel	141	2.63	1.07	419	1.383	.167
	Takım	280	2.48	1.04			
Özdeşleşmiş Düzenleme	Bireysel	141	3.93	.83	419	-.495	.621
	Takım	280	3.97	.75			
Dışsal Düzenleme	Bireysel	141	3.52	.85	419	-1.364	.173
	Takım	280	3.63	.81			
Bütünleşmiş Düzenleme	Bireysel	141	3.94	.85	419	-1.854	.064
	Takım	280	4.10	.77			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Bireysel	141	3.97	.84	419	-.185	.853
	Takım	280	3.99	.75			
İçsel Motivasyon	Bireysel	141	3.76	.78	419	-1.161	.246
	Takım	280	3.85	.78			
SMÖ Toplam	Bireysel	141	3.62	.65	419	-.732	.465
	Takım	280	3.67	.56			
Güven	Bireysel	141	5.50	1.37	419	-.764	.445
	Takım	280	5.60	1.25			
Kendiliğinden Otomatikleşme	Bireysel	141	5.15	1.35	419	-1.127	.260
	Takım	280	5.30	1.27			
Çaba	Bireysel	141	5.47	1.39	419	-1.965	.050*
	Takım	280	5.73	1.24			
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Bireysel	141	5.35	1.33	419	-.748	.455
	Takım	280	5.45	1.30			
Dikkat	Bireysel	141	5.52	1.40	419	-.758	.449
	Takım	280	5.62	1.34			
KKKÖ Toplam	Bireysel	141	5.38	1.31	419	-1.203	.230
	Takım	280	5.53	1.20			

** $p<0.01$, * $p<0.05$, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Tablo 7’de spor branşı değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Motivasyonsuzluk boyutunda bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark

bulunmamıştır [$t_{(419)}=1.383$, $p=.167$]. Özdeşleşmiş düzenleme [$t_{(419)}=-.495$, $p=.621$), dışsal düzenleme [$t_{(419)}=-1.364$, $p=.173$], bütünleşmiş düzenleme [$t_{(419)}=-1.854$, $p=.064$], içe yansıtılmış düzenleme [$t_{(419)}=-.185$, $p=.853$] ve içsel motivasyon [$t_{(419)}=-1.161$, $p=.246$] boyutlarında da gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. SMÖ toplam puanı açısından da bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır [$t_{(419)}=-.732$, $p=.465$].

KKKÖ alt boyutları incelendiğinde, güven ($t_{(419)}=-.764$, $p=.445$), kendiliğinden otomatikleşme ($t_{(419)}=-1.127$, $p=.260$), bilişsel ve duygusal kontrol ($t_{(419)}=-.748$, $p=.455$) ve dikkat ($t_{(419)}=-.758$, $p=.449$) boyutlarında bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak çaba boyutunda takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($t_{(419)}=-1.965$, $p=.050$). KKKÖ toplam puanı açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t_{(419)}=-1.203$, $p=.230$). Genel olarak spor branşı değişkeninin SMÖ ve KKKÖ üzerindeki etkisinin büyük ölçüde anlamlı olmadığı, ancak takım sporcularının çaba boyutunda bireysel sporculara göre istatistiksel olarak daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($p<0.05$)

Tablo 8. Millilik durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Millilik	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Motivasyonsuzluk	Evet	63	2.29	1.05	419	-1.939	.05*
	Hayır	358	2.57	1.05			
Özdeşleşmiş Düzenleme	Evet	63	4.02	.86	419	.798	.425
	Hayır	358	3.94	.76			
Dışsal Düzenleme	Evet	63	3.63	.90	419	.434	.664
	Hayır	358	3.59	.81			
Bütünleşmiş Düzenleme	Evet	63	4.12	.92	419	.793	.428
	Hayır	358	4.03	.78			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Evet	63	4.13	.76	419	1.579	.115
	Hayır	358	3.96	.79			
İçsel Motivasyon	Evet	63	3.79	.87	419	-.284	.777
	Hayır	358	3.82	.77			
SMÖ Toplam	Evet	63	3.67	.60	419	.168	.867
	Hayır	358	3.65	.59			
Güven	Evet	63	5.53	1.48	419	-.249	.804
	Hayır	358	5.57	1.26			
Kendiliğinden Otomatikleşme	Evet	63	5.23	1.40	419	-.166	.868
	Hayır	358	5.26	1.28			
Çaba	Evet	63	5.67	1.39	419	.152	.879
	Hayır	358	5.64	1.28			

Tablo 7. (Devamı)

Ölçekler ve Boyutları	Millilik	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Evet	63	5.41	1.47	419	-.051	.960
	Hayır	358	5.42	1.28			
Dikkat	Evet	63	5.51	1.54	419	-.501	.617
	Hayır	358	5.60	1.33			
KKKÖ Toplam	Evet	63	5.46	1.37	419	-.130	.897
	Hayır	358	5.48	1.21			

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Millilik durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, motivasyonsuzluk boyutunda millî sporcuların puanları, millî olmayan sporculara kıyasla anlamlı derecede düşük bulunmuştur [$t_{(419)}=-1.939$, $p=0.05$]. Bu durum, millî sporcuların sporda motivasyon eksikliği yaşama olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Özdeşleşmiş düzenleme açısından yapılan değerlendirmede ise millî ve millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır [$t_{(419)}=0.798$, $p=0.425$]. Aynı şekilde, dışsal düzenleme boyutunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(419)}=0.434$, $p=0.664$]. Bütünleşmiş düzenleme için yapılan analizde de millî sporcular ile millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir [$t_{(419)}=0.793$, $p=0.428$]. İçe yansıtılmış düzenleme açısından incelendiğinde, millî sporcuların puanları daha yüksek olmasına rağmen fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır [$t_{(419)}=1.579$, $p=0.115$]. İçsel motivasyon boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(419)}=-0.284$, $p=0.777$]. Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, millî ve millî olmayan sporcuların motivasyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t_{(419)}=0.168$, $p=0.867$].

Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) ve alt boyutlarına bakıldığında, güven boyutunda millî ve millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t_{(419)}=-0.249$, $p=0.804$]. Kendiliğinden otomatikleşme boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$t_{(419)}=-0.166$, $p=0.868$]. Çaba boyutunda yapılan analiz sonucunda da anlamlı bir fark gözlenmemiştir [$t_{(419)}=0.152$, $p=0.879$]. Bilişsel ve duygusal kontrol açısından değerlendirildiğinde, millî sporcular ile millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [$t_{(419)}=-0.051$, $p=0.960$]. Dikkat boyutunda da iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t_{(419)}=-0.501$, $p=0.617$]. KKKÖ toplam puanı açısından yapılan analizde de millî ve millî olmayan sporcuların puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir [$t_{(419)}=-0.130$, $p=0.897$]. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, millî sporcuların

yalnızca motivasyonsuzluk boyutunda anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığı görülmektedir. Ancak, hem motivasyon hem de kendi kendine konuşma ölçeklerinin toplam puanları ve diğer alt boyutları açısından millî olup olmamanın belirleyici bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 9. Katılımcının eğitim durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Eğitim	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a Lise	111	2.17	.96	2-418	9.578	.000**	-
	^b Ön	48	2.55	.99				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	2.68	1.07				c>a
Özdeşleşmiş Düzenleme	^a Lise	111	4.00	.63	2-418	.347	.707	-
	^b Ön	48	3.98	.60				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	3.93	.86				-
Dışsal Düzenleme	^a Lise	111	3.69	.78	2-418	1.241	.290	-
	^b Ön	48	3.48	.71				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	3.57	.86				-
Bütünleşmiş Düzenleme	^a Lise	111	4.15	.77	2-418	1.343	.262	-
	^b Ön	48	4.05	.64				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	4.00	.84				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	^a Lise	111	4.08	.68	2-418	1.081	.340	-
	^b Ön	48	3.97	.60				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	3.95	.85				-
İçsel Motivasyon	^a Lise	111	3.86	.73	2-418	1.262	.284	-
	^b Ön	48	3.95	.56				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	3.78	.84				-
SMÖ Toplam	^a Lise	111	3.66	.46	2-418	.012	.988	-
	^b Ön	48	3.66	.45				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	3.65	.66				-
Güven	^a Lise	111	5.51	1.37	2-418	.360	.698	-
	^b Ön	48	5.46	1.32				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	5.60	1.26				-
Kendiliğinden Otomatikleşme	^a Lise	111	5.12	1.32	2-418	1.035	.356	-
	^b Ön	48	5.18	1.36				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	5.32	1.28				-
Çaba	^a Lise	111	5.80	1.33	2-418	1.129	.324	-
	^b Ön	48	5.65	1.30				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	5.58	1.28				-

Tablo 9. (Devamı)

Ölçekler	Eğitim	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Bilişsel ve Duyusal Kontrol	^a Lise	111	5.32	1.36	2-418	2.203	.112	-
	^b Ön	48	5.13	1.41				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	5.52	1.26				-
Dikkat	^a Lise	111	5.68	1.46	2-418	.497	.609	-
	^b Ön	48	5.46	1.43				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	5.57	1.30				-
KKKÖ Toplam	^a Lise	111	5.46	1.26	2-418	.240	.786	-
	^b Ön	48	5.38	1.27				-
	Lisans							-
	^c Lisans	262	5.51	1.22				-

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanlarını inceleyen analiz sonuçlarına göre, yalnızca motivasyonsuzluk boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,418)} = 9.578$, $p = 0.000$]. Post-hoc testleri incelendiğinde, lisans öğrencilerinin motivasyonsuzluk düzeyinin lise mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($c > a$). Bu bulgu, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin spora yönelik motivasyon eksikliği yaşama ihtimalinin arttığını göstermektedir.

Diğer motivasyon boyutları açısından yapılan analizlerde, özdeşleşmiş düzenleme [$F_{(2,418)} = 0.347$, $p = 0.707$], dışsal düzenleme [$F_{(2,418)} = 1.241$, $p = 0.290$], bütünleşmiş düzenleme [$F_{(2,418)} = 1.343$, $p = 0.262$], içe yansıtılmış düzenleme [$F_{(2,418)} = 1.081$, $p = 0.340$] ve içsel motivasyon [$F_{(2,418)} = 1.262$, $p = 0.284$] açısından eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. SMÖ toplam puanı açısından da eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$F_{(2,418)} = 0.012$, $p = 0.988$].

Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) ve alt boyutlarına bakıldığında, güven [$F_{(2,418)} = 0.360$, $p = 0.698$], kendiliğinden otomatikleşme [$F_{(2,418)} = 1.035$, $p = 0.356$], çaba [$F_{(2,418)} = 1.129$, $p = 0.324$], bilişsel ve duygusal kontrol [$F_{(2,418)} = 2.203$, $p = 0.112$] ve dikkat [$F_{(2,418)} = 0.497$, $p = 0.609$] boyutları açısından eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. KKKÖ toplam puanı açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F_{(2,418)} = 0.240$, $p = 0.786$).

Sonuç olarak, katılımcıların eğitim düzeyi ile motivasyon ve kendi kendine konuşma düzeyleri arasında genel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak, motivasyonsuzluk boyutunda lisans öğrencilerinin daha yüksek puan alması, eğitim seviyesi arttıkça spora yönelik motivasyon eksikliğinin arttığını göstermektedir. Bunun

dışında, hem motivasyon ölçeği hem de kendi kendine konuşma ölçeğinin diğer boyutlarında eğitim düzeyinin belirleyici bir faktör olmadığı görülmektedir (Tablo 8).

Tablo 10. Anne eğitim durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Eğitim	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a İlkokul	187	2.55	1.03	3-417	1.558	.199	-
	^b Ortaokul	99	2.40	1.03				-
	^c Lise	92	2.49	1.04				-
	^d Lisans	43	2.81	1.16				-
Özdeşleşmiş Düzenleme	^a İlkokul	187	4.04	.74	3-417	1.362	.254	-
	^b Ortaokul	99	3.87	.75				-
	^c Lise	92	3.90	.75				-
	^d Lisans	43	3.89	1.02				-
Dışsal Düzenleme	^a İlkokul	187	3.65	.80	3-417	.687	.560	-
	^b Ortaokul	99	3.53	.84				-
	^c Lise	92	3.61	.81				-
	^d Lisans	43	3.49	.95				-
Bütünleşmiş Düzenleme	^a İlkokul	187	4.10	.78	3-417	1.428	.234	-
	^b Ortaokul	99	4.03	.81				-
	^c Lise	92	4.05	.67				-
	^d Lisans	43	3.82	1.09				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	^a İlkokul	187	4.01	.79	3-417	.732	.534	-
	^b Ortaokul	99	4.05	.64				-
	^c Lise	92	3.90	.84				-
	^d Lisans	43	3.90	.93				-
İçsel Motivasyon	^a İlkokul	187	3.86	.73	3-417	.392	.759	-
	^b Ortaokul	99	3.80	.85				-
	^c Lise	92	3.76	.74				-
	^d Lisans	43	3.79	.94				-
SMÖ Toplam	^a İlkokul	187	3.70	.58	3-417	.711	.546	-
	^b Ortaokul	99	3.61	.54				-
	^c Lise	92	3.62	.53				-
	^d Lisans	43	3.62	.85				-
Güven	^a İlkokul	187	5.55	1.30	3-417	.041	.989	-
	^b Ortaokul	99	5.56	1.29				-
	^c Lise	92	5.60	1.36				-
	^d Lisans	43	5.56	1.19				-
Kendiliğinden Otomatikleşme	^a İlkokul	187	5.25	1.36	3-417	.241	.868	-
	^b Ortaokul	99	5.29	1.26				-
	^c Lise	92	5.29	1.28				-
	^d Lisans	43	5.10	1.14				-
Çaba	^a İlkokul	187	5.65	1.31	3-417	.090	.965	-
	^b Ortaokul	99	5.60	1.33				-
	^c Lise	92	5.63	1.32				-
	^d Lisans	43	5.72	1.15				-

Tablo 10. (Devamı)

Ölçekler	Eğitim	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Far k
Bilişsel Duyusal Kontrol	^a İlkokul	187	5.41	1.33	3- 417	.394	.757	-
	^b Ortaokul	99	5.32	1.31				-
	^c Lise	92	5.49	1.35				-
	^d Lisans	43	5.54	1.10				-
Dikkat	^a İlkokul	187	5.52	1.37	3- 417	.352	.787	-
	^b Ortaokul	99	5.59	1.39				-
	^c Lise	92	5.69	1.37				-
	^d Lisans	43	5.64	1.26				-
KKKÖ Toplam	^a İlkokul	187	5.46	1.26	3- 417	.056	.983	-
	^b Ortaokul	99	5.47	1.23				-
	^c Lise	92	5.52	1.27				-
	^d Lisans	43	5.50	1.08				-

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanlarını inceleyen analiz sonuçlarına göre, hiçbir boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) açısından değerlendirme, Motivasyonsuzluk boyutunda farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,417) = 1.558$, $p = 0.199$). Özdeşleşmiş düzenleme ($F(3,417) = 1.362$, $p = 0.254$), dışsal düzenleme ($F(3,417) = 0.687$, $p = 0.560$), bütünleşmiş düzenleme ($F(3,417) = 1.428$, $p = 0.234$), içe yansıtılmış düzenleme ($F(3,417) = 0.732$, $p = 0.534$) ve içsel motivasyon ($F(3,417) = 0.392$, $p = 0.759$) boyutları açısından anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. SMÖ toplam puanı açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F(3,417) = 0.711$, $p = 0.546$).

Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) açısından karşılaştırmalara bakıldığında; Güven ($F(3,417) = 0.041$, $p = 0.989$), kendiliğinden otomatikleşme ($F(3,417) = 0.241$, $p = 0.868$), çaba ($F(3,417) = 0.090$, $p = 0.965$), bilişsel ve duygusal kontrol ($F(3,417) = 0.394$, $p = 0.757$) ve dikkat ($F(3,417) = 0.352$, $p = 0.787$) boyutlarında da anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. KKKÖ toplam puanı açısından da eğitim durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür ($F(3,417) = 0.056$, $p = 0.983$). Analiz sonuçlarına göre, anne eğitim durumu ile bireylerin sporda motivasyon düzeyi ve kendi kendine konuşma becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça veya azaldıkça bireylerin motivasyon veya kendi kendine konuşma düzeylerinde önemli bir

değişiklik gözlemlenmemiştir. Bu durum, sporda motivasyon ve kendini konuşma becerilerinin anne eğitim seviyesinden bağımsız olarak gelişebileceğini düşündürmektedir (Tablo 9).

Tablo 11. Baba eğitim durumu değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Eğitim	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a İlkokul	122	2.49	.93	3-417	.251	.861	-
	^b Ortaokul	106	2.54	1.12				-
	^c Lise	129	2.52	1.06				-
	^d Lisans	64	2.63	1.16				-
Özdeşleşmiş Düzenleme	^a İlkokul	122	3.93	.73	3-417	1.191	.313	-
	^b Ortaokul	106	4.06	.62				-
	^c Lise	129	3.87	.90				-
	^d Lisans	64	3.97	.81				-
Dışsal Düzenleme	^a İlkokul	122	3.55	.77	3-417	1.036	.376	-
	^b Ortaokul	106	3.71	.78				-
	^c Lise	129	3.54	.89				-
	^d Lisans	64	3.57	.88				-
Bütünleşmiş Düzenleme	^a İlkokul	122	4.02	.76	3-417	2.277	.079	-
	^b Ortaokul	106	4.21	.63				-
	^c Lise	129	3.95	.90				-
	^d Lisans	64	4.00	.90				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	^a İlkokul	122	3.93	.75	3-417	2.001	.113	-
	^b Ortaokul	106	4.13	.69				-
	^c Lise	129	3.90	.88				-
	^d Lisans	64	4.02	.76				-
İçsel Motivasyon	^a İlkokul	122	3.79	.70	3-417	1.631	.182	-
	^b Ortaokul	106	3.95	.69				-
	^c Lise	129	3.73	.91				-
	^d Lisans	64	3.85	.79				-
SMÖ Toplam	^a İlkokul	122	3.62	.54	3-417	2.055	.106	-
	^b Ortaokul	106	3.77	.48				-
	^c Lise	129	3.59	.68				-
	^d Lisans	64	3.67	.65				-
Güven	^a İlkokul	122	5.50	1.32	3-417	.538	.657	-
	^b Ortaokul	106	5.50	1.32				-
	^c Lise	129	5.60	1.37				-
	^d Lisans	64	5.73	1.01				-
Kendiliğinden Otomatikleşme	^a İlkokul	122	5.16	1.36	3-417	.462	.709	-
	^b Ortaokul	106	5.22	1.34				-
	^c Lise	129	5.32	1.31				-
	^d Lisans	64	5.35	1.07				-
Çaba	^a İlkokul	122	5.66	1.29	3-417	.216	.886	-
	^b Ortaokul	106	5.62	1.27				-
	^c Lise	129	5.60	1.39				-
	^d Lisans	64	5.75	1.16				-

Tablo 11. (Devamı)

Ölçekler	Eğitim	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Bilişsel ve Duyusal Kontrol	^a İlkokul	122	5.42	1.34	3-147	.552	.647	-
	^b Ortaokul	106	5.38	1.24				-
	^c Lise	129	5.36	1.39				-
	^d Lisans	64	5.61	1.19				-
Dikkat	^a İlkokul	122	5.52	1.40	3-417	.198	.897	-
	^b Ortaokul	106	5.56	1.29				-
	^c Lise	129	5.64	1.43				-
	^d Lisans	64	5.64	1.26				-
KKKÖ Toplam	^a İlkokul	122	5.43	1.28	3-417	.328	.805	-
	^b Ortaokul	106	5.45	1.22				-
	^c Lise	129	5.48	1.30				-
	^d Lisans	64	5.61	1.04				-

**p<0,01, *p<0,05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Katılımcıların baba eğitim durumuna göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları incelendiğinde, hiçbir boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). SMÖ kapsamında değerlendirildiğinde, motivasyonsuzluk boyutunda [$F_{(3-417)} = 0.251$, $p = 0.861$], Özdeşleşmiş düzenleme boyutunda [$F_{(3-417)} = 1.191$, $p = 0.313$], Dışsal düzenleme boyutunda [$F_{(3-417)} = 1.036$, $p = 0.376$], Bütünleşmiş düzenleme boyutunda [$F_{(3-417)} = 2.277$, $p = 0.079$], İçe yansıtılmış düzenleme boyutunda [$F_{(3-417)} = 2.001$, $p = 0.113$], İçsel motivasyon açısından değerlendirildiğinde, baba eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [$F_{(3-417)} = 1.631$, $p = 0.182$]. SMÖ toplam puanı açısından bakıldığında da baba eğitim seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$F_{(3-417)} = 2.055$, $p = 0.106$].

KKKÖ kapsamında değerlendirildiğinde, güven boyutunda [$F_{(3-417)} = 0.538$, $p = 0.657$], kendiliğinden otomatikleşme boyutunda [$F_{(3-417)} = 0.462$, $p = 0.709$], çaba boyutunda [$F_{(3-417)} = 0.216$, $p = 0.886$], bilişsel ve duyuşsal kontrol boyutunda [$F_{(3-417)} = 0.552$, $p = 0.647$], dikkat boyutunda da anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(3-417)} = 0.198$, $p = 0.897$]. KKKÖ toplam puanı açısından değerlendirildiğinde de baba eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$F_{(3-417)} = 0.328$, $p = 0.805$]. Bu sonuçlar, baba eğitim düzeyinin bireylerin sporda motivasyon ve kendi kendine konuşma becerileri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Eğitim seviyeleri arasında bazı farklılıklar gözlemlense de, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, motivasyonel ve bilişsel süreçlerin daha çok

bireysel, çevresel ve deneyimsel faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir (Tablo 10).

Tablo 12. Spor yapma yılı değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Spor Yılı	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	^a 1-3 Yıl	60	2.57	1.10	3-417	.554	.645	-
	^b 4-6 Yıl	114	2.62	1.16				-
	^c 7-9 Yıl	100	2.52	.98				-
	^d 10 ve üzeri	147	2.45	1.00				-
Özdeşleşmiş Düzenleme	^a 1-3 Yıl	60	3.81	.84	3-417	3.238	.022*	-
	^b 4-6 Yıl	114	4.03	.76				-
	^c 7-9 Yıl	100	3.80	.69				-
	^d 10 ve üzeri	147	4.05	.79				d>c
Dışsal Düzenleme	^a 1-3 Yıl	60	3.44	.84	3-417	1.839	.139	-
	^b 4-6 Yıl	114	3.71	.81				-
	^c 7-9 Yıl	100	3.52	.78				-
	^d 10 ve üzeri	147	3.61	.85				-
Bütünleşmiş Düzenleme	^a 1-3 Yıl	60	3.95	.82	3-417	1.656	.176	-
	^b 4-6 Yıl	114	4.07	.75				-
	^c 7-9 Yıl	100	3.93	.83				-
	^d 10 ve üzeri	147	4.14	.81				-
İçe Yansıtılmış Düzenleme	^a 1-3 Yıl	60	3.96	.85	3-417	.816	.485	-
	^b 4-6 Yıl	114	4.07	.73				-
	^c 7-9 Yıl	100	3.90	.71				-
	^d 10 ve üzeri	147	3.98	.84				-
İçsel Motivasyon	^a 1-3 Yıl	60	3.75	.80	3-417	.902	.440	-
	^b 4-6 Yıl	114	3.88	.78				-
	^c 7-9 Yıl	100	3.74	.71				-
	^d 10 ve üzeri	147	3.86	.82				-
SMÖ Toplam	^a 1-3 Yıl	60	3.58	.63	3-417	1.814	.144	-
	^b 4-6 Yıl	114	3.73	.60				-
	^c 7-9 Yıl	100	3.57	.50				-
	^d 10 ve üzeri	147	3.68	.62				-
Güven	^a 1-3 Yıl	60	5.23	1.47	3-417	2.854	.037	-
	^b 4-6 Yıl	114	5.72	1.05				b>a
	^c 7-9 Yıl	100	5.40	1.31				-
	^d 10 ve üzeri	147	5.69	1.35				d>a
Kendiliğinden Otomatikleşme	^a 1-3 Yıl	60	4.80	1.42	3-417	4.873	.002*	-
	^b 4-6 Yıl	114	5.39	1.16				b>a
	^c 7-9 Yıl	100	5.07	1.30				-
	^d 10 ve üzeri	147	5.46	1.29				d>a
Çaba	^a 1-3 Yıl	60	5.32	1.47	3-417	2.647	.049*	-
	^b 4-6 Yıl	114	5.81	1.03				b>a
	^c 7-9 Yıl	100	5.49	1.31				-
	^d 10 ve üzeri	147	5.75	1.37				d>a
Bilişsel ve Duyusal Kontrol	^a 1-3 Yıl	60	4.93	1.48	3-417	4.343	.005*	-
	^b 4-6 Yıl	114	5.52	1.15				b>a
	^c 7-9 Yıl	100	5.32	1.26				-
	^d 10 ve üzeri	147	5.61	1.34				d>a
Dikkat	^a 1-3 Yıl	60	5.26	1.53	3-417	2.617	.05*	-
	^b 4-6 Yıl	114	5.71	1.13				b>a
	^c 7-9 Yıl	100	5.42	1.39				-
	^d 10 ve üzeri	147	5.74	1.41				d>a
KKKÖ Toplam	^a 1-3 Yıl	60	5.09	1.39	3-417	3.908	.009*	-
	^b 4-6 Yıl	114	5.61	1.02				b>a
	^c 7-9 Yıl	100	5.32	1.23				-
	^d 10 ve üzeri	147	5.64	1.29				d>a

SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları incelendiğinde, bazı boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

SMÖ kapsamında değerlendirildiğinde, **motivasyonsuzluk** boyutunda spor yılı değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(3-417)} = 0.554$, $p = 0.645$]. Özdeşleşmiş düzenleme boyutunda spor süresi 10 yıl ve üzeri olan bireylerin puanlarının 7-9 yıl spor yapan bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür [$F_{(3-417)} = 3.238$, $p = 0.022$]. Dışsal düzenleme boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(3-417)} = 1.839$, $p = 0.139$]. Bütünleşmiş düzenleme boyutunda spor yılı değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir [$F_{(3-417)} = 1.656$, $p = 0.176$]. İçer yansıtılmış düzenleme boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(3-417)} = 0.816$, $p = 0.485$]. İçsel motivasyon açısından değerlendirildiğinde, spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$F_{(3-417)} = 0.902$, $p = 0.440$]. SMÖ toplam puanı açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [$F_{(3-417)} = 1.814$, $p = 0.144$].

KKKÖ kapsamında değerlendirildiğinde, güven boyutunda spor yapma süresi arttıkça puanların yükseldiği, özellikle 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin 1-3 yıl spor yapan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür [$F_{(3-417)} = 2.854$, $p = 0.037$]. Kendiliğinden otomatikleşme boyutunda 4-6 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin puanlarının 1-3 yıl spor yapan bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-417)} = 4.873$, $p = 0.002$]. Çaba boyutunda da benzer bir durum gözlenmiş olup, 4-6 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin puanlarının 1-3 yıl spor yapan bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir [$F_{(3-417)} = 2.647$, $p = 0.049$]. Bilişsel ve duygusal kontrol boyutunda da spor süresi arttıkça puanların yükseldiği ve 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin 1-3 yıl spor yapan bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür [$F_{(3-417)} = 4.343$, $p = 0.005$]. Dikkat boyutunda da benzer şekilde 4-6 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin puanlarının 1-3 yıl spor yapan bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-417)} = 2.617$, $p = 0.050$]. KKKÖ toplam puanı açısından değerlendirildiğinde ise, spor yapma süresi arttıkça puanların yükseldiği, özellikle 4-6 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin 1-3 yıl spor yapan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir [$F_{(3-417)} = 3.908$, $p = 0.009$].

Bu bulgular, spor yapma süresinin özellikle bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde önemli bir etkisinin olabileceğini göstermektedir. Uzun yıllar boyunca spor yapan

bireylerin, güven, kendiliğinden otomatikleşme, çaba, bilişsel-duygusal kontrol ve dikkat gibi boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olmaları, deneyim kazanmanın ve düzenli spor yapmanın bu süreçler üzerinde olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, motivasyonel boyutlar açısından belirgin farklar gözlenmemiştir, bu da bireysel motivasyon faktörlerinin daha çok kişisel özellikler ve dışsal çevresel etkenlerden etkilenebileceğini göstermektedir (Tablo 11).

Tablo 13. Medeni durum değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Motivasyonsuzluk	Evli	18	2.38	1.00	419	-.638	.524
	Bekar	403	2.54	1.05			
Özdeşleşmiş Düzenleme	Evli	18	4.17	.46	419	1.202	.230
	Bekar	403	3.94	.78			
Dışsal Düzenleme	Evli	18	3.39	.87	419	-1.073	.284
	Bekar	403	3.60	.82			
Bütünleşmiş Düzenleme	Evli	18	4.21	.56	419	.882	.378
	Bekar	403	4.04	.81			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Evli	18	4.26	.53	419	1.554	.121
	Bekar	403	3.97	.79			
İçsel Motivasyon	Evli	18	3.74	.69	419	-.462	.645
	Bekar	403	3.82	.79			
SMÖ Toplam	Evli	18	3.69	.41	419	.264	.792
	Bekar	403	3.65	.60			
Güven	Evli	18	6.10	.76	419	1.801	.072
	Bekar	403	5.54	1.31			
Kendiliğinden Otomatikleşme	Evli	18	5.69	1.07	419	1.455	.146
	Bekar	403	5.23	1.31			
Çaba	Evli	18	6.04	.94	419	1.343	.180
	Bekar	403	5.63	1.31			
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Evli	18	5.63	1.19	419	.705	.481
	Bekar	403	5.41	1.31			
Dikkat	Evli	18	6.18	.87	419	1.889	.060
	Bekar	403	5.56	1.37			
KKKÖ Toplam	Evli	18	5.92	.85	419	1.556	.120
	Bekar	403	5.46	1.25			

**p<0.01, *p<0.05, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Katılımcıların medeni durumlarına göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları incelendiğinde, genel olarak evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. SMÖ kapsamında motivasyonsuzluk boyutunda evli bireylerin puanları bekar bireylere göre daha düşük olmuştur, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir [$t_{(419)} = -0.638$, $p = 0.524$]. Özdeşleşmiş düzenleme boyutunda ise evli bireylerin puanları bekar bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olmuştur, ancak bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir [$t_{(419)} = 1.202$, $p = 0.230$]. Dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içsel motivasyon gibi diğer motivasyonel boyutlar açısından da evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir

fark bulunmamıştır [$t_{(419)} = -1.073$, $p = 0.284$; $t_{(419)} = 0.882$, $p = 0.378$; $t_{(419)} = -0.462$, $p = 0.645$). SMÖ toplam puanı açısından da evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark yoktur [$t_{(419)} = 0.264$, $p = 0.792$].

KKKÖ kapsamında ise güven boyutunda evli bireylerin puanları bekar bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmayıp [$t_{(419)} = 1.801$, $p = 0.072$], p değeri sınırda kalmaktadır. Kendiliğinden otomatikleşme, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol boyutlarında da evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(419)} = 1.455$, $p = 0.146$; $t_{(419)} = 1.343$, $p = 0.180$; $t_{(419)} = 0.705$, $p = 0.481$]. Dikkat boyutunda evli bireylerin puanlarının bekar bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir [$t_{(419)} = 1.889$, $p = 0.060$], ancak bu fark da $p < 0.05$ değerinin altında kalmadığı için anlamlı kabul edilmemektedir. Kısaca, medeni durum değişkeni üzerinden yapılan karşılaştırmalarda, evli ve bekar bireyler arasında çoğu boyut ve toplam puan açısından anlamlı farklar bulunmamıştır. Ancak, bazı boyutlarda evli bireylerin daha yüksek puanlar elde ettikleri gözlemlenmiştir (Tablo 12).

Tablo 14. Totem inancı değişkenine göre SMÖ ve KKKÖ puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Totem İnancı	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Motivasyonsuzluk	Evet	169	2.54	1.07	419	.093	.926
	Hayır	252	2.53	1.04			
Özdeşleşmiş Düzenleme	Evet	169	3.97	.77	419	.305	.761
	Hayır	252	3.94	.78			
Dışsal Düzenleme	Evet	169	3.69	.74	419	1.962	.050*
	Hayır	252	3.53	.87			
Bütünleşmiş Düzenleme	Evet	169	4.07	.76	419	.604	.546
	Hayır	252	4.03	.83			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Evet	169	4.04	.74	419	1.245	.214
	Hayır	252	3.94	.81			
İçsel Motivasyon	Evet	169	3.84	.77	419	.477	.634
	Hayır	252	3.80	.80			
SMÖ Toplam	Evet	169	3.69	.57	419	1.068	.286
	Hayır	252	3.63	.60			
Güven	Evet	169	5.67	1.20	419	1.402	.162
	Hayır	252	5.49	1.35			
Kendiliğinden Otomatikleşme	Evet	169	5.35	1.26	419	1.205	.229
	Hayır	252	5.19	1.32			
Çaba	Evet	169	5.73	1.16	419	1.169	.243
	Hayır	252	5.58	1.38			
Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Evet	169	5.39	1.25	419	-.368	.713
	Hayır	252	5.44	1.35			
Dikkat	Evet	169	5.67	1.25	419	.963	.336
	Hayır	252	5.53	1.43			
KKKÖ Toplam	Evet	169	5.55	1.15	419	.984	.326
	Hayır	252	5.43	1.29			

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$, SMÖ (Sporda Motivasyon Ölçeği), KKKÖ (Kendi Kendine Konuşma Ölçeği)

Totem inancı değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanları karşılaştırıldığında, genel olarak totem inancı olan ve olmayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Motivasyonsuzluk, özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, içsel motivasyon ve SMÖ toplam puanı gibi ölçeklerde totem inancı olan ve olmayan bireylerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bununla birlikte, dışsal düzenleme boyutunda anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Totem inancı olan bireyler, dışsal düzenleme konusunda daha yüksek puanlar almışlardır [$t_{(419)} = 1.962, p = 0.050$]. Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) açısından da totem inancı olan ve olmayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Güven, kendiliğinden otomatikleşme, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat gibi boyutlarda totem inancı olan ve olmayan bireyler arasında benzer sonuçlar elde edilmiştir. Sonuç olarak, totem inancı ile motivasyonel ve bilişsel faktörler arasında sınırlı bir ilişki olduğu ve yalnızca dışsal düzenleme boyutunda anlamlı bir fark gözlemlendiği söylenebilir (Tablo 13).

Tablo 15. SMÖ ve KKKÖ korelasyon sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	n	Güven	Kendiliğinde n Otomatikleşme	Çaba	Bilişsel ve Duygusal Kontrol	Dikkat	KKKÖ	p
Motivasyonsuzluk	421	-.226	-.176	-.286	-.210	-.265	-.241	.00**
Özdeşleşmiş Düzenleme	421	.427	.407	.443	.385	.411	.436	.00**
Dışsal Düzenleme	421	.322	.336	.321	.314	.303	.338	.00**
Bütünleşmiş Düzenleme	421	.449	.422	.480	.407	.439	.462	.00**
İçe Yansıtılmış Düzenleme	421	.472	.446	.473	.415	.469	.478	.00**
İçsel Motivasyon	421	.425	.435	.436	.368	.403	.435	.00**
SMÖ	421	.402	.405	.397	.361	.374	.409	.00**

Tablo 14, Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ile Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) arasındaki korelasyon sonuçlarını göstermektedir. Tabloya göre, SMÖ'nün alt boyutları ile KKKÖ toplam ve alt boyutları arasında genellikle (Motivasyonsuzluk hariç) pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Motivasyonsuzluk boyutu ile KKKÖ ve

alt boyutları arasında negatif bir korelasyon görülmekte ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,01$). Diğer alt boyutlar, özellikle özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon ile KKKÖ toplam ve alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif korelasyonlar saptanmıştır ($p < 0,01$). Tüm bu sonuçlar, SMÖ'nün farklı boyutlarının KKKÖ ile güçlü bir şekilde ilişkilendiğini ve bu ilişkilerin sporda motivasyon ve kendiliğinden konuşma arasında karşılıklı etkileşimler olabileceğini göstermektedir.

Tablo 16. Tablo 15. SMÖ ve KKKÖ regresyon sonuçları

	B	Standart	β	t	P
Sabit	2.582	.120		21.585	.00**
KKKÖ Toplam	.196	.021	.409	9.183	.00**

$R=.409$, $R^2=.168$

$F_{(1-419)}= 84.337$

Tablo 15, Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ile Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) arasındaki regresyon sonuçlarını göstermektedir. Regresyon analizine göre, KKKÖ toplam puanının SMÖ puanları üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,01$). KKKÖ toplam değişkeninin regresyon katsayısı (B) 0.196 olarak bulunmuş, bu da KKKÖ'deki her bir birimlik artışın SMÖ üzerinde 0.196'lık bir artışa yol açtığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ise 0.409'dur, bu da KKKÖ'nün SMÖ üzerindeki etkisinin orta düzeyde bir güce sahip olduğunu belirtmektedir. F-değeri 84.337 ve p-değeri ise 0.00'dır, bu da modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Modelin açıklanan varyansı (R^2) ise 0.168 olup, bu da KKKÖ'nün SMÖ üzerindeki etkisinin %16.8'lik bir kısmı açıkladığını ortaya koymaktadır.

8. TARTIşMA

Bu araştırmada elde edilen bulgular, spor psikolojisi alanında son yıllarda artan ilgi gören öz konuşma ve motivasyon arasındaki ilişkiye ışık tutmaktadır. Sporcuların zihinsel süreçlerinin performans üzerindeki etkisini anlamak, hem teorik hem de uygulamalı alanda önemli bir ihtiyaçtır. Özellikle kendi kendine konuşma, sporcuların düşünce yapısını şekillendirme, duygularını düzenleme ve motivasyonlarını artırma açısından kritik bir zihinsel beceri olarak değerlendirilmektedir. Bu alışma, farklı spor branşlarında yer alan bireylerin öz konuşma kullanım alışkanlıkları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu alandaki literatüre katkıda bulunmayı amaçlamıştır. Tartışma bölümünde, elde edilen bulguların önceki çalışmalarla ne ölçüde örtüştüğü, hangi yönlerden farklılık gösterdiği ve bu sonuçların olası nedenleri ele alınacaktır.

Betimsel istatistikler, katılımcıların Sporda Motivasyon lği (SM) ve Kendi Kendine Konuşma lği (KKK) puanlarının genel dağılımı hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır. Bulgular, motivasyon ve kendine konuşma düzeylerinin farklı alt boyutlarda değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. SM bağlamında, motivasyonsuzluk boyutunun ortalama değeri 2.53 olup, diğer motivasyonel düzenleme türlerine kıyasla düşük bir seviyede olduğu grlmektedir. Bu durum, katılımcıların büyük çoğunluğunun spora yönelik belirgin bir motivasyonsuzluk yaşamadığını göstermektedir. Buna karşın, özdeşleşmiş düzenleme (3.95), bütünleşmiş düzenleme (4.05) ve ie yansıtılmış düzenleme (3.98) değerlerinin yüksek olması, sporcuların daha çok içsel ve özdeşleşmiş motivasyon kaynaklarına yöneldiklerini düşündürmektedir. İçsel motivasyonun ortalama değeri ise 3.82 olarak bulunmuştur, bu da sporcuların önemli bir kısmının spordan içsel bir haz ve tatmin sağladığını göstermektedir. Bu bulgular, Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sporcuların büyük oranda içsel motivasyon ve öz-düzenleme türlerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

KKK açısından incelendiğinde, güven (5.56), kendiliğinden otomatikleşme (5.25), çaba (5.64), bilişsel ve duygusal kontrol (5.42) ve dikkat (5.59) alt boyutlarının ortalamalarının nispeten yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu durum, sporcuların büyük çoğunluğunun performanslarını artırmak için içsel konuşma stratejilerine başvurduklarını göstermektedir. Özellikle güven ve çaba boyutlarının yüksek olması, sporcuların kendilerine duydukları güvenin ve antrenman ya da müsabaka süreçlerinde

gösterdikleri çabanın önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularını destekler nitelikte Bayköse (2017)'nin sporcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların kendi kendine konuşma puanlarının ortalamasının üzerinde olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, kendine konuşmanın sporcularda performans geliştirme sürecinde kritik bir faktör olduğuna işaret eden Hardy, Oliver ve Tod (2009) gibi araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaları desteklemektedir. Bu bulgular, literatürdeki diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında benzer eğilimler göstermektedir. Örneğin, Deci ve Ryan (2000) tarafından yürütülen çalışmalarda, sporcuların daha çok içsel ve öz-belirlenimli motivasyon türlerine sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki ve Theodorakis (2009) tarafından yapılan araştırmalarda, kendine konuşmanın spor performansı üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Bu çalışmalara paralel olarak, elde edilen sonuçlar, sporcularda hem motivasyonel düzenleme hem de kendine konuşma stratejilerinin performans açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) toplam puanı ve alt boyutları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, spor motivasyonunun cinsiyetten bağımsız olabileceğine işaret etmektedir. Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı'na (Self-Determination Theory) göre, bireylerin motivasyonel süreçleri, temel psikolojik ihtiyaçları ve kişisel hedefleri doğrultusunda şekillenmektedir. Cinsiyetin motivasyon üzerindeki etkisi, özellikle spor bağlamında, geçmiş çalışmalar tarafından da çelişkili sonuçlarla ele alınmıştır. (Aktop ve Erman, 2002; Aktaş ve ark., 2006; Kılınç ve ark., 2012)' in yapmış oldukları çalışmalarda elde edilen bulgular çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu üç araştırmada da cinsiyet değişkenine göre bir farklılık gözlemlenmemiştir. Clancy ve ark. (2016) sporcuların içsel motivasyon düzeylerinde cinsiyet farkı olmadığını belirtirken, diğer bazı çalışmalarda kadın sporcuların içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu iddia edilmiştir (Vallerand ve Rousseau, 2001). Bu durum, hem kadın hem de erkek sporcuların spora yönelik genel motivasyon düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) ve alt boyutları açısından ise, erkek sporcuların kadınlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular, spor psikolojisi literatüründeki bazı çalışmalara örtüşmektedir. Güvendi (2020)'nin çalışmasında da erkek sporcuların daha yüksek puanlara sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca cinsiyete göre kendi kendine konuşma ölçeğinin alt boyutlarında ve sporda saldırganlık ve öfke

ölçeğinin öfke boyutunda anlamlı farklılık görülürken, saldırganlık alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Calvete ve Cardeoso (2005) ve Katsikas (2009), erkek sporcuların performans geliştirme sürecinde kendine konuşma stratejilerini daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Kendine konuşma, özellikle spor psikolojisinde bir performans artırma aracı olarak ele alınmakta olup, bilişsel ve duygusal kontrol, dikkat ve güven gibi faktörlerle doğrudan ilişkilendirilmektedir (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, ve Theodorakis, 2007). Erkek sporcuların bu alanlarda daha yüksek puan alması, onların antrenman ve müsabaka süreçlerinde kendilerini motive etmek ve odaklanmak için bu stratejileri daha fazla kullandıklarını düşündürmektedir. Diğer yandan, kadın sporcuların kendine konuşma stratejilerini erkeklerden daha az kullanıyor olması, spor ortamında farklı başa çıkma mekanizmalarına sahip olmalarından kaynaklanabilir. Nitekim, Nicholls ve Polman (2007) kadın sporcuların stresle başa çıkmada daha fazla sosyal destek ve duygusal düzenleme stratejilerine başvurduğunu göstermiştir. Erkekler ise daha problem odaklı stratejiler benimsemekte ve kendine konuşma, bu sürecin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Keskin (2020) çalışması incelendiğinde cinsiyete göre kendi kendine konuşma ve karar verme stilleri ölçeklerinin alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda çalışma bulgularımız aksine anlamlı farklılık göstermeyen başka çalışmalarda yer almaktadır (Bayköse, 2017; Engür, 2011; Gülşen, 2016). Ayrıca motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin kadınların lehine anlamlı farklılıklar tespit eden çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Akılveren, 2016).

Yaş değişkenine göre Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ve Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) puanlarının karşılaştırılması, farklı yaş gruplarının motivasyonel ve bilişsel süreçlerine dair önemli bulgular sunmaktadır. Çalışma sonuçları, yaş ilerledikçe motivasyonsuzluk seviyelerinin değiştiğini ve özellikle 22-26 yaş grubunun motivasyonsuzluk puanlarının diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürde genç sporcuların spora yönelik tutumlarının zamanla değişebileceği ve özellikle üniversite çağındaki bireylerde farklı dışsal faktörlerin (akademik baskı, kariyer planlaması gibi) spor motivasyonlarını etkileyebileceğini öne süren çalışmalarla uyumludur (Deci ve Ryan, 2000; Vallerand, 2007). Bunun yanı sıra, içe yansıtılmış düzenleme boyutunda 21 yaş ve altı grubunun diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek puanlar alması, bu yaş grubundaki bireylerin içsel motivasyondan çok dışsal ödüller veya sosyal onay gibi faktörlere daha fazla önem verdiklerini düşündürmektedir. Bütünleşmiş düzenleme boyutundaki anlamlı farklılıklar

da yine yaşa bağlı olarak bireylerin motivasyonel yönelimlerinde farklılaşmalar yaşandığını göstermektedir. Ayrıca Keskin (2020) de çalışmasında yaşa göre karar verme stilleri ölçeğinin dikkatli ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit ederken, kendi kendine konuşma ölçeği alt boyutları ile karar verme ölçeğinin kaçınan, erteleyici ve özsaygı alt boyutlarında anlamlı farklılık belirtmemiştir.

KKKÖ alt boyutlarında ise çaba ve dikkat değişkenlerinde yaş grupları arasında anlamlı farkların bulunması, genç bireylerin antrenman ve müsabaka süreçlerinde daha fazla çaba göstermeye ve dikkatlerini toplamaya yönelik eğilimleri olabileceğini düşündürmektedir. 21 yaş ve altı grubunun çaba ve dikkat puanlarının daha yüksek olması, bu yaş grubundaki bireylerin sporda kendilerini kanıtlama ve gelişim sağlama istekleriyle ilişkilendirilebilir (Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer, 1993). Bu bulgular, motivasyon teorileri (Özbelirlenim Kuramı) ve spor psikolojisi bağlamında ele alındığında, bireylerin yaşlarına bağlı olarak spor içindeki yönelimlerinin ve bilişsel süreçlerinin değişebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle genç sporcuların motivasyonel dinamiklerini anlamak ve onların performanslarını artıracak uygun müdahaleler geliştirmek adına, yaşa özgü psikolojik destek programlarının geliştirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları hem akademik literatüre katkı sağlamakta hem de spor yöneticileri, antrenörler ve psikologlar için önemli pratik çıkarımlar sunmaktadır.

Spor yapma yılı değişkenine bağlı olarak katılımcıların motivasyon ve kendi kendine konuşmalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sporda motivasyon, bireyin spora başlamasının altında yatan içsel ve dışsal faktörlerin bir sonucu olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Kendini belirleme kuramına göre, bireylerin spora yönelik motivasyonu içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Deci ve Ryan, 1985). Özellikle düzenli antrenman yapan sporcuların içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu, bu durumun sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Vallerand, 2007).

Spor yapma yılına bağlı KKKÖ puanlarında da anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Kendi kendine konuşma, spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılan bir zihinsel beceri olup sporcuların motivasyonlarını artırmalarına, dikkatlerini toplamalarına ve performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmaktadır (Hardy, 2006). Özellikle daha sık antrenman yapan sporcuların kendileriyle daha fazla pozitif içsel konuşma gerçekleştirdikleri ve bunun sonucunda özgüvenlerinin arttığı belirlenmiştir (Theodorakis et al., 2001). Hatzigeorgiadis ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcuların kendi kendine konuşma kullanımının motivasyonel ve bilişsel

kontrol süreçlerini geliştirdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Williams ve Krane (2015) de antrenman yoğunluğu ve sıklığının sporcuların bilişsel süreçleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Bu bağlamda, haftada 5 ve 6 gün antrenman yapan sporcuların motivasyon ve kendi kendine konuşma düzeylerinin daha yüksek bulunması literatürdeki bulgularla tutarlıdır. Antrenman sıklığının artırılması, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel becerilerini güçlendirmede önemli bir faktör olabilir. Bu nedenle, antrenörler ve spor psikologları sporcuların düzenli antrenman yapmalarını teşvik ederek, motivasyonlarını ve performanslarını artırabilecek stratejiler geliştirmelidir.

Sporcuların günlük antrenman sürelerine göre motivasyon düzeyleri ve kendi kendine konuşma becerileri incelenmiştir. Bulgular, motivasyon ve kendi kendine konuşma stratejilerinin antrenman süresine bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle motivasyonsuzluk, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Günlük antrenman süresi bir saat olan sporcuların motivasyonsuzluk düzeyleri yüksekken, iki saat ve üzeri antrenman yapan sporcularda bu seviyenin anlamlı derecede düştüğü gözlemlenmiştir. Bu durum, sporcuların düzenli ve yeterli süreli antrenman yapmalarının motivasyonlarını artırarak motivasyonsuzluk hissini azalttığını göstermektedir. Deci ve Ryan'ın (1985) Kendini Belirleme Kuramı'na göre bireylerin içsel motivasyonları, çevresel destek ve kendi belirledikleri hedeflerle şekillenmektedir. Antrenman süresinin artması, sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki inançlarını güçlendirmekte ve motivasyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bütünleşmiş düzenleme boyutunda ise, iki ve üç saat antrenman yapan sporcuların en yüksek puanları aldığı görülmektedir. Bu durum, sporcuların sporu kişisel değerleriyle bütünleştirme sürecinde olduklarını ve antrenmanın bu süreci desteklediğini göstermektedir. Pelletier ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmalar, sporcuların antrenman süreleri arttıkça motivasyonlarının daha içsel hale geldiğini ve sporu kimliklerinin bir parçası olarak görmeye başladıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, içe yansıtılmış düzenleme boyutunda da antrenman süresi arttıkça puanların yükseldiği görülmektedir. Vallerand ve Blanchard (2000), sporcuların düzenli antrenman yapmalarının motivasyonlarını daha içselleştirilmiş bir hale getirdiğini ve sporda sürekliliği sağladığını belirtmektedir.

Günlük antrenman süreleri kendi kendine konuşma becerileri açısından değerlendirildiğinde, güven ve kendiliğinden otomatikleşme boyutlarında antrenman süresi arttıkça küçük farklılıklar olduğu, ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Hardy (2006), sporcuların kendi kendine konuşma

stratejilerini geliştirmelerinin özgüvenlerini artırdığını ve performanslarını olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır. Dikkat ve bilişsel-duyusal kontrol boyutlarında da antrenman süresine bağlı olarak bazı değişimler gözlemlenmiş, ancak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Theodorakis ve arkadaşları (2001), sporcularda kendi kendine konuşma becerilerinin odaklanma düzeyini artırarak performans gelişimine katkı sağladığını belirtmiştir. Genel olarak, antrenman süresinin sporcuların motivasyonel süreçleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu görölmektedir. Motivasyonsuzluk seviyesinin düşmesi, içsel motivasyon ve düzenleme boyutlarının yükselmesi, sporcuların daha uzun süreli ve planlı antrenman yapmalarının psikolojik süreçleri açısından olumlu bir faktör olduğunu göstermektedir. Kendi kendine konuşma becerileri açısından değerlendirildiğinde, antrenman süresinin artmasının bu becerilerin gelişimiyle ilişkili olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görölmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bireysel farklılıkların ve spor branşlarına özgü değişkenlerin bu süreçler üzerindeki etkilerinin detaylı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda, sporcuların motivasyonlarını artırmaya yönelik stratejiler geliştirmek ve kendi kendine konuşma becerilerini daha bilinçli bir şekilde kullanmalarını sağlamak, performanslarını ve psikolojik dayanıklılıklarını destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Bireysel ve takım sporcularının motivasyon düzeyleri ile kendi kendine konuşma becerileri karşılaştırılmış ve genel olarak spor branşı değişkeninin bu değişkenler üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı görölmüştür. Bulgular, bireysel ve takım sporcularının motivasyonel süreçlerinin büyük ölçüde benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Hem içsel hem de dışsal motivasyon boyutlarında anlamlı bir fark bulunmaması, sporcuların hangi branşta yer aldıklarından bağımsız olarak benzer motivasyonel mekanizmalara sahip olduklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, Deci ve Ryan'ın (1985) Kendini Belirleme Kuramı ile de uyumludur. Kurama göre bireylerin motivasyonu, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişkilidir ve spor branşı gibi yapısal değişkenlerin motivasyon üzerinde doğrudan belirleyici bir rol oynamayabileceği belirtilmektedir. Araştırma bulgularımızın aksine, Park (2000) 'ın çalışmasına göre, bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre stresle başa çıkma stratejisini daha fazla kullandıkları öne sürölmektedir.

Öte yandan, kendi kendine konuşma ölçeği açısından bireysel ve takım sporcuları arasında büyük ölçüde benzerlikler gözlemlenmiştir. Ancak çaba boyutunda takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, takım sporlarının dinamik doğasının sporcuların antrenman ve müsabaka

süreçlerinde daha fazla fiziksel ve zihinsel çaba göstermelerine neden olabileceğini düşündürmektedir. Theodorakis ve arkadaşları (2001), kendi kendine konuşmanın özellikle sporcuların çaba ve motivasyon düzeylerini artırıcı bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Takım sporlarında sporcuların sürekli etkileşim içinde olmaları ve takım arkadaşlarıyla rekabet halinde bulunmaları, performanslarını artırmak için daha fazla çaba göstermelerine neden olabilir. Bu bulgular, literatürdeki çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Hardy (2006), kendi kendine konuşmanın sporcuların öz-yeterlik algılarını güçlendirdiğini ve performanslarını artırmada önemli bir strateji olduğunu belirtmiştir. Özellikle takım sporlarında yer alan sporcuların, bireysel sporculara göre daha yüksek çaba düzeyine sahip olmaları, spor psikolojisi açısından dikkate değer bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, spor branşı değişkeninin motivasyon ve kendi kendine konuşma becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı, ancak takım sporcularının çaba düzeyinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, sporcuların bireysel ve takım sporlarındaki motivasyon süreçlerini daha detaylı inceleyerek bu farklılıkların altında yatan nedenleri açıklamaya yönelik olmalıdır.

Bu çalışmada, millî sporcu olup olmamanın sporda motivasyon ve kendi kendine konuşma üzerindeki etkisi incelenmiş ve genel olarak millî sporcular ile millî olmayan sporcular arasında belirgin bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Karabulut ve arkadaşlarının (2000) yaptığı araştırmanın bulguları, bu sonuçlarla uyum göstermektedir. Ancak, motivasyonsuzluk boyutunda millî sporcuların anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığı belirlenmiştir. Bu durum, millî sporcuların sporda motivasyon eksikliği yaşama olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Millî sporcuların daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olması, onların daha sistemli ve profesyonel antrenman süreçlerinden geçmeleri ve spor kariyerlerini daha bilinçli bir şekilde yönlendirmeleriyle açıklanabilir. Abakay ve Kuru (2010), profesyonel ve amatör futbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği'nin güç gösterme güdüsü alt boyutu üzerinden yapılan analizde, profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Aslan ve Kuru (2002) tarafından yapılan bir çalışmada da profesyonel futbolcuların güç gösterme güdüsü alt boyutunun amatör futbolculardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Deci ve Ryan'ın (1985) Kendini Belirleme Kuramı'na göre bireylerin motivasyonu, içsel ve dışsal faktörlerin birleşimiyle şekillenir. Millî sporcuların kariyer hedefleri doğrultusunda daha güçlü bir öz-düzenleme becerisi geliştirmiş olmaları, onların motivasyonsuzluk düzeylerinin düşük olmasına katkıda bulunabilir. Özdeşleşmiş,

bütünleşmiş ve içe yansıtılmış düzenleme gibi motivasyonun daha içsel formlarında ise millî ve millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, sporcuların hangi seviyede olurlarsa olsunlar, benzer motivasyonel süreçlere sahip olabileceğini göstermektedir. Vallerand ve arkadaşları (2008), sporda motivasyonun yalnızca spor seviyesine değil, bireysel farklılıklara ve çevresel faktörlere de bağlı olarak şekillendiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, Pelletier ve ark. (1995) de sporcularda içsel motivasyonun uzun vadede başarı ve tatmin için kritik olduğunu, ancak bunun millî sporcu olma durumundan bağımsız olarak gelişebileceğini belirtmiştir.

Kendi kendine konuşma ölçeği açısından yapılan değerlendirmede de millî ve millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Güven, kendiliğinden otomatikleşme, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ile dikkat boyutlarında iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Hardy (2006), kendi kendine konuşmanın sporcuların performanslarını geliştirmede önemli bir zihinsel strateji olduğunu belirtmiştir. Ancak, sporcuların seviyelerinin ve rekabet düzeylerinin kendi kendine konuşma kullanımını doğrudan etkilemediği, bireysel tercihler ve antrenman alışkanlıklarının daha belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Türk spor literatüründe yapılan çalışmalar da (Öztürk, 2020; Yıldırım, 2018), sporcuların zihinsel becerilerinin, millî olma durumundan çok bireysel antrenman süreçleri ve psikolojik hazırlık yöntemleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, millî sporcuların motivasyonsuzluk seviyelerinin düşük olması, onların spor kariyerleri boyunca gelişmiş öz-düzenleme becerileri ve hedef odaklılık ile açıklanabilir. Ancak, genel motivasyon düzeyleri ve kendi kendine konuşma becerileri açısından millî olma durumu belirleyici bir faktör olarak öne çıkmamaktadır. Bu sonuçlar, spor psikolojisi literatüründeki önceki araştırmalarla tutarlıdır ve sporcuların psikolojik süreçlerinin bireysel ve çevresel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, millî sporcuların motivasyonel dinamiklerini daha ayrıntılı inceleyerek, bu farkın nedenlerini ve uzun vadeli etkilerini ortaya koymaya odaklanmalıdır.

Araştırma sonuçları, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin motivasyonsuzluk düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, özellikle yükseköğretim düzeyindeki bireylerin spor motivasyonlarını korumakta zorlanabileceğini göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, akademik yüklerin artması, sporla ilgili hedeflerin değişmesi veya sporun bireyin yaşamındaki önceliğinin azalması gibi faktörlerin motivasyon kaybına yol açabileceği ifade edilmektedir (Pelletier et al., 2004; Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009). Öte yandan, eğitim seviyesinin motivasyonun diğer boyutları

(özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, içsel motivasyon) üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, motivasyonun yalnızca eğitim düzeyi ile açıklanamayacağını göstermektedir. Ryan ve Deci'nin (2017) Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory, SDT) çerçevesinde, bireylerin motivasyonlarını içsel faktörlerden ve çevresel destekleyici unsurlardan aldıkları vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, eğitim düzeyi tek başına belirleyici bir faktör olmayıp, bireyin spor ortamı, hedefleri ve destekleyici unsurlar da motivasyon üzerinde etkili olabilir.

Araştırmada, eğitim düzeyine göre kendi kendine konuşma (KKKÖ) puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin eğitim seviyesi arttıkça bilişsel süreçlerinde belirgin bir değişim olmadığına işaret edebilir. Zourbanos ve arkadaşlarının (2009) çalışmaları, sporcuların kendi kendine konuşma stratejilerini performans seviyelerine ve tecrübelerine bağlı olarak şekillendirdiğini, ancak eğitim düzeyinin bu süreçte belirleyici bir faktör olmayabileceğini öne sürmektedir. Bu araştırma, eğitim seviyesi arttıkça motivasyonsuzluk düzeyinin yükseldiğini gösterirken, motivasyonun diğer boyutlarında ve kendi kendine konuşma stratejilerinde belirgin bir fark bulamamıştır. Literatürde benzer çalışmalar, sporcuların motivasyon düzeylerinin eğitim ve akademik yüklerle bağlantılı olarak değişebileceğini, ancak bireysel ve çevresel faktörlerin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, sporcuların motivasyonlarının korunması için eğitim sürecinde psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu bulgular ışığında, ilerleyen araştırmalarda eğitim düzeyi, akademik baskılar, antrenman yoğunluğu ve kariyer hedefleri gibi değişkenlerin motivasyon üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı inceleyen çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Spor yapma süresi ile bireylerin kendi kendine konuşma becerileri arasında anlamlı farklılıkların olduğu, ancak motivasyonel faktörler açısından belirgin bir farklılık gözlenmediği görülmektedir. Özellikle, güven, kendiliğinden otomatikleşme, çaba, bilişsel-duygusal kontrol ve dikkat boyutlarında spor yapma süresi arttıkça puanların yükseldiği tespit edilmiştir. Bu durum, uzun süreli spor yapmanın bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde olumlu etkiler yarattığını düşündürmektedir. Önceki araştırmalar da düzenli spor yapmanın bilişsel ve duygusal becerileri geliştirdiğini öne sürmektedir. Latinjak AT and Hatzigeorgiadis A (2022) sporcuların kendi kendine konuşma becerilerinin performans üzerindeki etkisini incelemiş ve uzun süre spor yapan bireylerin bilişsel süreçleri daha etkili kullandığını ortaya koymuştur. Öte yandan, motivasyonel boyutlar açısından değerlendirildiğinde, spor yapma süresinin bireylerin

motivasyon düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, motivasyonun daha çok bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiği görüşünü desteklemektedir. Deci ve Ryan'ın (1985) Özyönetim Kuramı'na (Self-Determination Theory) göre, bireylerin motivasyonel süreçleri doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar, çevresel destekler ve kişisel deneyimler ile şekillenmektedir. Bu bağlamda, spor yapma süresi bireylerin motivasyon düzeyini doğrudan etkilemek yerine, bireylerin kişisel inançları, hedefleri ve çevresel koşulları gibi diğer faktörlerle birlikte değerlendirilmelidir.

Spor yapma süresinin bireylerin kendi kendine konuşma becerileri ve bilişsel-duygusal kontrol süreçleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak, motivasyonel faktörlerin belirli bir süre boyunca spor yapmaktan bağımsız olarak gelişebileceği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, özellikle spor psikolojisi alanında çalışan uzmanlar için önemli bir veri sunmaktadır. Antrenörler ve spor psikologları, sporcuların bilişsel ve duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve programlar sunarak uzun süreli spor yapmanın sağladığı avantajları daha da artırabilirler.

Medeni durumun sporda motivasyon ve kendi kendine konuşma becerileri üzerindeki etkisinin genel olarak sınırlı olduğu görülmektedir. Evli ve bekar bireyler arasında SMÖ ve KKKÖ puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmamakla birlikte, bazı boyutlarda evli bireylerin daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Özellikle, güven ve dikkat boyutlarında evli bireylerin puanlarının bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu, ancak istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığı tespit edilmiştir.

Mevcut bulgular, bireylerin medeni durumunun motivasyonel süreçler ve bilişsel-duygusal beceriler üzerindeki etkisinin belirgin olmadığını göstermektedir. Deci ve Ryan'ın (1985) Özyönetim Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde değerlendirildiğinde, motivasyonel faktörlerin bireysel psikolojik ihtiyaçlar, çevresel destekler ve içsel süreçlerle şekillendiği görülmektedir. Bu bağlamda, medeni durum tek başına bireylerin spor motivasyonu üzerinde belirleyici bir faktör olmayabilir. Ancak, evli bireylerin dikkat ve güven gibi boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olmaları, sosyal destek mekanizmalarının bireylerin bilişsel-duygusal süreçlerine olumlu katkılar sağlayabileceğini düşündürmektedir. Eş desteği, duygusal istikrar ve yaşam düzeni, bireylerin spor yaparken daha güvenli ve odaklanmış hissetmelerine yardımcı olabilir (Weinberg ve Gould, 2018). Önceki araştırmalar da bireylerin sosyal destek mekanizmalarının spor psikolojisi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Carron, Hausenblas ve Eys (2005) sosyal destek ve takım bağlılığının sporcularda motivasyonu artırıcı bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, evli bireylerin sosyal destek sistemlerinin

daha güçlü olması, spor sırasında daha yüksek güven ve dikkat seviyelerine sahip olmalarına katkıda bulunabilir. Ancak, mevcut çalışmada bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmaması, medeni durumun tek başına güçlü bir belirleyici olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu bulgular medeni durumun sporda motivasyon ve bilişsel-duygusal beceriler üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Ancak, sosyal destek mekanizmalarının spor psikolojisi üzerindeki olası etkilerini daha iyi anlamak için gelecekteki araştırmaların bu değişkenleri daha ayrıntılı incelemesi önerilmektedir. Bu kapsamda, sporcuların aile yapısı, sosyal destek düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık gibi faktörlerin daha kapsamlı analiz edilmesi, konuya ilişkin daha derinlemesine sonuçlar ortaya koyabilir.

Totem inancı ile motivasyonel ve bilişsel faktörler arasında sınırlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle, totem inancı olan bireylerin dışsal düzenleme boyutunda daha yüksek puanlar alması, bu inancın bireylerin dışsal motivasyon kaynaklarına daha fazla bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, diğer motivasyonel ve bilişsel boyutlarda (içsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, Kendi Kendine Konuşma Ölçeği boyutları gibi) anlamlı bir farklılık bulunmaması, totem inancının bu alanlarda etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Dışsal düzenleme, bireyin davranışlarını dışsal ödül veya cezalara göre düzenlemesini ifade eder. Totem inancı olan bireylerin bu boyutta daha yüksek puanlar alması, bu inancın bireylerin dışsal motivasyon kaynaklarına daha duyarlı olmasına neden olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Deci ve Ryan'ın (1985) Öz-Determinasyon Teorisi ile uyumludur. Bu teoriye göre, dışsal düzenleme, motivasyonun en az özerk formudur ve bireyin davranışları dışsal faktörler tarafından kontrol edilir. Totem inancı gibi inanç sistemleri, bireylerin dışsal motivasyon kaynaklarına daha fazla bağlı olmasına neden olabilir. İçsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme gibi boyutlarda anlamlı bir fark bulunmaması, totem inancının bu alanlarda etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, totem inancının bireylerin içsel motivasyon kaynaklarını veya özerk davranışlarını etkilemediğini düşündürmektedir. Bu durum, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumludur. Örneğin, Ryan ve Deci (2000) tarafından yapılan çalışmalar, içsel motivasyonun daha çok bireyin kişisel ilgi alanları ve özerklik ihtiyacı ile ilişkili olduğunu, dışsal inanç sistemlerinin ise bu boyutları etkilemediğini göstermiştir.

KKKÖ boyutlarında (güven, kendiliğinden otomatikleşme, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol, dikkat) anlamlı bir farklılık bulunmaması, totem inancının bilişsel süreçler üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel

ve duygusal kontrol gibi faktörlerin daha çok bireyin kişilik özellikleri ve bilişsel yetenekleri ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Literatürde, özellikle bilişsel psikoloji alanında yapılan çalışmalar, bilişsel süreçlerin daha çok bireyin içsel faktörleri ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Bandura, 1997). Bu çalışmanın bulguları, totem inancının motivasyonel ve bilişsel faktörler üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Özellikle dışsal düzenleme boyutunda gözlenen farklılık, totem inancının bireylerin dışsal motivasyon kaynaklarına daha duyarlı olmasına neden olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmaması, totem inancının bu alanlarda etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur ve totem inancının bireylerin motivasyonel ve bilişsel süreçler üzerindeki etkisinin daha çok dışsal faktörlerle sınırlı olduğunu düşündürmektedir.

Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ) ile Kendi Kendine Konuşma Ölçeği (KKKÖ) arasındaki korelasyon analizine göre, SMÖ'nün alt boyutları ile KKKÖ toplam ve alt boyutları arasında genellikle pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak, motivasyonsuzluk boyutu ile KKKÖ ve alt boyutları arasında negatif korelasyonlar bulunmuş ve bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,01$). Bu durum, motivasyonsuzluğun kendi kendine konuşma ile ters orantılı olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlar, özellikle özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon ile KKKÖ toplam ve alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif korelasyonlar saptanmıştır ($p < 0,01$). Bu bulgular, motivasyon düzeyinin artmasıyla birlikte kendi kendine konuşma eğiliminin de arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki mevcut çalışmalarla büyük ölçüde uyumludur. Örneğin, Hatzigeorgiadis ve arkadaşlarının (2011) yaptığı bir meta-analiz çalışmasında, kendi kendine konuşma müdahalelerinin spor performansı üzerindeki etkileri incelenmiş ve genel olarak olumlu bir etki bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışmada, kendi kendine konuşmanın özellikle ince motor beceriler ve yeni öğrenilen görevlerde daha etkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Türk spor psikolojisi literatüründe de kendi kendine konuşmanın sporcuların motivasyon ve performansları üzerindeki etkisine dair çalışmalar mevcuttur. Bingöl ve Yıldız (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, motivasyon, kendi kendine konuşma ve performans arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada, kendi kendine konuşmanın, motivasyon ile performans arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Gülşen (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, sporcuların motivasyonel kendi kendine konuşma düzeylerinin, bilişsel kendi kendine

konusma ve sportif öz yeterlik düzeyleriyle pozitif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, SMÖ'nün alt boyutları ile KKKÖ ve alt boyutları arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkileri desteklemektedir.

Regresyon analizine bakıldığında, KKKÖ toplam puanının SMÖ puanları üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,01$). KKKÖ'deki her bir birimlik artışın, SMÖ üzerinde 0,196'lık bir artışa yol açtığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) 0,409 olup, bu da KKKÖ'nün SMÖ üzerindeki etkisinin orta düzeyde bir güce sahip olduğunu göstermektedir. Modelin açıklanan varyansı (R^2) ise 0,168 olup, KKKÖ'nün SMÖ üzerindeki toplam varyansın %16,8'ini açıkladığını göstermektedir. Bu bulgular, kendi kendine konuşmanın sporda motivasyon üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bu etkinin literatürde de desteklendiğini göstermektedir. Örneğin, Park ve arkadaşlarının (2020) yaptığı bir çalışmada, atıcılık sporcularının kendi kendine konuşma düzeylerinin, içsel motivasyon faktörleri olan çaba değeri, eğlence ve ilgi ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışmada, kendi kendine konuşmanın sporcuların çaba değeri ve eğlence/ilgi düzeylerini etkilediği belirtilmiştir. Türk sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Temel (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, sporda kendi kendine konuşma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin motivasyonla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Mevcut bulgular, SMÖ'nün farklı boyutlarının KKKÖ ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin sporda motivasyon ve kendi kendine konuşma arasında karşılıklı etkileşimler olabileceğini göstermektedir. Bu durum, sporcuların motivasyon düzeylerini artırmak için kendi kendine konuşma tekniklerinin etkili bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

9. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Sporcuların büyük oranda içsel ve öz-belirlenimli motivasyona sahip olduğunu ve kendine konuşma stratejilerini performanslarını artırmak için kullandıklarını göstermektedir.
- Cinsiyet açısından, motivasyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmazken, erkek sporcuların kendine konuşma stratejilerini daha fazla kullandığı belirlenmiştir.
- Yaş değişkenine göre, 22-26 yaş grubunun motivasyonsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, genç sporcuların ise daha fazla çaba ve dikkat gösterdiği görülmüştür.
- Spor yapma yılı arttıkça motivasyonel düzenleme ve kendi kendine konuşma stratejilerinin güçlendiği, düzenli antrenman yapan sporcuların daha yüksek motivasyon ve kendine konuşma düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.
- Günlük antrenman süresi arttıkça motivasyonsuzluk azalırken, içsel motivasyon ve bütünleşmiş düzenleme puanlarının yükseldiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, antrenman sıklığı ve süresinin sporcuların motivasyonel ve bilişsel süreçleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.
- Bireysel ve takım sporcularının motivasyon düzeyleri ile kendi kendine konuşma becerileri arasında belirgin bir fark olmadığını, ancak takım sporcularının çaba boyutunda bireysel sporculara kıyasla daha yüksek puan aldığını göstermektedir.
- Millî sporcu olup olmamanın genel olarak motivasyon veya kendi kendine konuşma becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, ancak millî sporcuların motivasyonsuzluk seviyesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Eğitim seviyesinin motivasyonsuzluğu artırdığı, ancak diğer motivasyon boyutları ve kendi kendine konuşma becerileri üzerinde etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Spor yapma süresinin bireylerin kendi kendine konuşma becerilerini geliştirdiği, ancak motivasyonel faktörler üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.
- Medeni durumun ise motivasyon ve kendi kendine konuşma üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu, ancak evli bireylerin dikkat ve güven boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

- Totem inancının bireylerin dışsal motivasyon kaynaklarına daha duyarlı olmasına neden olabileceğini, ancak içsel motivasyon ve bilişsel süreçler üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.
- Kendi kendine konuşmanın sporda motivasyonu artıran önemli bir faktör olduğunu ve bu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.
- KKKÖ'nün, SMÖ'nün toplam varyansının %16,8'ini açıkladığını göstermektedir. Bu bulgular, kendi kendine konuşmanın sporda motivasyon üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

9.1. Araştırma Bulgularına Yönelik Öneriler

- Cinsiyet farklılıklarının göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Antrenörler ve spor psikologları, erkek sporcuların kendine konuşma stratejilerini etkin kullanmalarına yönelik yaklaşımları desteklerken, kadın sporcuların motivasyonel süreçlerini farklı bilişsel stratejilerle geliştirebileceği alternatif yöntemler geliştirebilirler.
- Bu çalışmanın sonuçları, spor motivasyonu açısından cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını, ancak kendine konuşma stratejilerinde erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek kullanım eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur.
- Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bu farklılıkların nedenlerine daha ayrıntılı şekilde odaklanılması, özellikle bireysel ve takım sporlarında bu bulguların tekrar test edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, psikolojik beceri eğitim programlarında cinsiyete özgü yaklaşımlar geliştirilerek, hem kadın hem de erkek sporcuların motivasyonel ve bilişsel stratejilerden maksimum düzeyde yararlanmaları sağlanabilir.
- Sporcuların performanslarını artırmaya yönelik stratejiler geliştirmeleri açısından önemli pratik çıkarımlara sahiptir. Özellikle, motivasyonun artırılması ve kendine konuşma becerilerinin geliştirilmesi için antrenörler ve spor psikologları tarafından bireysel ve grup temelli müdahalelerin uygulanması önerilebilir.
- Gelecekteki çalışmalar, farklı spor dallarına ve deneyim seviyelerine göre motivasyon ve kendine konuşma arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı inceleyerek literatüre daha fazla katkı sağlayabilir.
- Sporcuların büyük oranda içsel ve öz-belirlenimli motivasyona sahip olduğu ve kendi kendine konuşma stratejilerini performanslarını artırmak için kullandığı göz önüne alındığında, spor psikologları ve antrenörler bu stratejileri daha sistematik bir şekilde geliştirmeye yönelik eğitimler ve uygulamalar sunabilir. Özellikle, kendi

kendine konuşma tekniklerinin bilinçli kullanımı teşvik edilerek sporcuların öz-yeterlik algıları ve psikolojik dayanıklılıkları artırılabilir.

- Cinsiyet farklılıkları açısından, erkek sporcuların kendi kendine konuşma stratejilerini daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Kadın sporcuların da bu becerileri geliştirmesi için psikolojik beceri eğitimleri ve motivasyonel danışmanlık programları uygulanabilir. Böylece, kadın sporcuların da kendine konuşma stratejilerinden daha fazla faydalanması sağlanabilir.

- Yaş değişkenine göre, genç sporcuların daha fazla çaba ve dikkat gösterdiği, ancak 22-26 yaş grubundaki sporcuların motivasyonsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sporcuların kariyer ilerleme süreçlerinde motivasyonel dalgalanmalar yaşayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sporcuların uzun vadede motivasyonlarını sürdürebilmeleri için bireyselleştirilmiş motivasyonel destek programları oluşturulmalı ve özellikle kariyer planlaması ile ilişkili psikolojik destek sağlanmalıdır.

- Spor yapma yılı arttıkça motivasyonel düzenleme ve kendi kendine konuşma stratejilerinin güçlendiği tespit edildiğinden, yeni başlayan sporculara yönelik motivasyonel düzenleme eğitimleri verilebilir. Ayrıca, uzun yıllar boyunca spor yapan bireylerin motivasyonlarını sürdürebilmesi için psikolojik destek mekanizmaları geliştirilebilir.

- Günlük antrenman süresinin artmasıyla birlikte motivasyonsuzluğun azaldığı, içsel motivasyon ve bütünleşmiş düzenleme puanlarının yükseldiği görülmüştür. Bu durum, düzenli antrenmanın psikolojik süreçler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Sporcuların antrenman sürelerini bilinçli bir şekilde yönetmeleri ve antrenman programlarının bireysel motivasyonel ihtiyaçlara göre düzenlenmesi önemlidir.

- Bireysel ve takım sporcuları arasında belirgin farklar bulunmamakla birlikte, takım sporcularının çaba boyutunda bireysel sporculara kıyasla daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Takım sporlarında grup motivasyonunu artıracak psikolojik beceri antrenmanlarına odaklanılmalı, bireysel sporlarda ise bireysel motivasyon stratejileri üzerinde daha fazla durulmalıdır.

- Millî sporcu olup olmamanın genel olarak motivasyon veya kendi kendine konuşma becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, ancak millî sporcuların motivasyonsuzluk seviyesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Millî sporcuların motivasyonel avantajlarının korunması için psikolojik destek programları

oluşturulabilirken, millî olmayan sporcular için de performans odaklı motivasyon stratejileri geliştirilmelidir.

- Eğitim seviyesinin motivasyonsuzluğu artırdığı tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim süreçleri boyunca motivasyonlarını sürdürebilmeleri için akademik ve sportif kariyerlerini dengeli şekilde yönetmelerine yardımcı olacak rehberlik programları sunulmalıdır. Eğitim süreçlerinin sporcular için motivasyonel bir engel değil, destekleyici bir faktör haline gelmesi sağlanmalıdır.

- Medeni durumun motivasyon ve kendi kendine konuşma üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu, ancak evli bireylerin dikkat ve güven boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Evli sporcuların dikkat ve güven avantajlarından faydalanmalarını sağlayacak takım içi psikolojik destek çalışmaları uygulanabilir.

- Totem inancının bireylerin dışsal motivasyon kaynaklarına daha duyarlı olmasına neden olabileceği, ancak içsel motivasyon ve bilişsel süreçler üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, dışsal motivasyona bağımlılığı azaltmak ve içsel motivasyonu artırmak için bireysel farkındalık çalışmaları ve içsel motivasyon temelli psikolojik eğitimler uygulanabilir.

- Kendi kendine konuşmanın sporda motivasyonu artıran önemli bir faktör olduğu ve SMÖ'nün toplam varyansının %16,8'inin KKKÖ tarafından açıklandığı göz önüne alındığında, spor psikolojisi alanında kendi kendine konuşma stratejilerine daha fazla yer verilmelidir. Sporcuların bu becerileri bilinçli ve sistematik bir şekilde kullanmalarını sağlamak için eğitim programları ve bireysel danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.

9.2. Gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler

- Öncelikle, bu çalışmada incelenen motivasyon ve kendi kendine konuşma stratejilerinin uzun vadeli etkilerini değerlendiren boylamsal araştırmalar yapılabilir. Sporcuların motivasyonel düzenlemeleri ve bilişsel stratejilerinin zaman içindeki değişimini incelemek, sporculuk kariyerleri boyunca nasıl gelişim gösterdiklerini anlamak açısından önemli olacaktır.

- Cinsiyet farklılıkları açısından erkek sporcuların kendine konuşma stratejilerini daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Ancak, bu farkın nedenleri tam olarak belirlenmemiştir. Gelecekteki çalışmalar, bu farklılığın sosyo-kültürel faktörler, toplumsal cinsiyet rolleri veya bireysel psikolojik özellikler ile nasıl ilişkili olduğunu daha ayrıntılı şekilde ele almalıdır.

• Yaş grupları arasında farklı motivasyonel düzenlemeler gözlemlendiğinden, farklı yaş gruplarında motivasyonun nasıl şekillendiğini ve bu süreçte hangi dışsal veya içsel faktörlerin etkili olduğunu inceleyen çalışmalar yapılabilir. Özellikle genç sporcuların motivasyonlarını nasıl korudukları ve ilerleyen yaşlardaki motivasyon kayıplarının nasıl önlenebileceği araştırılmalıdır.

• Spor yapma süresi ve antrenman sıklığının motivasyon üzerindeki etkileri belirlenmiş olsa da, bu ilişkinin nasıl şekillendiği hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır. Nitel araştırmalarla sporcuların antrenman süreçlerinde hangi motivasyonel faktörleri ön planda tuttukları ve bu süreçleri nasıl deneyimledikleri ayrıntılı şekilde ele alınabilir.

• Bireysel ve takım sporcuları arasında çaba boyutunda farklılıklar bulunmuş olsa da, bu farklılıkların psikolojik nedenleri ve performansa etkileri gelecekteki araştırmalarda daha kapsamlı şekilde incelenebilir. Özellikle takım sporcularında takım dinamiklerinin motivasyon üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik çalışmalar faydalı olabilir.

• Millî sporcu olup olmamanın motivasyon üzerindeki etkisi sınırlı bulunmuş olsa da, millî sporcuların daha düşük motivasyonsuzluk seviyelerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun altında yatan faktörlerin belirlenmesi için millî sporcularla yapılan derinlemesine mülakatlara dayalı araştırmalar yapılabilir.

• Eğitim seviyesinin motivasyonsuzluk üzerindeki etkisinin incelendiği mevcut bulgulara ek olarak, akademik yükün sporcuların psikolojik süreçlerine etkisini analiz eden çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle akademik ve sportif kariyerin nasıl dengelenebileceği ve çift kariyer yapan sporcuların motivasyonel dinamikleri üzerine yapılacak araştırmalar önemlidir.

• Totem inancı ile motivasyon arasındaki ilişkinin daha kapsamlı şekilde değerlendirilmesi için farklı spor branşlarında ve kültürel bağlamlarda yapılan çalışmalar gerçekleştirilebilir. Farklı kültürlerde sporcuların inanç sistemlerinin motivasyonel süreçleri nasıl etkilediğini anlamak, sporda bilişsel ve psikolojik süreçlerin evrenselliği veya bağlamsal farklılıklarını ortaya koyabilir.

• Son olarak, kendi kendine konuşma stratejilerinin spor branşlarına göre nasıl farklılık gösterdiği ve bu stratejilerin farklı seviyelerdeki sporcular üzerindeki etkileri daha ayrıntılı şekilde incelenmelidir. Özellikle elit sporcuların ve amatör sporcuların kendine konuşma stratejileri arasındaki farkların belirlenmesi, bu alandaki uygulamalı çalışmalar için değerli bilgiler sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- A.Baltzell, T. Arnold, A., ve Hayden, L., (2016). Exploring accuracy and impact concurrent and retrospective self-talk among golfers. *Journal of Multidisciplinary Research*, 8(3), 41-56.
- Ada, E.N., Zourbanos, N., Papaioannou, A., ve 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, Konya, s. 7-9.
- Akılveren, P. (2016). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, (Tez No. 452012).
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, (Tez No. 571416).
- Aktop, A., ve Erman, K. A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, 27-29 Ekim 2002, Antalya, s. 153.
- Alderson-Day, B.,ve Fernyhough, C. (2015). Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, And Neurobiology. *Psychological. Bulletin*, 141(5), 931. <https://doi.org/10.1037/bul0000021>
- Arslan, A., Şahin, E., ve Şahin, O. (2021). Bireysel ve takım sporcularının psikolojik performans stratejilerinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(1), 1-11.
- Aslan A., ve Kuru E. (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu ve sportif tecrübe ile ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 23, 30.
- Ateş, S., ve Öztürk, G. (2019). Hemşirelerin iş ortamı koşullarının motivasyon düzeylerine etkisi: Bir devlet hastanesi örneği. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 145–158.
- Baddeley, A. D. (2003). Working memory and language: An overview. *Journal of Communication Disorders*, 36(3), 189-208.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Cambridge: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (2006). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya (Tez No: 410887).
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beckmann, J., ve Kellmann, M. (2003). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 381-406.
- Bingöl, E., ve Yıldız, S. M. (2021). Kendinle konuşmanın aracılık etkisi ile motivasyon ve sporcu performansı arasındaki ilişkilerin ampirik bir incelemesi: Dövüş sporlarından kanıtlar. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-23.
- Boutcher, S. H., & Crews, D. J. (1987). The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18(1), 30-39.
- Brophy, J. (2004). *Motivating Students to Learn*. London: Routledge.
- Calvete E. ve Cardeoso O. (2005). Gender differences in cognitive vulnerability to depression and behavior problems in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(2), 179-192.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., ve Eys, M. A. (2005). *Group Dynamics in Sport. Fitness Information Technology*. Michigan University Press.
- Chang, Y. K., Chi, L., Etnier, J. L., Wang, C. C., Chu, C. H., ve Zhou, C. (2014). Effect of acute aerobic exercise on cognitive performance: Role of cardiovascular fitness. *Psychology of Sport And Exercise*, 15(5), 464-470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.007>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., ve Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232-242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., ve Lloyd, J. W. (1990). Effects of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Coyle, D. (2009). *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How*. New York: Bantam.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York. Springer Science ve Business Media.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirtaş, Z., ve Uysal, S. (2015). Öğretmenlerin içsel motivasyonları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 40(180), 91–106.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Eccles, J. S., ve Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- 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 (Tez No. 301454).
- Ergin, A., ve Karataş, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin başarı odaklı motivasyon düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(4), 868-887.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Fletcher, D., ve Hanton, S. (2003). The relationship between psychological skills and performance in sports: A review of the literature. *Sport Psychologist*, 17(4), 368-393. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00014-5](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00014-5)
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2016). Psychological resilience in sport performers: A review of concepts and applications. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 298-318. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Fraser-Thomas, J. L., ve Côté, J. (2009). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Sports Coaching Review*, 3(1), 50-65.
- Freud, S. (1915). The unconscious. *SE*, 14, 159–204.
- Gagné, M., ve Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>

- Gibbons, K. L. (2005). *Effects of self-talk on putting performance in recreational golfers*. Colorado: Utah State University Press.
- González, M. J., Hatzigeorgiadis, A., ve Papageorgiou, K. (2017). The effects of self-talk on performance in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 114-139.
- Gould, D., ve Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: The role of mental skills training. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 50-62.
- Gould, D., (2002). The role of mental skills in the success of elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20(5), 455-469.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., ve Mallett, C. J. (2015). The development and initial validation of the mental toughness inventory. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 233-240. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülşen, D.B.A. (2016). *Sporda kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, (Tez No. 436792).
- Güvendi, B., ve Pehlivan, M. Y. (2020). Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 168-176.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: A theoretical analysis of self-talk in sport*. J. L. Van Raalte ve B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 203-220). Washington: American Psychological Association.
- Hardy, J., Hall, C. R., ve Hardy, L. (2005). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 16-32. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., ve Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach. *Athletic Insight*, 7(2), 72-85.
- Hardy, J., Oliver, E. J., ve Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. *Sport Psychologist*, 23(1), 144-163.

- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., ve Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., ve 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. <https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., ve Zourbanos, N. (2011). The effects of self-talk on performance in sport: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 292-309. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., ve Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., ve Theodorakis, Y. (2009). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 348-356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., ve Theodorakis, Y. (2011). The effects of self-talk on performance in sports: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., ve 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.458>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., ve Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., ve Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 385-397. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., ve Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251. <https://doi.org/10.1080/10413200701230621>
- Herzberg, F. (1966). *Work and the Nature of Man*. Ohio: World Publishing Company.

- Himmetoğlu, A., ve Ayhan, A. (2021). Sosyal medya kullanım motivasyonu, boş zaman doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Journal Of Mehmet Akif Ersoy University Economics And Administrative Sciences Faculty*, 8(2), 1141-1174. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.910695>
- Hughes, L., ve Bartlett, R. (2002). Performance analysis: Recent developments. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 731–739.
- Kanbir, Ö., Akkoç, Ö., ve Bozkurt, S. (2024). Beden eğitimi ve sporda geri bildirim üzerine bir inceleme. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 81-95. <https://doi.org/10.30769/usbd.1548652>
- Karabulut, C., Kirazcı, S. ve Ağcı, F. (2000). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi 6. Spor Bilimleri Kongresi, 21-24 Kasım 2000, Ankara, s. 221-222.
- Karaca, E. (2018). Kamu sektöründe içsel motivasyonun iş tatmini üzerindeki etkisi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 45–62.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., ve Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5(1), <https://doi.org/10.4127/jbe.2009.0023>
- Kaya, M., ve Yılmaz, R. (2021). Çevrim içi öğrenme ortamlarında öğrenci motivasyonu: Öğretim tasarımı ve dijital araç kullanımı. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 55–70.
- Keskin, B., Güvendi, B., ve Kaplan, M. (2020). Masa tenisi oynayan sporcuların kendi kendine konuşmalarının karar verme stilleri ile ilişkisi. *Sport Sciences*, 15(4), 44-52.
- Kılınç, M., Aslan, A., Ulucan, H., Kaya, K., ve Türkçapar Ü. (2012). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2); 13, 144.
- Kross, E., ve Ayduk, O. (2011). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinct effects of integrative and reflective processes on the evaluation of negative experiences. *Emotion*, 11(2), 352-368.
- Landin, D.,ve 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. <https://doi.org/10.1080/10413209908404204>

- Latinjak, A., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). Self-talk: chats that Athletes have with themselves. *Frontiers for Young Minds*, 10 (681923), 1-7. <https://doi.org/10.3389/frym.2022.681923>
- Lloyd-Jones, H. (1994). *Socrates: Ironist and Moral Philosopher*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Lonsdale, C., Hodge, K., ve Rose, E. A. (2009). Self-determined motivation and psychological well-being in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 429-448. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.429>
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 600-614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., ve Jones, G. (2009). Competitive anxiety in sport: A review of the literature. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 4(1), 5-22.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12(4-5), 115-134.
- Morin, A. (2011). Self-talk and its impact on emotional regulation. *Emotion*, 11(5), 871-880.
- Nergiz, S., Bayköse, N., ve Yıldız, M. (2015). Kendinle konuşma: Modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 40-49.
- Nicholls, A. R., ve Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptual and methodological considerations. In J. G. Nicholls (Ed.), *The development of achievement motivation* (pp. 3-27). Cambridge: Academic Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 25-60. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Ömür, S., ve Ersoy, G. (2023). Sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimleri: Sistematik bir inceleme. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 72-95. <https://doi.org/10.52272/srad.1367161>
- Papadopoulos, A. (2009). Athletic Personality And Self-Talk. Ottawa: Library and Archives.
- Park, J.K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14; 63-80. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.63>
- Park, S.-H., Lim, B.-S., ve Lim, S.-T. (2020). The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19, 517-521.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., ve Brière, N. M. (2004). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 28(1), 27-40. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., ve Brière, N. M. (2004). Negative consequences of perceived competence: The role of motivation in sport and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 305–318. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.305>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Scanlan, T. K., ve Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 208-226. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.2.208>
- Swinburne, R. (1998). *The Existence of God*. Oxford: Oxford University Press.

- Şahin, B., ve Demir, A. (2020). Ödüllendirme sistemlerinin çalışan motivasyonu üzerindeki etkisi: Özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 113–128.
- Tajfel, H., ve Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Temel, V. (2022). Sporda kendi kendine konuşma ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 7(1), 11-24.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., ve Chroni, S. (2001). Self-talk: It works, but how? *Developmental Psychology*, 37(2), 191-205.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., ve Chroni, S. (2008). Self-talk and sport performance: A review of the literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 38-49.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., ve Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*, 12(1), 10-30. <https://doi.org/10.1080/10913670701715158>
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., ve Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14(3), 253-271. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.253>
- Tod, D., Hardy, J., ve Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger ve N. L. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-279). New York: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and look at the future. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 59-83.
<https://doi.org/10.1002/9781118270011>
- Vallerand, R. J., ve Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Handbook of Sport Psychology*, 389-416.
- Vallerand, R. J., ve Rousseau, F. L. (2001). The role of passion in the development of sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 32(1), 19-36.
- 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), 756-767.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, D. M., ve Kozimor, M. (1995). Self-talk and performance in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 397-415.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P., ve Petitpas, A. J. (1994). Self-talk and exercise performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 89-98.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., ve Brewer, B. W. (2016). *Self-talk interventions for athletes: A theoretically-grounded approach*. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(1), 1-9.
- Van Raalte, J., ve Vincent, A. (2017, March 29). Self-Talk in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157>
- Vealey, R. S. (2007). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In J. M. Silva ve D. Stevens (Eds.). *Psychology of sport: The latest trends and developments*. Sport Press.
- Vygotsky, L. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). Cambridge: MIT Press.
- Vygotsky, L. S. (1934). *Thought and Language*. Cambridge: MIT Press.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). New York: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. New York: Human Kinetics.

- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York: Human Kinetics.
- Williams, J. M., ve Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill Education.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., ve Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yıldız, A. (2017). Lise öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 28-40.
- Yu, W., Qian, Y., Abbey, C., Wang, H., Rozelle, S., Stoffel, L. A., ve Dai, C. (2022). The role of self-esteem in the academic performance of rural students in China. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13317. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013317>
- Zatsiorsky, V. M., ve Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). New York: Human Kinetics.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A., ve Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159. <https://doi.org/10.1080/10413200601185156>
- Zervas, Y., Stavrou, N., ve Psychountaki, M. (2007). Self-talk in sport: Theoretical and practical issues. *International Journal of Sport Psychology*, 38(2), 179-194.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., ve Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(2), 233-251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., ve Theodorakis, Y. (2010). The influence of self-talk on self-efficacy and performance in young swimmers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 149-163. <https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000117>

EKLER

Ek 1.Ölçeklerin Kullanım İzinleri

Hayri Demir

Gelen...gmail.com

27 Kasım 2023 16:23



Ynt: SPORDA MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Kime: Hüseyin Yaşar



Selamlar Hüseyin Yaşar

“Sporda Motivasyon Ölçeğini” kullanmanız mutluluk verici. Kolaylıklar diliyorum.
iPhone’umdan gönderildi

Ben Hüseyin Avni Yaşar. Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Yapacağım çalışmada izniniz olursa uyarlamış olduğunuz “SPORDA MOTİVASYON ÖLÇEĞİNİ” kullanmak istiyorum. Mümkünse eğer bu ölçeğin maddelerini ve kullanım özelliklerini de gönderebilerseniz sevinirim.

Teşekkür ediyor, çalışmalarınızda başarılar diliyorum.



Ynt: KENDİ KENDİNE KONUŞMA ÖLÇEĞİ

Kime: Hüseyin Yaşar

merabalar,
tabikide kullanabilirsiniz.

----- Orijinal Mesaj -----

Sayın Değerli Hocam;

Ben Hüseyin Avni Yaşar. Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Yapacağım çalışmada izniniz olursa uyarlamış olduğunuz "SPORDA KENDİ KENDİNE KONUŞMA ÖLÇEĞİNİ" kullanmak istiyorum. Mümkünse eğer bu ölçeğin maddelerini ve kullanım özelliklerini de gönderebilerseniz sevinirim.

Teşekkür ediyorum, çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

--
Assoc. Prof. Dr.Veysel TEMEL
Karamanoglu Mehmetbey University
Physical Education and Sports High School

Ek 2. Ölçekler

Sporda Motivasyon Ölçeği Türkçe Versiyonu

Neden spor yapıyorsunuz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Spor yaptığım zaman duyduğum heyecan için	()	()	()	()	()
2. Çünkü spor, hayatımı yaşamak için seçtiğim bir yoldur	()	()	()	()	()
3. Çünkü hayatımın diğer alanları için iyi bir yol göstericidir	()	()	()	()	()
4. Çevremde takdir gördüğüm için	()	()	()	()	()
5. Nedenini bilmediğim bir şekilde sporda başarılı olamayacağımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
6. Zor olan teknikleri başardığımda kendimi mutlu hissettiğim için	()	()	()	()	()
7. Çünkü formda kalmak için spor yapmak gereklidir	()	()	()	()	()
8. Hayatımın diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir	()	()	()	()	()
9. Çünkü spor hayatımın bir parçasıdır	()	()	()	()	()
10. Kendimi iyi hissetmek için spor yapmalıyım	()	()	()	()	()
11. Sporcu olmanın getirdiği prestij için	()	()	()	()	()
12. Artık spor için bu kadar zaman ve emek ayırmak konusunda emin değilim	()	()	()	()	()
13. Çünkü spor yapmak temel prensiplerimden biridir	()	()	()	()	()
14. Yeteneklerimi mükemmelleştirirken yaşadığım tatmin için	()	()	()	()	()
15. Çünkü arkadaşlarımla iyi ilişkiler kurmanın en iyi yollarından biridir	()	()	()	()	()
16. Spor yapmasaydım kendimi kötü hissederdim	()	()	()	()	()
17. Artık sporun bana göre olmadığını düşünüyorum	()	()	()	()	()
18. Yeni performans stratejileri bulma zevki için.	()	()	()	()	()
19. Sporcu olmanın getirdiği maddi manevi yararlar için	()	()	()	()	()
20. Çünkü düzenli spor yapmak hayat performansımı artırır	()	()	()	()	()
21. Çünkü spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır	()	()	()	()	()
22. Yaptığım spordan eskisi kadar zevk almadığımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
23. Çünkü düzenli olarak spor yapmalıyım	()	()	()	()	()
24. Sporda ne kadar iyi olduğumu başkalarına göstermek için	()	()	()	()	()

	Egzersiz, antrenman veya yarışma esnasında kendimle <u>konuştuğumda</u>,.....
01	Kendimi daha emin hissedirim.
02	Kendiliğimden harekete geçerim.
03	Yüksek seviyede çaba gösteririm.
04	Daha rahat hissedirim.
05	O an yaptığım işe yoğunlaşıyorum.
06	Yeteneklerim için daha emin hissedirim.
07	Otomatik olarak harekete geçerim.
08	Elimden gelenin en iyisini yapmayı sürdürürüm.
09	Gerginliğimi azaltırım.
10	Yaptığım işe daha iyi konsantre olurum.
11	Daha güçlü hissedirim.
12	Otomatik pilot gibi uygulamayı sürdürürüm.
13	Çabamı daha çok yoğunlaştırırım.
14	Endişemi gideririm.
15	Dikkatimi etkili biçimde yönlendiririm.
16	Güvenim artıyor.
17	Yönetme kendiliğinden oluyor.
18	Daha çok çaba gösteriyorum.
19	Olumsuz düşüncelerden uzaklaşıyorum.
20	Odaklanıyorum.
21	Psikolojimi yönlendiriyorum.
22	Hareket kendiliğinden başlıyor.
23	Çabamı artırıyorum.
24	Sakin kalabiliyorum.
25	Yapmak zorunda olduğum şeye konsantre oluyorum.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1)Cinsiyetiniz Nedir?

- A. Kadın
- B. Erkek

2) Yaşınız?

3)Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz?

4)Günde Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz?

5)Spor Branşınız Nedir?

6)Milli Sporcu Musunuz?

7)Eğitim Durumunuz Nedir?

- A. Lise
- B. Ön Lisans
- C. Lisans
- D. Yüksek Lisans
- E. Doktora

8) Anne Eğitim Durumu Nedir?

- A. Lise
- B. Ön Lisans
- C. Lisans
- D. Yüksek Lisans
- E. Doktora

8) Baba Eğitim Durumu Nedir?

- A. Lise
- B. Ön Lisans
- C. Lisans
- D. Yüksek Lisans
- E. Doktora

9) Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?

10) Medeni Durumunuz Nedir?

11) Totem İnancınız Var Mı?

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-231515

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Barış SOMOĞLU

"FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN KENDİ KENDİNE KONUŞMA VE SPOR MOTİVASYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **24/01/2024** tarih ve **2024/1** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve ortaöğretimini Gümüşhane’de tamamlayan Hüseyin Avni YAŞAR, 2017 yılında Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünü kazandı. 2021 yılında lisans eğitimini başarıyla tamamladıktan sonra, Gümüşhane Üniversitesinde, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına kabul edildi ve akademik kariyerine bu alanda devam etmeye başladı.

