



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Furkan Asena AYDIN

TAEKWONDOCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE KENDİNLE KONUŞMANIN
ŞİŞMANLIK HAKKINDA KONUŞMA DÜZEYİNE ETKİSİ

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2020



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Furkan Asena AYDIN

**TAEKWONDOCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE KENDİNLE KONUŞMANIN
ŞİŞMANLIK HAKKINDA KONUŞMA DÜZEYİNE ETKİSİ**

Danışman

Prof. Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2020

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Furkan Asena AYDIN 'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: PROF.DR.HASAN ŞAHAN

(İmza)

Üye (Danışmanı): PROF.DR.BURHANETTİN HACCAFEROĞLU

(İmza)

Üye: DOÇ.DR.MEHMET KUMARTAŞLI

(İmza)

Tez Başlığı:

**TAEKWONDOCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE KENDİNLE
KONUŞMANIN ŞİŞMANLIK HAKKINDA KONUŞMA DÜZEYİNE ETKİSİ**

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi :/....../20...

Mezuniyet Tarihi : 06/02/2020

(İmza)

Prof. Dr. İhsan BULUT
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “TAEKWONDOCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE KENDİNLE KONUŞMANIN ŞİŞMANLIK HAKKINDA KONUŞMA DÜZEYİNE ETKİSİ” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Furkan Asena AYDIN



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-SOYADI	Furkan Asena AYDIN
Öğrenci Numarası	20175233008
Enstitü Ana Bilim Dalı	Spor Yöneticiliği
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans () Doktora
Danışmanının Unvanı, Adı-SOYADI	Prof.Dr.Burhanettin HACICAFEROĞLU
Tez Başlığı	Taekwondocularıda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyine Etkisi
Turnitin Ödev Numarası	1248658386

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 91 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 30/01/2020 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 14

alıntılar dahil % 27 'dir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelerle sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

...../...../.....

Prof.Dr.Burhanettin HACICAFEROĞLU

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM TAEKWONDO NEDİR

1.1. Taekwondonun Tarihçesi	2
1.2. Dünya’da Taekwondo	4
1.3. Türkiye’de Taekwondo	6

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor Psikolojisi	7
2.2. Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Tarihçesi	8
2.3. Spor Psikolojisinin Sportif Performansa Etkisi	9
2.4. Araştırma ile İlgili Kuramlar	9
2.4.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Kuramlar	9
2.4.1.1. Yapısal Kişilik Kuramı	9
2.4.1.2. Bilgisel Motor Süreç (Bio İnfornational) Kuramı	11
2.4.2. Kendinle Konuşma ile İlgili Kuramlar	12
2.4.2.1. Öz Yeterlilik Kuramı	12
2.4.2.2. Lev Vygotsky Bilişsel Gelişim Kuramı	13
2.4.2.3. Bilişsel-Güdüsel-İlişkisel Duygu Kuramı	14
2.4.3. Olumsuz Beden Konuşmaları ile İlgili Kuramlar	15
2.4.3.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	15
2.4.3.2. Çoklu Zeka Kuramı	16
2.4.3.3. Benlik Uyuşmazlığı Kuramı	18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM KENDİNLE KONUŞMA

3.1. Taekwondocularıda Kendinle Konuşma	20
3.2. Bireysel Branşlarda Kendinle Konuşma	21
3.3. Takım Branşlarında Kendinle Konuşma	22
3.4. Kendinle Konuşma ve Performans	22
3.5. Olumsuz Beden Konuşmaları	23
3.5.1. Şişmanlık Hakkında Olumsuz Beden Konuşmaları	24
3.5.2. Zayıflık Hakkında Olumsuz Beden Konuşmaları	25
3.6. Sporcularda Beden Tatminsizliği	25
3.7. Sporcularda Yeme Bozukluğu	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

4.1. Taekwondo’da Zihinsel Dayanıklılık	29
4.2. Bireysel Branşlarda Zihinsel Dayanıklılık	30
4.3. Takım Branşlarında Zihinsel Dayanıklılık	31
4.4. Zihinsel Dayanıklılığın Sportif Performansa Etkisi	32

BEŞİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE METOD

5.1. Araştırmanın Modeli	34
5.2. Araştırmanın Amacı	34
5.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	34
5.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	34
5.5. Araştırmanın Grubu	35
5.6. Veri Toplama Araçları	38
5.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	38
5.6.2. Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği	38
5.6.3. Kendinle Konuşma Ölçeği	38
5.5.9.4. Kişisel Bilgi Formu	39
5.7. Verilerin Toplanması	39
5.8. Verilerin Analizi	39
5.9. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları	40

SONUÇ	56
KAYNAKÇA	64
EK 1- Kişisel Bilgi Formu	76
EK 2- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	77
EK 3- Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği	78
EK-4 Kendinle Konuşma Ölçeği	79
ÖZGEÇMİŞ	80



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 5.1	2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri	36
Tablo 5.2	2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Siklet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımlar	37
Tablo 5.3	2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına Katılan Kadın Sporcuların Siklet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımları	37
Tablo 5.4	Kadın Taekwondocuların Milli Takım Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	40
Tablo 5.5	Kadın Taekwondocuların Kategori Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	41
Tablo 5.6	Kadın Taekwondocuların Kilo Alma Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	42
Tablo 5.7	Kadın Taekwondocuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 5.8	Kadın Taekwondocuların Siklet Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	45
Tablo 5.9	Kadın Taekwondocuların VKİ değerleri Şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri arasındaki ilişki	46
Tablo 5.10	Erkek Taekwondocuların Milli Takım Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	47
Tablo 5.11	Erkek Taekwondocuların Kategori Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 5.12	Erkek Taekwondocuların Kilo Alma Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	50
Tablo 5.13	Erkek Taekwondocuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	51
Tablo 5.14	Erkek Taekwondocuların Siklet Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	52
Tablo 5.15	Erkek Taekwondocuların VKİ değerleri Şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri arasındaki ilişki	53
Tablo 5.16	Kadın Taekwondocularında Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyi Değişkeni Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 5.17	Erkek Taekwondocularında Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyi Değişkeni Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	54

ÖZET

Bu araştırmanın amacı kilo alarak ya da kilo vererek müsabakaya katılan taekwondocuların zihinsel dayanıklılık ve kendileriyle konuşmanın şişmanlık hakkında konuşma düzeyine etkisi olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında araştırma grubunu, 2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına katılan yıldız, genç ve büyükler kategorisinde yarışan Taekwondo sporcuları oluşturmaktadır. Araştırma grubu kadın ve erkek toplamda 343 sporcu örneğinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada amacına uygun olarak Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği, Kendinle Konuşma Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma amacı kapsamında elde edilen verilerin analizi için t testi, anova testi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak ilgili alan yazında bu konuda yapılan araştırma bulgularıyla karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kadın Taekwondoculara şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri mili olan Taekwondoculara milli olmayan Taekwondoculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın Taekwondoculara şişmanlık hakkında konuşma düzeyi yıldızlar kategorisinde gençler ve büyükler kategorisine oranla daha fazladır. Aynı zamanda kadın Taekwondoculara sıklet yükseldikçe şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin de aynı derecede yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Erkek Taekwondoculara ise milli olmayan Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeyi daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın Taekwondoculara olduğu gibi erkek Taekwondoculara da yıldızlar kategorisinde şişmanlık hakkında konuşma oranı daha fazladır. Araştırmada erkek ve kadın Taekwondocular arasında şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinde bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kadın Taekwondoculara büyükler kategorisinde yarışan sporcuların yıldızlar ve gençler kategorisinde yarışanlara oranla kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkek Taekwondoculara gençler kategorisinde yarışan sporcuların kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkek Taekwondoculara yıldızlar kategorisinde yarışanların ise devamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın Taekwondoculara yarışma öncesi kilo veren sporcuların kontrol düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya göre erkek Taekwondoculara kontrol düzeyi milli olmayan erkek Taekwondoculara milli olan erkek Taekwondoculara oranla daha yüksektir. Yine erkek Taekwondocuların kontrol düzeyi incelendiğinde lisans ve lisans üstü eğitim seviyesinde olanların kontrol düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek Taekwondoculara sıklet yükseldikçe kontrol düzeyinde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda yarışma öncesi kilo alıp vermeyen kadın Taekwondocuların kilo alan ya da kilo veren kadın Taekwondoculara oranla motivasyonel düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadın Taekwondoculara şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Erkek Taekwondoculara şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu tarafından pozitif yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Taekwondo, Sporcu, Kendi Kendine Konuşma, Zihinsel Dayanıklılık, Şişmanlık Hakkına Konuşma

SUMMARY

THE EFFECTS OF MENTAL TOUGHNESS AND SELF-TALK ON THE LEVEL OF FAT TALK IN TAEKWONDO

The purpose of this study is to determine the effects of mental toughness and self-talk on the level of fat talk in taekwondo.

The research study included a total of 343 Male and Female athletes. The Taekwondo athletes who were included in this research all competed at cadet, youth and senior categories in 2019 Turkey Taekwondo Championship. To determine this study as a success, many methods were used. These methods include, Sport Mental Toughness Questionnaire, Fat Talk Questionnaire, Self-Talk Questionnaire and also the Personal Information Form prepared by the researcher. Other tests used were the T-test, Anova test and simple linear regression analysis to analyze the data obtained within the scope of the research purpose. The findings obtained from the research were interpreted and examined in a comparative manner with the findings of the related research data.

According to the results of the study, it was found that the national Taekwondo female athletes were more likely to talk about obesity than the non-national Taekwondo female athletes. In Taekwondo female athletes, the level of speaking about obesity was higher in the cadet category than in the youth and senior category. At the same time, it was concluded that the level of talking about obesity increased as the weight increased in Taekwondo female athletes. In Taekwondo male athletes, it was concluded that non-national Taekwondo male athletes have a lower level of speaking about obesity. Similar to female Taekwondo athletes, Taekwondo male athletes have a higher rate of talking about obesity in the cadet category. In the study, no difference was found between male and female Taekwondo athletes in terms of talking about obesity.

Female Taekwondo athletes, competing in the senior category, were found to have higher control levels than those competing in the cadet and junior category. It was determined that the control levels of the Taekwondo male athletes competing in the junior category were higher. It was concluded that Taekwondo male athletes had higher levels of durability competing in the cadet category. It was concluded that the control levels of athletes who lost weight before competition were lower in Taekwondo female athletes.

According to the research the level of control in non-national Taekwondo male athletes is higher than national Taekwondo male athletes. When the control level of the

Taekwondo male athletes was examined, it was found that the control level of the undergraduate and postgraduate education level was lower. In addition, it was concluded that as the weight increases in Taekwondo, the male athletes control levels increases. As a result of the study, before the competition, female Taekwondo athletes who do not gain weight or lose weight were found to have lower motivational levels. I was concluded that the level of fat talk in women Taekwondo athletes positively affected the subscale of mental toughness by the continuity subscale. Also it was concluded that the level of fat talk in man Taekwondo athletes positively affected the subscale of mental toughness by the control subscale.

Keywords: Taekwondo, Athletes, Self-Talk, Mental Toughness, Fat-Talk



ÖNSÖZ

Bana desteğini esirgemeyen varlığıyla onur duyduğum danışmanım Prof.Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU hocama, yüksek lisans dönemi öncesinde ve sonrasında tecrübelerinden faydalandığım, bu çalışmayı sayesinde yapabildiğim ve benim hocam olduğum için gurur duyduğum değerli hocam Prof.Dr. Hasan ŞAHAN'a,, beni bu yolda şevklendiren bana inanan sevgili kuzenim Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr.Canan TANRISEVER ablama, sporculuk kariyerimin mimarı olan Halit KARABULUT hocama ve benimde mensubu olduğum Taekwondo camiasına çalışmamdaki katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Hayatımın her evresinde yanımda olan, bana en büyük desteği, emeği veren babam Tayyar AYDIN ve annem Sevgi AYDIN'a, kişisel gelişimimdeki emekleri için sevgili abim Caner Arda AYDIN'a ve hayatta olsaydı benimle en çok gurur duyacak kişi olan yaşamım boyunca yaptığım her işte bana herkesten çok güvenen canım dedem Erdoğan GÖKÇAL'a hayatımda oldukları ve kattıkları için teşekkür ederim.

Furkan Asena AYDIN

Antalya, 2020

GİRİŞ

Her geçen yıl gelişim gösteren bir bilim dalı olan spor psikoloji sportif performansın yükselmesinde ve korunmasında en önemli destekleyicilerden biridir. Spor psikolojisinin hedefleri arasında performansın arttırılmasında zihinsel engelleri ortadan kaldırmak vardır. Yarışma sporcusu olarak adlandırılan profesyonel sporcular yarışmaya hazırlık dönemlerinde ve yarışma sırasında birçok olumlu olumsuz faktörle birlikte stres ve kaygıyla da baş etmek durumunda kalmaktadırlar. Yaşanan bu durumların en doğru şekilde aşılabilmesi için sporcunun ihtiyacı olan güçlü bir zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılığın üst seviyede olma durumu güçlü bir psikolojiye dayanmaktadır. Bu durumda destekleyici güç, egzersiz ve spor psikolojisi bilimidir. Sporcunun ruh ve beden sağlığı korunarak sporcunun performansını en verimli şekilde sergilemesi için en önemli desteklerden biridir.

Bireysel branşlar açısından bakıldığında özellikle Taekwondo'nun zihinsel dayanıklılığın en üst seviyede tutulması gereken branşlardan olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. İkili mücadele branşı olan Taekwondo'da karşılıklı yapılan tekme ve yumruk darbeleri, maçta yaşanan beklenmedik durumlar, sakatlanmalar, sıklet sporu olduğu için maç öncesi yaşanan kilo problemleri sporcunun psikolojisini negatif etkileyecek nedenler arasındadır. Bu gibi faktörlerle başa çıkabilmek için güçlü bir zihinsel dayanıklılık gerekmektedir. Spor psikolojisi ve zihinsel dayanıklılığın önemi her geçen gün daha çok anlaşılmakta ve gelişmeye devam etmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

TAEKWONDO NEDİR?

1.1.1. Taekwondo'nun Tarihçesi

Tae, kwon ve do sözcüklerinin birleşmesinden oluşan Taekwondo'nun kelime anlamı ayak, el ve yoldur. Başka bir ifadeyle ayak ve el birleşmesinden oluşan dövüş sanatı anlamına gelmektedir. Burada kullanılan dövüş kelimesi başkasına karşı değil kendine karşı fiziksel ve zihinsel mücadeleyi ve dengeyi temsil eder (Yalçinkaya, 1986:21). Başlarda vahşi hayvanlardan korunmak ve hayatta kalmak amacıyla Kore Yarımadasındakilerin ilkel halini oluşturduğu Taekwondonun Tarihçesi milattan önceye dayandığı düşünülmektedir <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi: 20.09.2019).

2000 yılından daha uzun süreli olan ve Kore'de temelleri atılan Taekwondo, kendini savunmak amaçlı rakibe karşı uygulanan tekniklerin bütünüyle bir mücadele branşıdır (Kim, 1986). Diğer bir ifadeyle Kore'de uygulanmaya başlayan Taekwondo içeriğinde tekme yumruk ve uçuş tekniklerini barındıran bireysel mücadele sporudur (Bezci, 2007).

Taekwondo, kendini savunmak için materyale ihtiyaç duyulmayan savunma sporudur. Kurallarıyla birlikte ruh ve vücudu disipline etme sanatıdır. Tüm vücudunu kullanarak tehdit algıladığı ve kendine zarar verebilecek kişileri vücudunu kullanarak etkisiz hale getirebilmektir (Tel, 1996). Savunma sanatı olarak tanımlanan Taekwondo branşı, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı kendine amaç edinmiştir. Taekwondocunun özellikleri arasında rakibine saygı ve mütevaziliği de vardır.

Eski çağlarda insanlar yaşamak için avcılık yapmış ve avcılık yaparken de vahşi hayvanlarla da fiziki mücadeleye girmek zorunda kalmışlardır. Bu durumda da fiziki durumlarının bu mücadeleye dayanabilir nitelikte olması büyük önem taşımaktadır. İnsanlarda beslenmelerini sağlamak ve yaşamlarını sürdürmek adına ayaklarıyla yapılan bir savunma sistemi geliştirmişlerdir. Geliştirdikleri bu sisteme de 'taegyon' adını vermişlerdir. Aynı dönemde yaşayan başka bir toplulukta aynı mücadelenin içinde olmuş fakat diğerlerinden farklı olarak yumruklarını kullandıkları bir sistem geliştirmişlerdir ve onlarda girdikleri bu mücadelenin adına 'kwon-pop' adını vermişlerdir. Zaman içerisinde bu iki savunma sistemi birleştirip yeni bir savunma sistemi geliştirmişler. Bu sisteme ise tae-kyon adı verilmiştir (Lokman, 1998).

Taekwondo'ya ait bulunan ilk yazılı izler Kore'de Koguryo Hanedanının Muyong-Chon olarak bilinen kraliyet ailesine ait olan anıt mezarın çatısında Tae Kyon stili çizilmiş olarak bulunmuştur. Bu çizimlerin ve Kore'de askerlerin eğitimi ve savaş sırasında kullandığı teknikler günümüz Taekwondo tekniklerine olan yakın benzerliği dikkat çekmiştir (Park ve Gerrard, 2009: 175). Taekwondo yıllar içinde birçok farklı şekilde uygulanmış ve yıllar içinde geçirmiş olduğu evrimler sonucunda günümüzdeki şeklini almıştır.

Taekwondo temel teknikler (poomse, self defans), kırışlar ve zor hareketler (kyokpa), müsabaka (gyorugi) olmak üzere üç kısımdan oluşmaktadır (Bezci, 2010). Kendine has hareketlerle hayali olarak yapılan ve bütün Taekwondo tekniklerinin doğru hareket uygulamalarını ve duruşlarını içeren kısma poomse (temel teknikler) denmektedir. Poomse'nin de kendi içinde puanlama sistemine dayanan yarışmaları yapılmaktadır. Poomse'de yarışmalar ferdi, ikili (bir erkek bir kadın) ve eş zamanlı (üçlü hepsi erkek veya hepsi kadın) olmak üzere üç ayrı kategoride düzenlenmektedir. Poomse yarışmalarında kategoriler yaş gruplarına göre ayrılmaktadırlar (Özsoy, 2010).

Diğer kısım olan kırışlar ve zor hareketler (kyokpa) gücün kontrollü şekilde kullanılmasıyla ilgilidir. Kiremit, mermer ve benzeri sert materyallerin tekniklerle nasıl kırılması gerektiği kyokpa'nın alanıdır. Özellikle etkinlik ve gösterilerde kullanılan kyokpa Taekwondocunun gücünü nasıl etkili ve kontrollü kullanabildiğini göstermektedir (Cihan ve Baykan, 2018: 267).

Üçüncü kısımda müsabaka (gyorugi)'dır. Müsabakalarda kategoriler poomseden farklı olarak hem yaş kategorisi hem de kilo kategorisi (siklet) olarak ayrılırlar. Yaşa göre minikler, yıldızlar, gençler, ümitler ve büyükler olmak üzere kategorilere ayrılırlar. Yarışmalar aynı cinsiyetler üzerinden ve bire bir şeklinde yapılmaktadır. Yarışmacıların müsabaka gününden bir gün önce katılacakları sikletler için tartıları gerçekleştirilmektedir. Taekwondo müsabakalarında sporcular tekme ve yumruk darbeleriyle rakiplerinden puan almayı amaçlamaktadırlar. Taekwondo müsabakalarında sporcular kendinin ve rakibinin fiziksel ve teknik özelliklerini dikkate alarak ağırlıklı olarak yumruktan daha çok tekme kullanarak puan kazanmaya çalışmaktadırlar. Sebebinin ayakla uygulanan tekniklerinden elle uygulananlara göre daha fazla puan kazandırdığını söylemek yanlış olmayacaktır. Yarışmalar Taekwondo federasyonunun koyduğu kurallar çerçevesine uygun olarak düzenlenmektedir. Taekwondo temel ve felsefi olarak çıkışından itibaren aynı kelime anlamını taşısa da müsabaka kuralları ve materyalleri yıllar geçtikçe değişim göstermiş ve göstermeye de devam edecek gibi gözükmektedir. Günümüzün kuralları ve şartları ele alındığında Taekwondo müsabakalarında

gövde koruyucusu (safeguard), kasık koruyucusu (kuki) parmakları kesik eldiven, kaval koruyucusu, kol koruyucusu, ayaklarda sensörlü çoraplar, dişlik ve yaş grubuna göre baş koruyucusu (kask) kullanılmaktadır. Yarışmacının yaş kategorisine göre kaskın önü açık ya da kapalı olmak üzere iki model kask vardır. Taekwondonun felsefesine uygun olarak yarışmacılar müsabaka başlamadan önce ve bittiğinde birbirlerine selam vermektedirler. Müsabakalar iki dakikadan üç raunt şeklinde yapılır ve raunt aralarında dinlenme süreleri birer dakikadır. Uygulanan teknikler tekniğin tarzı ve yapılan darbenin bölgesi olarak farklı puanlama sistemine sahiptirler. O an ringte yarışan iki sporcunun da arkalarında antrenörleri ve yarışmanın standartlarına göre de sağlıkçıları bulunmaktadır. Müsabakalar bir orta hakem üç yan hakem ve masa hakemleri yönetiminde idare edilmektedir. Yarışmalarda herhangi bir sakatlık durumunu en aza indirmek ve müsabakada adaleti üst seviyede tutmak adına federasyon tarafından alınan kurallar ve yasaklar vardır. Kuşak seviyesi altında vuruşlar, yüz ve baş kısmına el ile darbe uygulamak, rakibe çelme takmak, yere düşen rakibe vurmak, kafa atmak, küfretmek yasaklardan bazılarıdır. Bu yasaklar uygulandığı taktirde orta hakem tarafından sporcu cezalandırılmaktadır. Teknik kural ve yasakların haricinde Taekwondo müsabakalarında sporcunun kendi hocasına, rakibine, rakibinin hocasına, hakemlere ve çevreye olan saygısı do felsefesi açısından en büyük önemi taşımaktadır.

1.1.2. Dünya’da Taekwondo

Güney Kore bağımsızlığını ilan ettikten sonra Taekwondo sporu 16 Eylül 1961 yılında da dünya ya açılmıştır. Halen Taekwondonun merkezi olarak kabul edilen dünya Taekwondosuyla ilgili aktivitelerin yerine getirilebilmesi için inşa edilmiş Kukkiwon ise 25 Haziran 1962’de açılmıştır (Köse, 1998). 1966 yılında ise Uluslararası Taekwondo Federasyonu kurulmuş ve federasyona 208 ülke üye olmuştur. Taekwondo yıllar geçtikçe milyonlarca kişinin katılım sağladığı bir spor branşı durumuna gelmiştir <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi:20.09.2019).

28 Mayıs 1973 yılına gelindiğinde ise Dünya Taekwondo Federasyonu (WTF)’nin kuruluşuyla birlikte Taekwondo dünya çapında hızla yayılmaya başlamıştır. Kuruluşundan bu yana uluslararası Taekwondo yarışmaları WTF tarafından organize edilmekte ve WTF kuralları çerçevesinde gerçekleştirilmektedir <http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/about-wt/> (erişim tarihi: 02.08.2019). Dünya Taekwondo Federasyonun kurulduğu yıl dünyadaki ilk Dünya Taekwondo Şampiyonası Kore’nin Seul kentinde gerçekleştirilmiştir.1980 yılına gelindiğinde ise Taekwondo, Uluslararası olimpiyat Komitesi

(IOC) tarafından bir spor branşı olarak kabul edilmiştir <http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/Taekwondo/> (erişim tarihi: 04.08.2019).

Taekwondo'nun olimpiyatlara ilk katılımı ise 1988 Seul Olimpiyat Oyunlarıyla olmuştur. Sonrasında 1992 yılında Barselona Olimpiyat oyunlarında kendine yer bulmuştur. Bu iki oyunda da varlığını gösteri sporu olarak gösteren Taekwondo ilk olarak 2000'de Sdney'de düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında resmi olimpik spor branşı olarak katılım sağlamıştır <http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/about-wt/> (erişim tarihi: 02.08.2019). 2000 yılından günümüze kadar yapılan Yaz Olimpiyat Oyunlarının tümünde de olimpik spor branşı olarak varlığını sürdürmüş ve henüz yapılmamış ama yapılması kesinleşip planlanan Yaz Olimpiyat Oyunlarının tümünde de varlığını sürdürmeye devam edecektir.

Taekwondo'nun felsefesi Do kelimesinden meydana gelmektedir. Do kelimesi iyi niyet, saygı ve nezaketi temsil etmektedir. İlk olarak Kore'de uygulanmaya başlayan Taekwondo, zamanla dünyanın birçok kültür ve medeniyetinde de uygulanabilir bir branş haline gelmiştir. Taekwondo'nun kendine has müsabaka kostümü de vardır. Bu kıyafetler rahat hareket edebilmek amaçlı dizayn edilmiştir ve üç parçadan (alt kıyafet, üst kıyafet, kuşak) oluşur. Beyaz renkte dizayn edilen bu kıyafetlerin adı doboktur. Beyaz renkli olmasının sebebi saflığı ve temizliği temsil etmesidir. Taekwondoya yeni başlayan biri beyaz kuşağın sahibidir. Kuşaklar 5 ana renk ve 4 ara renkten oluşmaktadır. Kuşak renkleri zamanla ve kabiliyetle birlikte sarı, yeşil, mavi, kırmızı ve siyaha doğru ilerlemektedir. Kuşak renkleri kідem ve kabiliyet temsilidir (Ghorbanzadehkoshki, 2009).

Taekwondo'da yaş sınırlaması yoktur fakat özellikle çocuklardaki fiziki gelişim, karmaşık hareketleri kavrama becerisi ve düzgün vücut temelleri atabilmeleri açısından çok faydalı ve destekleyicidir. Bu sayede yeteneklerini farkına varmayı öğrenmektedirler. Erken yaşta Taekwondo ile tanışan bireyler küçük yaşta disipline olmayı, karşısındaki insana saygı duymayı ve sorumluluk bilincini öğrenmektedir (Ramazanoğlu, 2000: 69).

Taekwondo en temel haliyle insan vücudundan başka materyal gerektirmeyen bir branştır. Bu durumda bu branşı ekonomik ve uygulanması kolay hale getirmektedir. Gelişmiş dünyada çok yaygın olarak uygulamam Taekwondo, günümüzde gelişmiş ülkeler için ideal bir spor halini almış ve birçok mülteci kamplarında bile öğretilir hale gelmiştir. Günümüzde Taekwondo, 5 kıtada (Afrika, Asya, Avrupa, Pan Amerika, Okyanusya), 210 ülkede yaklaşık 80 milyon kişi tarafından uygulanan dünyanın en popüler spor branşlarından biri haline gelmiştir <http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/Taekwondo/> (erişim tarihi: 04.08.2019).

1.1.3. Türkiye'de Taekwondo

1964 yılında Taekwondoyu diğer ülkelere tanıtmak adına geziler ve gösteriler yapan Kore’li General Choi Hong Hi başkanlığındaki bir heyet ile ülkemizde bu sporla tanışmıştır.. Bu gösteriler ve tanıtımın ardından Judo ve Juitsi branşlarını ülke içinde yaygınlaştırmaya çalışan Şükrü Gencel ve Nazım Conca Taekwondo’yu sevmiş ve Kore’li General ile görüşmeler yaparak bu sporu tanıtmaya ve yaygınlaştırma girişimlerine başlamışlardır (Tutal, 2005). Şükrü Gencel ve Nazım Conca’nın bu girişimleri kısa sürede sonuç vererek Taekwondo sporu ülke geneline yayılmaya başlamıştır. Bu gelişimi desteklemek amaçlı 16 Haziran 1970 yılında Kore’den antrenör Cho Soo-See getirilerek bu branşın gelişmesine büyük katkı sağlanmıştır (Larousse, 1992).

Türkiye Taekwondo Milli Takım Teknik Direktörlüğünü ilk olarak İsmet Iraz üstlenmiştir. İsmet Iraz direktörlüğünde Taekwondo milli takımımız 1976 yılında resmi olarak ilk defa Avrupa Şampiyonasına katılım sağlamış ve takımımız takım halinde Avrupa ikincisi olmuştur <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi: 20.09.2019). Ülkemizdeki hızlı gelişimini sürdüren Taekwondo branşı milli takım Teknik Direktörü İsmet Iraz eşliğinde bayan ve erkeklerde birçok uluslararası platformlarda yarışmış bu gelişimini aynı zamanda başarılarla taçlandırmıştır. Özellikle Şakir Bezci, Tennur Yerlisu, Nusret Ramazanoğlu, Harun Ateş, Metin Şahin gibi sporcular dönemin başarılı sporcuları olarak dikkat çekmişlerdir (Larousse, 1992).

Taekwondonun federasyonlar bünyesindeki ilk varlığı judo ve karete ile birlikte olmuştur. 1981 yılına gelindiğinde o zamanın Beden Terbiyesi Genel Müdürü Yücel Seçkiner ve Teknik Direktör İsmet Iraz’ın gayret ve çabalarıyla judo ve karete federasyonundan ayrılıp tek bir federasyon olma halini almıştır. Atamayla bu göreve gelmiş olan Mithat Kor Taekwondo Federasyonunun ilk başkanıdır. 1981 yılında göreve getirilen Mithat Kor’un başkanlığı kısa sürmüş 1982 ve 1995 yılları arasında Esen Beder federasyon başkanlığını yürütmüştür. Sonrasında seçimle Cengiz Yağız federasyon başkanı seçilmiş ve 2004 yılına kadar başkanlık görevini sürdürmüştür. 2004 yılında Metin Şahin Taekwondo Federasyon Başkanı seçilmiştir. 2004 yılında başkan seçilen Metin Şahin günümüzde halen başkanlık görevini devam ettirmektedir. Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı Doç. Dr. Metin Şahin, aynı zamanda Dünya Taekwondo Federasyonu (WTF) Yönetim Kurulu Üyesi, Avrupa Taekwondo Birliği (ETU) Başkan vekili ve Balkan Taekwondo Birliği (BTU) Başkanlığı görevindedir <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi: 20.09.2019).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor Psikolojisi

Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi üzerine çalışanlar birbirleriyle bağlantılı olan üç alanda buluşmaktadırlar. Bu alanlar eğitim, araştırma, uygulama ve çalışma alanlarıdır (Tenenbaum vd, 2013: 151). Bu üç alanında birbirlerinden farklı çalışma konuları ve yöntemleri olmasına rağmen bu alanları birbirlerinden bağımsız görmek doğru olmayacaktır. Birbirleriyle uyum ve etkileşim içinde olmak zorunda olan bu üç alanının temelini ‘‘araştırma’’ kısmı oluşturmaktadır (Eubank ve Hudson, 2013: 61).

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor faaliyetlerinin insan sağlığına olan pozitif etkisi gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. İnsan sınırlarını hem zihinsel hem fiziksel olarak zorlayabileceği performans sporlarına ve bu sporların unsurlarına olan ilgide gün geçtikçe artarak devam etmektedir. Sportif performansla doğrudan ilgisi olduğu düşünülen alanların başında da egzersiz psikolojisi gelmektedir (Lochbaum ve Gottardy, 2015: 164). Yapılan birçok araştırmada spor psikolojisinin, ekipler, bireyler, çeşitli organizasyonlar, amatör sporcular ve profesyonel sporculara kadar çok farklı alanlarda performansa katkısı olduğunu kanıtlamaktadır (Edwards vd., 2015: 61).

Spor bilimlerinde, spor psikolojisinin önemi her geçen gün artmaya devam etmektedir. Her geçen yıl büyük gelişmeler gösteren bir bilim dalı olan spor psikolojisi, sportif performansın yükseltilmesinde ve korunmasında en önemli rollerden birini üstlenmektedir. Sportif fiziksel performansın arttırılmasında zihinsel engelleri ortadan kaldırmayı hedeflemiştir (Eygü, 2009). Sporcuların performanslarına üst seviyede ulaşmaları için optimal zindelik kazanmak ve zihinsel antrenman programları düzenlemek gibi konulara odaklanmak spor psikolojisi biliminin temel ilgi alanıdır (Miçooğulları vd., 2010: 49).

Yarışma sporcusu olarak adlandırılan profesyonel sporcular yarışma öncesi büyük bir zihinsel kaygı ve stresle karşı karşıya kalabilmektedir ve bu durumu en doğru şekilde aşabilmesi için ona destek olabilecek olan bilimde spor psikolojisidir. Üst düzey yaşanan stres, kaygı ve toplumsal beklenti kaynaklı kendini baskı altında hisseden sporcuların ruh ve beden sağlıkları da tehdit altına girebilmektedir. Bu durumlarda spor psikolojisi bilimi sporcunun ruh ve beden sağlığını koruyarak en verimli şekilde sporcunun performansını

desteklemek amaçlı yöntemler bulmalı ve her geçen gün gelişmeye devam etmelidir (Başer, 1986).

2.2. Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Tarihçesi

Günümüz dünyasında her geçen gün popülerliğini arttıran egzersiz ve spor psikolojinin tarihinin dünyada çokta yeni tarihlere dayandığını söylemek doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Spor psikolojisi alanında yapılan ilk araştırmalar 1890'larda Kuzey Amerika'da başlamıştır. Indiana Üniversitesi psikologların biri olup aynı zamanda bisiklet sporuna da ilgisi olan Norman Triplett'in bisiklet yarışmacıları üzerine yaptığı bir araştırma spor psikolojisi tarihinde yapılan ilk araştırmalardandır. Kalabalık gruplar halinde veya çift olarak yarışan bisikletçilerin bazen neden tek başına olan yarışmalarında ki oranla daha hızlı pedal çevirdiklerini merak etmesi üzerine araştırmalarına başlamıştır. Triplett'in gözlem yaparak başladığı araştırmalar sonucu kalabalık gruplar halinde pedal çevirenlerin yalnız bisiklet sürenlere oranla etrafını daha iyi gözlemleyerek daha düzgün ve hızlı pedal çevirmeleri olmuştur. Bisiklet sporcuları için Triplett'in bu gözlemi daha iyi performans göstermeleri için daha sağlıklı deneyler ve gözlemlerin yapılabilmesine olanak sağlamıştır (Davis vd., 1995: 366).

Spor ve egzersiz psikolojisinin dönüm noktaları adı altında sayılabilecek olaylardan ilki spor psikolojisinin öncülerinden olan başka bir isim olan Yale Üniversitesi psikologlarından E. W. Scripture'dir. Bilimsel veriye dayalı çalışmalara daha çok ağırlık veren yaklaşımıyla Scripture, yeni akım psikolojik biliminin değerini göstermek için sporu kusursuz bir araç olarak görmektedir. Scripture'yi Triplett'den ayıran ilginç olan kısım ise yine Yale Üniversitesi Beden Eğitmcilerinden olan William Anderson ile beraber, zihinsel antrenman, kas reaksiyonları ve hareketleri üzerine laboratuvar çalışmalarında bulunmuş olmalarıdır (Gülşen, 2017).

Modern spor psikolojisiyle ilgili ilk bilimsel çalışmalara 1800'lerin sonlarında rastlansa da, spor psikolojisinin ilk temellerinin yapılan atıflarla Antik Yunan Olimpiyat Oyunlarına kadar dayandırılabilir (Kremer ve Moran, 2008: 740). Spor psikolojisi, sosyokültürel gelişmeler, kadınların spora katılımları ve profesyonel sporların popülerliğinden fazlasıyla etkilenmiş bir bilim dalı olarak her geçen gün gelişmeye devam etmektedir (Gülşen, 2017).

2.3. Spor Psikolojisinin Sportif Performansa Etkisi

Sporcular müsabaka dönemlerinden önce yapılan üst düzey planlı antrenmanlar sonucunda en hazır olduğu ve üst düzey performans sergileyebileceği haliyle müsabakaya hazır hale gelmektedirler. Profesyonel sporcuların hedefi katıldığı yarışmalarda en yüksek performansını ortaya koyarak hedefine ulaşmaktır. İstenilen bu hedefe ulaşmak için bazı kriterler söz konusu olmaktadır. Bu kriterlerin başında da sportif etkinliklerin psikolojik özellikleri gelmektedir. Bedensel anlamda üst düzey performans için yapılan antrenmanlar tek başına yeterli olmayacaktır. Spor psikolojisinin önemi bu notada daha iyi anlaşılmaktadır. Bedensel anlamda en yüksek performansın sergilenmesi ancak güçlü bir zihinle meydana gelmektedir. Örnek olarak okçuluk, atıcılık gibi branşlar yapan sporcular dışardan gelen baskılara, seslere daha duyarlıdır ve bu ruhsal gerilime karşı direnmelidirler. Jimnastik, kule atlama, buz pateni gibi branşlar kusursuz estetiğe dayanır ve heyecan faktörü bu branşlarda daha fazladır. Taekwondo, güreş gibi branşlar rakip ile ikili mücadeleyi gerektirir ve bu noktada kişisel egolar ve hırslar daha fazla öne çıkmaktadır. Bu noktada gerilimi en azda tutmak gerekir. Rakip ile ikili temas kurulmadığı voleybolda başarı için takımına bağlı ve takım arkadaşlarını da iyi gözlemleme becerisine sahip olmak gerekir. Golf ve bowling gibi bireysel yapılan ikili mücadele gerektirmeyen branşlarda sportif performansla birlikte güçlü bir oyun zekası ve stratejisi gerekmektedir. Her branş için farklı zihinsel dengeler, kişilik özellikleri, motivasyon nitelikleri ve psikomotor beceriler gerekmektedir. Yarışma öncesinde yapılan antrenmanlarda ve yarışma sırasında bu özelliklerin varlığına önem vermek ve geliştirilmesini desteklemek üst düzey sportif performans için büyük bir önem taşımaktadır (Başer, 1986).

2.4. Araştırma ile İlgili Kuramlar

2.4.1. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Kuramlar

2.4.1.1.Yapısal Kişilik Kuramı

1854-1939 yılları arasında yaşayan Sigmund Freud psikanaliz alanındaki düşünceleri ile alanında çığır açmış ve kendinden sonra bu alanda uygulanacak olan farklı yöntemlerin önünü açmıştır. Ruh çözümlemeyi sağlam temellere dayandıran Freud dile getirdiği düşünceleri ile de zamanında çokça eleştirilmiştir. Freud genel olarak çalışmalarını kişilik kuramları üzerinde yapmıştır. Yapısal, psikoseksüel, içgüdüler, topografik gibi kuramlar oluşturmuş ve bu kuramları cinsellik olgusu üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Yapısal kuram modelinden önce Freud topografik kuram modelini geliştirmiştir. Bu kuram kendi içinde

bilinç öncesi, bilinçaltı ve bilinç olarak üç başlığa ayrılmaktadır. Bilinç öncesi, hatırlamamız için çaba sarf edip üzerinde düşündüğümüz bölgedir. Farkında olduğumuz aklımızda olan bölge bilinçtir. Bilinçaltı ise hatırlanması mümkün olmayan bölgedir. Freud'un ifadesiyle buz dağının görünmeyen yüzüdür. Diğer bölgeler ise buz dağının görünen kısımlarıdır. Freud'un daha sonra geliştirdiği kuram ise yapısal kişilik kuramıdır. Bu kurama göre kişiliğin üç ana bölümü vardır. Bu bölümler alt benlik(id), ego(benlik) ve süper ego(üst-benlik)'dur. Bu kişilik bölümlerinin birbirleriyle yaşadığı iletişim ve etkileşim sorunundan kaynaklı sonuçlar duygu ve davranış karmaşasına da yol açmaktadır. Ego gerçeklikle ilgilidir. İd zevk ve hazzı yansıtırken süper ego ise toplumsal kural ve ahlaki değerler doğrultusunda hareket etmektedir. Bu üç bölümden egonun ana misyonu, süper ego ve id arasında sağlıklı bir etkileşimi sağlamak olacaktır. Egonun id ve süper ego arasında kuracağı sağlıklı iletişim insanın aşırılarına kaçmasını önleyecektir ve iç huzuru kazanmasında olumlu etkisi olacaktır (Başak, 2017: 69).

Kişi doğumundan itibaren idden dürtüler ile birlikte sadece haz ve keyif üzerinden hedefine odaklanma eğilimindedir. İsteklerini mantık süzgecinden geçirmek ya da gerçeklere dayandırmak gibi bir durumu söz konusu değildir. Buna bebeklerin bir isteği karşılanmadığında ağlayacak tepki vermesi veya istediği şeye ulaşmak için ağlamaları örnek olarak gösterilebilir. Bu durum bebeklikte daha baskın şekilde kendini göstermiş olsa da yetişkin olduğunda da tamamen ortadan kaybolmamaktadır. Sağlıklı bir yetişkin idin mantık ve gerçeklerden uzak isteklerini alt-benlik ve diğer bölümler tarafından kontrol altına alabilmektedir. İdin kontrol altında tutulabilmesi için egoya büyük görev düşmektedir (Burger, 2006).

Bebeklik döneminin geride kalıp çocukluğa geçişte kişinin dış dünya ile ilgili alışverişi başlamış demektir. Bu süreçte kişinin fark ettiği sadece haz ve keyifleri üzerinden isteklerinin gerçekleşemeyeceğidir. Arzu ve isteklerinin artık mantık üzerinden değerlendirerek uygun olup olamayacağı konusunu idrak etmeye başlamıştır. Burada ego devreye girmiş demektir. Egonun, idin mantıktan uzak arzu ve isteklerinin mantık çerçevesinde gerçekleşmesi misyonunu üstlendiğini söylemek yanlış bir tanım olmayacaktır (Yavuzer, 2010). Ego, mantıksal boyutu ön planda tutarak gerçek verileri kaynak almaktadır (Yetkinoğlu ve Özgür 2015).

Diğer öge olan süperego(üst-benlik) ise yapısal modelin değer yargılarından ve ahlaktan tamamen uzak duran idin karşısında duran bölümdür. Üst-benlik, anne, baba ve toplumun ahlak anlayışını temsil etmektedir. Kişinin davranışlarında ve aldığı kararlarda diğer insanlar tepkilerine göre hareket etmesi kişide süperegonun baskın olması sonucudur.

Süperegonun yüksek olması aynı zamanda kişide içe kapanıklığa ve kararsızlığa da yol açmaktadır. Bu durumda da toparlama görevi yine egoya düşmektedir (Merkit, 2015).

2.4.1.2.Bilgisel Motor Süreç (Bio Informational) Kuramı

Bilgisel motor süreç kuramı, zihinsel imgelerin beynin bilgi işleme kapasitesinin ürünleri olarak tanımlanmasını ve sınıflandırılmasını önermektedir (Lang vd., 1980: 179). Beyinde imgeleme kullanımı uzun erimli bellekte temsili bilgilerle kodlanarak saklanmaktadır (Hecker ve Kaczor 1988: 363). Zihinde canlandırılan uyarıcı unsurları kodlayan bilgiler ve canlandırılan sahnelerdeki işlevsel cevapları taşıyan bilgiler olmak üzere imgede sunulan bilgiler iki kategoriye ayrılmaktadır. Uyarıcı unsur tepkisine örnek olarak kişinin kendisini bir futbol topu ile şut çekerken hayal etmesi, topun dokusunu ve hissini tanımlamasında yardımcı olurken görsel uyarıcı ile bağdaştırabilir. Tepki teşebbüsü ise kaslardaki değişimi, ayak ve bacaklardaki kasılmaları ve solunumla ilgili olan değişimleri içermektedir (Bayköse, 2014).

Lang'ın biyo-enformasyon teorisine göre, imgesel canlandırmanın atletik performans üzerinde olumlu etkisi için, açık motor tepkimesi için bir model sağlayan tepki teşebbüsünün, uygun ayarlamalara kolaylık sağlaması doğrultusunda oluşturulması gerekmektedir (Hecker ve Kaczor 1988: 363).

Sporcuların imgesel canlandırma sürecinde psiko-fizyolojik değişimler göstermelerini etkileyen çeşitli faktörler vardır. Tepki teşebbüslerinin uygulama sırasında da bu değişimlerden söz etmek yanlış olmayacaktır (Hecker ve Kaczor 1988). İlk olarak seans sırasında iç dünyada canlandırılan sahnenin fizyolojik bir tepkimeyle karşılaşıldığında tamamlayıcı ve anlaşılır olması gerekmektedir (Lang vd., 1979: 179). Diğeri ise fizyolojik bir tepkinin uygulanması esnasında kişinin imgeyi fizyolojik olarak deneyimlemesi ve vücut refleksleri referans alınarak yönlendirmek gerekmektedir (Lang vd., 1983: 276). Son olarak ise fizyolojik tepkilerin uygulanma şansı, iç dünyada canlandırılan sahnelerde kişinin geçmişinde deneyimledikleri ile benzer ya da bağlantılı olması mümkündür. Üçüncü olarak ise, fizyolojik tepkilerin etkinleşme şansı, hayal edilen sahnede gösterilen imgelerin katılımcının geçmişinde deneyimledikleri ile benzer ya da bağlantılı olması ile paraleldir (Feltz ve Landers 1983: 25).

2.4.2. Kendinle Konuşma ile İlgili Kuramlar

2.4.2.1.Öz Yeterlilik Kuramı

Bandura (1977: 191) öz yeterliliği “kişinin ileri dönük durumlarını yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı” olarak tanımlamaktadır. Diğer bir deyişle kişilerin hedeflerinde ne kadar başarılı olabilecekleri ve buna ne düzeyde inandıklarıyla ilgili olarak performans ve motivasyonlarının belirli düzeylerini şekillendireceği düzeyine dayanır (Bandura, 1982: 122). İnsanların davranışlarının, motivasyonlarının önemli bir parçası olan öz yeterlilik inanı aynı zamanda bireylerin yaşamlarını değiştirebilecek eylemlerini de etkilemektedir. Kişilerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin aynı oranda yüksek olduğu, kendilerini yeterli hissetmedikleri eylemlerde ise gerçekleştirme ihtimallerinin aynı oranda düşük olduğu Öz Yeterlilik Kuramı’nın temel ilkesidir Bir işi yapamayacağına inanmak motivasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Motivasyon eksikliği öz yeterlilik eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Redmond ve Moser, 2015).

Kişide öz yeterlilik algısı dört temel unsurdan oluşmaktadır. “Bireyin doğrudan kendi deneyimlediği yaşantılar” bu unsurlardan ilkidir. Bireyde öz yeterlilik inancının yüksek olmasının sebebinin doğru deneyimler yaşamasıyla ilgilidir. Olumlu yaşamışlıklar kişide ileride yaşayacaklarıyla ilgili öz yeterlilik inancının oluşmasını desteklemektedir. Diğer unsur “dolaylı yaşantılar”dır. Sosyal Öğrenme Kuramı’nın önemli bir bileşeni olan bu kuram diğer kişilerin başarılı ya da başarısız deneyimlerinin bireyin kendisinde yaratacağı etkiyle ilgili bir yargıya varmasını etkilemektedir (Arseven, 2016: 19). Üçüncü temel unsur ise “sözel ikna”dır. Bireyin bir işe başlamadan önce başarılı olup olamayacağı konusunda çevresinden duydukları öz yeterlilik algısını etkilemektedir. Gerçekçi olmayan hedeflere gerçekçi olmayan gelen teşvikler bireyin tüm çabasına rağmen yaşanan başarısız sonuç nedeniyle öz yeterlilik inancının hızlı bir şekilde düşmesine neden olmaktadır (Tepe, 2011). Son temel unsur ise “psikolojik durum” dur. Bireyin öz yeterlilik algısı stres ve kaygı durumlarında etkilenmektedir. Psikolojik açıdan daha rahat olan ve kaygı düzeyi daha düşük olan bireyin hedefinde başarılı olma konusunda öz yeterlilik düzeyi de yüksek olacaktır. Buna göre depresyon, mutsuzluk, yüksek kaygı gibi durumların öz yeterlilik inancını düşürdüğü, olumlu ve dengeli ruh halinin ise öz yeterlilik inancını güçlendirdiğini söylemek doğru bir yaklaşım olacaktır (Schunk ve Pajare 2002: 15).

2.4.2.2. Lev Vygotsky Bilişsel Gelişim Kuramı

1898 yılında Moskova’da dünyaya gelen tam adıyla Lev Semonovich Vygotsky, Piaget ile aynı dönemde yaşamıştır. Çocuğun sosyal çevresinin bilişsel gelişimi için önemli bir rolü olduğunu savunan Vygotsky zengin sosyal çevrenin bilişsel gelişime olan olumlu etkilerinin de altını çizmiştir. Bilişsel gelişim kuramının temel kavramı olan “yakınsal gelişim alanı”, çocuğun kendi kendine bağımsız problem çözme olarak belirlenen gerçek gelişim düzeyi ile yetişkin eşliğinde ya da akranlarıyla iş birliği yaparak problem çözme olarak belirlenen gizli gelişim düzeyi arasındaki fark olarak tanımlanmaktadır (Nicolopoulou, 2004: 137).

Vygotsky’e göre çocuklar diğer çocuklar ve yetişkinlerle iş birliği içinde çalıştıklarında bilişsel gelişimleri beslenecektir ve bilişsel gelişimde özellikle yetişkin rolünün çok etkili olduğu vurgulanmıştır. Bilişsel gelişim kişinin sosyal çevresi tarafından uygulanan davranışlardan kişinin kendi düzenlediği davranışlara doğru ilerleme göstermesidir. Çocuğun bilgiyi içselleştirmesi ve bilgi kazanmasına yardım edebilmesi için bir yetişkinin öğrenmesi gereken iki nokta vardır. Bu noktaların ilki, çocuğun bir yetişkin ya da akran yardımı olmadan kendine bağımsız bir şekilde gelişim düzeyini belirlemektedir. Diğeri ise bir yetişkin eşliğinde çalışması sonucu gösterdiği potansiyel gelişim düzeyini belirlemektir (Bayhan ve Artan, 2007). Vygotsky’e göre bir çocuk kendi kendine öğrenebileceğinden daha fazlasını işbirlikçi öğrenme yoluyla öğrenebilir. Belirli bir konuda başarısız olan çocuğun yanında o konu hakkında başarılı bir çocuğu bulundurursak ve birlikte iş birlikçi çalışma yapmaları sağlanırsa başarısız çocuktaki öğrenme daha güçlü olacaktır (Oktay, 2002). Vygotsky’nin kuramına göre bilişsel gelişime etkisi olan etkenler arasında, sosyal çevre, çocuk-yetişkin ilişkileri, çocukların iş birlikçi çalışmaları, dil öğrenme, öğretmenlerin çocuk gelişimine etkisi, nesne, materyal ve olaylara somut yaşantılar sayılmaktadır (Kol, 2011: 21).

Bu kuramdan türemiş diğer anahtar ana fikir ise “yapı iskelesidir”. Erken öğrenme döneminde öğrenimin gerçekleşmesi için büyük ölçüde desteklemek ve sonrasında bu desteği azaltarak çocuğun sorumluluk almasını sağlamak anlamına gelmektedir. Yapı iskelesi, ebeveynlerin bir işi öğretirken genellikle kullandıkları bir yöntemdir. Bu yöntem yetişkinlerin çocuğa yakın gelişim alanında bir kavramın öğretilmesini sağlayan taktiktir. Bu yöntem öğretmenin kademeli müdahalesiyle öğrenmeyi basitleştirmektedir (Arı, 2006).

2.4.2.3. Bilişsel-Güdüsel-İlişkisel Duygu Kuramı

Bilişsel davranışçı yaklaşımların kökeni oldukça eskiye dayanmaktadır. Bu süreçle ilgili ilk çalışmaların Watson (1925) ile birlikte başladığını söylemek yanlış olmayacaktır. Kuramsallaşması 1925'i bulan davranışçı yaklaşımın uygulama alanlarına yansımaları 1950'lerin başına denk geldiği görülmektedir. Bu süreç tarihsel olarak üç temel kuşak olarak ele alınmaktadır (Hayes, 2004: 639).

Birinci kuşakta eylemlerde davranışların gözlemlenmesine ve değişimlenmesine odaklanılmış ve sonraki süreçte psikoterapi yaklaşımları olarak kullanılmıştır. Birinci kuşak davranışçı yaklaşımların daha etkin olarak uygulandığı süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Klasik koşullanma ve edimsel öğrenme uygulamalarının bu kuşak üzerinde ağırlıklı etkisi olduğu görülmüştür. Bilişsel davranışçı yaklaşımların en etkin ve baskın olduğu uygulamalar ise ikinci kuşakta yaşanmıştır. Bu kuşakta uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkide aracı olan bilişlerin önemine vurgu yapılmaktadır. İkinci kuşağın yaratıcıları olan araştırmalar ilişkili davranışların ortaya çıkması ve sürdürülebilirliğinde işlevsel olmayan bilişlerin etkili olduğu gözlemlenmişlerdir. Uygulamalarda yoğunlaşmalar, işlevsel olmayan bilişlerin üzerinde olmaya başlamıştır. Kuşakta uygulamalar işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik olmuştur (Beck, 1964: 561).

Üçüncü kuşak ise, içgörü, farkındalık (mindfulness) ve kabul ile ilgili yaklaşımların baskın ve etkin olduğu uygulamalardır. İkinci kuşağın sonlarına doğru bilişsel davranışçı alan yazın kapsamında yürütülen çalışmalarda davranış değişimlenmenin yanında yapılan bilişsel müdahalelerin bağımsız ve artı etkisinin çok açık olmadığı şeklinde bir eleştiri de bulunmaktadır. İç görüş, farkındalık ve kabullenme ile ilgili yaklaşımlar üçüncü kuşakta etkin olmuştur. İşlevsel olmayan düşünceler ve davranışlar arasındaki doğrudan ve dolaylı tüm etkileşimlerin sebebinin bireyin içsel yaşadıklarını ihmal etmesi kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Üçüncü kuşakta yoğunlaşılan konu kişinin içsel yaşantıları olmuştur. Kişinin içsel yaşadıkları davranışları gibi diğer kişiler tarafından açıkça gözlemlenip rahatça değerlendirilemeyeceği için kişinin tüm bunları farkındalığı ile ortaya koyması beklenmektedir. Bu kuşakta temel tema kişinin içsel deneyimleriyle ilgili farkındalık oluşturmaya teşvik etmektir. Kişide farkındalıkla birlikte içsel duyuları değiştirmek yerine kabul sürecinin de önemini altı çizilmektedir (Herbert ve Forman 2011: 3).

2.4.3. Olumsuz Beden Konuşmaları ile İlgili Kuramlar

2.4.3.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

İnsan doğasında kendini başkasıyla karşılaştırması olgusunun geçmişi klasik batı felsefesine kadar uzanmaktadır fakat bu olgu ilk olarak Festinger (1954) tarafından kavramlaştırılmıştır (Suls ve Wheeler 2000: 3). Sosyal karşılaştırma teorisinin sosyal bilimlerdeki kökenini Şerif (1936)'ın otokinetik etki çalışmalarına, Hyman'ın (1942) referans grup çalışmalarına ve Asch (1956)'ın bireylerin kararlarının etkilenmesine ilişkin deneylerine dayandırılan çalışmalar bulunmaktadır (Buunk ve Gibbons 2007: 3).

Biçimsel olmayan sosyal iletişim kuramına göre insanların dış görünüşleri sosyal gerçeklikleriyle eş biçimlilik arayışı içindedir. Diğer bir tanımla bireyler grup içindeyken kendileri gibi düşünen insanların varlığını anlayabilmektedirler. Yetenek ve görüş kavramı olarak birbirleriyle alakasız görünüyorsa da işlevsel olarak aralarında mutlak bağ bulunmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu duruma karşı inancı ve davranışıyla neleri nasıl yapabildiğiyle ilgili değerlendirilmesini kişinin yetenekleri şekillendirmektedir. Biçimsel olmayan sosyal iletişim kuramına göre görünüşler kadar yeteneklerinde bu kurama göre karşılaştırılması sosyal karşılaştırma kuramını meydana getirmiştir (Festinger, 1954: 117).

Bu iki kuramı ayıran diğer nokta analiz düzeyleridir. Sosyal karşılaştırma kuramı kişinin ihtiyaçlarını ön planda tutarak bireyler arasındaki sürecin ifadesidir. Biçimsel olmayan sosyal iletişim kuramı ise bir grup sürecini vurgulamaktadır (Goethals, vd., 1987: 21). Festinger'e (1954: 117) göre, kişide görüş ve yeteneklerini değerlendirmeye yönelik evrensel bir dürtü bulunmaktadır. Gerçekçi olmayan görüşler ya da yeteneğin yanlış şekilde değerlendirilmesi olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Olumlu sonuçla karşılaşmak için birey yeterince doğru ve gerçekçi değerlendirmeler yapabilmelidir. Bireyler kendilerini başkalarıyla karşılaştırma yoluna gitmektedirler ve bunu yaparken ilk olarak nesnel standartlar aramaktadırlar.

Sosyal karşılaştırma yönü, sosyal karşılaştırma kuramıyla ilgili olan en önemli kuramsal gelişmelerden biridir. Bu kuram ile ilgili yapılan birçok araştırma kişinin kendini başkalarıyla karşılaştırma evresinde kendilerine benzer olanları mı yoksa kendilerinden daha kötü ya da daha iyi durumda olanları mı hedef aldığını ortaya koymaya çalışmıştır (Buunk ve Gibbons, 2007: 3). Aşağı doğru karşılaştırma kuramına göre kişilerin benlik saygısını arttırmak ve öznel olarak iyi oluşlarını yükseltmek için daha çok kendilerinden daha az şanslı bireylerle karşılaştırma eğiliminde olduklarını ortaya konmuştur (Suls ve Wills, 1991).

1980'lerin sonuna gelindiğinde kişilerin benlik saygısını yükseltmenin tek yolunun aşağı doğru karşılaştırma olmadığı gerçeği ortaya konulmuştur. Karşılaştırmada kişinin kendine göre daha şanslı kişilerle karşılaştırmaya girdiğinde de yapılan eylemin türüne göre yön bulabileceği de öznel iyi oluşlarını yükseltmede kullanabilecekleri diğer alternatif yol olarak ortaya konmuştur (Suls ve Wheeler, 2000: 3).

2.4.3.2.Çoklu Zeka Kuramı

Zeka kuramının birçok bileşenden oluştuğunu söyleyen Gardner kuramının temelinde kültürel ve biyolojik alt boyutların yer aldığını savunmaktadır. Değişik öğrenme türlerinin, beynin değişik yerlerinde meydana geldiği düşünülmektedir. Bireysel farklar arasında antik çağlardan beri insanlar üzerinde en çok merak edilen ve üzerinde en çok durulan kavramlardan biri zeka kavramıdır. 18.yüzyıldan önce bilim insanlarının üzerine çalıştığı bu kavram daha öncelerinde de filozoflar tarafından irdelenmiştir. Günümüzde de zeka konusu sadece psikolojinin değil aynı zamanda yönetim bilimlerinin ve diğer davranış bilimlerinin de konusu haline gelmiştir (İlgar ve İlgar, 2018: 781). Gardner, zeka kavramının meydana gelmesi için dört ölçütün olması gerektiğini söylemiştir. Bu ölçütler kültürün değer vermesi, sembollerin olması, mal ya da hizmet üretmeye aracı olması ve problem çözebilmesidir. Bu bileşenlerden ilki sözel/dil zekasıdır. Yazmak, okumak, dinlemek ve konuşmak bu zeka türünün en belirgin özelliği olarak ortaya çıkmaktadır. Sözel zeka aynı zamanda değişik dillerin farklı biçimlerde kullanılması, üretilmesi ve geliştirilmesinde zeka bileşenleri arasında en etkili olanıdır (Bellanca, 1997: 465). Araştırmacılara göre insanlar konuşma yeteneği ile doğmaktadırlar. Çevrede kullanılan dil ile etkileşime geçmeye başladığından itibaren dilin tüm seslerini tanıyabilir duruma gelmektedir. Dil ile yapılan her çalışmanın da sözel zeka ile bağlantısı olduğu belirtilmektedir. Seyirci önünde konuşabilme, düz yazılar, şiir, okuyabilme, dinleyebilme, okuduğunu ve dinlediğini anlama gibi eylemler sözel zekanın ürünleridir (Morgan, 1996: 263). Diğer bileşen, mantık/matematiksel zekadır. Tümdengelim ve tümevarım kullanarak akıl yürütme, soyut problem çözme, sayılar ve karmaşık kavram üzerinde akıl yürütme zekası olarak tanımlanabilmektedir. Bu zeka türü güçlü insanların birçok farklı alanda becerilerini kullanabildikleri belirtilmektedir. Fen bilimleri, sosyal alanlar, inşa edebilmek, notaları ezberleme, yaratıcılık ve edebiyatta sözcükleri kullanabilmek gibi birçok alanda bu zeka türünün kullanıldığını söylemek mümkündür (Bellanca, 1997: 465). Üçüncü bileşen görsel/uzamsal zekadır. Şekil, renk, biçim ve dokuları zihin gözü ile görüp yorumlayıp bu yorumları somut temsiline dönüştürme yeteneği içeren zeka türüdür.

Görsel zeka insan beyninin ilk kullandığı dil olarak da tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda heykeltıraş, ressam, grafik tasarımcısı, mimar gibi meslek sahiplerinde yüksek olması gerektiği düşünülen zeka türüdür. Kişinin gözünde bir şeyler canlandırması bu canlandırılan kavramı somut hale getirmesi, buluş yapması, daha önce hiç yapılmamış eserler ortaya koyması da bu zeka türünün özellikleri arasında yer almaktadır. Öğrenmenin görsel biçimini, uzay/zan sürekliliğinde nesnelerin yerleşimi ve aralarındaki ilişkiyle ilgilenmektedir. Aynı zamanda bu durum yön duygusunu da kapsamaktadır. Yaşanılan çevreyi, gidilen yerleri bilme ve kolay bulma becerisi de bu zeka türünün özellikleri olarak gösterilmektedir (Bumen, 2004: 172). Bir diğer bileşen bedensel/kinestetik zeka türüdür. Bu zeka türü bedensel olarak gerçekleştirilen kabiliyet becerilerini kapsar. Bu zeka, beden hareketlerini kontrol edebilmeyi, koordineli ardışık hareketleri yapabilmeyi, beden ve zihin arasındaki uyumu sağladığı belirtilmektedir. Bedensel zeka sadece sporculuk durumu yani atletik yapı olarak sınırlandırılmamalıdır. Bebeklerin farklı zamanlarda gösterdikleri yürüme eğilimleri, duruş pozisyonları, beden dili ifadeleri ve motor özelliklerini geliştirebilme becerileri bu zekayla ilgilidir. Bir sporcunun kontrollü ve koordineli hareket edebilmesi için ihtiyaç duyduğu bedensel zekaya, bir cerrahın ameliyat yaparken ya da bir pilotun uçağın göstergelerinde ki ince ayarlarını yaparken de vardır. Birde müzik/ritim zekası bileşeni vardır. Bu zeka türü, ton, ritim ve tını ayırt etme zekası olarak bilinmektedir. Bireyin duyduğu melodiye ya da müzik örüntüsüne duyarlılık ve tepki verme derecesi ile başladığı söylenmektedir. Karmaşık melodiler çalmak ya da bir müzik aleti çalmak, müzik aleti çalabilmek için çaba göstermek bu zekanın geliştirilmesinde de etkili olacaktır. Sesin, titreşimin ve ritmin insanda yarattığı etkinin diğer zeka türlerinden daha etkili olduğu ileri sürülmektedir. Ulusak coşkuyu tetikleme, din coşkusu, duygu geçişleri, acıyı yada sevinç ifade edebilme etkisi verilebilecek örnekler arasındadır (Bellanca, 1997; 465; Bumen, 2004: 172). Diğer bileşen olan sosyal zeka ise diğerlerini anlayabilme, iletişim kurabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu zeka türü baskın olanların moral, miraç, iç güdüler ve eğilimleri fark edebildiği söylemek yanlış olmayacaktır. Bu zekası baskın olan kişilerin çevrelerindeki insanların ruhsal durumlarına duyarlı oldukları görülmektedir. Aynı zamanda karmaşık kişileri yorumlayabilmeleri ve diğerlerinden saklı eğilimlerini okuyabilme konusunda da becerileri yüksektir. İletişim becerisinin üst seviyede olması, iş birliği seviyelerinin yüksek olması, çalışma yönetimi, saygınlık ve liderlik gibi özelliklerin baskın olması bu zeka türü ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Diğer zeka türlerinden ayıran en baskın özellikleri arasında ise diğer insanların duygu durumlarına, meraklarına, inançlarına olan duyarlılığı da vardır. Yargılamadan dinleme, anlatıcıların

performanslarını üst seviyeye çıkarmada yardımcı olmak ve empati seviyelerinin çok yüksek olması bu zekanın özellikleri arasındadır. Diğer bileşenlerden olan öze dönük zeka ise kendini tanıma yada bilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendi yaşamını öğrenmesi, farkındalığı ve sorumluluk alma yeteneği bu zeka ile ilişkilendirilmektedir. Bu zeka türü yüksek olan bireylerin kendi sevinçlerini, üzüntülerini ve sınırlarını anlayabilen ve yönetebilen bireyler olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu kişiler, zamanında düşünebilen ve kendini değerlendirmeyi başarabilen kişilerdir. İnsanın kendi dış dünyasından uzaklaşıp iç benliğine yaptığı yolculukta yeni keşifler yapabilme yeteneği de bu zekanın özelliklerindendir (Bellanca, 1997; 465). Gardner'e göre çok az öğrenci kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu alabilmektedir. Bu zeka türü üst seviyede olanlar kendi öğrenmelerinde ve kendi yaşamlarında daha fazla sorumluluk alabilmektedirler (Morgan, 1996: 263). Sekizinci ve son bileşen ise doğa zekasıdır. Gardner yedi özgün zekaya 1995 yılları arasında doğa zekasını da eklemiştir. Bu zeka türü kişilerin çevrelerinde ki bitki ve hayvan türlerini fark etmeleri ve onları alt türlerine sınıflandırabildiklerinde ortaya belirtilmektedir. Bu zeka türünün özellikleri arasında doğayı ve dünyayı algılama, beğenme, tanıyabilme, ayırt edebilme becerileri vardır. Geleceğin doğa bilimcilerinin, bu zekanın baskın olduğu kişiler olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Çeşitli çiçek ve bitkileri ayırabilme, özelliklerini bilme, farklı hayvanları tanıyabilme adlandırabilme bu zekanın özellikleri arasındadır (Bellanca, 1997: 465).

2.4.3.3. Benlik Uyuşmazlığı Kuramı

1980'lerde Tory Higgins benlik farklılıkları teorisi adı altında içeriğinde üç farklı benlik temsili olan teoriyi geliştirmiştir. Kişinin kendi bakış açısından değerlendirildiğinde teorinin içeriği gerçek benlik, ideal ve zaruri benlik olarak üç farklı alt başlıkta ele alınmıştır. Zaruri benlik kişinin olmak zorunda olduğuna inandığı özelliklerin temsidir. İdeal benlik bireyin sahip olmak istediği özellikleri temsil ederken gerçek benlik ise gerçekte sahip olduğuna inandığı özellikleri temsil etmektedir. Benlik üzerinde iki bakış açısı olduğu Higgins'in ileri sürdüğü kavramlardan biridir. Birinci bakış açısı kişinin kendisiyken diğer bakış ise kişinin hayatındaki en önemli kişiye ait olduğunu söylemektedir. İkinci bakış açısının da teorideki varlığı kabul edildiğinde bu teorinin altı farklı benlik temsili olduğunu söylemek doğru olacaktır. Bu temsiller; gerçek/kendisi, gerçek başkası, ideal/kendisi, ideal/başkası, zaruri/kendisi, zaruri/başkası olarak ayrılmaktadır. Bu temsillerin ilk ikisi

benlik kavramını oluştururken diğer dördü ise benlik rehberini oluşturmaktadır (Higgins, 1987: 319).

Teori, bireylerin tüm benlik temsillerini kullanmasını beklemediğini ama değişik temsilleri aynı anda kullanıyor olabileceğinin altını çizmektedir. Örneğin bu demektir ki kişinin hayatında zaruri/başkası temsili en üst etkiye sahipken diğerinin hayatında ideal/kendisi temsili en etkili temsil olabilmektedir (Strauman ve Higgins, 1988: 685).

Kişi gerçek/kendisi ve ideal/kendisi temsilleri arasında farklılıklar yaşadığında kişinin gerçek inançları, ideal benliği ile uyumsuzluk gösterecektir. Teoriye göre bu farklılıkların yaşayan kişilerin umutlarını ve isteklerini gerçekleştirememiş olması dolayısıyla hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaşaması beklenmektedir. Kişide gerçek/kendisi ile ideal/başkası benlik temsilleri arasındaki fark baskın ise kişi için önemli olan birisinin kendiyle ilgili umut ve arzularını yerine getirmede başarısız olduğunu düşünecek ve bu başarısızlık bireyde mahcubiyet yaratacaktır. Diğer farklılık ise gerçek/kendisi ile zaruri/ başkası temsilleridir. Birey eğer bu farklılığı yaşarsa kendi benliği ile ilgili inançları ile kendisi için önemli olan birinin kendisinden, görev ve sorumluluk olarak beklentileri arasında uyumsuzluk yaşayacak ve bu uyumsuzluk sebebiyle birey korku, tehdit edilmişlik ve kızgınlık hissi yaşayacaktır. Temsiller arasındaki son farklılık ise zaruri/kendisi ile gerçek/kendisi temsili arasındadır. Bu farklılık kişide sahip olduğu inanç ve kendisinden beklediği sorumluluklar arasında kalmasıyla ilgilidir. Bu farklılık kişide, tedirginlik, ahlaki değersizlik, kendini suçlu hissetme gibi hislerin varlığına sebep olacaktır. Benlik temsilleri arasındaki fark ne kadar büyükse ve birey temsil olarak ne kadar çok değişkenli farklılıklar yaşıyorsa benlik farklılığı da o orantıda çok olacaktır. Benlik farklılığının çok olması bireyin yaşayacağı rahatsızlığında yoğunluğunu belirleyici etki olacaktır (Higgins, 1987: 319).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KENDİNLE KONUŞMA

3.1. Taekwondocularıda Kendinle Konuşma

Psikoloji alanında önemli bir isim olan Jean Piaget gözlemleri sonucunda çocukların kendi kendilerine sesli olarak konuşmalarını “ben merkezci” konuşmalar olarak adlandırmaktadır. Bu konunun üzerinde fazla durmayan Piaget’e karşı Vygotsky’e göre ise bu olgu fazlasıyla önemli görülmüş ve bu olgunun önemini belirtmiştir (Crain vd., 2000: 49). Vygotsky’e göre bireyin kendiyle yaptığı bu sessiz diyaloglar, bireyin “ben merkezçiliği” ortadan kaldırıp problem çözmede de fazlasıyla kullandığı bir olgu halini almaktadır (Depape vd., 2006: 250).

Kendi kendine konuşmak atletik performansı üst seviye çıkarmak için kullanılan bilişsel bir yöntemdir (Hatzigeorgiadis vd., 2007: 240). Zetou vd., (2014: 124) tarafından yapılan bir araştırmada kendi kendine yapılan konuşmaların Taekwondo becerilerinin öğrenilmesinin kolaylaştırdığı sonucuna varılmıştır. Taekwondo sporcularının kendi kendine yaptığı olumlu konuşmalar sayesinde geleneksel yöntemlerle öğrenmeye oranla daha üstün olduğu da çıkan sonuçlar arasındadır. Öz konuşma tekniği sayesinde hatalarını düzeltme, öğrendiklerini iyileştirme ve kazanılan becerilerin kalıcı olabilmesi sağlanmıştır.

Taekwondo bireysel bir mücadele sporudur. Birçok branşta olduğu gibi Taekwondo’da da zihinsel dayanıklılık çok önemlidir. Antrenman veya müsabaka sırasında yaşanan psikolojik ve fiziksel acılara dayanabilmek zihinsel dayanıklılığı üst seviyede tutmakla mümkündür. Bir Taekwondocunun özellikle yarışma sırasında sahada rakibi ile baş başa kaldığı gerçeğini düşündüğümüzde zihinsel dayanıklılığın bu branş üzerindeki önemini anlamamız daha kolay olacaktır. Mücadele sırasında yaşanan sakatlıklar, fiziki acılar, haksızlık, maç sırasında mağlup olma durumu veya üstün olma durumu düşünüldüğünde kendi kendine konuşma tekniği ile sporcunun kendini her durum karşısında telkin edebilmesi çok doğru bir eylem olacaktır. Kişinin müsabaka sırasında “daha iyisini yapabilirdin”, “daha güçlü vurmalsın”, “çok iyisin” “çok kötüydün” gibi kendi kendine olumlu ya da olumsuz konuşmalar yapması her kişide farklı sonuçlar verecektir. Olumsuz yapılan öz konuşmaların kişiye negatif etkisi olacaktır veya yapılan olumlu konuşmaların kişiye pozitif etkisi olacaktır gibi kesin yargılara varmak doğru bir yaklaşım olmayacaktır fakat yapılan araştırmaların birçoğu olumlu öz konuşmaların pozitif anlamdaki etkilerinin daha fazla olduğunu bize

göstermektedir. Kendi kendine konuşma tekniği yalnızca yarışma sırasında değil yarışmaya hazırlanılan antrenmanlarda, yarışma sonrasında, dinlenmeye geçtiğimiz vakitlerde hatta gece uyumadan önce dahi uygulanabilecek bir tekniktir. Kendi kendine konuşmak, branşa yönelik tekniklerde yapılan hataları düzeltmeye ve öğrenilen teknik becerisinin kalıcı olmasında oldukça etkilidir. Taekwondoculara zihinsel dayanıklılığın üst seviyede olmasını sağlamak için kendi kendine yapılan öz telkinler, antrenman ve müsabaka sırasında üst performansa ulaşmak açısından etkili bir öneme sahiptir.

3.2. Bireysel Branşlarda Kendinle Konuşma

Tüm branşlardaki sporcular duygu ve düşüncelerini en iyi bilişsel ve davranışlar tekniklerle yönetebilmek konusunda ortak paydada buluşmuşlardır (Boutcher ve Crews, 1987). Bireysel branşlarda sorumluluğun, hatanın ya da doğru refleksin sahada temsilinin tek bir kişi olduğunu düşündüğümüzde zihinsel dayanıklılığı en üst seviyede tutmak adına kendi kendine konuşmanın bireysel branşlarda olan varlığı ve etkisini inkar etmemek doğru bir yaklaşım olacaktır.

Bireysel branşlardan biri olan ve zihinsel dayanıklılığı üst seviyede tutmak zorunluluğunu taşıyan golf branşı üzerinden örnek verecek olursak bu branşta optimum performansı elde etmek için hazırlık dönemindeki gizli rutinlerin doğru senkronize edilebilmesi gerekmektedir. Yüksek beceri gerektiren bu branşta odaklanma ve uyarılma, istenilen performans talebine uygun olarak eşleştirilmelidir (Cohn vd., 1990: 33). Golf branşı ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmalar muhtemelen kendi kendine konuşmanın, üst seviye golfçülerin beceri ve yeteneklerini en yüksek seviyede kullanabilmeleri adına daha faydalı olacağını bize gösterecektir (Gibbons, 2005).

Sportif performansı arttırmak amaçlı yapılan kendi kendine konuşmalar uzun zamandır yapılmaktadır. Kendi kendine konuşmanın dışsal tarafları olduğu gerçeği ve basitçe iç diyalogdan çok daha fazlası oluşunun üstünü çizen araştırmacılarla dünyada kendi kendine konuşmanın sistematik olarak uygulanmasının geçmişi çokta uzun değildir (Hardy, 2006: 81).

Halter, bisiklete binme, koşu, güreş gibi kas kuvveti ve dayanıklılığın üst seviyede olduğu sporlarda kendi kendine yapılan olumsuz konuşmaların olumlu ve motive edici tarafları da vardır. Fakat kendi kendine yapılan olumlu konuşmaların olumsuz konuşmalara oranla sporcuya pozitif etkisinin daha çok olduğu gözlemlenmiştir (Papadopoulos, 2009).

3.3. Takım Branşlarında Kendinle Konuşma

Yapılan araştırmalar sonucunda takım branşı yapan sporcuların bireysel branştakilere oranla daha fazla kendi kendine konuşma yaptıkları gözlemlenmiştir. Takım sporcularında bireysel branşlara oranla sporcularda akran baskısı, takım sorumluluğu, beklentiler, eleştiriler, takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratmaktan korkmak ve eleştiri korkusuyla kendini baskı altında hissetmek ve endişe duygusu daha yoğun olmaktadır. Bu etkiler göz önüne alındığında takım branşı sporcusu ferdi branş sporcusuna oranla kendi kendine daha fazla olumsuz konuşma yapmaktadır (Arnold, 2011).

Takım sporlarında, sporcuların performansı büyük ölçüde takım arkadaşlarınıninkine bağlı olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda takım arkadaşındaki performans düşüklüğü sporcuda hayal kırıklığı yaratacak yarışmada yaşadığı ani duygu iniş çıkışları onu kendi kendine konuşmaya iten nedenler arasında olacaktır (Papadopoulos, 2009).

Takım sporlarında sosyal değerlendirme potansiyelinin bireysel branşa oranla daha büyük olduğu düşünüldüğünde spor ortamlarında artan kıyas ve rekabet kaygısı kendi kendine konuşmayı da tetikleyen faktörler arasındadır (Scanlan ve Lewthwaite, 1984: 208).

3.4. Kendinle Konuşma ve Performans

İnsan ırkı var olduğundan beri kendi kendine konuşma eylemi de var olmuştur. Günlük duygu durumumuzun şekillenmesi aldığımız kararlar kurduğumuz her türlü iletişim kendi kendimize konuşmamızın sonuçlarındandır. Gülşen vd., (2018: 58) tarafından yapılan bir araştırmada erkek sporcuların kadın sporculara oranla kendinle konuşma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kendinle konuşma “bireylerin anlama, yorumlama, kendi bilişsel değerlendirmesini yapmanın yanında kendi kendine komutlar vererek zihinsel güçlenmeyi sağlayan diyalog” olarak da tanımlamak mümkündür (Nergiz vd., 2015: 9). Kendi kendine yapılan olumlu konuşmalar kaygı, stres, ağrı, fiziksel ve zihinsel iyileşme süresinin de azalmasında oldukça etkilidir. Bu yönleriyle değerlendirdiğimizde kendi kendine konuşmak spor alanında da performansta oldukça önemli rol üstlenmektedir (Papadopoulos, 2009).

Sporcuların, kendini zorlama kapasitesine sahip olup olmadığına ilişkin tutumu veya performans limitlerini iyileştirme isteği kendi kendine konuşmalarının şekillendiricisi olmaktadır. İyi bir fiziksel performans, güçlü bir zihinsel dayanıklılık gerektirmektedir (Blees, 2018). Literatürler, kendi kendine konuşmanın ve zihinsel dayanıklılığın spor performansı ile çeşitli şekillerde ilişkilendirildiğini göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre, farklı

branşlarda farklı sonuçlar alan sporcuların aynı şekilde kendileriyle konuşma eğiliminde olduğu gözlenmektedir (Dagrou vd., 1991: 15).

Sporcuların yarışmadan önce kendi kendilerine pozitif konuşmalar yaparak özgüvenlerini arttırması ve farklı farklı uygulanan kendinle konuşma tekniği sporcunun yarışma performansını etkileyen önemi etkenler arasında sayılmaktadır. Bireysel özellikler, algılar ve inançlar, kendi kendine konuşmanın gelişiminde ve ifadesinde rol oynamaktadır (Papadopoulos, 2009). Öz konuşmanın farklı türleri olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda mevcut araştırmalar hangi tür kendinle konuşmanın sportif performansa daha büyük etkisi olur yönünde araştırmalara odaklanmışlar (Hardy vd., 2005: 72; Hatzigeorgiadis vd., 2008: 458). Araştırmalar, kendi kendine yapılan eğitici konuşmaların motivasyonda çok etkili olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca yapılan araştırmalar sonucun da öz konuşmanın, tecrübesiz sporcuya göre tecrübeli sporcuya daha etkili olduğu kanısına varılmıştır (Chang vd., 2014: 464).

3.5. Olumsuz Beden Konuşmaları

Amerika Birleşik Devletleri'nde hem kadınlar hem erkekler için basitçe tanımlanan ideal görünüm zinde, genç ve zayıf olmaktır. (Becker vd., 2013: 6). Genelde araştırmacılar kadınlar arasında olumsuz beden konuşmalarına odaklanmaktadır. Bu tarz konuşmalar genelde yaşça birbirine yakın olan kadın grupları arasında gerçekleşmekte ve ağırlıklı olarak şişmanlık hakkında olumsuz konuşmalar yapılmaktadır (Engeln vd., 2012: 162).

Görünümümüzde alışılmış fiziki değerlere sahip olmamak endişesi toplumca idealize edilmiş bedenine önemine odaklanmayla ilişkilendirilmektedir (Fredrickson vd., 1997: 173). Böyle bir endişenin oluşmasıyla "Olumsuz Beden Konuşması" birinin fiziksel görünüşüyle ilgili yapılan tartışmaları içeren genel bir terim haline gelmiştir (Engeln vd., 2013: 300).

Olumsuz yapılan beden konuşmaları kendi kendini eleştirel ve küçültücü olmasından dolayı kaygıları arttırarak kişiye zarar veren yönüyle hedefe ulaşılmasını engellemektedir. Spor yaparken de kendi kendine söylenen "aptalca bir vuruştı" ya da "nasıl bu kadar kötü oynayabiliyorsun?" gibi cümlelerin pozitif sonuçları olmamakla birlikte performansa olumlu yönde yansımamaktadır. Spor yaparken kendi kendine olumlu telkinler veren ve pozitif düşünen sporcular daha başarılı olmaktadır. Sporcuların kendi kendine yaptığı olumsuz konuşmalara golfte ve futboldan da örnekler verilebilir. Mesela bir golfçü kendi kendine "topu kuma ya da gölete gönderme" gibi telkinlerde bulunursa bu onda baskı ve kaygı oluşturur bunun sonucunda istemediği davranışı üretmektedir. Yahut bir futbolcu penaltı

kullanacağı zaman sağ alt köşe hariç herhangi bir yere topu vurması söylendiğinde o futbolcu o bölgeye daha fazla bakmaktadır. Belirli imge ya da düşünceleri bastırmak için yasaklı düşünceleri içeren yönergeleri bastırmak zorunluluğu vardır. Bunun sonucunda kişi kendini bu yasaklı yönergeleri düşünürken bulmaktadır (Weinberg ve Gould, 2014).

Performansı etkileyecek iki öz konuşma türü vardır. Bunlar olumlu ve olumsuz konuşmalar olarak sınıflandırılabilir. İki konuşma türü de performansı etkileyebilecek stratejiler arasındadır. Daha önce yapılan araştırmalar kendi kendine yapılan olumlu konuşmaların olumsuz konuşmalara oranla spor psikologları, antrenörler ve sporcularca pozitif anlamda daha fazla kabul gördüğünü bize göstermektedir (Van Raalte vd., 2000: 345).

Woodman ve Davis, (2008: 183) yapmış oldukları bir çalışma kaygıdan ve stresten kurtulmaya çalışıldıkça onlar hakkında daha çok düşünmeye zaman harcadığını ve bunun performans düşüklüğüyle sonuçlandığını göstermiştir. Bu sonuca bakıldığında ne yapmamamız gerektiğine değil ne yapmamız gerektiğine odaklanmak daha doğru olacaktır (Gülşen vd., 2018: 58).

3.5.1. Şişmanlık Hakkında Olumsuz Beden Konuşmaları

Şişmanlık hakkında kilo konuşmaları (fat talk) tanımı vücut şekillerinin ve kilolarının olumsuzlukları hakkında birbirleriyle konuşan ergen kızların davranışlarını simgeleme amaçlı Nicher ve Vuvkovic tarafından 1994 yılında geliştirilmiş bir terimdir (Sault vd., 1994). Şişmanlık hakkında olumsuz beden konuşmaları, bireylerin birbirlerinin vücutları hakkında yaptıkları olumsuz değerlendirci sohbetleri ifade eder (Arroyo, 2013).

Bu konuşmaların içeriğinde kişinin egzersiz ve yeme alışkanlıklarının ne olması gerektiği, biçimsiz vücut şekilleri, fazla kilolu olmak korkusu, kendi kilosu, nasıl gözüktüğü ile ilgili değerlendirmelerde vardır. Bu tarz konuşmalar kadınlar arasında da erkekler arasında da vardır. Erkekler arasındaki konuşmalara ilişkin çalışmalar daha az sayıdadır.

Şişmanlık hakkında konuşmalar erkeklere oranla kadınlar arasında daha çok gerçekleşir (Martz vd., 2009). Kiloyla ilgili yapılan vücut konuşmaları özellikle beyaz kadınlar arasında daha yaygındır ve bu durumun hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olabilir (Britton vd., 2006). Kadınlar, akranları tarafından beğenilmek ve kabul görmek içinde şişmanlık hakkında yapılan konuşmalara katılım sağlamaları gerektiğini de düşünmektedirler (Engeln vd., 2012). Şişmanlık hakkında konuşma, kadınların vücutları için sıkıntılarını dile getirmelerinin bir yolu olduğu ve kadınların kendi kendini değerlendirmede yer aldığı bir iletişim mekanizması olduğu varsayılmaktadır. Özellikle vücut memnuniyetsizlik düzeyi

yüksek olan kadınların vücudundan şikayetçi bir akranını duyduktan sonra şişmanlık hakkında konuşma yapma olasılığı daha yüksektir (Salk vd., 2011). Kadınların birbirlerini bedenleri hakkında küçümsemelerinin kendi aralarında normal bir eyleme dönmüş durumdadır. Araştırmalar kilo hakkında konuşan kadınların çocuğunun şişman kadınlar değil de normal kabul edilebilecek kiloda olan kadınların vücutları hakkında daha çok konuştuklarını bize göstermektedir.

Fazla kilolu olmayan kadınların yağlarından şikayet etmeleri, kendilerince kendilerinde şişman buldukları bölgelerini kapatmaları ve bedenlerini başkalarıyla kıyaslamaları da sıklıkla görülen bir durumdur (Barwick vd., 2012: 176). Ayrıca başkaları ile yapılan beden konuşmaları bireyin vücut şeklinin bozulmasında ve vücut sağlığında önemli rol oynadığı da bilinmektedir (Arroyo, 2013).

3.5.2. Zayıflık Hakkında Olumsuz Beden Konuşmaları

Şişmanlık hakkında yapılan olumsuz beden konuşmaları ile kıyaslandığında zayıflık hakkında yapılan olumsuz beden konuşmaları ile ilgili araştırma sayısı daha azdır. Genel yargıda idealize edilen beden algısı şişman olmayan zayıf sayılabilecek ve daha atletik yapıda olma durumudur. Bu durumda zayıflardan daha çok fazla kilosu olanlar kilo hakkında konuşmaya daha çok meyillidirler. Yapılan araştırmalarda zayıflık hakkında yapılan olumsuz beden konuşmalarının az olmasının sebebi de budur. Fazla kilolardan sebep istenilen kıyafetlerin giyilememesi, istenilen sporu yapamamak, hareketlerin kısıtlanması ve kendi bedenini beğenmeme durumu daha çok fazla kilolu olanların yaşayacakları arasındadır. Beden algısıyla ilgili yapılan araştırmalarda çoğunlukla şişmanlık hakkında olumsuz beden konuşmaları yönündedir.

3.6. Sporcularda Beden Tatminsizliği

Çocukluğun bitip ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte kişinin fiziği ve düşünce yeteneğinin gelişmesi ile birlikte beden algısı da oluşmaya başlamaktadır (May, 1987: 157). Aile eğitiminin benlik saygısı gelişimindeki önemi tartışılmaz gerçektir. İnsanların içinde bulundukları kültür tarafından benlik saygılarını nasıl gösterdikleri belirlenir (Sanford vd., 1999). Bedenin psikolojik önemini inceleyen araştırmalar bedenin toplumsal ve kişisel gelişimi etkilediğini, sosyal hayatında temelinde bireyin beden özelliklerinin ve kendi bedenlerine ilişkin tutumlarının olduğunu ortaya koymuşlardır (McCandles, 1961).

Farklı yaş gruplarından erkekler ve kadınlar kendi cinsiyet rollerine uygun tutum ve davranışlar sergilemesi yaşadıkları toplumun cinsiyet kavramlarına uygun sosyal standartlar, giyim tarzları ve ilgileri ile bağlantılıdır (Salkind vd., 1987). Toplum erkeklerden her durumda erkeksi davranış göstermelerini beklerken kadınlarda durum daha farklı olabilmektedir. Örneğin çalıştığı iş ve iş yerine göre değişse de genelde kadınlar işlerinde daha başarılı olabilmek adına daha erkeksi ya da daha kadınsı davranış sergilemektedirler. Kendi sosyal hayatlarında ise kendi kültür ve geleneklerine daha uygun buldukları kimlikleri vardır (Dökmen, 1997: 39).

Son yıllarda elit düzeyde spor yapan yarışmalara katılan kadın sporcuların oranının artmasıyla kadınlarda şiddetli antrenman programlarına katılmaktadır ve rekabette her geçen gün artmaktadır (Wells, 1991). Spor sadece kadın ya da erkeklere özgü bir terim olmaktan tamamen çıkmıştır. Sporcularda beden tatminsizliği üzerine olan çalışmalar çoğunlukla kadın sporcular ile ilgilidir. Sporcu ve sporcu olmayan kadınların beden özellikleri ve fiziki durumlarıyla ilgili kaygı ve memnun olma düzeyi ile ilgili yapılan çalışmada; sporcu olanların sporcu olmayanlara göre vücutları hakkında daha olumlu algılara sahip oldukları, bedensel olarak sosyal kaygı durumlarının azaldığı ortaya çıkan sonuçlardandır (Ballı vd., 2006: 9). Milli takım düzeyindeki sporcuların kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeylerinin araştırılması için yapılan bir çalışmada, spora geç yaşta başlayanlara göre erken yaşta başlayan bireylerin beden algılama düzeylerinin daha yüksel olduğu ve kişisel uyumlarının da aynı oranda gelişip yükseldiği belirlenmiştir (Güçlü., 2008: 183).

Sağlık, görünüş ve beden alanlarında doyum özelliklerinin sporcularda yüksek olmasının nedeni elit düzeyde sporcu olmaları nedeniyle sürekli sağlıklarına dikkat etmeleri, gelişmiş kaslı vücutları nedeniyle de bedenlerinden hoşnut olduklarını söylemek yanlış olmayacaktır.

Elit düzeyde sporcu olanların sağlıklarına dikkat etme zorunlulukları olması ve gelişmiş kaslı vücutları olması sebebiyle beden algılarında doyumun sporcularda yüksek olduğunu söylemek mümkündür. 2006–2007 sezonunda müsabık olan 180 elit sporcu ile Gazi Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 180 spor yapmayan üniversite öğrencisi bayanın örneklemine oluşturduğu bir çalışmada; Bireysel spor yapan ve spor yapmayan bayanlara oranla takım sporu yapan bayanların erkeksi özelliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Baştuğ vd., 2009: 131).

Birçok farklı spor branşlarında cinsiyet rolleri incelenmiş ve bireysel branşlarda yer alan sporcuların belirli bir baskın cinsiyet özelliği göstermedikleri bulunmuştur (Roberts,

1984: 214). Takım sporu yapan kadınların diğer gruplara göre beden algısı daha yüksektir. Bunun sebebinin diğer branşlara oranla yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olmaları ve kendilerini algılayıp ifade etmede daha etkin rol oynadıklarını söylemek mümkündür (Baştuğ vd., 2009: 131).

Kadınların beden algılarının psiko-sosyal uyumları ve kendilik saygıları üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, beden algısı ve cinsiyet rolü açısından en olumlu sonuçlar androjen bireylerden elde edilmiştir. Fiziksel görünüm beğenileri az olan grubun kendilik saygısı ve öz yeterlilik anlamında diğerlerine göre daha olumsuz oldukları, duygusal anlamda olumsuz dünya görüşüne sahip oldukları belirlenmiştir (Doğan, 2005).

Sportif aktivitelere katılım ve yapılan branş kişinin beden özelliklerinde memnun olup olmama düzeyini doğrudan etkilemektedir. Örneğin voleybol ya da basketbol oynayan sporcuların hentbolculara oranla ‘‘boy’’ özelliklerinden memnun olma durumu daha düşüktür. Bunun sebebi bu branşlarda uzun boyun avantaj olarak kabul görmesidir ve bu durum bu branşı yapan sporcuların birçoğunda da diğer branşlara oranla boy konusunda hoşnutsuzluk getirmektedir. Sporcularda beden tatminsizliğinin sebepleri arasında, branşın, psikolojik ve fizyolojik durumunda ki değişiklikler yaş ve cinsiyet gibi nedenler vardır (Aşçı vd., 1993: 38).

3.7. Sporcularda Yeme Bozukluğu

İnsanın gelişip büyümesi ve sağlıklı olarak yaşamını idame etmesi için dengeli ve düzenli beslenmeye ihtiyacı vardır (Pehlivan, 2005). Dengeli ve düzenli beslenmek, maliyeti yüksek olmayan, kişinin alışkanlıklarının dışına çok çıkmayan ve sağlıklı yaşamsal fonksiyonların düzgün şekilde işlemesi için tüketilen besin öğelerini içermektedir. Dengeli beslenmenin en doğru kullanımı gün içinde 3 ila 5 öğün tüketimdir (Şanlıer ve Ersoy, 2005). Besinler vücudun ihtiyacı olduğu miktar ve zamanda alınmazlar ise insan sağlığı açısından tehdit oluşturmaktadırlar. Besinin eksik olduğu bir vücutta yeterli enerjide oluşmayacaktır ve bu durumda yetersiz beslenme durumu oluşmaktadır (Walji, 1992). Genellikle bilinçsizlikten kaynaklanan dengesiz beslenme ise yanlış ve eksik beslenmeyle ilgisi olduğu kadar aşırı tüketimi de temsil etmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık için ciddi tehdit olduğu düşünüldüğünde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlığın temeli olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Yarar ve Özdemir, 2011).

Sporcuların beslenmesi sağlıklı yaşamının dışında sportif performans açısından önem taşımaktadır. Sporcunun vücudunun gerek duyduğu doğru besinler doğru zaman diliminde tüketilmelidir (Pehlivan, 2005). Sporcularında yarışma ve antrenmanları için ihtiyacı olan

enerjinin karşılanması beslenmeleriyle doğrudan ilgilidir. Yapılan performans antrenmanlarının doğru beslenme programlarıyla desteklenmesi azami önem taşımaktadır (Panel, 2013). Dengeli ve yeterli beslenme bir sporcunun başarısını garanti etmez fakat başarı ve yüksek performans için çok büyük destekçidir. Sporcularda sağlıksız beslenmenin ortaya sağlık problemleri çıkaracağı ve vücudun yeterli enerji üretememesi durumunda sporcunun performans düşüklüğü yaşayacak olması büyük bir gerçekliktir (Ersoy, 1991: 67). Antrenmanları ve yarışma sırasında sergilenen performans düşüklüğü teknik olarak hazır bulunuşluğun dışında kötü beslenme sonucu da olabilmektedir (Zoorob vd., 2013: 475).

14-31 yaş aralıklarında olan 146 dayanıklılık sporcusuyla yapılan bir çalışma sonucuna göre sporcuların %70'inin olması, gerekenden daha fazla yağ ve doymuş yağ asidi ve kolesterol aldığı ve %80'inde olması gerekenden daha az karbonhidrat aldığı sonucuna varılmıştır. Bayan sporcularda durum, karbonhidrat, lif, protein, omega 3 yağ asidi, B vitaminleri, potasyum, kalsiyum, fosfor, demir, magnezyum ve çinko düzeyleri erkek sporculara göre daha düşük seviyededir. Bu durumda sporculardaki beslenme durumlarının cinsiyet, yaş ve yapılan spor branşına göre değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır (Baranauskas vd., 2015: 351). Erkek sporculara oranla kadın sporcularda beslenmeyle ilgili daha fazla sorun yaşanmaktadır. Kadınlarda yaşanan beden imajı sorunları, kilo problemleri ve yeme bozuklukları bunlardan sadece birkaçıdır (Shriver vd., 2013: 10).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

4.1. Taekwondo’da Zihinsel Dayanıklılık

Loehr tarafından ortaya çıkan zihinsel dayanıklılık kavramı bireysel ve takım branşı fark etmeksizin yarışma sırasında sergilenmesi gereken ideal performansı koruma becerisidir (Mack ve Ragan, 2008: 125). Uzak doğu kökenli bir spor dalı olan Taekwondo fizyolojik ve fizyolojik gelişimin yanında ruhsal gelişimde de katkıda bulunmaktadır. Bu branş zihin enerjisinin ve beden gücünün en verimli şekilde kullanılmasını öğretmektedir (Kim vd., 1999). Taekwondo branşı kişilerin karakterini kuvvetlendirir, liderlik ve savaşma ruhu kazandırmaktadır. Bu sporu yapanlarda kendine güven ve cesaret hissi yüksektir (Persil, 2000: 68).

Taekwondo, mücadele sporu olduğu için sakatlık riskini en aza indirmek adına fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın daima üst seviyede tutulmaması gereken branşlardandır. İkili mücadele sporu olan Taekwondo da puan almak için karşılıklı kullanılan tekme ve yumruk teknikleri sebebiyle sakatlanmalara ve fiziksel acıya da oldukça müsaittir. Yarışma esnasında yaşanan fiziksel acıya direnmek ve yaşanan duygu durumunu kontrol altına alabilmek oldukça önemlidir. Bireysel bir branş olan Taekwondo da yarışma öncesinde ve sırasında yaşanan kaygı ve stres durumunun takım branşlarına oranla daha üst seviyede olduğunu düşündüğümüzde zihinsel dayanıklılık faktörünün ne denli etkili olduğunu anlamamız daha kolay olacaktır. Taekwondo da diğer birçok branştan farklı olarak yarışma sırasında dişlik, kask, göğüs koruyucu gibi birçok koruma materyali kullanılır. Günlük hayattan farklı olarak vücutta taşınan bu materyallerin küçüğe olsa sporcu üzerinde ağırlık ve baskı yaptığını düşündüğümüzde bu materyaller bile bir Taekwondo sporcusunun diğer birçok branşa oranla kaygı durumunu etkileyecek faktörler arasındadır. Taekwondo müsabakasında orta seviye vuruşlar olduğu gibi üst seviye vuruşlarda vardır ve bu vuruşlar çoğunlukla acılı olduğu gibi sporcunun fazlasıyla moral bozucuda olabilmektedir. Bir Taekwondocu yaptığı branşın içinde olan bu darbelere karşıda öfke kontrolü yapabilmeli ve maç sırasında rakibine uygun stratejiler geliştirebilmelidir. Bu noktada sporcunun zihinsel dayanıklılık seviyesi devreye girmektedir. Zihinsel dayanıklılığı üst seviyede olan bir Taekwondocu bu gibi durumlarda da duygu kontrolünü sağlamalı ve konsantrasyonundan uzaklaşmamalıdır. Taekwondo da yarışma sırasında iki sporcu ringde baş başadır fakat arkalarında birer antrenörleri (suvanyör)

de bulunmaktadır. Bir sporcunun suvaryörsüz müsabakaya çıkması kurallar dahilinde mümkün değildir. Bir Taekwondo müsabakası nakavt, diskalifiye ya da altın vuruş gibi durumlar haricinde üç raunt sürmektedir ve müsabaka sırasında sporcular raunt aralarında antrenörlerinin yanına gitmektedirler. Bu durum göz önüne alındığında zihinsel dayanıklılığı üst seviyede tutmak zorunluluğu sadece sporcuda değil antrenörde de olmalıdır. Sporcusunun maç öncesi kaygı ve stres durumunu doğru yönetilmek, sporcusunun maç sırasında yaptığı hataya karşı duygu durumunu kontrol edebilmek sporcusunu olumlu yönde telkin edebilmek maç sırasında sporcuyla koordineli doğru stratejileri kurabilmek antrenörün görevlerindendir. Bu görevin olması gereken şekilde uygulanabilir olması ise zihinsel dayanıklılık ile mümkündür.

Zihinsel dayanıklılık, baskılarla başa çıkabilme, hataları düzeltebilme, odaklanabilme ve olumsuzluklar karşılaştığında ısrar edebilme becerisidir (Crust ve Clough, 2011: 21). Keyif alarak yaptığı görevin sorumluluklarına odaklanan ve görevini bu doğrultuda en iyi şekilde yerine getiren sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının üst seviyede olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Altıntaş, 2015).

4.2. Bireysel Branşlarda Zihinsel Dayanıklılık

Spor ortamlarında her yıl artan rekabet durumu ile sporcularda kendilerini fizyolojik ve psikolojik olarak üst seviyeye çıkarmak istemektedir. Bu durumda başarı için sadece fizyolojik üstünlük değil psikolojik faktörlerinde önemli etken olduğu görülmektedir (Tiryaki ve Morali, 1990: 137). Çok sayıda başarılı sporcu, performans şüphesi, odaklanma eksikliği, kaygı ve stres gibi birçok sorunla karşı karşıya kalmıştır. Bu tür problemlerin kısa sürede atlatılması ve performans düzeyine yansımaması sporcunun lehine bir durum olacaktır. Bu sorunların uzun süreli yaşanması halinde sporcu, var olan potansiyelini kullanamayacak ve performansı olumsuz etkilenebilir hale gelmektedir (Ercan, 2013). Üst düzey performans için sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik becerilerinin amaca uygun olarak geliştirilmesi gerekmektedir (Konter, 2003: 31).

Bireysel branşlardan güreş branşıyla ilgili yapılan bir çalışmayı incelediğimizde başarıyı olumsuz yönde etkileyen faktörler arasında antrenman eksikliği, antrenör ve sosyal çevre gibi faktörler bulunmaktadır (Kaynar vd., 2018: 54). Zihinsel dayanıklılıkla ilgili çeşitli branşlarda yapılan çalışmalar var olmaktadır. Özellikle temasın yoğun olduğu ve risk alma faktörü içeren güreşte sporcunun başarıya ulaşması için zihinsel dayanıklılıkla birlikte yüksek seviyede cesaret duygusunun da olması gerekmektedir. Güvendi vd., (2018: 70)'nin “

Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi'' üzerine yaptığı bir çalışma bize, maçın zorluk derecesine göre sporcunun kendine güveni ile ilgili sorun yaşadığı ve spor yapma süresinin sporcunun zihinsel dayanıklılığı ile ilgili ilişkili olduğunu bize göstermektedir. Yine aynı çalışmada milli olmayan sporcuların, yarışma kaybetme kaygıları ve mücadeleden kaçma oranlarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Sakatlık yaşamış sporcuların ise zihinsel dayanıklılıklarının düşük olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır.

Yarayan vd., (2018)'nin 'Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi'' adlı çalışmalarının kapsamında zihinsel dayanıklılığın yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak değiştiği gözlemlenmiştir. Bu çalışmada zihinsel dayanıklılık puanının yanında kontrol ve devamlılık alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Saptanan bu farklılığa göre bireysel branşlarda zihinsel dayanıklılık daha üst seviye görünmektedir.

Takım sporu yapan sporcuların arkadaşlarından aldığı sosyal destek ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin pozitif etkilendiği göz önüne alındığında bireysel branş sporcularının bu eksikliği kapatmaları için fazladan çaba sarf etmeleri gerekmektedir (Madrigal, 2015: 310). Bireysel dayanıklılık düzeyini yükselten etken olarak sporcunun tecrübe seviyesini söylemek doğru bir yaklaşım olacaktır (Nicholls vd., 2011: 513). Yarayan vd., (2018)'nin araştırması incelendiğinde de takım branşı ve bireysel spor fark etmeksizin tecrübe seviyesinin zihinsel dayanıklılıkla doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebebin temelinde tecrübeli sporcuların birçok kez benzer durumlarla karşılaştıkları ve zamanla daha kolay karşı geldiklerini söylemek yanlış olmayacaktır.

4.3. Takım Branşlarında Zihinsel Dayanıklılık

Pehlivan (2014) zihinsel dayanıklılık ile ilgili yaptığı çalışmasında, sporcuların gerek özel gerekse iş yaşamlarında olumlu olumsuz birçok durumlarla karşılaşabildiklerini fakat bu durumun sporcunun önündeki engelleri kontrol altına alması, aşması olumsuzluklarla başa çıkarak bu durumu performansında olumlu olarak yansıtması zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların özelliklerinden olduğunu belirtmiştir. Yapılan sporun çeşidine ve sporcunun niteliklerine göre zihinsel antrenman stratejileri şekillendirilmektedir. Sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak zihinsel antrenman programı hazırlanmalı, motivasyon, kendine güven, hedef belirleme ve odaklanma çalışmaları gibi çeşitli stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan 2008: 39).

Özbekçi ‘‘Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması’’ adlı çalışmasında sporcuların müsabaka stres durumlarının bireysel branştakilerin takım branşlarına oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Şahin, 1992).

Müسابaka esnasında ve sonrasında sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, uygulanan olumsuzluğun takım arkadaşlarınca düzeltilebileceği ve olumsuz sonuçlanan yarışma sonrasında sorumluluğu paylaşabilecek olmak takım branşında kaygı düzeyinin bireysel branşa göre daha düşük olmasının sebebidir. Takım branşındaki bir sporcunun kargı düzeyinin gereğinden yüksek olması, takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluk paylaşımının doğru sağlanmamasından kaynaklanmaktadır (Civan vd., 2010 :193).

4.4. Zihinsel Dayanıklılığın Sportif Performansa Etkisi

İnsan sadece fizyolojik ve fiziksel bir varlık değil psikolojik sosyolojik ve kültürel değerlere sahip olan bir varlıktır. Bu durum göz önüne alındığında sporcunun yarışma başarısının sadece fizyolojik etkenler olduğunu söylemek doğru olmayacaktır. Sporcunun psikolojik durumu yarışma performansı ile doğrudan ilişkilidir. Günümüzde sporda performans değerlendirmesi, aktivite sırasında sporcunun göstermiş olduğu biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verimlerin tümüdür. Üst seviyedeki performansı yakalamak bu üç unsurun amaca uygun biçimde yüksek olmasına bağlı olmaktadır (Konter, 2003). Zihinsel antrenman, uygulamalı spor psikolojisinde sporcunun zihinsel ve davranışsal gelişiminde ve bunlarla ilgili sorunların çözümünde kullanılan önemli bir araçtır. Sporcunun performansını yükseltmek için önemli bir destekleyicidir. Sakatlık dönemlerinde yaşanan kötü psikolojik durumu iyiye götürmek ve toparlanma süresini kısa tutmak adına zihinsel antrenman metodu mutlaka uygulanması gereken yöntemlerdendir (Altıntaş ve Akalan, 2008: 39).

Fiziksel olarak bir eylem yapmaksızın sadece zihni kullanarak bir amaca yönelik bir hareketin geliştirilmesi ya da öğrenilmesi olarak yapılan hazırlık çalışmaları zihinsel antrenman olarak tanımlanmaktadır. Sonraları spor psikologları zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak zihinsel antrenmanı iki şekilde ele almışlardır. Zihinsel hazırlık, performansın geliştirilmesini hedefleyen farklı stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanırken zihinsel uygulama ise zihinsel imgeleme ve becerilerin insan zihninde görsel canlandırılmasını ifade etmektedir (Konter, 1999).

Sporcunun yarışma sırasında karşılaştığı engeller ve sıkıntıları rağmen her türlü koşulda iyi performansını sergileme becerisine zihinsel dayanıklılık denmektedir (Burton ve

Raedeke 2008: 205). Sporcularda yüksek performans elde etmek için çok çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Sporcuların sadece motorik özelliklerinin gelişimi değil diğer becerilerinin de geliştirilmesi için uygulamalar kullanılmaktadır. Bu gelişim için geçmişteki deneyimlerde göz önünde bulundurularak biyomekanikçiler, fizyologlar ve beslenme uzmanları ortak çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu çalışmaların sonunda sporcuların antrenman ve yarışma performanslarında artış gözlemlenmektedir. Sporcunun farklı disiplinlerden aldığı bilgiler sporcunun antrenmanlarında kendine zarar verecek uygulamalardan kaçması, performansını arttırıcı besinlerinler hakkında bilgi sahibi olması gibi olumlu sonuçlar vermektedir. Zihinsel antrenmanda bir sporcunun antrenman programı içinde öğrenip doğru öğrenip uyguladığı bir kavram olmalıdır (Karagözoğlu, 2005: 13).

Zihinsel antrenman sporcuların performansını yükselmesinde önemli bir yardımcı etken olduğu gibi performansı daha verimli duruma getirebilmektedir. Sporcuların fiziki antrenmanlarını tamamlayabilir niteliktedir. Sporcuların yüksek performans göstermelerini engelleyen olumsuzlukları olumlu yöne çevirmek zihinsel antrenmanın etkilerindendir. Çok fazla sporcunun ortak sorunu olan konsantre olamama, kaygı, gevşeme ve baskı hissetme gibi duygu durumlarını da kontrol altında tutmayı bu doğrultuda ihtiyaç olan performansın gösterilmesini amaçlamaktadır (Syer ve Connolly, 1998: 85).

BEŞİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

5.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelinin iki türü vardır. İlki korelasyon türüdür. Değişkenlerin birlikte değişip değişmeyeceği ve var olan değişimin nasıl inceleneceği korelasyon türü araştırma modelinde incelenir. Diğeri karşılaşma türüdür. Araştırma modelinde en az iki değişken arasında bağımsız değişkene göre gruplar oluşturularak bağımlı değişkene göre gruplar arasında fark olup olmadığı karşılaşma türünde incelenmektedir (Karasar, 2009).

5.2. Araştırmanın Amacı

Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırmanın amacı yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde 2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan milli olan ve olmayan toplam 343 sporcudan nicel veriler elde ederek Taekwondocularda zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşmanın şişmanlık hakkında konuşma düzeyine etkisini ortaya koymaktır.

5.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Yıldızlar, Gençler ve Büyükler kategorilerinde 2019 yılı Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular ile kısıtlıdır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, araştırmada kullanılan ölçme aracına verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

5.4. Araştırmanın Hipotezleri

Amaç doğrultusunda araştırmanın ana hipotezi ve alt hipotezler aşağıda yer aldığı gibidir.

- Ana Hipotez

Kilo alan ya da kilo veren sporcuların şişmanlık konuşmaları artarken zihinsel dayanıklılıkları ve motivasyonel kendileriyle konuşma düzeyleri azalır.

- Alt Hipotezler

Kadın Taekwondcuların kilo alma durumunda şişmanlık konuşmaları artarken zihinsel dayanıklılıkları ve motivasyonel kendileriyle konuşmaları azalmaktadır. (Şişmanlık ile zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendileriyle konuşma düzeyleri arasında negatif ilişki vardır.)

Erkek Taekwondcuların kilo alma durumunda şişmanlık konuşmaları artarken zihinsel dayanıklılıkları ve motivasyonel kendileriyle konuşmaları azalmaktadır. (Şişmanlık konuşmaları ile zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendileriyle konuşma düzeyleri arasında negatif ilişkileri vardır.)

Kadın Taekwondcuların kilo verme durumunda şişmanlık konuşmaları artarken zihinsel dayanıklılıkları ve motivasyonel kendileriyle konuşmaları azalmaktadır. (Şişmanlık konuşmaları ile zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendileriyle konuşma düzeyleri arasında negatif ilişkileri vardır.)

Erkek Taekwondcuların kilo verme durumunda şişmanlık konuşmaları artarken zihinsel dayanıklılıkları ve motivasyonel kendileriyle konuşmaları azalmaktadır. (Şişmanlık konuşmaları ile zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendileriyle konuşma düzeyleri arasında negatif ilişkileri vardır.)

5.5. Araştırmanın Grubu

Araştırmaya 343 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar arasında yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde 2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular bulunmaktadır. Araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcular demografik özelliklerine göre Tablo 5.1.'de verilmiştir.

Tablo 5.1. 2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	150	43,7
	Erkek	193	56,3
Kategori	Yıldız	136	39,7
	Genç	129	37,6
	Büyük	78	22,7
Millilik Durumu	Milli Sporcu	116	33,8
	Milli Sporcu Değil	227	66,2
Eğitim Durumu	İlköğretim	158	46,1
	Ortaöğretim	147	42,9
	Yüksek Öğretim	38	11,1
Kilo Alıp Verme Durumu	Kilo Alan	17	5,0
	Kilo Veren	297	86,6
	Kilo Alıp Vermeyen	29	8,5

Tablo 5.1. incelendiğinde araştırmaya katılanların %56,3'ünü (N=193) erkek, %43,7'sini (N=150) kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların %39,7'si (N=136) yıldızlar, %37,6'sı (N=129) gençler ve %22,7'si (N=78) büyükler kategorisinde yarışmaktadır. Katılımcıların %66,2'si (N=227) milli olmayan %33,8'i (N=116) milli takım deneyimi olan sporculardır. Ayrıca araştırmayı %46,1'i (N=158) ilköğretim, 42,9'u (N=147) ortaöğretim ve 11,1'i (N=38) yüksek öğretim seviyesindeki sporcular oluşturmaktadır. Siklet branşı olan Taekwondodan bu araştırmaya katılan katılımcıların yarışma öncesi %86,6'sının (N=297) kilo verdiği, %5,0'ının (N=17) kilo aldığı ve %8,5'inin (N=29) kilo alıp vermediği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan erkek sporcular yaş ve siklet değişkenlerine göre Tablo 5.2.'de verilmiştir.

Tablo 5.2. 2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Siklet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımları

	Değişkenler	N	%
Siklet	58 kilo ve altı	130	67,4
	59 - 68 kilo ve arası	29	15,0
	69 - 79 kilo ve arası	28	14,5
	80 ve üstü	6	3,1
Yaş	14 yaş ve altı	86	44,6
	15 – 18 yaş ve arası	63	32,6
	19 yaş ve üstü	44	22,8

Tablo 5.2. incelendiğinde araştırmaya katılan erkek sporcuların %67,4'ünü (N=130) 58 kilo ve altı, %15,5'ini (N=29) 59 ve 68 kilo arası, %14,5'ini (N=28) 69 ve 79 kilo arası, %3,1'ini (N=6) 80 kilo ve üstü sporcular oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan erkek katılımcılar %44,6'sı (N=86) 14 yaş ve altı, %32,6'sı (N=63) 15 ve 18 yaş arası, %22,8'i (N=44) 19 yaş ve üstü olan sporculardır. Araştırmaya katılan kadın Taekwondocular yaş ve siklet değişkenine göre Tablo 5.3.'de verilmiştir.

Tablo 5.3. 2019 Türkiye Taekwondo Şampiyonasına Katılan Kadın Sporcuların Siklet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımları

	Değişkenler	N	%
Siklet	49 kilo ve altı	88	58,7
	50 - 56 kilo ve arası	32	21,3
	57 - 67 kilo ve arası	19	12,7
	68 ve üstü	11	7,3
Yaş	14 yaş ve altı	65	43,3
	15 – 18 yaş ve arası	56	37,3
	19 yaş ve üstü	29	19,3

Tablo 5.3. araştırmaya katılan kadın Taekwondocuların %58,7'sini (N=88) 49 kilo ve altı, %21,3'ünü (N=32) 50 ve 56 kilo arası, %12,7'sini (N=19) 57 ve 67 kilo arası, %7,3'ünü (N=11) 68 kilo ve üstü sporcular oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmada bulunan kadın katılımcılar %43,3'ü (N=65) 14 yaş ve altı, %37,3'ü (N=56) 15 ve 18 yaş arası, %19,3'ü (N=29) 19 yaş ve üstü olan sporculardır.

5.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada amacına uygun olarak Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği, Kendinle Konuşma Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

5.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

14 madden oluşan (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları tarafından (2009) geliştirilmiştir. Genel zihinsel dayanıklılıkla birlikte üç alt boyuttan daha oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Bu alt boyutlar Kontrol, Devamlılık ve Güven'den oluşmuştur. Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; olarak tespit edilmiştir (Sheard vd., 2009: 185). 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılmıştır (Altıntaş ve Koruç, 2016: 163).

5.6.2. Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği

Royal ve arkadaşları (2013) tarafından kişilerin şişmanlık hakkında konuşma düzeylerini belirlemek amaçlı geliştirilmiştir. 14 maddeden oluşan Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte alınan puan ortalamalarının artması şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Beşli Likert tipinde değerlendirilen ölçekte 1 (Hiçbir Zaman) ile 5 (Her Zaman) arasında değerlendirilme yapılmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach's Alpha değeri 0.93 olarak tespit edilmiştir (Royal, MacDonald & Dionne, 2013: 62). Türkçe uyarlaması Bayköse tarafından yapılan Şişmanlık Hakkında Konuşma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının Cronbach Alpha değeri 0.95 olarak rapor edilmiştir.

5.6.3. Kendinle Konuşma Ölçeği

Kendinle Konuşma Ölçeği (Self Talk Questionnaire, S-TQ) Zervas ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek (1 Hiçbir Zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her Zaman) olarak 5 değerlendirme basamağına göre 11 maddeden oluşmaktadır. Motivasyonel İşlev (Motivational Function) ve Bilişsel İşlev (Cognitive Function) olarak 2 alt

ölçeği içermektedir (Zervas vd., 2007: 142). 2011 yılında Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Engür tarafından yapılmıştır (Engür, 2011).

5.5.9.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda sporcuların cinsiyet, yaş, kilo, boy, yarışmaya katıldıkları sıklık, eğitim durumu, spor deneyimi, yarışma öncesi kilo alıp verme durumları, yarışma öncesi kilo alan ya da kilo veren sporcuların kilo alıp verme süreleri ve milli sporcu olup olmadıkları sorulmuştur.

5.7. Verilerin Toplanması

Ölçekler gönüllülük esasına dayalı olarak sporculara yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

5.8. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde T-testi, One Way Anova testi ve Pearson Korelasyon analizi yönteminden yararlanılmıştır. Bağımsız örneklerde T-test ve One Way Anova testi; sporcuların demografik değişkenlerine göre Kendisi ile konuşma düzeyleri ve imgeleme düzeyleri arasındaki farkı test etmek için; Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise, sporcuların kendisi ile konuşma düzeyi ve imgeleme (zihinde canlandırma) düzeyinin, optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacı ile kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P < 0.05$ olarak alınmıştır.

5.9. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Tablo 5.4 Kadın Taekwondocuların Milli Takım Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Milli Takım	N	Ort.	S.S	T	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Milli olan	57	2.4060	1,09249	2,631	0,009	2<1
	Milli olmayan	93	1,9683	,92067			
Güven	Milli olan	57	2,9181	,61892	0,687	0,493	
	Milli olmayan	93	2,8459	,62855			
Devamlılık	Milli olan	57	2,8816	,62340	0,731	0,466	
	Milli olmayan	93	2,8091	,56674			
Kontrol	Milli olan	57	2,8947	,68294	0,494	0,622	
	Milli olmayan	93	2,8306	,82106			
Bilişsel	Milli olan	57	4,0088	1,18111	1,525	0,129	
	Milli olmayan	93	3,7070	1,17297			
Motivasyonel	Milli olan	57	3,5614	,82634	2,119	0,36	
	Milli olmayan	93	3,2304	,98571			

Tablo 5.4 incelendiğinde kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan kadın Taekwondocuların elde ettikleri puan ortalamaları incelendiğinde milli olan Taekwondocuların (ort: 2.4060) şişmanlık hakkında konuşma puan ortalamalarının milli olmayan (ort: 1,9683) Taekwondoculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5.4 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.4 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.4 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.4 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel kendinle konuşma alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.4 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarında motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.5 Kadın Taekwondocuların Kategori Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar arası	8,989	2	4,495	,633	,011	3<2
	Grup içi	142,604	147	,970			3<1
	Toplam	151,593	149				2<1
Güven	Gruplar arası	,214	2	,107	,273	,762	
	Grup içi	57,768	147	,393			
	Toplam	57,982	149				
Devamlılık	Gruplar arası	1,891	2	,945	2,802	,064	
	Grup içi	49,607	147	,337			
	Toplam	51,498	149				
Kontrol	Gruplar arası	3,677	2	1,839	3,194	,044	1<2
	Grup içi	84,607	147	,576			1<3
	Toplam	88,284	149				2<3
Bilişsel	Gruplar arası	19,598	2	9,799	7,649	,001	1<2
	Grup içi	188,319	147	1,281			1<3
	Toplam	207,917	149				2<3
Motivasyonel	Gruplar arası	18,789	2	9,394	12,252	,000	1<2
	Grup içi	112,711	147	,767			1<3
	Toplam	131,500	149				2<3

Tablo 5.5 incelendiğinde kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde büyükler kategorisinde yarışan kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeyi puan ortalamalarının (ort: 1,815) genç (ort: 2,012) ve yıldız (ort: 2,417) kategorisinde yarışan Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.5 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.5 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.5 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın Taekwondocuların kontrol düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde yıldız kategorisinde yarışan Taekwondocuların kontrol düzeyleri puan ortalamalarının (ort: 2,675), genç (ort: 2,902) ve büyük (ort: 3,086) kategorisinde yarışan Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.5 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Yıldızlar kategorisinde yarışan kadın Taekwondocuların (ort:3,377), gençler (ort:4,004) ve büyükler (ort:4,266) kategorisinde yarışan kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.5 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Yıldızlar kategorisinde yarışan kadın Taekwondocuların (ort:2,935), gençler (ort:3,497) ve büyükler (ort:3,839) kategorisinde yarışan kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.6 Kadın Taekwondocuların Kilo Alma Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar arası	,311	2	,155	,151	,860	
	Grup içi	151,282	147	1,029			
	Toplam	151,593	149				
Güven	Gruplar arası	1,983	2	,992	2,603	,077	
	Grup içi	55,999	147	,381			
	Toplam	57,982	149				
Devamlılık	Gruplar arası	,876	2	,438	1,271	,283	
	Grup içi	50,623	147	,344			
	Toplam	51,498	149				
Kontrol	Gruplar arası	5,663	2	2,832	5,038	,008	1<2
	Grup içi	82,620	147	,562			1<3
	Toplam	88,284	149				3<2
Bilişsel	Gruplar arası	23,208	2	11,604	9,235	,000	3<1
	Grup içi	184,709	147	1,257			3<2
	Toplam	207,917	149				2<1
Motivasyonel	Gruplar arası	16,763	2	8,381	10,738	,000	3<1
	Grup içi	114,737	147	,781			3<2
	Toplam	131,500	149				2<1

Tablo 5.6 incelendiğinde kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.6 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.6 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin kilo alma değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.6 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın Taekwondocuların kontrol düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde kilo veren (ort: 2,229) kadın Taekwondocuların kontrol düzeyleri puan ortalamalarının, kilo alan (ort: 2,932) ve kilo alıp vermeyen (ort: 2,734) kadın Taekwondoculara göre daha düşük puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.6 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın Taekwondocuların bilişsel kendinle konuşma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde kilo alıp vermeyen (ort: 2,719) kilo alan (ort: 3,986), kilo veren (ort:3,625) kadın Taekwondoculara göre daha düşük puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.6 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın Taekwondocuların motivasyonel düzeylerine ilişkin puan ortalamaları kilo alıp vermeyen (ort: 2,402) kadın taekwonwondocuların motivastonel kendinle konuşma düzeyleri puan ortalamalarının kilo alan (ort: 3,488) ve kilo veren (3,286) kadın Taekwondoculara göre daha düşük puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.7 Kadın Taekwondocuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar arası	1,553	2	,777	,761	,469	
	Grup içi	150,039	147	1,021			
	Toplam	151,593	149				
Güven	Gruplar arası	,402	2	,201	,513	,600	
	Grup içi	57,580	147	,392			
	Toplam	57,982	149				
Devamlılık	Gruplar arası	1,215	2	,607	1,776	,173	
	Grup içi	50,284	147	,342			
	Toplam	51,498	149				
Kontrol	Gruplar arası	3,067	2	1,533	2,645	,074	
	Grup içi	85,217	147	,580			
	Toplam	88,284	149				
Bilişsel	Gruplar arası	11,457	2	5,729	4,286	,016	1<2
	Grup içi	196,460	147	1,336			1<3
	Toplam	207,917	149				2<3
Motivasyonel	Gruplar arası	13,278	2	6,639	8,255	,000	1<2
	Grup içi	118,222	147	,804			1<3
	Toplam	131,500	149				2<3

Tablo 5.7 incelendiğinde kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.7 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.7 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.7 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.7 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. İlköğretim seviyesinde olan kadın Taekwondocuların (ort:3,496), ortaöğretim (ort:3,970), ve yüksek öğretim (ort:4,297) seviyesinde ki kadın Taekwondocularda oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.7 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı.

İlköğretim seviyesinde olan kadın Taekwondocuların (ort: 2,993), ortaöğretim (ort:3,543) ve yüksek öğretim (ort: 3,785) seviyesinde ki kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.8 Kadın Taekwondocuların Siklet Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	F	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık Hakkında konuşma	Gruplar arası	22,321	3	7,440	8,403	,000	1<2 1<3 1<4 2<3 2<4 3<4
	Grup içi	129,271	146	,885			
	Toplam	151,593	149				
	Gruplar arası	,544	3	,181	,461	,710	
	Grup içi	57,439	146	,393			
	Toplam	57,982	149				
Devamlılık	Gruplar arası	2,611	3	,870	2,599	,055	
	Grup içi	48,887	146	,335			
	Toplam	51,498	149				
Kontrol	Gruplar arası	1,737	3	,579	,977	,406	
	Grup içi	86,547	146	,593			
	Toplam	88,284	149				
Bilişsel	Gruplar arası	1,409	3	,470	,332	,802	
	Grup içi	206,508	146	1,414			
	Toplam	207,917	149				
Motivasyonel	Gruplar arası	,421	3	,140	,156	,926	
	Grup içi	131,079	146	,898			
	Toplam	131,500	149				

Tablo 5.8 incelendiğinde kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin siklet değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın Taekwondocuların siklet değişkenine göre şişmanlık hakkında konuşma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde 49 kilo ve altı kadın Taekwondocuların (ort: 1,889), 50-56 kilo arasındaki kadın Taekwondocuların (ort: 1,917), 57-67 kilo arasındaki kadın kadın taekwondocuların (ort: 2,663), 68 kilo ve üstü kadın Taekwondocuların puan ortalamalarının (ort: 2,942) ile siklet yükseldikçe şişmanlık hakkında konuşma oranının da yükseldiği saptanmıştır.

Tablo 5.8 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin siklet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.8 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.8 incelendiğinde kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.8 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.8 incelendiğinde kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel düzeylerinin siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.9 Kadın Taekwondocuların VKİ değerleri Şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri arasındaki ilişki

		VKİ	Şişmanlık hakkında konuşma
VKİ	r	1	,122
	p		,138
	n	150	150
Şişmanlık hakkında konuşma	r	,122	1
	p	,138	
	n	150	150

Tablo 5.9 incelendiğinde araştırmaya katılan kadın Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri ile vki düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 5.10 Erkek Taekwondocuların Milli Takım Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Milli Takım	N	ORT.	S.S	T	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Milli sporcu	59	1,7119	,79628	-1,448	0,150	_____
	Milli sporcu değil	134	1,9046	,96625			
Güven	Milli sporcu	59	3,2910	,48600	0,931	0,353	_____
	Milli sporcu değil	134	3,2152	,59264			
Devamlılık	Milli sporcu	59	2,8517	,50026	-3,751	0,000	1<2
	Milli sporcu değil	134	3,1586	,57316			
Kontrol	Milli Sporcu	59	2,8941	,75173	-2,239	0,027	1<2
	Milli sporcu değil	134	3,1493	,67662			
Bilişsel	Milli sporcu	59	3,8983	1,06686	-1,071	0,287	_____
	Milli sporcu değil	134	4,0653	,81856			
Motivasyonel	Milli sporcu	59	3,3923	,84540	-0,521	0,603	_____
	Milli sporcu değil	133	3,4576	,69091			

Tablo 5.10 incelendiğinde erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.10 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.10 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Milli olmayan erkek Taekwondocuların (ort: 3,1586) milli olan erkek Taekwondoculara (ort:2,8517) oranla devamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5.10 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan erkek Taekwondocuların elde ettikleri puan ortalamaları incelendiğinde milli olan erkek Taekwondocuların (ort: 2,8941) puan ortalamalarının milli olmayan erkek Taekwondoculara (ort: 3,1493) oranla daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5.10 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarında bilişsel kendinle konuşma alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.10 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarında motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu düzeylerinin milli takım değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.11 Erkek Taekwondocuların Kategori Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar arası	6,676	2	3,338	4,071	,019	3<1
	Grup içi	155,793	190	,820			3<2
	Toplam	162,469	192				1<2
Güven	Gruplar arası	,707	2	,353	1,120	,328	
	Grup içi	59,941	190	,315			
	Toplam	60,647	192				
Devamlılık	Gruplar arası	2,508	2	1,254	4,000	,020	3<2
	Grup içi	59,558	190	,313			3<1
	Toplam	62,065	192				1<2
Kontrol	Gruplar arası	4,703	2	2,351	4,876	,009	3<2
	Grup içi	91,630	190	,482			3<1
	Toplam	96,333	192				1<2
Bilişsel	Gruplar arası	,572	2	,286	,349	,706	
	Grup içi	155,701	190	,819			
	Toplam	156,273	192				
Motivasyonel	Gruplar arası	,711	2	,356	,647	,525	
	Grup içi	103,926	189	,550			
	Toplam	104,638	191				

Tablo 5.11 incelendiğinde erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Erkek Taekwondocuların kategori değişkenine göre şişmanlık hakkında konuşma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde büyükler kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 1,582), yıldız kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 1,917) ve gençler kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 2,068) ile büyükler kategorisindeki erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.11 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.11 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin kategori değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Erkek Taekwondocuların kategori değişkenine göre devamlılık alt boyutu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde büyükler kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 2,864), gençler kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 3,103) ve yıldızlar kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 3,149) ile yıldızlar kategorisindeki erkek Taekwondocuların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.11 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin kategori değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Erkek Taekwondocuların kategori değişkenine göre kontrol alt boyutu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde büyükler kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 2,794), yıldızlar kategorisindeki erkek Taekwondocuların (ort: 3,174) ve gençler kategorisindeki erkek Taekwondoculara (ort: 3,140) oranla büyükler kategorisindeki erkek Taekwondocuların kontrol alt boyutu düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.11 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin kategori değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.11 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel düzeylerinin kategori değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.12. Erkek Taekwondocuların Kilo Alma Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar	,982	2	,491	,578	,562	
	Grup içi	161,487	190	,850			
	Toplam	162,469	192				
Güven	Gruplar	1,156	2	,578	1,845	,161	
	Grup içi	59,492	190	,313			
	Toplam	60,647	192				
Devamlılık	Gruplar	,856	2	,428	1,328	,267	
	Grup içi	61,210	190	,322			
	Toplam	62,065	192				
Kontrol	Gruplar	,043	2	,021	,042	,959	
	Grup içi	96,290	190	,507			
	Toplam	96,333	192				
Bilişsel	Gruplar	4,092	2	2,046	2,554	,080	
	Grup içi	152,182	190	,801			
	Toplam	156,273	192				
Motivasyonel	Gruplar	,504	2	,252	,457	,634	
	Grup içi	104,134	189	,551			
	Toplam	104,638	191				

Tablo 5.12 incelendiğinde erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.12 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.12 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin kilo alma değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.12 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel kendinle konuşma alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin kilo alma değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.12 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin kilo alma değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.12 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından motivasyonel düzeylerinin kilo alma değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.13. Erkek Taekwondocuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar arası	2,177	2	1,088	1,290	,278	
	Grup içi	160,293	190	,844			
	Toplam	162,469	192				
Güven	Gruplar arası	,988	2	,494	1,574	,210	
	Grup içi	59,659	190	,314			
	Toplam	60,647	192				
Devamlılık	Gruplar arası	1,860	2	,930	2,935	,056	
	Grup içi	60,205	190	,317			
	Toplam	62,065	192				
Kontrol	Gruplar arası	6,153	2	3,076	6,482	,002	3<2
	Grup içi	90,180	190	,475			3<1
	Toplam	96,333	192				1<2
Bilişsel	Gruplar arası	,975	2	,487	,596	,552	
	Grup içi	155,298	190	,817			
	Toplam	156,273	192				
Motivasyonel	Gruplar arası	1,259	2	,630	1,151	,319	
	Grup içi	103,379	189	,547			
	Toplam	104,638	191				

Tablo 5.13 incelendiğinde erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.13 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.13 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.13 incelendiğinde Erkek Taekwondocular zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Erkek Taekwondocuların eğitim durumu değişkenine göre kontrol alt boyutu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde yüksek öğretim seviyesindeki erkek Taekwondocuların (ort: 2,591), ortaöğretim seviyesindeki erkek Taekwondoculara (ort: 3,074) ve ilköğretim seviyesinde eğitim durumuna sahip erkek Taekwondoculara (ort: 3,176) oran ile daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.13 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.13 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.14. Erkek Taekwondocuların Siklet Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		K.T	DF	K.O	F	P	FARK
Şişmanlık hakkında konuşma	Gruplar arası	3,334	3	1,111	1,320	,269	
	Grup içi	159,136	189	,842			
	Toplam	162,469	192				
Güven	Gruplar arası	1,010	3	,337	1,067	,364	
	Grup içi	59,637	189	,316			
	Toplam	60,647	192				
Devamlılık	Gruplar arası	2,192	3	,731	2,307	,078	
	Grup içi	59,873	189	,317			
	Toplam	62,065	192				
Kontrol	Gruplar arası	9,889	3	3,296	7,207	,000	1<2 1<3 1<4 2<3 2<4
	Grup içi	86,444	189	,457			
	Toplam	96,333	192				
Bilişsel	Gruplar arası	2,044	3	,681	,835	,476	
	Grup içi	154,230	189	,816			
	Toplam	156,273	192				
Motivasyonel	Gruplar arası	,958	3	,319	,579	,630	
	Grup içi	103,680	188	,551			
	Toplam	104,638	191				

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin siklet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven alt boyutu düzeylerinin siklet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında devamlılık alt boyutu düzeylerinin siklet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerinin siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Erkek Taekwondocuların siklet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında kontrol alt boyutu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde 58 kilo ve altı erkek Taekwondocuların (ort: 2,250), 59-68 kilo arasındaki erkek Taekwondocuların (ort: 2,696), 69-79 kilo arasındaki erkek taaekwondocuların (ort: 3,060), 80 kilo ve üstü erkek Taekwondocuların puan ortalamalarının (ort: 3,192) ile siklet yükseldikçe kontrol düzeyi oranının da yükseldiği saptanmıştır.

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel düzeylerinin eğitim siklet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 5.15 Erkek Taekwondocuların VKİ değerleri Şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri arasındaki ilişki

		Şişmanlık hakkında konuşma	VKİ
Şişmanlık hakkında konuşma	r	1	-,019
	p		,796
	n	193	193
VKİ	r	-,019	1
	p	,796	
	n	193	193

Tablo 5.15 incelendiğinde araştırmaya katılan erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri ile vki düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 5.16 Kadın Teakwandocularda Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyi Değişkeni Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F
(Constant)	1,114 ,399	,210	2,788	,210 ^a	,044	,038	6,813
Devamlılık	,360 ,138		2,610				

Kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşma ($p>0,05$) ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından ise kontrol ve güven alt boyutları şişmanlık hakkında konuşmayı anlamlı düzeyde etkilemediği için bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Tablo 5.16’de görüldüğü gibi zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu ($p=,000$) aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz tek aşamada tamamlanmıştır. Analize tek aşaması olan birinci aşamada zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu değişkeni girmiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu değişkeni şişmanlık hakkında konuşma düzeyini anlamlı düzeyde ($p=,000$) etkilediği ve tek başına şişmanlık hakkında konuşma düzeyine ait toplam varyansın yaklaşık %4’ünü açıkladığı görülmektedir ($R=,210$, $R^2=,044$, $F(1, 148)=6,813$).

Sonuç olarak; şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu tarafından pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Tablo 5.17 Erkek Teakwandocularda Şişmanlık Hakkında Konuşma Düzeyi Değişkeni Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F
(Constant)	,914 ,290	,290	3,156				
Kontrol	,304 ,092	,233	3,304	,233 ^a	,054	,049	

Kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşma ($p>0,05$) ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından ise devamlılık ve güven alt boyutları şişmanlık hakkında konuşmayı anlamlı düzeyde etkilemediği için bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Tablo 5.17’de görüldüğü gibi zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu ($p=,001$) aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz tek aşamada tamamlanmıştır. Analize tek aşaması olan birinci aşamada zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu değişkeni girmiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu değişkeni şişmanlık hakkında konuşma düzeyini anlamlı düzeyde ($p= ,001$) etkilediği ve tek başına şişmanlık hakkında konuşma düzeyine ait toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı görülmektedir ($R= ,233$, $R^2= ,054$, $F(1, 190)= 10,918$).

Sonuç olarak; şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu tarafından pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.



SONUÇ

Bu araştırmanın amacı yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde 2019 türkiye taekwondo şampiyonasına katılan 343 sporcudan nicel veriler elde ederek taekwondoculara zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşmanın şişmanlık hakkında konuşma düzeyine etkisini ortaya koymaktır. Araştırma örnekleminin demografik özelliklerine ilişkin bulgular şu şekildedir:

Araştırmaya katılanların %56,3'ünü (N=193) erkek, %43,7'sini (N=150) kadın sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların %39,7'si (N=136) yıldızlar, %37,6'sı (N=129) gençler ve %22,7'si (N=78) büyükler kategorisinde yarışmaktadır. Katılımcıların %66,2'si (N=227) milli olmayan %33,8'i (N=116) milli takım deneyimi olan sporculardır. Ayrıca araştırmayı %46,1'i (N=158) ilköğretim, 42,9'u (N=147) ortaöğretim ve 11,1'i (N=38) yüksek öğretim seviyesindeki sporcular oluşturmaktadır. Siklet branşı olan Taekwondodan bu araştırmaya katılan katılımcıların yarışma öncesi %86,6'sının (N=297) kilo verdiği, %5,0'ının (N=17) kilo aldığı ve %8,5'inin (N=29) kilo alıp vermediği tespit edilmiştir (Tablo 5.1).

Yaş ve siklet değişkenine göre gruplandırılarak incelen Taekwondo sporcularından erkek sporcuların %67,4'ünü (N=130) 58 kilo ve altı, %15,5'ini (N=29) 59 ve 68 kilo arası, %14,5'ini (N=28) 69 ve 79 kilo arası, %3,1'ini (N=6) 80 kilo ve üstü sporcular oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan erkek katılımcılar %44,6'sı (N=86) 14 yaş ve altı, %32,6'sı (N=63) 15 ve 18 yaş arası, %22,8'i (N=44) 19 yaş ve üstü olan sporculardır (Tablo 5.2).

Tablo 5.3. incelendiğinde araştırmaya katılan kadın Taekwondocuların %58,7'sini (N=88) 49 kilo ve altı, %21,3'ünü (N=32) 50 ve 56 kilo arası, %12,7'sini (N=19) 57 ve 67 kilo arası, %7,3'ünü (N=11) 68 kilo ve üstü sporcular oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmada bulunan kadın katılımcılar %43,'ü (N=65) 14 yaş ve altı, %37,3'ü (N=56) 15 ve 18 yaş arası, %19,3'ü (N=29) 19 yaş ve üstü olan sporculardır.

Kadın sporculara milli takım değişkeni açısından bakıldığında milli olan kadın sporcuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin milli olmayan kadın Taekwondoculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun sebebi olarak milli takım düzeyinde olan sporcuların kendilerini milli takım sorumluluğundan ötürü milli olmayan sporculara göre daha fazla baskı altında hissediyor olmaları ve mücadele ettikleri kendi sikletlerini kaybetme korkusu yaşıyor olmaları söylenebilir. Ayrıca yapılan bir araştırmada şişmanlık hakkında konuşmaların erkeklere oranla kadınlar arasında daha çok

gerçekleştiği tespit edilmiştir. (Martz vd., 2009: 34). Arroyo 2013 yılında yaptığı bir araştırmada da kadınların %89'unun haftada en az bir kere %37'sinin ise günlük olarak şişmanlık hakkında konuşma yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Kadınların %54'ü yani yarısından fazlasının da normal kilodaki kadınların kendi kiloları hakkında yorum yaptığı sonucuna varmıştır. Ayrıca yine araştırmaya katılan kadınların %79'unun kendini şişman gördüğünü ve kadınların %78'inin başkalarının bedeni hakkında olumsuz yorumlar yaptığı sonucu çıkmıştır. Kadın sporculara milli takım değişkeni açısından bakıldığında zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Ayrıca kadın sporcuları milli takım değişkeni açısından incelediğimizde kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel ve motivasyonel alt boyutlarında istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5.4.).

Tablo 5.5. incelendiğinde yıldızlar kategorisinde yarışan kadın sporcuların gençler ve büyükler kategorisinde yarışan kadın sporculara oranla şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada hızlı kilo verme yöntemlerine başlayan Taekwondocuların bu yöneme başvurma yaşlarının 14,51 yaş olduğu tespit edilmiştir (Çatıkkaş, 2016: 125). Kadın sporcular kategori değişkeni açısından incelendiğinde yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde yarışan sporcular arasında zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kadın Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeylerinin kategori değişkeni açısından istatistiksel açıdan farklılaştığı tespit edilmiştir. Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların yıldızlar ve gençler kategorisinde yarışanlara oranla kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak büyükler kategorisinde kullanılan tekniklerin daha bilinçli ve güçlü uygulanıyor oluşu, yaş itibarıyla sebep-sonuç ilişkisini daha iyi kurabiliyor olmaları ve bu bilinçle herhangi bir sakatlıktan korkuyor olmaları söylenebilir. Kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Yıldızlar kategorisinde yarışan kadın Taekwondocuların, gençler ve büyükler kategorisinde yarışan kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel kendinle konuşma alt boyutu düzeylerinin kategori değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Yıldızlar kategorisinde yarışan kadın Taekwondocuların, gençler ve büyükler kategorisinde yarışan kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5.6.'e göre kadın Taekwondocular kilo alma değişkenine göre incelendiğinde şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutlarının kilo alma değişkenine göre incelenen kadın Taekwondoculara istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kilo alma değişkenine göre incelenen kadın Taekwondoculara yarışma öncesi kilo veren sporcuların kilo alan ya da kilo alıp vermeyen sporculara oranla kontrol düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir araştırmada Taekwondocuların müsabakalarından yaklaşık 9,7 gün önce kilo vermeye başladıkları gözlemlenmiştir (Brito vd., 2012: 89). Bradney, (2006: 1) yapmış olduğu bir çalışmada kilo kaybının birçok olumsuz etkilerinden bahsetmiştir. Aynı çalışmada bahsedilen olumsuz etkiler, %58,3 baş dönmesi, %50 konsantrasyon bozukluğu, %41,7 baş ağrısı, %33,3 nabızda yükselme, %57,3 alınganlık ve hırçınlıktır. Araştırmamızın sonucuna ve bahsedilen araştırma sonuçlarına bakıldığında sonuçlar paralellik göstermektedir. Kilo alma değişkenine göre incelenen kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel alt boyutunun yarışma öncesi kilo alıp vermeyen sporcuların kilo alan ya da veren sporculara oranla istatistiksel olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın Taekwondoculara kilo alma değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel alt boyut düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel alt boyut düzeyinin yarışma öncesi kilo alıp vermeyen sporcuların kilo alan ya da veren sporculara oranla istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun sebebi olarak yarışma öncesi kilo almak ya da vermek sporcu için zihinsel ve fiziksel anlamda zorlayıcı olabilmektedir ve bu durumda kendine yapacağı doğru telkinler ile hedef odaklı olması sporcunun lehine olacaktır. Sporcunun bu durumla karşı karşıya kalmamasının bilişsel alt boyut düzeyinin düşük olmasının sebeplerinden olabileceği düşünülmektedir

Kadın Taekwondocular eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin istatistiksel anlamda farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumları açısından kadın Taekwondocular incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel bir farklılık olmamaktadır. Şahinler ve Ersoy (2015: 168) tarafından “Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi” isimli yapılan bir çalışmada da sporcuların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu sonuç araştırmamızın sonucuyla paralellik

göstermektedir. Kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel ve motivasyonel alt boyut düzeyleri incelendiğinde de kadın Taekwondoculara eğitim seviyelerine göre istatistiksel bir farklılık tespit edilmiştir. Kadın Taekwondocuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel düzeyleri eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde ilköğretim seviyesinde olan kadın Taekwondocuların, ortaöğretim ve yüksek öğretim seviyesinde ki kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Aynı değişkene göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel düzeyleri incelenen kadın Taekwondoculara ilköğretim seviyesinde olan kadın Taekwondocuların, ortaöğretim ve yüksek öğretim seviyesinde ki kadın Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5.7.).

Tablo 5.8.'e bakıldığında kadın Taekwondoculara siklet değişkenine göre incelendiğinde şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. 49 kilo ve altı, 50 ve 56 kilo arası, 57 ve 67 kilo arası, 68 kilo ve üstü kadın Taekwondocular siklet değişkenine göre incelendiğinde siklet yükseldikçe şişmanlık hakkında konuşma oranlarının da aynı derece yükseldiği tespit edilmiştir. Sporcular kendilerini genel vücut ağırlıklarının karşılığı olan siklette değil de bir alt siklette müsabakara katılmak istemektedirler. Genelde bulundukları vücut ağırlıklarının altındaki siklette müsabakalara katılmayı avantaj olarak düşünmektedir. Bu durum onları mevcut kilolarını kontrol altında tutmak ya da çoğu zaman kilo verme eylemine mecbur bırakmaktadır (Zengin vd., 2011). Bunun sebebi olarak Taekwondoda çoğunluğun savunduğu genel algı olarak uzun boyun avantaj olduğu gerçeğini düşündüğümüzde siklet yükseldikçe sporcularda boy ve kilo olarak avantajlı olacaklarını düşündüğü sikletle yarışmama korkusunu öne sürmek yanlış bir yaklaşım olmayacaktır. Diğer bir sebep ise rakiplerinin ortalamasından kısa olan sporcunun bu durumu kendi lehine çevirmeye yönelik geliştirdiği teknikler ile birlikte sikletinde avantaj sağlıyor durumda olması ama avantajlı olduğunu düşündüğü siklet için kilo almak zorunda kalıyor olması sonucunda bedeninden mutsuz olma durumu şişmanlık hakkında daha çok konuşmasının sebeplerinden olabileceği düşünülmektedir. Siklet değişkeni açısından incelenen kadın Taekwondoculara zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, devamlılık, kontrol düzeyi arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya göre kadın Taekwondocular arasında siklet değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Erkek sporculara milli takım değişkeni açısından bakıldığında milli olmayan erkek sporcuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin milli olan sporculara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Koca ve İmamoğlu (2018: 18) yaptığı bir çalışmada müsabakalardan önce kilo düştüğünü söyleyen sporcuların toplamda %41,76 ve kilo düşmediği müsabakalarda başarılı olduklarını söyleyenlerin oranlarını %45,45 olarak belirtmiştir. Araştırmamızda bu durum kadın sporcular için tam tersi bir sonuç vermiştir. Milli takım değişkeni açısından araştırmaya katılan erkek Taekwondocuları incelediğimizde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzeylerinde istatistiksel anlamda bir farklılık tespit edilememiştir. Aynı değişkene göre incelenen erkek Taekwondocular zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık düzeyleri incelendiğinde milli olmayan erkek Taekwondocuların milli olan erkek Taekwondoculara oranla devamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeyi alt boyutu incelendiğinde milli olan erkek Taekwondocuların milli olmayan erkek Taekwondoculara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kontrol düzeyi stres ve baskı altında ya da beklenmeyen durumlar sonrasında soğukkanlılığı korumak, kontrolü bırakmamak ve olunması gereken rahatlık seviyesinde olmak anlamına gelmektedir (Altıntaş ve Koruç 2016: 163). Profesyonel güreşçilerle yapılan bir çalışmada ise sporcular milli sporcu olup olmama durumlarına göre incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Devamlılık alt boyutunda ise milli olmayan sporcuların ise daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güvendi vd., 2018: 70). Milli takım değişkeni açısından katılımcı erkek sporcuların kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Tablo 5.10.).

Tablo 5.11. incelendiğinde erkek Taekwondocuların şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinde kategori değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir. Gençler kategorisinde yarışan erkek Taekwondondocuların yıldızlar ve büyükler kategorisinde yarışan erkek Taekwondoculara oranla şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan erkek sporcular kategori değişkenine göre incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Güvendi vd., (2018: 70) profesyonel güreşçilerle yaptığı çalışmada güreşçilerin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının yaşa göre istatistiksel anlamda farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Bu sonuç

çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyut düzeylerinin yıldızlarda yarışan erkek Taekwondocuların gençler ve büyüklerde yarışan erkek Taekwondoculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu kategori değişkeni açısından incelendiğinde yıldızlar kategorisinde yarışan erkek Taekwondocuların büyükler ve gençler kategorisinde yarışan erkek Taekwondoculara oranla daha yüksel olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak Connaughton vd., (2008: 83) yaptığı başka bir çalışmada yaşça büyük sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yardımcı vd., (2017: 79) Amerikan futbolu sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş değişkenine göre incelediği bir çalışmada da yaş küçüldükçe zihinsel dayanıklılık seviyesinin de düştüğü sonucuna varmıştır. Katılımcı erkek Taekwondocular kategori değişkeni açısından incelendiğinde kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel ve motivasyonel alt boyut düzeylerinde istatistik olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Araştırmaya katılan erkek Taekwondocular kilo alma değişkenine göre incelendiğinde şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Aynı şekilde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutları arasında kilo alma değişkenine göre istatistiksel anlamda farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuçlar kilo alma değişkenine göre incelenen kadın Taekwondocularla paralellik göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutunun kilo alma değişkenine göre incelenen erkek sporcularda farklılık tespit edilememiştir. Aynı incelemelerde kadın Taekwondocularda kilo veren sporcuların kontrol düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel alt boyut düzeyine göre incelenen erkek Taekwondocular kilo alma değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Aynı değişkenlere göre incelenen kadın Taekwondocularda ise sonuç kilo alıp vermeyen kadın Taekwondocuların kilo alan ya da veremeyen sporculara oranla kontrol düzeylerinin daha düşük olduğu şeklindedir. Aynı değişkene göre erkek sporcular kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel alt boyut düzeyine göre incelenmiş ve istatistiksel anlamda bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç kadın sporcularda ise kilo alıp vermeyen sporcuların kilo alan ya da veren sporculara oran motivasyonel düzeyde daha düşük olduğu yönündedir (Tablo 5.12.).

Erkek Taekwondocuların eğitim durumu değişkenine göre şişmanlık hakkında konuşma düzeyleri incelendiğinde istatistiksel anlamda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumları açısından erkek Taekwondocular incelendiğinde zihinsel

dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel anlamda bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç araştırmaya katılan kadın Taekwondocularla paralellik göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyut düzeyi eğitim değişkeni açısından incelendiğinde yüksek öğretim eğitim seviyesinde olan erkek sporcuların kontrol düzeyi ortaöğretim ve ilköğretim eğitim seviyesine sahip olan sporculara oranla daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitim durumu değişkenine göre araştırmaya katılan kadın Taekwondoculara ise erkek Taekwondocuların tersine anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yine aynı değişkene göre yapılan incelemede ise kendinle konuşma alt boyutların bilişsel ve motivasyonel düzeyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç kadın Taekwondocular ile paralellik göstermektedir (Tablo 5.13.).

Araştırmaya katılan erkek Taekwondocular arasında şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinin siklet değişkenine göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği bulgusuna rastlanmıştır. Aynı değişken üzerinden kadın Taekwondocuları incelediğimizde bu durum farklılık göstermektedir. Siklet değişkeni açısından incelenen erkek Taekwondoculara zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, devamlılık, kontrol düzeyi arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı değişken açısından incelenen erkek Taekwondoculara zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol düzeyinin siklet yükseldikçe kontrol düzeyi oranının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Siklet değişkeni açısından incelenen kadın Taekwondoculara erkeklerin aksine istatistiksel anlamda bir fark tespit edilememiştir. Araştırmaya göre erkek Taekwondocular arasında siklet değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından bilişsel ve motivasyonel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç aynı değişkene göre incelenen kadın Taekwondocular ile paralellik göstermektedir (Tablo 5.14).

Tablo 5.9 ve Tablo 5.15 incelendiğinde Kadın ve erkek Taekwondoculara ayrı gruplar halinde yapılan VKİ değerleri şişmanlık hakkında konuşma düzeylerinde iki grupta da vki düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. VKİ değeri, obezite çalışmalarında Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilen ve en çok kullanılan erişkinlerde vücut ağırlığı ve boy ölçümleridir. Cinsiyet ayrımı yapılmadan, ulaşılabilirliği ve uygulanabilirliği kolay olan en yaygın ve standart bir boy-kitle indeksidir (Ergün ve Erten, 2004: 2).

Tablo 5.16 incelendiğinde kadın Taekwondoculara şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık alt boyutu tarafından pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Tablo 5.17 incelendiğinde erkek

Taekwondoculara şişmanlık hakkında konuşma düzeyinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol alt boyutu tarafından pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Araştırmanın sınırlılıklarını göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Kendinle konuşma kavramının olumlu ve olumsuz yönleri üzerine çalışmalar artırılabilir.

Bireysel bir spor branşı olan Taekwondo da kendinle konuşmanın önemi ve olumlu-olumsuz etkileri hakkında sporcular daha fazla bilinçlendirilebilir.

Kendinle konuşma teknikleri üzerine sporcularına katkı sağlamak üzere antrenörler konu hakkında bilinçlendirilmelidir.

Kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık kavramlarını etkileyecek baskı, stres yönetimi, başarı tatmini, seyirci baskısı, sakatlık sonrası psikolojik durum, egzersiz bağlılığı, beklenmedik durumlar, haksızlık hissi ve istenmeyen antrenör tutumları gibi diğer psikolojik faktörler incelenebilir.

Sporcularda olağan halleriyle beden tatmin durumlarını yükseltecek psikolojik teknikler üzerine araştırmaların sayısı artırılabilir.

Kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmalar sadece sporcularla değil antrenörler ile de yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, GÜdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). "Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş, A., & Kuruç, P. B. (2006). "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE)", *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Arı, R. (2006). *Gelişim ve Öğrenme*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Arnold, L. A. (2011). "A Comparison Of Retrospective Reports And Concurrent Verbalizations Of Skilled Golfers' Self-Talk". Boston University.
- Arroyo, A. (2013). "Fat Talk Among Female Friends: Do Friends' Responses Buffer The Relationship Between Fat Talk And Health-Related Outcomes?".
- Arseven, A. (2016). "Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi". *Electronic Turkish Studies*, 11(19).
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Alper, A. Ş. Ç. I., & Zorba, E. (1993). "Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 38-47.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). "Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Bandura, A. (1977). "Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change". *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1982). "Self-Efficacy Mechanism In Human Agency". *American Psychologist*, 37(2), 122.
- Baranauskas, M., Stukas, R., Tubelis, L., Žagminas, K., Šurkienė, G., Švedas, E., ... & Abaravičius, J. A. (2015). "Nutritional Habits Among High-Performance Endurance Athletes", *Medicina*, 51(6), 351-362.
- Barwick, A., Bazzini, D., Martz, D., Rocheleau, C., & Curtin, L. (2012). "Testing The Norm To Fat Talk For Women Of Varying Size: What's Weight Got To Do With It?". *Body Image*, 9(1), 176-179.

- Başak, Ö. (2017). “Cuniçiro Tanizaki’nin ‘Anahtar’ romanının Yapısal Kişilik Kuramı Öğeleri Üzerinden Değerlendirilmesi”. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 69-76.
- Başer, E. (1986). “Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü”. *Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü*.
- Baştuğ, G., & Emin, K. (2009). “Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma”. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2).
- Bayhan, P. & Artan İ. (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Beck, A. T. (1964). “Thinking and depression: II. Theory and therapy”. *Archives of general psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Becker, C. B., Diedrichs, P. C., Jankowski, G., & Werchan, C. (2013). “I’m Not Just Fat, I’m Old: Has The Study Of Body Image Overlooked “Old Tal?””. *Journal Of Eating Disorders*, 1(1), 6.
- Bellanca, J. (1997). “Active Learning Handbook For Multiple Intelligence Classrooms”. *Usa: Iry/Skylight Training And Publishing Inc.*, 1-465.
- Bezci Ş, 2007. *Elit Taekwondocularında Antrenman Öncesi ve Sonrası Bazı Hematolojik Ve Biyokimyasal Parametrelerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Bezci, Ş. (2010). *Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Boutcher, S. H., & Crews, D. J. (1987). “The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill”. *International Journal of Sport Psychology*.
- Bradley, D. D. (2006). “Prevalence And Effects Rapid Weight Loss Among International Style Wrestlers”. *Dept. Hper, Northern Michigan University, Marquette, Mı, Usa*, 1401, 1-17.
- Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). “Methods Of Body-Mass Reduction By Combat Sport

- Athletes''. *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 22(2), 89-97.
- Britton, L. E., Martz, D. M., Bazzini, D. G., Curtin, L. A., & Leashomb, A. (2006). "Fat Talk And Self-Presentation Of Body Image: Is There A Social Norm For Women To Self-Degrade?". *Body Image*, 3(3), 247-254.
- Bumen, N. T. (2004). "Okullarda Çoklu Zeka Kuramı". Pegem A Yayıncılık, Ankara, 1-172.
- Burger, J. M.(2006). *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. Kaknüs, İstanbul.
- Burton D, Raedeke Td. (2008). "Mental Plans. Sport Psychology For Coaches''. 1sted. Usa: *Human Kinetics*; P.205-28.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). "Social Comparison: The End Of A Theory And The Emergence Of A Field''. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Chang, Y. K., Chi, L., Etnier, J. L., Wang, C. C., Chu, C. H., & Zhou, C. (2014). "Effect Of Acute Aerobic Exercise On Cognitive Performance: Role Of Cardiovascular Fitness'', *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(5), 464-470.
- Cihan, B. B., & Baykan, E. (2018). "Y ve Z Nesil Taekwondocuların Sürekli Öfke Düzeylerinin Saptanması Ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi''. *Social Sciences*, 13(26), 267-280.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). "Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması''. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lloyd, J. W. (1990). "Effects Of A Cognitive-Behavioral Intervention On The Preshot Routine And Performance İn Golf''. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). "The Development And Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers''. *Journal Of Sport Sciences*, 26(1) 83-95.
- Crain, S., Gualmini, A., & Meroni, L. (2000). "The Acquisition Of Logical Words''. *Logos And Language*, 1, 49-59.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). "Developing mental toughness: From research to practice''. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.

- Çatıkkaş, F. (2016). "Genç Taekwondo Sporcularının Sağlıksız Kilo Verme Davranışları". *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 125-130.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). "The Mental Preparation Of Athletes In The Côte D'Ivoire: Current Practices And Research Perspectives". *International Journal Of Sport Psychology*, 22(1), 15-34.
- Davis, S. F., Huss, M. T., & Becker, A. H. (1995). "Norman Triplett And The Dawning Of Sport Psychology". *The Sport Psychologist*, 9(4), 366-375.
- Depape, A. M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). "Self-Talk And Emotional Intelligence In University Students". *Canadian Journal Of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 38(3), 250.
- Doğan, Ş.B.,(2005). *Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar Kapsamında Kadınların Beden Algılarının Psiko-Sosyal Uyumları ve Kendilik Saygıları Üzerine Etkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dökmen, Z. Y. (1997). "Çalışma, Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerine İle Ev İşleri ve Depresyon İlişkisi". *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 39-56.
- Edwards, J. K., Cole, S. R., Westreich, D., Mugavero, M. J., Eron, J. J., Moore, R. D., ... & Williams, C. (2015). "Age At Entry Into Care, Timing Of Antiretroviral Therapy Initiation, And 10-Year Mortality Among HIV-Seropositive Adults In The United States". *Clinical Infectious Diseases*, 61(7), 1189-1195.
- Engeln, R., Sladek, M. R., & Waldron, H. (2013). "Body Talk Among College Men: Content, Correlates, And Effects". *Body Image*, 10(3), 300-308.
- Engeln-Maddox, R., Salk, R. H., & Miller, S. A. (2012). "Assessing Women's Negative Commentary On Their Own Bodies: A Psychometric Investigation Of The Negative Body Talk Scale". *Psychology Of Women Quarterly*, 36(2), 162-178.
- Engür, M. (2011). *Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanter ve Kendinle Konuşma Anketi'nin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması*, Doktora Tezi, Ene Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ercan, H. Y., & Hülya, Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara
- Ergün, A., & Erten, S. F. (2004). "Öğrencilerde Vücut Kitle İndeksi ve Bel Çevresi Değerlerinin İncelenmesi". *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57(02).
- Ersoy, G. (1991). "Sporcu Performansını Artırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları". *Spor Hekimliği Dergisi*, 26(2), 67-71.

- Eubank, M., & Hudson, J. (2013). "The Future Of Professional Training For Professional Competence". *Sport & Exercise Psychology Review*, 9(1), P.61-65.
- Eygü, H. (2009). *Spor Psikolojisi ve Türkiye'deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Feltz, D., Ve Landers, D. (1983). "The Effects Of Mental Practice On Motor Skill Learning And Performance: A Meta-Analysis". *Journal Of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Festinger, L. (1954). "A Theory Of Social Comparison Processes". *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). *Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences And Mental Health Risks*. *Psychology Of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Ghorbanzadehkoshki B. (2009) . *Milli Olan ve Olmayan Taekwondocuların Bazı Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gibbons, K. L. (2005). *Effects Of Self-Talk On Putting Performance In Recreational Golfers*. Utah State University.
- Goethals, G. R., & Darley, J. M. (1987). "Social Comparison Theory: Self-Evaluation And Group Life". In *Theories Of Group Behavior* (Pp. 21-47). Springer, New York, Ny.
- Güçlü, M., & Yentür, J. (2008). "Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeyleri İle Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 183-192.
- Gülşen, D. B. A. (2017). "Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., & Eryücel, M. E. (2018). "Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). "Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi". *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). "Self-Talk And Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach". *Athletic Insight*, 7(2), 72-85.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). "Self-Talk And Sports Performance: A Meta-Analysis". *Perspectives On Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). "Investigating The Functions Of Self-Talk: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Efficacy And Performance İn Young Tennis Players". *The Sport Psychologist*, 22(4), 458-471.
- Hayes, S. C. (2004). "Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies". *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hecker, J., Ve Kaczor, L. (1988). "Application Of Ġmagery Theory To Sport Psychology: Some Preliminary Findings". *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10, 363-373.
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2011). "The Evolution Of Cognitive Behavior Therapy. Acceptance And Mindfulness İn Cognitive Behaviour Therapy". *Understanding And Applying The New Therapies*, 3-25.
- Higgins, E., T. (1987). "Self-Discrepancy: A Theory Relating Self And Affect". *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- İlgar, M. Z., & İlgar, S. C. (2018). "Sternberg'in Başarılı (Üçlü) Zeka Kuramı". *Electronic Turkish Studies*, 13(18), 781-800.
- Karagözoğlu, C., (2005). *Sporda Psikolojik Destek*, Morpa Kültür Yayınları, S. 13, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, M. F. (2018). "Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi". *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.
- Kim, S. H., Chung, K. H., & Lee, K. M. (1999). "Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring". *Turtle Press*.
- Koca, F., & İmamoğlu, O. (2018). "Tekvando ve Karatecilerde Kilo Düşme Davranışları". *Electronic Turkish Studies*, 13(18).
- Kol, S. (2011). "Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi". *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21).
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Konter, E. (2003). "Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler". *İzmir: Dokuz Eylül Yayınları*, 31-37

- Köse, L. (1998). *Taekwondo İz Bırakanlar*. Ulus Basımevi, Ankara.
- Kremer, J., & Moran, A. (2008). "Swifter, Higher, Stronger-The History Of Sport Psychology". *Psychologist*, 21(8), 740-742.
- Lang, P., Levin, D., Miller, G., Ve Kozak, M. (1983). "Fear Behavior, Fear İmagery, And The Psychophysiology Of Emotion: The Problem Of Affective Response İntegration". *Journal Of Abnormal Psychology*, 92, 276-306. 39
- Lang. P., Kozak, M., Miller, G., Levin, D., Ve Mclean, A. (1980). "Emotional Ėmagery: Conceptual Structure And Pattern Of Somato-Visceral Response". *Psychophysiology*, 17, 179-192.
- Larousse, L. (1992). *Taekwondo, Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi*, İnterpress Basın Ve Yayıncılık A.Ş. (Milliyet Gazetecilik A.Ş.) 22.Cilt, İstanbul.
- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). "A Meta-Analytic Review Of The Approach-Avoidance Achievement Goals And Performance Relationships İn The Sport Psychology Literature". *Journal Of Sport And Health Science*, 4(2), 164-173.
- Lokman, K. (1998). *Taekwondo İz Bırakanlar*. Ulus Basımevi, Ankara.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). "Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes". *Journal Of Athletic Training*, 43(2), 125-132.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). "A Pilot Study İncestigating The Reasons For Playing Through Pain And İnjury: Emerging Themes İn Men's And Women's Collegiate Rugby". *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Martz, D. M., Petroff, A. B., Curtin, L., & Bazzini, D. G. (2009). "Gender Differences İn Fat Talk Among American Adults: Results From The Psychology Of Size Survey". *Sex Roles*, 61(1-2), 34-41.
- May, J. R., & Sieb, G. E. (1987). "Athletic injuries: Psychosocial factors in the onset, sequelae, rehabilitation and prevention. Sport Psychology: The Psychological Health of the Athlete". *New York: PMA Publishing*, 157-185.
- Mccandles, G. R. (1961). "Children And Adolescence". Holt And Rinehart Company, Newyork.
- Merkit, N. (2015). *Sigmund Freud'un Uygarlık Anlayışı*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., & Kirazcı, S. (2010). ‘‘Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi’’. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- Morgan, H. (1996). ‘‘An Analysis Of Gardner's Theory Of Multiple Intelligence’’. *Roeper Review*, 18(4), 263-269.
- Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). ‘‘Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları’’. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). ‘‘Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, And Coping Effectiveness Among Athletes’’. *International Journal Of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicolopoulou, A. (2004). ‘‘Oyun, Bilişsel Gelişim ve Toplumsal Dünya: Piaget, Vygotsky Ve Sonrası’’. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 137-169.
- Oktay, A. (2002). *Yaşamın sihirli yılları*. Epsilon Yayınları, İstanbul.
- Özsoy O. (2010). *Elit Müsabık Taekwondocular ile Poomseciler Arasında Fiziksel Fizyolojik Farklılıkların Tespiti ve İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Panel, E. (2013). *Selected Issues For Nutrition And The Athlete: A Team Physician Consensus Statement*.
- Papadopoulos, A. (2009). ‘‘Athletic Personality And Self-Talk’’. *Proquest*.
- Park, Y. H., Park, Y. H., & Gerrard, J. (2009). ‘‘Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide To The World's Most Popular Martial Art’’. *Infobase Publishing*.
- Pehlivan, A. (2005). *Sporda Beslenme*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Persil, Y. (2000). ‘‘Kişilik. Psikoloji Ders Notları’’, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*, Ankara, 68.
- Ramazanoğlu, F. (2000). *Taekwondo Teorisi*. Özal Matbaası, İstanbul, S.69–80.
- Redmond, B. F., & Moser, C. (2015). *Self-Efficacy And Social Cognitive Theory*.
- Roberts, G. C. (1984). ‘‘Toward A New Theory Of Motivation İn Sport: The Role Of Perceived Ability’’. *Psychological Foundations Of Sport*, 214-228.
- Royal, S., Macdonald, D. E., & Dionne, M. M. (2013). *Development And Validation Of The Fat Talk Questionnaire*. *Body Image*, 10(1), 62-69.

- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). ““If You’re Fat, Then I’m Humongous!” Frequency, Content, And Impact Of Fat Talk Among College Women”. *Psychology Of Women Quarterly*, 35(1), 18-28.
- Salkind, F. J. (1987). “Burnout in Health Care Professionals as a Function of Coping Profiles”, *Locus of Control, and Self Esteem*.
- Sanford, L. T., & Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve Benlik Saygısı*, Çev. Semra Kunt, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Sault, N. L. (Ed.). (1994). Many Mirrors: “Body Image And Social Relations”. *Rutgers University Press*.
- Scanlan, T. K., & 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.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). “The Development Of Academic Self-Efficacy. In Development Of Achievement Motivation”. *Academic Press*. 15-31
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). “Progress Towards Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (Smtq)”. *European Journal Of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Shriver, L. H., Betts, N. M., & Wollenberg, G. (2013). “Dietary İntakes And Eating Habits Of College Athletes: Are Female College Athletes Following The Current Sports Nutrition Standards?”. *Journal Of American College Health*, 61(1), 10-16.
- Strauman, T., J. Ve Higgins, E., T. (1988). “Self-Discrepancies As Predictors Of Vulnerability To Distinct Syndromes Of Chronic Emotional Distress”. *Journal Of Personality*, 56(4), 685- 707.
- Suls, J. E., & Wills, T. A. E. (1991). “Social Comparison: Contemporary Theory And Research”. *Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). “A Selective History Of Classic And Neo-Social Comparison Theory. In Handbook Of Social Comparison”. *Springer, Boston* (Pp. 3-19)
- Syer, J., & Connolly, C. (1998). *Sporcular için Zihinsel Antrenman Rehberi*, Çeviren: F. Umur Erkan, Bağırhan Yayınevi, 85-87.
- Şahin, M. (1992).” 9-12 Yaş Çocuklarda Teakwondo Öğretim Yöntemleri”. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.

- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2015). "Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şanlıer, N., & Ersoy, Y. (2005). *Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Taub, J. M. (2012). *Fat Talk And Body Self-Acceptance Talk: An Experimental Test of The Possible Consequences For Women*. Doctoral Dissertation, New School University).
- Tel, M. (1996). *Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi. Elazığ.
- Tenenbaum, G., Basevitch, I., Gershgoren, L., & Filho, E. (2013). "Emotions–Decision-Making İn Sport: Theoretical Conceptualization And Experimental Evidence", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 151-168.
- Tepe, D. (2011). *Okulöncesi Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançlarını Belirleme Ölçeği Geliştirme*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Tiryaki, Ş., & Moralı, S. (1990). "Genç Sporcularda Yarışma-Performans Kaygısı ve Bu Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması". 1. *Spor Bilimleri Kongeri Bildirileri*, 137-145. Ankara.
- Tutal, V. (2005). *Malatya'da Bulunan Ulusal Seviyedeki Taekwondo Sporcuları ile Bölgesel Seviyedeki Taekwondo Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Brewer, B.W., & Hatten, S.J. (2000). "The Antecedents And Consequences Of Self-Talk İn Competitive Tennis". *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Walji, H. (1992). *Vitamin Guide*. Essential Nutrients For Healthy Living. Harperelement.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2014). "Foundations Of Sport And Exercise Psychology". *Human Kinetics*.
- Wells, C. L. (1991). *Women, Sport & Performance*. Human Kinetics Books.
- Woodman, T., & Davis, P. A. (2008). *The Role Of Repression İn The Incidence Of İronic*
- Yalçınkaya, G. Z. (1986). *Taekwondo*. Hilal Matbaacılık, İstanbul, 21-22.
- Yarar, H., & Özdemir, K. G. G. (2011). "Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi".

- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). ‘‘Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi’’.
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). ‘‘Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki’’. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yavuzer, M. Ş. (2010). *Leyla Erbil’in Romanlarının Psikanalitik Açısından İncelenmesi*.
- Yetkinoğlu, Özgür. (2015). *Strindberg’in ‘Rüya Oyunu’nun Freudyen Yaklaşımla Okunması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Zengin B.,Yılmaz S., Gülmez İ., Ramazanoğlu N., (2011). ‘‘The Analysis Rapid Weight Loss Effects On General Strength For Young Elite Female Judo Athletes Before Competition’’, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). ‘‘Development And Validation Of The Self-Talk Questionnaire (S-Tq) For Sports’’. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Liadakis, N. (2014). ‘‘The Effect Of Self-Talk On Tae-Kwon-Do Skills’ Learning Of Novice Athletes And Perceived Use Of It’’. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 9(1), 124-135.
- Zoorob, R., Parrish, M. E., O'hara, H., & Kalliny, M. (2013). ‘‘Sports Nutrition Needs: Before, During, And After Exercise’’. *Primary Care*, 40(2), 475-486.

İnternet Kaynakları

- Türkiye Taekwondo Federasyonu, <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi: 20.09.2019)
- Türkiye Taekwondo Federasyonu, <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi:20.09.2019).
- Türkiye Taekwondo Federasyonu, <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi: 20.09.2019).
- Türkiye Taekwondo Federasyonu., <http://www.turkiyeTaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> (erişim tarihi: 20.09.2019).

World Taekwondo Federation.,
(erişim tarihi: 02.08.2019).

<http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/about-wt/>

World Taekwondo Federation.,
(erişim tarihi: 04.08.2019).

<http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/Taekwondo/>

World Taekwondo Federation.,
(erişim tarihi: 02.08.2019).

<http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/about-wt/>

World Taekwondo Federation.,
(erişim tarihi: 04.08.2019).

<http://www.worldTaekwondo.org/about-wt/Taekwondo/>



EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Bu anket kilo alarak ya da kilo vererek müsabakaya katılan Taekwondocuların şişmanlık konuşmalarının, zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel kendileriyle konuşma düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla düzenlenmiştir. Lütfen size uygun seçeneği sorunların cevapları için ayrılan bölüme yazınız.

Cinsiyet: ...

Yaş: (...) Boy: (...) Kilo: (...)

1-Yarışmalara hangi kategoride katılıyorsunuz ?

Yıldız (...) Genç (...) Büyük (...)

2-Yarışmalara hangi sıklıkta katılıyorsunuz ? (...)

3-Yarışmalara katılırken kilo mu alıyorsunuz kilo mu düşüyorsunuz ?

Kilo veriyorum (...) Kilo alıyorum (...) Kilo alıp vermiyorum (...)

4-Kaç kilo alıyor yada veriyorsunuz ? (...)

5-Kaç hafta önce kilo vermeye/kilo almaya başladınız/başlıyorsunuz ? (...)

6-Kaç yıldır spor yapıyorsunuz ? (....)

7-Milli takıma girdiniz mi ? Evet (...) Hayır (...)

8-Eğitim durumunuz ? (...)

EK 2- SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

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

EK 3– ŞİŞMANLIK HAKKINDA KONUŞMA ÖLÇEĞİ

	Şişmanlık Hakkında Konuşma Ölçeği	Asla				Her zaman
1	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, kollarımın çok sarkık olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
2	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, midemin şişman olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
3	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, dergideki modellerle kendi vücudumu karşılaştırır ve kendi vücudumu eleştiririm	1	2	3	4	5
4	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, vücudumun orantısız olmasından şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
5	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, bütün vücudumdan nefret ve şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
6	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, şişman olduğum için şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
7	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, yağlı yiyecekler yememem konusunda şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
8	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, fazla kilo aldığımdan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
9	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, elbiselerimin çok dar olduğu konusunda şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
10	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, çok fazla yemek yemeyi bırakmam gerektiği konusunda şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
11	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, kendi vücudumu arkadaşlarımla karşılaştırır kendi vücudumu eleştiririm.	1	2	3	4	5
12	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, zayıf olmam konusunda kendime baskı yapmamdan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
13	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, vücudumun iğrenç olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5
14	Bir veya birkaç yakın arkadaşımıyken, vücudumun şekilsiz olduğundan şikâyet ederim.	1	2	3	4	5

EK 4– KENDİNLE KONUŞMA ÖLÇEĞİ

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

Ö Z G E Ç M İ Ş

Adı ve SOYADI	Furkan Asena AYDIN
Doğum Yeri - Tarihi	Düzce - 12.02.1992
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Ankara Özel Ceceli Anadolu Lisesi
Lisans Diploması	Karamaoglu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Tez Konusu	Taekwondoculara Olumsuz Beden Konuşmalarının Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşma Düzeyine Etkisi
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
SPOR KARIYERİ	
16 Türkiye Taekwondo Şampiyonluğu 2015 Üniversite Yaz Olimpiyatları 3.lüğü (Kore-Gyeongju) 2015 Grandpik 3.lüğü (İngiltere-Manchester) 2014 Büyükler Avrupa Şampiyonası 3.lüğü (Azerbaycan-Bakü) 2011 Üniversite Yaz Olimpiyatları 2.ligi (Çin-Shenzen) 2010 Büyükler Dünya Kupası 3.lüğü (Çin-Urumçi) 2009 Büyükler Dünya 3.lüğü (Danimarka-Kopenhag) 2009 Gençler Avrupa Şampiyonluğu (İsveç-Trelleborg) 2009 Büyükler Takımlar Dünya Kupası 3.lüğü (Azerbaycan-Bakü) 2008 Büyükler Takımlar Avrupa Kupası Şampiyonluğu (Türkiye-Konya) 2008 Gençler Dünya Şampiyonluğu (Türkiye-İzmir) 2007 Gençler Avrupa Şampiyonluğu (Azerbaycan-Bakü) 2005 Yıldızlar Avrupa Şampiyonluğu (İtalya-Palermo)	
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	M.E.B Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni
E-Posta	furkanasenaaydin@gmail.com