

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

(YÜKSEK LİSANS)

**SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE SPOR KAYGI
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MEHMET HOCAOĞLU

**DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. VELİ OZAN ÇAKIR**

**SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ PROGRAMI**

İSTANBUL-2017

TEZ ONAYI

İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Spor Yöneticiliği Programında Yüksek Lisans öğrencisi Mehmet HOCAOĞLU tarafından Yrd. Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR'ın danışmanlığında hazırlanan "SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE SPOR KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından 29/12/2017 tarihinde yapılan Tez Savunma Sınavında başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Başkanı**

Prof. Dr. Bilge DONUK

İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı**Jüri-Danışman**Yrd. Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR
İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı**Jüri**Doç. Dr. Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU
İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Rekreasyon Bölümü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.



İTHAF

Eşim'e. Dilerim bütün güzellikler ömrün boyunca seninle olsun.



TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkarılması sürecinde benden hiçbir zaman yardımlarını esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR'a; çalışmanın verilerini anlamlandırmamda bana rehber olan kıymetli hocam Okutman Suzan DAL'a; beni hiçbir zaman geri çevirmeyen Abdulgafur KARA'ya; son ve en önemlisi olarak, bana bu süreçte sabırla destek olan sevgili eşim Gülçin'e teşekkürü bir borç bilir, onlara şükranlarımı sunarım.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	ii
BEYAN.....	iii
İTHAF.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Kendinle Konuşma Kavramı.....	4
2.2. Kendinle Konuşmayı Etkileyen Faktörler	5
2.2.1. Kişisel Faktörler	5
2.2.2. Durumsal Faktörler	6
2.2.3. Sosyal-Çevresel Faktörler	7
2.3. Kendinle Konuşma Mekanizmaları	7
2.4. Kendinle Konuşma ve Spor Performansı.....	8
2.4.1. Uluslararası Araştırmalar	8
2.4.2. Ulusal Araştırmalar	9
2.5. Kaygı Kavramı.....	11
2.6. Kaygının Unsurları.....	11
2.7. Kaygı Tipleri.....	12
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	13
3.1. Araştırma Modeli:	13
3.2. Evren ve Örneklem:	13
3.3. Veri Toplama Aracı:	15
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	16
3.3.2. Spor Kaygı Ölçeği - 2	16
3.3.3. Kendinle Konuşma Anketi.....	17

4. BULGULAR.....	18
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	27
KAYNAKLAR	31
FORMLAR	36
ÖZGEÇMİŞ	42



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Yaşlarına Göre Dağılımları.....	13
Tablo 2. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	14
Tablo 3. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Yarışmacılık Düzeyine Göre Dağılımları.....	14
Tablo 4. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Millilik Durumuna Göre Dağılımları	14
Tablo 5. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Sporculuk Sürelerine Göre Dağılımları	14
Tablo 6. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımları	15
Tablo 7. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Branşlarına Göre Dağılımları.....	15
Tablo 9. KKA Alt Ölçekleri ve İlgili Maddeleri	17
Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Kaygı Düzeyleri	18
Tablo 11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri	19
Tablo 12. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Spor Kaygı Düzeyleri..	19
Tablo 13. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri.....	20
Tablo 14. Katılımcıların Yarışmacılık Düzeylerine Göre Spor Kaygı Düzeyleri	20
Tablo 15. Katılımcıların Yarışmacılık Düzeylerine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri	21
Tablo 16. Katılımcıların Milli Sporculuk Durumlarına Göre Spor Kaygı Düzeyleri.....	21
Tablo 17. Katılımcıların Milli Sporculuk Durumlarına Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri.....	22
Tablo 18. Katılımcıların Sporculuk Süresine Göre Spor Kaygı Düzeyleri	22
Tablo 19. Katılımcıların Sporculuk Süresine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri.....	23
Tablo 20. Katılımcıların Yaşlarına Göre Spor Kaygı Düzeyleri	24
Tablo 21. Katılımcıların Yaşlarına Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri.....	24
Tablo 22. Spor Kaygı Düzeyleri İle Kendinle Konuşma Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	25
Tablo 23. Spor Kaygı Düzeyleri İle Kendinle Konuşma Sıklığı Arasındaki İlişki	26

SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

(SKÖ-2) Spor Kaygı Ölçeği-2

(KKA) Kendinle Konuşma Anketi

(Mİ) Motivasyonel İşlev

(Bİ) Bilişsel İşlev

(N) Sayı

(%) Yüzdelik Oran

($\bar{X}$) Ortalama

(Ss.) Standart Sapma



ÖZET

Hocaoğlu, (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Spor Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri AbD. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Bu çalışmayla, performans sporcularının kendinle konuşma sıklıklarıyla spor kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini çeşitli spor branşlarında yarışan 61 kadın, 116 erkek olmak üzere toplam 177 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 61'i milli sporcudur. Çalışmada sporcuların kendinle konuşma sıklığını belirlemek için Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türk popülasyona uyarlanması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Engür (2011) tarafından yapılmış Kendinle Konuşma Anketi (KKA); spor kaygı düzeylerinin belirlenmesi için Smith ve ark. (2006) tarafından geliştirilmiş ve Türk popülasyona uyarlanması ve geçerlik ve güvenirlik analizi Akyol ve ark. (2016) tarafından yapılmış Spor Kaygı Ölçeği-2 (SKÖ-2) ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadınların spor somatik kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu ve kadınların bilişsel işlev olarak kendinle konuşma sıklığının erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kulüp düzeyinde yarışmacılık yapan sporcuların, okul düzeyinde yarışmacılık yapanlara göre spor kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Sporcuların kendinle konuşma sıklıklarıyla spor kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendinle Konuşma, İçsel Konuşma, Kaygı, Sporda Kaygı

ABSTRACT

Hocaoğlu, (2017). Investigation of The Relationship Between Self-Talk and Sport Anxiety Levels of Athletes İstanbul University, Institute of Health Science, Division of Sport Management Sciences Master's Thesis. İstanbul.

With this study, it is aimed to determine the relationship between self-talk frequency and sport anxiety levels of athletes. Sample of the study consists of 61 female, 116 male; a total of 177 athletes, 61 of which are national athletes. To determine the levels of self-talk frequency of the athletes, Self-Talk Questionnaire (ST-Q) which was developed by Zervas, Stavrou and Psychountaki (2007) and was adapted to Turkish population with validity and reliability tests by Engür (2011) was used while Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) which was developed by Smith et al. (2006) and was adapted to Turkish population with validity and reliability tests by Akyol et al. (2016) being used to determine the levels of sport anxiety of the athletes. According to the analyses that were performed, it was found that sport somatic anxiety levels of females were higher than that of males and the frequency of self-talk as a cognitive function of females were higher than that of males. Sport anxiety levels of athletes who compete at club level were found higher than athletes who compete at college level. There was no statistically significant relationship to be found between self-talk frequency and sport anxiety levels of athletes.

Keywords: Self-talk, Internal Dialogue, Anxiety, Sport Anxiety

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Spor, fiziksel koşulları ve sosyal ortamı gereği rekabet etme ve kazanma duygusunu içermektedir. Sporcudaki rekabet ve kazanma isteği de beraberine sporcuyu belli bir amaca ve bu amacı gerçekleştirmeye yönelik hedeflere iter. Belirlenen bu hedefler sporcunun istediği doğrultuda gerçekleşmeyince sporcu başaramayacağı korkusuna kapılabilir. Korkunun beraberinde getirdiği başaramama düşüncesi, sporcuyu endişeye sürükler ve sporcuda kaygıyı oluşturur. Özellikle günümüzde spor müsabakalarını izleyen seyirci kitlesinin gittikçe artan sayısı, spor müsabakalarının medyada daha fazla yer alması ve spor müsabakalarının öneminin gittikçe artması sonucunda sporcular her yarışma için daha fazla endişe ve kaygı duymaya başlamışlardır.

Spor, tek başına fiziksel üstünlüklerin belirleyici olduğu bir olgu değildir. Özellikle günümüzde sporcunun psikolojik durumu başarılı veya başarısız olmasında etken olabilmektedir. Birçok sporcu müsabaka için gereken fiziksel uygunluğa sahipken müsabaka esnasında bunu performansına yansıtamamakta ve hayal kırıklığı yaşamaktadır. Bu hayal kırıklığı beraberinde bir sonraki müsabaka için de sporcuda endişe oluşturmakta ve aynı şeyleri yaşama korkusuyla yeni bir kaygıya dönüşmektedir (Tavacıoğlu, 1999; Akarçeşme, 2004). Özellikle günümüzde gelişen teknolojik imkanlar spor dünyasını da önemli ölçüde etkilemiş ve sporcu performanslarının önemi daha da artar hale gelmiştir. Spor bilimciler sporcuların performanslarında iyileştirmeye gitmek ve sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik olarak mükemmel hale gelmesi için yeni metot arayışındadırlar. Teknoloji ve bilimin insanlara sunduğu ve doğal olarak meydana gelen bu arayışlar aynı zamanda sporcular üzerinde de baskı oluşturmaya başlamış ve sporcunun müsabaka esnasında sergileyeceği performansın önemini arttırmıştır (Akarçeşme, 2004). Doğan, Çankaya ve Gezer (2004)'e göre sporcunun yarışma esnasında yaşadığı kaygı durumunu genellikle yarışma sonunda alınacak ödüller, sporcuya verilebilecek cezalar, rakibin ne kadar güçlü olduğu ve müsabaka sonucunu sporcunun nasıl değerlendirdiği gibi çevresel faktörler belirlemektedir. Çünkü sporcu müsabaka bittiğinde sonucu sadece bir yarışı kaybetmiş olarak değerlendirmez aynı zamanda branşındaki yerini, şöhretini, maddi kazançlarını ve alandaki önemini de

kaybedeceğini düşünür (Akarçeşme, 2004). Dolayısıyla sporcunun her müsabakası psikolojik ve fiziksel olarak kendiyi savaşıma ve üstün gelme çabasıdır.

Martens (1977) kaygıyı tanımlarken çevresel etmenlerin önemi üzerinde durmuş ve kaygının, bireyin etrafındaki insanların beklentileri ve bu beklentilerin yerine getirilememe endişesinden ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu durum bireyde dengesizlik meydana getirmekte ve bu dengesizlikte kaygı olarak tanımlanmaktadır.

Spielberger (1966) ise kaygıyı durumluk ve sürekli olarak ikiye ayırmıştır. Durumluk kaygı bireyin o anda içinde bulunduğu duruma göre duygu durumunun değişmesi ve beraberinde endişe duygusu yaşamasıdır. Durumluk kaygıda genelde çevresel veya değişken faktörler kişiyi etkiler. Birey kontrolün kendisinde olmadığını fark ettiğinden endişeye kapılır. Genellikle müsabakalarda sporcular tarafından yaşanan bir durum olmakla birlikte her sporcuyla olumsuz yönde etkilemez. Sürekli kaygı bilişsel kaygıdan farklı olarak bireyin karakteristik özelliği de sayılabilecek her duruma ve olaya kaygı veya endişe ile yaklaşımını ifade eder (Weinberg ve Gould, 2015).

Sporcuların müsabaka anında sıklıkla durumluk kaygı yaşaması muhtemeldir. Bir çok sporcu müsabaka anında maçın skorunu ve sonucunu düşünerek konsantrasyon sorunu yaşar. Bu nedenle sporcular müsabaka esnasında psikolojik durumlarını kontrol altına almak veya yönetmek amacıyla bazı bilişsel stratejiler kullanırlar. Bu bilişsel stratejiler genellikle sporcunun müsabaka esnasında kendini rahatlatmasını veya müsabakaya daha fazla konsantre olmasını içerir (Weinberg ve Gould, 2003). Bunun yanı sıra sporcular yeni bir tekniği öğrenmek, spor performansını geliştirmek, kendine güven ve yeterliğine olan inancını artırmak ve sakatlanma sürecinde iyileşmeyi hızlandırmak amacıyla da bu bilişsel süreçleri kullanmaktadırlar. Kendinle konuşma da sporcuların bu süreçler esnasında kullandığı bilişsel stratejilerden biridir (Hardy, Oliver, Tod, 2009). Hardy ve Hall kendinle konuşmayı tanımlarken, sporcuların kendilerine hitap ettiği sözlü anlatımlarıyla ilgili çok boyutlu bir olgu şeklinde nitelendirmişlerdir (Hardy, Hall, ve Hardy, 2005).

Olimpiyatlarda yer alan sporcuların bir çoğunun fiziksel antrenmanlarını psikolojik hazırlık antrenmanlarıyla da desteklediği bilinmektedir (Ungerleider, 2005). Sporcuların zihinsel antrenmanları esnasında kullanabileceği bir çok teknik vardır. Bu teknikler sporcunun ihtiyacına göre veya ulaşılmak istenen hedefe göre farklılık gösterebilir. Zihinsel antrenman amacıyla kullanılan bu tekniklerden biri de kendinle

konuşmadır. Kendinle konuşma her ne kadar geniş bir sporcu ve antrenör kitlesince performansı artırmak için etkili bir strateji olarak görülse de, bu alanda sistematik araştırmalar yapma konusunda kılavuz olacak kapsamlı bir model henüz geliştirilmemiştir. Türkiye'de ise kendinle konuşmanın performansı artırmaya yönelik sistemli kullanımının ve kaygı gibi psikolojinin diğer kavramlarıyla ilişkisinin gerek konuyla ilgili çalışma sayısı gerekse önem farkındalığı açısından geliştirilebilir olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın önem arz ettiği görülebilmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kendinle Konuşma Kavramı

Psikoloji literatüründe düşünce ile ilgili aynı veya benzer yapıları tanımlamak için çok fazla terim kullanılmıştır. Bu terimler otomatik düşünceler, içsel diyalog, içsel sohbet, içsel ses, içsel sözleştirme, içsel yönergeler ve içsel bildirilerdir. Günümüzde spor psikolojisi literatüründe en çok kullanılan ifade kendinle konuşma terimi olmuştur. Kendinle konuşma kavramı günümüze kadar genel ve basitten, daha detaylı ve karmaşığa pek çok şekilde tanımlanmıştır (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, ve Zourbanos, 2012). Hardy, (2006) kendinle konuşma kavramını detaylı bir şekilde ele aldığı çalışmada, kendinle konuşmayı; düşünce odaklı veya küresel tanımlamalarıyla diyalog ve içsel sohbet merkezli konuşmalar şeklinde ikiye ayırmıştır. Aynı zamanda İçsel bildiri şeklinde olan kendinle konuşmanın sporda kendinle konuşma yaklaşımına daha uygun olduğunu belirtmiştir. Buna bağlı olarak kendinle konuşmayı tanımlarken Hardy beş farklı özellik kullanmıştır; a) Kişinin kendisine hitap eden sözleştirme ve bildiriler, b) Doğası gereği çok boyutlu olması, c) Kullanılan ifadelere bağlı olarak yoruma dayalı unsurlar içermesi, d) Kısmen dinamik olması, e) Sporcu için yönergese ve motivasyonel olmak üzere en az iki fonksiyonunun olması. Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni ve Theodorakis (2010) kendinle konuşmanın sosyal çevreden gelen uyaranların algılanması ve yorumlanmasına göre şekillenebileceğini ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada Hatzigeorgiadis ve Biddle (2008) kendinle konuşmaya yönelik yaklaşımları ikiye ayırmışlardır; kişilerin tecrübe ettiği spontane düşünceler olarak kendinle konuşma ve önceden belirlenmiş anahtar kelimelerin kullanılmasına dayalı bir zihinsel strateji olarak kendinle konuşma. Benzer şekilde Hardy, Oliver ve Tod (2009)'a göre kendinle konuşma spontane olarak gelişen otomatik düşünceleri veya kişinin kendine kasıtlı olarak yaptığı bildirileri ifade ederken, anahtar kelimelerin planlı, stratejik olarak kullanımını da kapsayabilir. Bir başka ayırım, kendinle konuşmanın olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesidir. Pozitif ve negatif kendinle konuşma, içeriğine ve yaptığı etkiye göre olumlu veya olumsuz olarak tanımlanmıştır. Negatif ifadelerin pozitif etkisi, pozitif ifadelerin negatif etkisi olabilir. Bu etki, kişiye ve duruma göre değişebilir. Sadece ifadeye değil yaptığı etkiye de bakmak gerektiğini belirten Theodorakis ve ark. (2012) olumlu ifadenin olumsuz, olumsuz ifadenin olumlu etki yaratabileceğini belirtmektedir. Bu durum şu şekilde ifade

edilebilir; olumsuz kendinle konuşma yapan bir sporcunun performansında düşüş olması beklenirken artış meydana gelebilir, benzer şekilde olumlu kendinle konuşma yapan bir sporcunun performansında artış meydana gelmesi beklenirken sporcunun performansı düşebilir. Dolayısıyla burada da kendinle konuşmanın kişiye özel olma durumu ortaya çıkmaktadır. Tanım karmaşası yaşamamak adına kendinle konuşmayı sadece içeriğine göre değerlendirmek gerekir.

Kendinle konuşmanın çıktığı değişkenler üzerindeki etkisiyle ilgili olarak -örneğin spor performansı gibi- yapıcı etkiler ve yıkıcı etkiler kavramları tercih edilmelidir. Yapıcı etkiler sporcunun performansını olumlu yönde etkileyecek kavramları ifade ederken, yıkıcı etkiler sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyecek kavramları ifade eder. İkinci ayırım ise motivasyonel ve yönergesel kendinle konuşma olarak tanımlanmıştır. Motivasyonel kendinle konuşma, özgüven sağlayıcı ve zihinsel olarak hazırlayıcı anahtar kelimeleri ifade ederken, yönergesel kendinle konuşma dikkatin yönlendirilmesi ve odaklanma anahtar kelimelerini ve bir teknik, strateji ya da bir becerinin kinestetik özelliği ile ilgili talimatlar içeren anahtar kelimeleri ifade eder Theodorakis ve ark. (2012).

2.2. Kendinle Konuşmayı Etkileyen Faktörler

Kendinle konuşmayı şekillendiren ve etkileyen faktörleri anlayabilmek, bu faktörleri değiştirmek ya da müdahale etmek açısından önemlidir. Böylece bireylerin ihtiyacına göre kendinle konuşma stratejileri belirlenebilir ve bu durum da sporcunun performansını etkileyebilir. Sporcuların kendinle konuşmasını etkileyebilecek faktörlerle ilgili sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen Hardy ve ark. (2009) var olan araştırmalar çerçevesinde kendinle konuşmayı etkileyen iki öncül kaynak belirlemişlerdir. Theodorakis ve ark. (2012) ise buna sosyal-çevresel faktörleri de ekleyerek alana farklı bir bakış açısı kazandırmıştır.

2.2.1. Kişisel Faktörler

Hatzigeorgiadis ve Biddle (2002) yüksek ego ve düşük görev yönelimli olan sporcuların çözülme düşüncelerine farklı hedef profilleri olan sporculardan daha savunmasız olduklarını bulmuşlardır.

Sporcuların bilişsel etkinliği ile ilgili yapılan ilk araştırmaların birinde Hatzigeorgiadis ve Biddle (1999) spor performansı sırasında algılanan yeterliğin bir

işlevi olarak olumsuz kendinle konuşma ile hedef yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve algılanan yeterliğe bağlı olmaksızın görev yönelimi ile çözülme düşünceleri arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Algılanan yeterliği düşük olan sporcularda ego yönelimi çözülme düşünceleri ile olumlu ilişkili iken, yüksek algılanan yeterliğe sahip sporcularda ego yönelimi ve çözülme düşünceleri arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Hedef yönelimleri ve kendinle konuşma arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada bu kez olumlu kendinle konuşma da değerlendirmeye alınarak güdülenme profillerine göre sporcular sınıflandırılmış, yüksek görev yönelimi ve orta düzeyde ego yönelimi olan sporcuların düşük görev yönelimi ve orta düzeyde ego yönelimi olanlara göre daha fazla olumlu içsel düşünceye sahip oldukları belirlenmiştir (Harwood, Cumming ve Fletcher, 2004).

Genç sporcularda motivasyonel kendinle konuşmanın özgüven, kaygı ve görev performansı üzerindeki etkilerini inceleyen Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki ve Theodorakis (2009), 72 tenis oyuncusuyla beş oturumda gerçekleştirdikleri çalışmada kendinle konuşmanın özgüveni artırıp bilişsel kaygıyı azaltabileceğini görmüşlerdir. Böylece, özgüvenin yükselmesi kendinle konuşmanın performans üzerindeki yapıcı etkilerinden biri olarak nitelendirilmiştir.

2.2.2. Durumsal Faktörler

Van Raalte ve ark. (2000) kendinle konuşmanın şekillenmesinde durumsal değişkenlerin rolünü inceledikleri çalışmalarında, tenis oyuncularında olumlu ve olumsuz kendinle konuşma kullanımını incelemişler ve sporcuların servisi hatalı kullandığında veya puan kaybettiğinde olumsuz kendinle konuşma kullandığını; bazı sporcuların da puan kaybettiğinde olumlu veya yönergesel kendinle konuşma kullandığını tespit etmişlerdir. Çalışmada her ne kadar kendinle konuşmanın değerlendirilmesi için gözlemsel yöntemler kullanılsa da bu çalışmanın sonuçları, müsabakanın gidişatının sporcunun kendinle konuşma kullanımının belirlenmesinde oldukça etkin olabileceğini göstermiştir.

Bu çalışmayı destekler nitelikteki bir çalışma Hatzigerogiadis ve Biddle (2008) tarafından yapılmıştır. Koşucularda olumsuz kendinle konuşmanın belirleyicisi olarak hedef ve performans arasındaki farklılıkların incelendiği bu çalışmanın sonuçları, olumsuz kendinle konuşma ile performans farklılıkları arasında güçlü bir ilişki

olduğunu göstermiştir. Çalışmaya göre müsabaka sırasında yaşananların sporcunun kendinle konuşma kullanımını belirlemede büyük payı olabileceği görülmüştür. Aynı çalışmada müsabaka öncesi bilişsel kaygı yoğunluğunun olumsuz kendinle konuşma ile pozitif ilişki içerisinde olduğu, müsabaka öncesi bilişsel kaygı yönünün olumsuz kendinle konuşma ile negatif ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

2.2.3. Sosyal-Çevresel Faktörler

Kendinle konuşmanın içeriğini etkileyen faktörlere ilişkin son araştırma sahası olarak kabul gören sosyal-çevresel etmenlere ilişkin çalışmalar Zourbanos (2008) tarafından başlatılmıştır. Burnett'in (1996; 1999) eğitim alanındaki çalışmalarına dayanarak Zourbanos, Thedorakis, Hatzigiorgiadis (2006) ve Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Thedorakis (2007) çalışmalarında sporcuların eğitiminde başrol olan antrenörleri ele almıştır. Yapılan bu iki pilot çalışmaya göre antrenör davranışı ve desteğinin ve antrenörün sporcuya yönelik ifadelerinin sporcuların olumlu ve olumsuz kendinle konuşmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle olumsuz antrenör davranışlarının sporcunun olumsuz içsel konuşma kullanmasında etkili olduğu görülmüştür.

Zourbanos ve ark. (2011) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da benzer şekilde antrenörlerin sporculara sağladığı sosyal destek incelenmiş ve sporcunun kendinle konuşma kullanımında antrenör rolünün önemi desteklenmiştir. Bu çalışmada kendinle konuşmanın olumsuz boyutlarıyla antrenörlerin sporculara göstermiş olduğu duygusal destek ve takdir desteği arasında ilişki bulunmuştur.

2.3. Kendinle Konuşma Mekanizmaları

Spora özgü bir kendinle konuşma modeli geliştirme kapsamında Van Raalte, Vincent ve Brewer (2016), kendinle konuşmanın nasıl işlediğini açıklayabilmek için Kahneman'ın (2011) çift süreç teorisini uyarlayarak kendinle konuşmayı sezgisel bir tipte olan (a) Sistem - I kendinle konuşma ve mantığa dayalı bir tipte olan (b) Sistem - II kendinle konuşma şeklinde ikiye ayırmışlardır. Sistem - I kendinle konuşma anlık gelişen, mevcut durumun farkındalığını yansıtan, ve sıklıkla duygu yüklü tepkilerden oluşur. Sistem - II kendinle konuşma ise dikkati yönlendirmeye ve kişinin kendini gözlemesine yardımcı, zihinsel çaba gerektiren ve planlı kendinle konuşmadır.

Sporda kendinle konuşma ile ilgili Hardy, Oliver ve Tod (2009) tarafından geliştirilen kavramsal modele göre kendinle konuşmanın spor performansını nasıl etkileyebileceğini açıklayan 4 mekanizma bulunmaktadır. Bunlar; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve davranışsal mekanizmalardır.

Bilişsel mekanizmalar dikkatin kontrolü, odaklanma ve bilgiyi işlemeyle alakalıdır. Motivasyonel mekanizmalar çaba ve kararlılıkla ilgilidir ve öz-yeterlilik teorisine dayanır. Duygusal mekanizmalar duygusal durumların düzenlenmesiyle ve özellikle de kaygıyla ilişkilidir. Davranışsal mekanizmalar ise performansın gelişiminde hareket kalıplarının ve tekniğin rolüyle alakalıdır. Hardy ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre bu mekanizmalardan kendinle konuşmanın sporda performans gelişimine etkisini açıklamakta en uygun olanı dikkat unsurudur.

2.4. Kendinle Konuşma ve Spor Performansı

Sporda performansı artırmaya yönelik kendinle konuşma stratejileri, spor ve performans psikolojisi literatüründe hatırı sayılır sayıda araştırmanın konusu olmuştur. Kendinle konuşma stratejisi, uygun tepkilerin etkinleştirilerek performansın artırılmasının amaçlandığı, kişinin kendine yönelttiği anahtar sözcüklerin planlı kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos ve Teodorakis, 2014).

Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis ve Theodorakis (2011), kendinle konuşma ve performans ilişkisi konusunda yaptıkları araştırma sentezi çalışmasında, kendinle konuşma ve performans arasında orta düzeyde pozitif etki boyutu ($d=.48$) bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışma, farklı anahtar kelimelerin farklı görevlerde (ince ve kaba motor beceriler) ve farklı tecrübe düzeylerinde (yeni ve öğrenilmiş görevler) daha etkili olabileceğini göstermiştir.

2.4.1. Uluslararası Araştırmalar

Kendinle konuşma stratejileri çeşitli gruplarda ve durumlarda, farklı görev ve ölçüm yöntemleriyle uygulanmıştır. Hatzigeorgiadis ve ark. (2014), sporculara kendinle konuşma stratejilerinin uygulandığı dört görev düzeyi belirlemişlerdir: (a) temel motor görevler, (b) performans unsurları, (c) rekabete dayalı olmayan spor performansı, (d) rekabete dayalı spor performansı. Deneysel bulgular performansın

artırılması hususunda kendinle konuşma stratejilerinin etkenliğini güçlü bir şekilde desteklemektedir.

Edwards, Tod ve Mc Guigan (2008) tarafından rugby oyuncularıyla yapılan çalışmada yönergesel ve motivasyonel kendinle konuşma teknikleri uygulanarak rugby oyuncularının dikey sıçramalarında gelişme olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışma, kendinle konuşmanın temel motor görev düzeyine uygulanmasına örnek gösterilebilir. Landin ve Hebert (1999) tarafından üniversite tenis oyuncularıyla yapılan çalışmada iki kelimelik kendinle konuşma anahtar sözcükleri belirlenerek uygulanmış ve oyuncuların vole tekniklerinde gelişme gözlemlenmiştir. Bu çalışma, performans unsuru görev düzeyine kendinle konuşmanın uygulanmasına örnek verilebilir. Weinberg, Miller ve Horn (2012) tarafından farklı kendinle konuşma türlerinin etkilerini belirlemek amacı ile üniversite kros koşucularıyla yapılmış bir çalışmada, uygulanan her kendinle konuşma tekniği bir arada incelendiğinde, sporcuların kros performanslarında artış olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, rekabete dayalı olmayan spor performansı görev düzeyine kendinle konuşma stratejisinin uygulanmasına örnek gösterilebilir. Hatzigeorgiadis ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada ise genç yüzücülere kendinle konuşma stratejisi uygulanmış ve sporcuların müsabaka performanslarında artış gözlemlenmiştir. Bu çalışma rekabete dayalı spor performansı görev düzeyine kendinle konuşmanın uygulanmasına örnek gösterilebilir.

2.4.2. Ulusal Araştırmalar

Kendinle konuşma ile ilgili yapılan ulusal alan çalışmalarına bakıldığında çok fazla araştırma mevcut olmadığı görülmekle birlikte yapılan araştırmalar şu şekildedir;

Nergiz, Bayköse, ve Yıldız (2015), Modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumunu incelemiş ve 153 kadın, 138 erkek toplam 291 dansçının katıldığı çalışmanın sonucunda; farklı dans türlerinde dansla ilgilenmekte olan dansçıların, kendinle konuşma düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Ancak farklı dans türlerine göre kendinle konuşma durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenememiştir.

Bayköse (2014) Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü incelemiş ve 154 kadın, 227 erkek

toplam 381 sporcunun katıldığı araştırmada sporcuların kendinle konuşma ve imgeleme düzeylerinin optimal performans duygu durumunun önemli belirleyicileri olmasının yanı sıra, cinsiyet değişkeni açısından sporcuların kendileriyle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Gülşen (2016) Sporcularda kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili olarak yapmış olduğu 144 kadın, 328 erkek; toplam 472 sporcunun katıldığı çalışmada sporcuların motivasyonel kendileriyle konuşma düzeylerinin hem bilişsel kendileriyle konuşma hem de sportif öz yeterlik düzeyleriyle pozitif bir ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Bilişsel kendileriyle konuşma düzeylerinin de sportif öz yeterlik düzeyleriyle pozitif bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Çalışmada hem bilişsel hem de motivasyonel kendinle konuşmanın sportif öz yeterlik düzeyleri ile zayıf bir korelasyona sahip olduğu bulunurken bilişsel ve motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin ise birbirleriyle güçlü bir korelasyona sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Akılveren (2017) Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi çalışmasında 208 kadın ve 145 erkek olmak üzere toplam 353 sporcu katılmış, araştırmaya katılan sporcuların, cinsiyet değişkeni açısından kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Deneyim ve millik değişkenleri açısından ise, kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Aynı zamanda, sporcuların deneyim değişkeni açısından, zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmazken, millilik değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değiştiği gözlemlenmiştir.

2.5. Kaygı Kavramı

Duygusal durumlar ve bu durumların performansa ve davranışa olan etkisi spor psikolojisinde uzunca bir zaman çalışma alanı olmuştur. Kaygının özellikle yarışma koşullarında sporcu üzerindeki etkileri kapsamlı biçimde incelenegelmıştır. Leary ve Kowalski (1993)'ye göre kaygı, algılanan fiziksel veya psikolojik tehlikeye verilen, istenmeyen ve kendini engellemeye yol açan duygusal tepkiledir. Bu tepkiler kaygının gerçekleştiği fiziksel mekandan veya duygusal durumdan uzaklaşma amacıyla verilir. Spor literatüründe kaygı sıklıkla algılanan yarışma düzeyi veya riskle bağdaştırılmaktadır (Hoar, Kowalski, Gaudreau ve Crocker, 2006). Seligman, Walker ve Rosenhan (2001)'a göre kaygı, bilişsel, somatik, duygusal ve davranışsal unsurlar tarafından birbirinden ayrılan bir fizyolojik durumdur. Bu unsurlar birleşerek endişe, korku, tedirginlik gibi ifade edilen hisleri meydana getirir. Horn (2002)' a göre ise kaygı heyecan seviyesine paralel olarak duyulan gerginlik ve sınırlı olma hisleridir.

Kaygının yoğunluk ve düzeyi birçok faktöre göre değiştiğinden kaygının unsurları da değişebilmektedir. Başka bir deyişle, kaygı sabit değildir. İçsel/kişisel faktörler bireyin duygusal durumunu, geçmiş tecrübe ve antrenmanı barındırır. Dışsal/durumsal faktörler ise müsabakanın başlamasına kalan zaman gibi durumları barındırabilir. Bu nedenle kaygının, stres oluşturan durumlarda sporcuların becerilerinden tereddüt etmesinin bir sonucu olduğundan bahsedilebilir (Humara, 1999).

2.6. Kaygının Unsurları

Kaygı bilişsel ve somatik olarak tanımlanabilir. Birçok araştırma kaygıyla başa çıkma kabiliyetinin yarışmaya dayanan spor branşlarında, özellikle en üst müsabaka düzeylerinde başarının ayrılmaz bir parçası olduğunu doğrulamaktadır (Halawani, 2012). Somatik ve fizyolojik kaygı istemsiz uyarılma sonucu yaşanan kaygı durumu olmakla beraber birbirlerinden ölçüm ve algılama yöntemleri açısından nesnellik ve öznellikleri ile ilgili olarak ayrılmaktadır. Somatik kaygı bireyin kendi algısı ve durumu değerlendirmesiyle öznel olarak belirlenirken, fizyolojik kaygı objektif olarak fizyolojik değerlendirme ile ölçülür. Birey tarafından bildirilen hızlı kalp ritmi, nefes darlığı, ellerin terlemesi, kaslarda gerginlik, midede krampların hissedilmesi gibi durumlar somatik kaygı olarak nitelendirilebilecek belirtilerdir (Martens ve ark., 1990).

Kaygının somatik ve fizyolojik boyutlarının yanısıra zihinsel etkileri de bulunmaktadır. Bilişsel kaygı olarak tanımlanan bu kaygı türü, olumsuz düşünceler, bireyin kendini ve başarma/kazanma becerisini olumsuz algılaması şekillerinde ortaya çıkar. Bilişsel kaygı güvensizlik, başarısızlık düşünceleri ve başarısızlık sonucunda gerçekleşebileceklerle ilgili zihinsel dağınıklığa sebep olduğundan bireyin odaklanmasını, dolayısıyla performansını etkiler. Bunun tam tersi olan olumlu bir zihinsel durumda ise başarma düşünceleri, kişinin becerilerine olan inancı ve genel olarak olumlu tavırları pekişir. Bu durum özgüven olarak anılır ve bilişsel kaygının tam tersidir. Bunun yanısıra bilişsel kaygı müsabaka öncesi kişinin endişelenmesine sebep olacak olumsuz durumlarla da bağlantılıdır. (Martens ve ark., 1990).

2.7. Kaygı Tipleri

Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki tipi olduğundan bahsedilebilir. Spielberger (1966)'e göre durumluk kaygı kayda değer biçimde duruma göre değişir ve genellikle otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkilidir. Bundan farklı olarak sürekli kaygı, çeşitli durumlarla başa çıkarken kişinin sahip olduğu bakış açısıyla belirlenir. Hardy, Jones ve Gould (1996)'a göre sürekli kaygının etkileri kişinin durumluk kaygısına olan dikkatliliğine bağlıdır. Başka bir deyişle, kişinin durumluk kaygısına olan farkındalığı arttıkça sürekli kaygıdan daha fazla etkilenmektedir.

Durumluk kaygı kişinin farkında olduğu ve hoşnut olmadığı, stres ve baskı gibi otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkili hisleri kapsar. Durumluk kaygının yoğunluğu geçici karakteristiği sebebiyle sürekli değişir. Bu geçici olma durumu aynı zamanda bireyin tehdit olarak algıladığı durumlara verdiği tepki süresinde de iniş çıkışlara sebep olur. Sürekli kaygı kişinin, objektif olarak ele alındığında tehdit edici olmayan durumları tehdit olarak algılamasına ve bu sebeple objektif olarak az tehlike arz eden durumlara uygun olmayan yoğunluk ve şiddette, durumluk kaygı şeklinde tepki vermesine yatkınlık sağlayan güdü ve edinilmiş davranışları belirtir (Spielberger, 1972). Spor bağlamında, Hardy ve ark. (1996)'a göre düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip bireylerin yüksek düzeyde durumluk kaygıdan dolayı performansları artarken, yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip bireyler durumluk kaygı dolayısıyla performans düşüşü yaşamaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama yöntemi, verilerin toplanması için kullanılan gereçler, ve toplanan verilerin analizi ve değerlendirilmesinde kullanılan istatistik yöntemler hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli:

Çeşitli branşlardaki performans sporcularının kendinle konuşma sıklığı ve spor kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada, bu ilişkiyi ölçebilmek için likert tipi ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçekler, evrene dahil performans sporcularına uygulanarak onların görüşleri alınmıştır. Ayrıca kaygı ve kendinle konuşma ile ilgili literatürdeki çalışmalar incelenerek sporda kendinle konuşma ve sporda kaygı kavramları betimlenmeye çalışılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem:

Bu araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzerindeki performans sporcuları oluşturmaktadır. Veri toplama amacıyla Kendinle Konuşma Anketi ve Spor Kaygı Ölçeği - 2 (SAS-2) envanterleri bu evren içerisinde İstanbul ilindeki çeşitli spor kulüplerinde atıcılık, atletizm, basketbol, boks, futbol, güreş, judo, kick boks, taekwondo ve voleybol branşlarından birinde yarışan, $23,59 \pm 5,43$ yaş ortalamasında 61 kadın ve 116 erkek olmak üzere toplamda 177 sporcuya uygulanmıştır. Örneklem yaş, cinsiyet, spor branşı, spor tecrübesi gibi bilgilerine ilişkin betimsel istatistik tabloları aşağıda yer almaktadır (Tablo 1-7).

Tablo 1. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Yaşlarına Göre Dağılımları

		N	%
YAŞ ARALIKLARI	18-20	53	29,9
	21-24	65	36,7
	25 ve üstü	59	33,3
	TOPLAM	177	100

Tablo 2. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

		N	%
CİNSİYET	Kadın	61	34.5
	Erkek	116	65.5
	TOPLAM	177	100

Tablo 3. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Yarışmacılık Düzeyine Göre Dağılımları

		N	%
YARIŞMACILIK DÜZEYİ	Kulüp	134	75.7
	Okul	43	24.3
	TOPLAM	177	100

Tablo 4. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Millilik Durumuna Göre Dağılımları

		N	%
MİLLİLİK DURUMU	Milli	61	34.5
	M. Değil	116	65.5
	TOPLAM	177	100

Tablo 5. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Sporculuk Sürelerine Göre Dağılımları

		N	%
SPORCULUK SÜRESİ (YIL)	3 ve Altı	9	5,1
	4-5	22	12,4
	6-10	78	44,1
	11 ve Üzeri	68	38,4
	TOPLAM	177	100

Tablo 6. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımları

		N	%
HAFTALIK SPOR YAPMA SAYISI (GÜN)	1	8	4.5
	2	8	4.5
	3	31	17.5
	4	33	18.6
	5	27	15.3
	6	50	28.2
	7	20	11.3
	TOPLAM	177	100

Tablo 7. SKÖ-2 ve KKA'ne Katılan Sporcuların Branşlarına Göre Dağılımları

		N	%
SPOR BRANŞI	Atıcılık	4	2,3
	Atletizm	24	13,6
	Basketbol	23	13,0
	Boks	10	5,6
	Futbol	47	26,6
	Güreş	35	19,8
	Judo	5	2,8
	Kickbox	13	7,3
	Taekwondo	8	4,5
	Voleybol	8	4,5
	TOPLAM	177	100

3.3. Veri Toplama Aracı:

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Envanterler ve kişisel bilgi formu elektronik ortamda veya yazılı belge olarak elden teslim edilerek uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Ek-1). Katılımcılara ait kişisel bilgilerin sorgulandığı formda yaş, spor branşı, cinsiyet, yarışmacılık düzeyi, spor deneyimi, haftalık spor yapma sıklığı ve milli olma durumu ile ilgili bilgiler elde edilmek istenmiştir.

3.3.2. Spor Kaygı Ölçeği - 2

Spor Kaygı Ölçeği - 2 (Spor Anxiety Scale - 2; SAS-2), Smith, Smoll, Cumming ve Grossbard (2006) tarafından geliştirilmiş ve Akyol, Altıntaş, Sezer ve Aşçı (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik analizi yapılarak Türk popülasyona uyarlanmıştır. Ölçek, yargıların 4 değerlendirme basamağına göre yapıldığı 15 maddeden oluşup 3 alt ölçeği içermektedir. Bunlar; Somatik Kaygı, Endişe ve Konsantrasyon Dağınıklığı'dır. Alt ölçeklere ilişkin maddeler aşağıda verilmiştir (Tablo 8).

Tablo 8. SKÖ-2 Alt Ölçekleri ve İlgili Maddeleri

Somatik Kaygı	
Madde 2	Vücudumun gergin olduğunu hissedirim.
Madde 6	Midemde gerginlik hissedirim.
Madde 10	Kaslarımın titrediğini hissedirim.
Madde 12	Midem bozulur.
Madde 14	Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.
Endişe	
Madde 3	İyi oynamayacağım diye endişelenirim.
Madde 5	Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.
Madde 8	En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.
Madde 9	Kötü oynayacağım diye endişelenirim.
Madde 11	Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.
Konsantrasyon Dağınıklığı	
Madde 1	Oyuna konsantre olmak zordur.
Madde 4	Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.
Madde 7	Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.
Madde 13	Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.
Madde 15	Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.

3.3.3. Kendinle Konuşma Anketi

Kendinle Konuşma Anketi (Self-Talk Questionnaire; ST-Q) Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiş ve Engür (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik analizi yapılarak Türk popülasyona uyarlanmıştır. Ölçek, yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı 11 maddeden oluşup 2 alt ölçeği içermektedir. Bunlar; Motivasyonel İşlev ve Bilişsel İşlev'dir. Alt ölçeklere ilişkin maddeler aşağıda verilmiştir (Tablo 9).

Tablo 9. KKA Alt Ölçekleri ve İlgili Maddeleri

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

4. BULGULAR

Bu bölümde çeşitli branşlardaki performans sporcularının kendinle konuşma sıklıklarıyla spor kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, örnekleme oluşturan katılımcıların cinsiyet, yaş, spor deneyimleri, spor yapma sıklıkları, yarışmacılık düzeyleri ve milli olma durumları değişkenlerinin, KKA ve SKÖ-2 envanterlerinin içerdikleri alt boyutlarla karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans - ANOVA testleri yapılmıştır. Çalışmada kullanılan KKA ve SKÖ-2 envanterlerinin alt boyutlarının içsel tutarlılıkları Cronbach alfa katsayısıyla değerlendirilmiştir. Bu değerler, KKA "Motivasyonel İşlev" alt boyutu için $\alpha=,956$, "Bilişsel İşlev" alt boyutu için $\alpha=,863$; SKÖ-2 "Endişe" alt boyutu için $\alpha=,853$, "Somatik Kaygı" alt boyutu için $\alpha=,770$, "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyutu için $\alpha=,838$ olarak bulunmuştur.

Son olarak, Spor kaygı düzeyleri ve kendinle konuşma sıklığı düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson Korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Analizlerin sonuçları tablolar halinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Kaygı Düzeyleri

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Endişe	Kadın	61	2,03±,66	,282	,778
	Erkek	116	2,00±,70		
Somatik Kaygı	Kadın	61	1,93±,57	2,980	,003
	Erkek	116	1,67±,55		
Konsantrasyon Dağınıklığı	Kadın	61	1,67±,48	-,239	,811
	Erkek	116	1,69±,58		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spor kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında spor kaygı düzeyleri bakımından "Somatik Kaygı" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($t=2,980$; $p<0.05$) bulunmuştur. "Endişe" ($t=,282$; $p=,778$) ve "Konsantrasyon

Dağınıklığı" ($t=-,239$; $p=,811$) alt boyutlarında erkek ve kadın katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	P
Motivasyonel İşlev	Kadın	61	3,67±1,11	1,399	,164
	Erkek	116	3,44±1,02		
Bilişsel İşlev	Kadın	61	3,61±1,02	1,992	,048
	Erkek	116	3,29±1		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının tespit edilmesi için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında kendinle konuşma düzeyleri bakımından "Bilişsel İşlev" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($t=1,992$; $p<0.05$) bulunmuştur. "Motivasyonel İşlev" alt boyutunda ise katılımcıların cinsiyetlerine göre kendinle konuşma düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık ($t=1,399$; $p=,164$) bulunmamıştır.

Tablo 12. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Spor Kaygı Düzeyleri

Alt Boyut	Haftalık Spor Yapma Sıklığı (gün)	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	P
Endişe	1-2	16	2,22±,53	1,273	,205
	3-7	161	1,99±,70		
Somatik Kaygı	1-2	16	1,71±,57	,373	,709
	3-7	161	1,76±,57		
Konsantrasyon Dağınıklığı	1-2	16	1,75±,56	,485	,628
	3-7	161	1,67±,55		

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklıklarına göre spor kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda katılımcıların haftalık spor

yapma sıklığı bakımından spor kaygı düzeylerinde "Endişe" ($t=1,273$; $p=,205$), "Somatik Kaygı" ($t=,373$; $p=,709$) ve "Konsantrasyon Dağınıklığı" ($t=,485$; $p=,628$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 13. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

Alt Boyut	Haftalık Spor Yapma Sıklığı (gün)	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Motivasyonel İşlev	1-2	16	3,12 $\pm$,85	-1,588	,114
	3-7	161	3,56 $\pm$ 1,07		
Bilişsel İşlev	1-2	16	3,21 $\pm$,85	-,782	,435
	3-7	161	3,42 $\pm$ 1,03		

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklıklarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı bakımından kendinle konuşma düzeylerinde "Motivasyonel İşlev" ($t=-1,588$; $p=,114$), ve "Bilişsel İşlev" ($t=-,782$; $p=,435$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 14. Katılımcıların Yarışmacılık Düzeylerine Göre Spor Kaygı Düzeyleri

Alt Boyut	Yarışmacılık Düzeyi	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Endişe	Kulüp	134	2,08 $\pm$,69	2,387	,018
	Okul	43	1,80 $\pm$,64		
Somatik Kaygı	Kulüp	134	1,81 $\pm$,56	2,169	,031
	Okul	43	1,60 $\pm$,57		
Konsantrasyon Dağınıklığı	Kulüp	134	1,74 $\pm$,52	2,540	,012
	Okul	43	1,50 $\pm$,59		

Katılımcıların yarışmacılık düzeylerine göre spor kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda kulüp ve okul düzeyinde yarışan

katılımcılar arasında spor kaygı düzeyleri bakımından "Endişe" ($t=2,387$; $p<0.05$), "Somatik Kaygı" ($t=2,169$; $p<0.05$) ve "Konsantrasyon Dağılıklığı" ($t=2,547$; $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 15. Katılımcıların Yarışmacılık Düzeylerine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

Alt Boyut	Yarışmacılık Düzeyi	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	P
Motivasyonel İşlev	Kulüp	134	3,53±1,11	,259	,796
	Okul	43	3,49±,86		
Bilişsel İşlev	Kulüp	134	3,38±1,06	-,689	,493
	Okul	43	3,49±,87		

Katılımcıların yarışmacılık düzeylerine göre kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda kulüp ve okul düzeyinde yarışan katılımcılar arasında kendinle konuşma düzeyleri bakımından "Motivasyonel İşlev" ($t=,259$; $p=,796$), ve "Bilişsel İşlev" ($t=-,689$; $p=,493$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 16. Katılımcıların Milli Sporculuk Durumlarına Göre Spor Kaygı Düzeyleri

Alt Boyut	Milli Sporculuk	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	P
Endişe	Evet	61	2,00±,65	-,083	,934
	Hayır	116	2,01±,71		
Somatik Kaygı	Evet	61	1,83±,55	1,26	,206
	Hayır	116	1,72±,58	8	
Konsantrasyon Dağılıklığı	Evet	61	1,77±,52	1,59	,112
	Hayır	116	1,63±,56	8	

Katılımcıların milli sporculuk durumlarına göre spor kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda milli olan ve olmayan sporcular arasında

spor kaygı düzeyleri bakımından "Endişe" ($t=-,083$; $p=,934$), "Somatik Kaygı" ($t=1,268$; $p=,206$) ve "Konsantrasyon Dağımlıklığı" ($t=1,598$; $p=,112$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 17. Katılımcıların Milli Sporculuk Durumlarına Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

Alt Boyut	Milli Sporculuk	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	P
Motivasyonel İşlev	Evet	61	3,66±1,07	1,334	,184
	Hayır	116	3,44±1,04		
Bilişsel İşlev	Evet	61	3,55±,97	1,360	,176
	Hayır	116	3,33±1,04		

Katılımcıların milli sporculuk durumlarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık seviyesinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda milli olan ve olmayan sporcular arasında kendinle konuşma düzeyleri bakımından "Motivasyonel İşlev" ($t=1,334$; $p=,184$), ve "Bilişsel İşlev" ($t=1,360$; $p=,176$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 18. Katılımcıların Sporculuk Süresine Göre Spor Kaygı Düzeyleri

Alt Boyut	Spor Yaşı	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>f</i>	P
Endişe	3 ve Altı	9	2,40±,56	1,070	,363
	4-5	22	2,01±,61		
	6-10	78	2,01±,73		
	11 ve Üzeri	68	1,96±,66		
Somatik Kaygı	3 ve Altı	9	1,97±,53	1,280	,283
	4-5	22	1,79±,50		
	6-10	78	1,81±,62		
	11 ve Üzeri	68	1,66±,53		
Konsantrasyon Dağımlıklığı	3 ve Altı	9	1,77±,39	,111	,954
	4-5	22	1,70±,55		
	6-10	78	1,68±,58		
	11 ve Üzeri	68	1,66±,53		

Katılımcıların spor yapma yıllarına göre spor kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans - ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda 3 yıl ve daha az süredir spor yapan katılımcıların "Endişe" alt boyut puanı ($2,40\pm,56$), 4 ve 5 yıldır spor yapan katılımcıların ($2,01\pm,61$), 6 ila 10 yıldır spor yapan katılımcıların ($2,01\pm,73$) ve 11 yıl ve daha uzun süredir spor yapan katılımcıların ($1,96\pm,66$) puanlarından yüksek olmasına rağmen gruplar arasında ilgili alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($f=1,070$; $p=,363$). "Somatik Kaygı" ($f=1,280$; $p=,283$) ve "Konsantrasyon Dağınıklığı" ($f=,111$; $p=,954$) alt boyutlarında sporculuk süresine göre spor kaygısı düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 19. Katılımcıların Sporculuk Süresine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

Alt Boyut	Spor Yaşı	N	$\bar{X} \pm Ss$	f	P
Motivasyonel İşlev	3 ve Altı	9	$3,44\pm1,04$	1,273	,285
	4-5	22	$3,38\pm1,11$		
	6-10	78	$3,69\pm,95$		
	11 ve Üzeri	68	$3,37\pm1,14$		
Bilişsel İşlev	3 ve Altı	9	$3,58\pm1,03$	1,248	,294
	4-5	22	$3,26\pm1,07$		
	6-10	78	$3,55\pm,93$		
	11 ve Üzeri	68	$3,26\pm1,09$		

Katılımcıların spor yapma yıllarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans - ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda "Motivasyonel İşlev" ($f=1,273$; $p=,285$) ve "Bilişsel İşlev" ($f=1,248$; $p=,294$) alt boyutlarında sporculuk süresine göre kendinle konuşma düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 20. Katılımcıların Yaşlarına Göre Spor Kaygı Düzeyleri

Alt Boyut	Katılımcı Yaşı	N	$\bar{X} \pm Ss$	f	P
Endişe	18-20	53	2,06±,63	,279	,757
	21-24	65	1,96±,66		
	25 ve Üzeri	59	2,02±,76		
Somatik Kaygı	18-20	53	1,66±,53	1,056	,350
	21-24	65	1,80±,55		
	25 ve Üzeri	59	1,80±,62		
Konsantrasyon Dağınıklığı	18-20	53	1,66±,52	,052	,950
	21-24	65	1,68±,60		
	25 ve Üzeri	59	1,70±,52		

Katılımcıların yaşlarına göre spor kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans - ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda "Endişe" ($f=,279$; $p=,757$), "Somatik Kaygı" ($f=1,056$; $p=,350$) ve "Konsantrasyon Dağınıklığı" ($f=,052$; $p=,950$) alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre spor kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 21. Katılımcıların Yaşlarına Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

Alt Boyut	Spor Yaşı	N	$\bar{X} \pm Ss$	f	P
Motivasyonel İşlev	18-20	53	3,45±1,06	,660	,518
	21-24	65	3,64±1,03		
	25 ve Üzeri	59	3,45±1,08		
Bilişsel İşlev	18-20	53	3,29±1,06	2,363	,097
	21-24	65	3,62±,98		
	25 ve Üzeri	59	3,27±,99		

Katılımcıların yaşlarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans - ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda "Motivasyonel

İşlev" ($f=,660$; $p=,518$) ve "Bilişsel İşlev" ($f=2,363$; $p=,097$) alt boyutlarında katılımcı yaşlarına göre kendinle konuşma düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 22. Spor Kaygı Düzeyleri İle Kendinle Konuşma Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	SK	E	KD	Mİ	Bİ
SK	-	,536** ,000	,631** ,000	,190* ,011	,178* ,018
E			,677** ,000	,054 ,472	,102 ,177
KD				-,007 ,931	,038 ,616
Mİ					,871** ,000
Bİ					-

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Katılımcıların spor kaygı düzeyleri ile kendinle konuşma düzeylerinin alt boyutlar kapsamında ilişkisinin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların "Somatik Kaygı" alt boyut puanları ile "Endişe" alt boyutu arasında pozitif yönlü güçlü ($r=,536$; $p<0,01$), "Somatik Kaygı" ile "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyutları arasında pozitif yönlü güçlü ($r=,631$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Somatik Kaygı" ile "Motivasyonel İşlev" alt boyut puanları arasında pozitif yönlü düşük ($r=,190$; $p<0,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Endişe" alt boyutunun "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve güçlü ($r=,677$; $p<0,01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. "Endişe" alt boyut puanları ile "Motivasyonel İşlev" alt boyut puanları ($r=,054$; $p=,472$) ve "Bilişsel İşlev" alt boyut puanları ($r=,102$; $p=,177$) arasında güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyut puanları ile "Motivasyonel İşlev" alt boyut puanları ($r=-,007$; $p=,931$) ve "Bilişsel İşlev" alt boyut puanları ($r=,038$; $p=,616$) arasında güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. "Motivasyonel İşlev" ve "Bilişsel İşlev" alt boyut puanları arasında pozitif yönlü çok güçlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,871$; $p<0,01$).

Tablo 23. Spor Kaygı Düzeyleri İle Kendinle Konuşma Sıklığı Arasındaki İlişki

		Kendinle Konuşma Sıklığı
Spor Kaygı Düzeyleri	r	,106
	P	,160
	N	177

Katılımcıların spor kaygı düzeyleri ile kendinle konuşma sıklığı ilişkisinin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların spor kaygı düzeyleri ve kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir ilişkiye rastlanmamış ($p=,160$) ve değişkenlerin birbirini etkilemediği tespit edilmiştir ($r=,106$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcularda kendinle konuşma ve spor kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada elde edilen bulgular şu şekildedir:

Araştırmaya katılan 18 yaş ve üzeri sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımına bakıldığında araştırma örneklemini çeşitli spor kulüplerinde atıcılık, atletizm, basketbol, boks, futbol, güreş, judo, kick boks, taekwondo ve voleybol branşlarından birinde yarışan, $23,59 \pm 5,43$ yaş ortalamasında 61 kadın 116 erkek toplamda 177 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların yarışmacılık düzeyine göre dağılımlarına bakıldığında sporcuların 134'ü (%75.7) kulüp, 43'ü (%24.3) okul düzeyinde yarışmaktadır. Aynı zamanda araştırmaya katılan sporcuların 61'i milli sporcudur.

Araştırmada yer alan sporcuların spor deneyim yılı dikkate alındığında 3 yıl ve altında spor deneyim yılına sahip sporcu sayısı 9 (%5.1), 4-5 yıl spor deneyim yılına sahip sporcu sayısı 22 (%12.4), 6-10 yıl spor deneyim yılına sahip sporcu sayısı 78 (%44.1), 11 ve üzeri spor deneyim yılına sahip sporcu sayısı 68 (%34.8) dir. Bu sporcuların haftalık spor yapma sıklığına bakıldığında 8 (%4.5) sporcu haftada bir gün, 8 (%4.5) sporcu haftada iki gün, 31 (%17.5) sporcu haftada üç gün, 33 (%18.6) sporcu haftada dört gün, 27 (%15.3) sporcu haftada beş gün, 50 (%28.2) sporcu haftada altı gün, 20 (%11.3) sporcu haftada yedi gün spor yapmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre dağılımına bakıldığında; Atıcılık 4 (%2,3), Atletizm 24 (%13,6), Basketbol 23 (%13,0), Boks 10 (%5,6) Futbol 47 (%26,6), Güreş 35 (%19,8), Judo 5 (%2,8), Kickbox 13 (%7,3), Taekwondo 8 (%4,5), Voleybol 8 (%4,5) sayıda sporcu ilgili branşlarda müsabaka sporcusudur.

Araştırmada sporcuların kendinle konuşma düzeyi ile spor kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında spor kaygı düzeyleri bakımından "Somatik Kaygı" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($t=2,980$; $p<0.05$) bulunmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerine göre kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında kendinle konuşma düzeyleri bakımından "Bilişsel İşlev" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($t=1,992$; $p<0,05$) bulunmuştur.

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklıklarına göre spor kaygı düzeyleri arasında ve haftalık spor yapma sıklıklarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların yarışmacılık düzeylerine göre (kulüp ve okul) spor kaygı düzeyleri arasında "Endişe" ($t=2,387$; $p<0.05$), "Somatik Kaygı" ($t=2,169$; $p<0.05$) ve "Konsantrasyon Dağınıklığı" ($t=2,547$; $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmasına rağmen, katılımcıların yarışmacılık düzeylerine göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların milli sporculuk durumlarına göre spor kaygı düzeyleri ve milli sporculuk durumlarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların spor yapma yıllarına göre spor kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde katılımcıların spor yapma yıllarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre spor kaygı düzeyleri arasında ve yaşlarına göre kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların spor kaygı düzeyleri ile kendinle konuşma düzeylerinin alt boyutlar kapsamında ilişkisinin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların "Somatik Kaygı" alt boyut puanları ile "Endişe" alt boyutu arasında pozitif yönlü güçlü ($r=.536$; $p<0,01$), "Somatik Kaygı" ile "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyutları arasında pozitif yönlü güçlü ($r=.631$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Somatik Kaygı" ile "Motivasyonel İşlev" alt boyut puanları arasında pozitif yönlü düşük ($r=.190$; $p<0,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Endişe" alt boyutunun "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve güçlü ($r=.677$; $p<0,01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. "Endişe" alt boyut puanları ile "Motivasyonel İşlev" alt boyut puanları ($r=.054$; $p=.472$) ve "Bilişsel İşlev" alt boyut puanları ($r=.102$; $p=.177$) arasında güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. "Konsantrasyon Dağınıklığı" alt boyut puanları ile "Motivasyonel İşlev" alt boyut puanları ($r=-.007$; $p=.931$) ve "Bilişsel İşlev" alt boyut puanları ($r=.038$; $p=.616$) arasında güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

"Motivasyonel İşlev" ve "Bilişsel İşlev" alt boyut puanları arasında pozitif yönlü çok güçlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,871$; $p<0,01$).

Katılımcıların spor kaygı düzeyleri ile kendinle konuşma sıklığı ilişkisinin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların spor kaygı düzeyleri ve kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir ilişkiye rastlanmamış ($p=,160$) ve değişkenlerin birbirini etkilemediği tespit edilmiştir ($r=,106$).

Jones ve Swain (1993)'in müsabaka öncesi sporcuların kaygı belirtilerini nasıl yaşadıkları ile ilgili yaptıkları çalışmada kadınların spor somatik kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu bulmuşlardır bu bulgular araştırmamıza benzerlik göstermektedir. Bu durumu Wiggins (2005) yaptığı çalışmada kadınların müsabakadan 24 saat önce daha fazla bilişsel kaygı yaşamaları ile açıklamaktadır.

Benzer şekilde Engür (2011) kendinle konuşma geçerlik ve güvenirlik çalışmasında kadın katılımcıların bilişsel işlev olarak kendinle konuşma sıklığının erkeklere oranla daha fazla olduğunu tespit etmiştir.

Nergiz, Bayköse ve Yıldız (2015) da yaptıkları araştırmalarında bu araştırmaları destekler nitelikte sonuçlar bulmuştur. Modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumlarını incelediklerinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla bilişsel kendinle konuşma düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Araştırma sonuçlarımıza benzer şekilde Bayköse (2014) kendinle konuşma ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında sporcuların spor deneyim yılı ile kendinle konuşma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Ancak araştırmamızın aksine Bayköse (2014) sporcuların kendinle konuşma sıklığı ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Bayköse'nin (2014) araştırmasını destekler ve araştırmamızın aksi niteliğinde Katsikas ve ark. (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada benzer şekilde sporcuların kendinle konuşma düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Spak (2014), yaptığı çalışmada sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ile kendinle konuşma kullanımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu çalışma çalışmamızı destekler niteliktedir.

Uluslararası düzeyde yapılan çalışmaların azlığı ve ülkemizde bu alandaki araştırmaların yeni olması, alandaki araştırmaların önemini destekler niteliktedir. Dolayısıyla araştırma sonuçlarının daha evrensel değerlendirilebilmesi açısından sporcuların kendinle konuşma kullanımı ve kaygı düzeyini inceleyen daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu araştırmaların kapsamı profesyonel amatör ve sedanter bireyler arasında ayrı ayrı veya birlikte incelenerek alan zenginleştirilebilir. Literatür bulguları ve araştırmamızın sonuçları göstermektedir ki spor kaygı düzeyi ile kendinle konuşma kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi için alanda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır. Çalışmamızda sporda kaygının değerlendirilebilmesi hususunda kullanılan envanter sporcuların kaygılarını durumluk ve sürekli olarak ölçmemektedir. Bununla birlikte sporda kendinle konuşma düzeylerinin belirlenmesi amacı doğrultusunda kullanılan envanter kendinle konuşmanın motivasyonel ve bilişsel işlevlerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda, çalışmamızın sonucu literatürdeki benzer kaygı ve kendinle konuşma ilişkisi inceleyen çalışmalardan ayrılmaktadır.

Kendinle konuşma, sporda performansın artırılmasına yönelik bir strateji olarak kullanılabileceği gibi, kontrol dışı ve spontane kullanımı neticesinde hem performans hem de bireyin davranışı üzerinde yıkıcı bir etkiye de sebebiyet verebilir. Olumsuz kendinle konuşma kullanımı sporcunun gerek müsabaka gerekse antrenmanlarında performans açısından tehlikeli olumsuz bir davranışın pekişmesine sebep olabilir. Bu bağlamda, antrenörlerin, spor yöneticilerinin ve hatta psikolojik danışmanların, kendinle konuşma tekniğinin sporcu tarafından bir strateji olarak doğru ve etkili kullanımı hususunda farkındalık kazanması oldukça önemlidir. Ebeveynler açısından, adölesan sporcularda kendinle konuşma kullanımının etkilerinin gözlenebilmesi için bir araç niteliğinde bir envanterin geliştirilmesi de, bu alanda çalışma yapan araştırmacılara işaret edici bir öneri olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
2. Akılveren, P. (2017). Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği AbD. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
3. Akyol, A., Altıntaş, A., Sezer, G. ve Aşçı, H. (2016). The Construct Validity and Reliability of Sport Anxiety Scale-2: Confirmatory Factor Analysis. The 14th International Sports Sciences Congress: Antalya, 01.11.2016 - 04.11.2016.
4. Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
5. Burnett, P.C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts: The impact of teacher's statements. *Educational Psychology in Practice*, 15, 195-200.
6. Burnett, PC. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-67.
7. Doğan, M., Çankaya C., Gezer T. (2004). Bursaspor altyapısındaki B-C genç takımı futbolcularının bazı kaygı nedenleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 2.
8. Edwards, C., Tod, D., ve McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 26(13), 1459–1465.
9. Engür, M. (2011). Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketi'nin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Abd. Doktora Tezi, İzmir.
10. Gülşen, DBA. (2016). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.

11. Halawani, HA. (2012). Comparison of Sport Competitive Anxiety Levels of Saudi Arabian National Team Athletes With and Without Disabilities in Competitions, Arkansas Üniversitesi, Doktora Tezi, Fayetteville.
12. Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
13. Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917.
14. Hardy, J., Oliver, E. ve Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. İçinde S.D. Mellalieu ve S. Hanton (Ed.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge.
15. Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
16. Harwood, C., Cumming, J. ve Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of applied sport psychology*, 16 (4), 318-332.
17. Hatzigeorgiadis, A. ve Biddle, S. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal of Sport Behavior*, 22 (4), 479.
18. Hatzigeorgiadis, A. ve Biddle, SJH. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences*, 20, (9), 707-715.
19. Hatzigeorgiadis, A. ve Biddle, SJH. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31 (3), 237.
20. Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. ve Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26 (1), 82-95.
21. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos N., Mpoupaki, S., ve Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of

- self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
22. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. ve Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (4), 348-356.
 23. Hoar, S., Kowalski, K., Gaudreau, P., ve Crocker, P. (2006). A review of coping in sport. İçinde S. Hanton ve S.D. Mellilueu (Ed.). *Literature Reviews in Sport Psychology*. Nova Science Publishers, Inc.
 24. Horn, T. (2002). *Advances in Sports Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 25. Humara, M.A. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*. Erişim 27.11.2017, http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm.
 26. Jones, G., ve Swain, ABJ. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
 27. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. NY: Farrar, Straus, and Giroux.
 28. Katsikas, C., Argeitaki, P., ve Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek track and field athletes: gender and level differences. *Biology Of Exercise*, 5(1), 29-38.
 29. Landin, D. ve Hebert, EP. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
 30. Leary, M. ve Kowalski, R. (1993). The interaction anxiousness scale: construct and criterion-related validity. *Journal of personality assessment*, 61, 136-146.
 31. Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics Pubis.
 32. Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., ve Smith, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 33. Nergiz S., Bayköse N. ve Yıldız M., (2015). Kendinle konuşma: modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumları. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 9, 40-49.

34. Seligman, M., Walker, E., ve Rosenhan, D. (2001). *Abnormal psychology (4th ed.)*. New York: W.W. Norton & Company.
35. Smith, R. E., Smoll, F.L., Cumming, S., ve Grossbard, J. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
36. Spak, JK. (2014). The Examination of Self-Talk and Cognitive Anxiety Among Collegiate Athletes, Ithaca Üniversitesi, Sağlık Bilimleri ve İnsan Performansı Okulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, New York.
37. Spielberger, CD. (1966). Theory and research on anxiety. İçinde C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and Behavior*, 3-20. New York: Academy Press.
38. Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi-Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
39. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. ve Zourbanos, N., (2012). Cognitions: Self-Talk and Performance. İçinde S.M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. NY:OUP.
40. Ungerleider, S. (2005). *Mental Training or Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind Exercises They Use to Excel*. Rodale. 2005.
41. Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., ve Hatton, SJ. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345-356.
42. Van Raalte, JL., Vincent, A., ve Brewer, BW. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
43. Weinberg, R., Gould, D (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
44. Weinberg, R., Gould, D (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th Edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
45. Weinberg, R., Miller, A., ve Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 123-134.
46. Wiggins, MS., Lai, C., ve Deiters, JA. (2005). Anxiety and burnout in female college ice hockey and soccer athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 519-524.

47. Zervas, Y., Stavrou N., ve Psychountaki M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159.
48. Zourbanos, N. (2008). The Influence of Coaching Behavior and Social Support on the Formulation of Athletes' Self-Talk Thessaly Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yunanistan.
49. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A. ve Theodorakis, Y. (2006). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2 (1), 57-66.
50. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S. ve Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (4), 407-414.
51. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., ve Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785.
52. Zourbanos, N., Theodorakis, Y. ve Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3 (2), 117-133.

FORMLAR

1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket paketinde sizin yarışmada kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Konuya ilişkin sorulara vereceğiniz samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Tüm veriler çalışmayı yürüten kişi tarafından gizliliği korunarak saklı tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Yaş:		
Cinsiyet:	Erkek ()	Kadın ()
Spor Branşı :		
Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:		
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?		
Yarışmacılık Düzeyiniz	Okul ()	Kulüp ()
Milli Sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Cevabınız EVET ise Milli olma sayısı	Yıldız: Genç: Büyükler (A milli): Diğer (yazınız):	

2. Spor Kaygı Ölçeği-2

Birçok sporcu, herhangi bir karşılaşma, maç ya da müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında kendini gergin veya heyecanlı hissedebilir. Bu profesyonel oyuncular içinde geçerlidir. Lütfen her bir soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının olduğu kareyi seçerek işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar doğru veya yanlış değildir bu yüzden olabildiğiniz kadar gerçekçi ve samimi olmanızı istiyoruz. Teşekkürler.

Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	HİÇ	BİRAZ	FAZLA	ÇOK FAZLA
Oyuna konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
Vücudumun gergin olduğunu hissederim.	1	2	3	4
İyi oynamayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4
Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Midemde gerginlik hissederim.	1	2	3	4
Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kötü oynayacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
Kaslarımın titrediğini hissederim.	1	2	3	4
Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.	1	2	3	4
Midem bozulur.	1	2	3	4
Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem.	1	2	3	4
Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4

3. Kendinle Konuşma Anketi

MÜSABAKA ESNASINDA		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
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

4. Ölçek Kullanım İzni

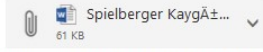
Ynt: SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2 ANKET KULLANIM İZNİ



gulcin sezer <gulcinsezer_@hotmail.com>
8.8 (Sa) , 17:28
Siz



Yanıtla



İndir OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

Merhaba Mehmet,
Elbette kullanabilirsin, iyi çalışmalar.

Gönderen: Mehmet Hocaoglu <mehmet_hocaoglu@hotmail.com.tr>
Gönderildi: 6 Ağustos 2017 Pazar 11:14
Kime: gulcinsezer_@hotmail.com
Konu: SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ-2 ANKET KULLANIM İZNİ

Merhabalar Gülçin,

Sporda içsel konuşma kullanımı ve spor kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen tez araştırmam için geçerlik ve güvenirliğini yapmış olduğunuz Sporda Kaygı Ölçeği-2'yi izniniz olursa kullanmak isterim. İzniniz olması durumunda ölçeğin kendisini ve değerlendirme skalasını yollarsanız çok memnun olurum.

Saygılarımla.

Mehmet Hocaoglu
İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi



SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE SPOR KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yazar Mehmet Hoccoğlu

Gönderim Tarihi: 07-Ara-2017 08:54AM (UTC+0200)

Gönderim Numarası: 891841883

Dosya adı: LE_KONU_MA_VE_SPOR_KAYGI_D_ZEY_ARASINDAKI_L_K_N_N_NCELENMES.doc (440K)

Kelime sayısı: 8223

Karakter sayısı: 56283

SPORCULARDA KENDİNLE KONUŞMA VE SPOR KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

%5	%4	%2	%1
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRCİL KAYNAKLAR

1	dergi.nigde.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
2	www.inesjournal.com İnternet Kaynağı	<%1
3	Submitted to Istanbul University Öğrenci Ödevi	<%1
4	KARAMAN, Ayhan and APAYDIN, Sezen. "Improvement of Physics, Science and Elementary Teachers' Conceptions about the Nature of Science: The Case of a Science Summer Camp", Öğretmen Eğitimi Akademisi- Maya Akademi, 2014. Yayın	<%1
5	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
6	Submitted to Trakya University Öğrenci Ödevi	<%1