



İçsel Konuşma ve Bilinçli Farkındalık: Tenisçiler Üzerine Bir Araştırma

Yiğitcan ALTIPARMAK¹ , Zişan KAZAK² 

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye

²Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

DOI:10.70736/spjses.298		Araştırma Makalesi/Research Article
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarihi/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
25.04.2025	15.08.2025	31.08.2025

Özet

Bu araştırmanın amacı, tenisçilerde bazı demografik özellikler bakımından içsel konuşma, bilinçli farkındalık stratejilerinde farklılık olup olmadığının belirlenmesi ve içsel konuşma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma örneklemini (n=390) 152 kadın, 238 erkek tenis sporcusu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, sporda içsel konuşma ölçeği ve sporda bilinçli farkındalık envanteri kullanılmıştır. Veri analizinde betimsel istatistiklere yer verilmiş olup, bağımsız gruplar t-testi, pearson korelasyon analizi yöntemleri uygulanmıştır. Araştırmada negatif içsel konuşmanın bazı alt boyutlarında kadınların ortalama puanlarının, erkeklere göre yüksek olduğu, kendine güven alt boyutunda ise erkek tenisçilerin ortalama puanlarının, kadınlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş ve tenis deneyimi ile bilinçli farkındalık alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Buna karşılık yaş, tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayısı ile içsel konuşmanın (pozitif ve negatif) bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre tenisçilerde tenis deneyimi ile endişe alt boyutu arasında negatif yönde, kendine güven ile pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde haftalık antrenman sayısı ile endişe ve bedensel yorgunluk arasında negatif yönde, alakasız düşünceler ve kendine güven alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca negatif içsel konuşma (endişe, kopma, bedensel yorgunluk ve alakasız düşünceler) alt boyutları ile alakasız düşünceler hariç olmak üzere, farkındalık ve tekrar odaklanma alt boyutları arasında negatif yönde, pozitif içsel konuşma (psikolojik hazırlık, kaygı kontrolü, kendine güven ve komut) alt boyutları ile ise pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Dolayısıyla içsel konuşma ve bilinçli farkındalık stratejilerinin bazı alt boyutlar bakımından ilişkili olduğu ve bu ilişkinin sporcu performansına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, içsel konuşma, tenis, zihinsel antrenman

Self-Talk and Mindfulness: A Study on Tennis Players

Abstract

The aim of this study is to determine whether there is a difference in self-talk and mindfulness strategies in tennis players in terms of some demographic characteristics and to examine the relationship between self-talk and mindfulness variables. The sample of the study consisted of 152 female and 238 male tennis players. In the study, personal information form, automatic self-talk questionnaire for sport (ASTQS) and the mindfulness inventory for sport (MIS) were used for data collection. Data are reported as means and standard deviations, independent groups t-test and pearson correlation analyses method. It was determined that women's average scores were higher than men's in some sub-dimensions of negative self-talk, and that male tennis players' average scores were higher than women's in confidence sub-dimension. There is no significant relationship between age, tennis experience and mindfulness sub-dimensions. While significant differences were found in some sub-dimensions of self-talk (positive and negative) with age, tennis experience and number of weekly training sessions. Accordingly, there is a negative relationship between tennis experience and the worry sub-dimension in tennis players, and a positive relationship confidence. Similarly, there was a negative relationship between the number of weekly training sessions and worry and somatic fatigue, and a positive relationship between irrelevant thoughts and confidence sub-dimensions. In addition, a negative relationship was determined between the sub-dimensions of negative self-talk (worry, disengagement, somatic fatigue and irrelevant thoughts) and the sub-dimensions of awareness and refocusing, excluding irrelevant thoughts, and a positive relationship was determined between the sub-dimensions of positive self-talk (psych up, anxiety control, confidence, instruction). Therefore, self-talk and mindfulness strategies are related in terms of some sub-dimensions and their relationship may contribute to athlete performance.

Keywords: Mental training, mindfulness, self-talk, tennis

GİRİŞ

Spor psikolojisi alan yazında sporcuların performansına etkisi olduğu düşünülen zihinsel dayanıklılık (Yarayan vd., 2018), içsel konuşma (Latinjak vd., 2019), özgüven, olumlu beden algısı, akış (Soulliard vd., 2019) gibi psikolojik faktörlere odaklanmış birçok çalışma mevcuttur. Bu faktörlerden biri olan içsel konuşma sporcuların kendine yönelik sözlü ifadeler içeren, kullanılan ifadelerde yoruma açık, yapısı gereği çok boyutlu ve en az iki işlevi (yapılandırıcı ve güdüsel) içinde bulunduran bir olgu olarak tanımlanmıştır (Hardy, 2006). Araştırmacılar tarafından antrenör ve sporculara kendi içsel konuşmalarını en uygun hale dönüştürmeleri konusunda öneride bulunarak dolaylı şekilde sporcu performansına yönelik olumlu bir zihinsel strateji olan içsel konuşmanın (Tod vd., 2011) daha iyi anlaşılması için kuramsal temelde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. İçsel konuşma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar incelendiğinde bunlardan ilki bilişsel gelişim kuramıdır. Bu kurama göre, Piaget'nin gelişim psikolojisine yönelik yaptığı çalışmalar sonucunda katılımcıların kendileriyle konuşmaları ile ilgili gözlemleri benmerkezci konuşma olarak belirlemiştir. Vygotsky'ye göre bu konuşma çocukluktan ileri yaşlara kadar kişinin olgunlaşması ile içselleştirilerek genel yaşam becerileriyle ilgili kullanılan sessiz bir diyalog haline dönüşmektedir (Depape vd., 2006, Engür, 2011). İçsel konuşma ile ilgili kuramsal yaklaşımlardan bir diğeri olan öz yeterlik kuramı, kişi tarafından belirli amaçlar içeren durumlarda ne yapılacağına bilinmesi şeklinde açıklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle bilişsel, sosyal ve davranışsal becerilerin sayısız amaçlar doğrultusunda kullanılmasına yönelik genel bir kapasiteyi temsil etmektedir (Bandura, 1982). Kuram kişinin yeterliği ile ilgili beklentilerini; başarılı deneyimler, temsili deneyimler, sözel ikna, fizyolojik ve duygusal durum olarak belirlenmiş dört temel başlık altında toplamaktadır (Bandura, 1977). Kuramda bahsedilen sözel ikna diğer kişiler tarafından veya içsel konuşma yapısı gereği bireyin kendisi kaynaklı olabilmektedir. İçsel konuşma ile ilgili yapılan açıklamalardan bir diğeri bilgi süreçleme perspektifleridir. Landin (1994) sporcularda içsel konuşmanın açıklanmasına yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Bu kavramda sözel ipuçlarının performans üzerine olumlu etkisi olabileceği varsayılmaktadır.

Müsabaka sırasında hedeflerini gerçekleştirmek isteyen bir sporcunun aktiviteye odaklanabilmesi için, içsel konuşma stratejileri yanında, zihnindeki gerekli olmayan düşünceleri fark etmesi de gerekmektedir. Bu amaçla kullanılabilecek kavramlardan biri olan bilinçli farkındalık eski yazıtlarda budist öğretiler ile ilgili bir dil olan Pali dilinden gelmektedir. Pali dilinde “Sati” kelimesinden İngilizceye “Mindfulness” şeklinde çevrilmiştir (Bishop vd., 2004). Birçok yazarın fikir birliğine vardığı bir tanımlamada bilinçli farkındalık içinde bulunulan anı yargılamadan gözleme ve bireylerin o ana odaklanabilmesine yönelik psikolojik bir beceridir (Kabat-Zinn, 2003; Sugiura, 2008; Amemiya & Sakairi, 2020). Terapötik anlamda bilinçli farkındalığı ortaya koyan Kabat-Zinn etkili bir bilinçli farkındalık için kişinin ilgilendiği duruma dikkat etmesi, süreci tepkisel olmadan ve yargılamadan gerçekleştirmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Söz konusu kavramlardan dikkat etme, birey tarafından ilgilenilen unsurun odak noktası haline getirilmesidir. Kişinin gerçekliğinin şimdi ve burada olması, içinde bulunulan andaki halinin farkında olmasıdır. Tepkisel olmama özelliğinde ise normalde bireylerin bir uyarana verdiği otomatik yanıt yerine üzerine düşünülen, bilinçli bir yanıt oluşturulması gerektiği vurgulanmaktadır. Son özellik olan

yargılamama ise olayların, bireysel yargılardan arınarak objektif olarak değerlendirilmesi ve oldukları şekilde görülmesi gerekmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili bu özelliklerin bireylere etkili bir farkındalık geliştirme konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Alidina, 2019). Bir sporcunun bilinçli farkındalığı yüksek olduğunda, dışsal uyarıyı kabul etmesi, vücut tepkilerinin farkında olması, duygusal ve bilişsel tepkilere uygun yanıtlar vermesi ile performansının artacağı düşünülmektedir (Gardner & Moore, 2006; Moran, 2009). Bu sebeple yargılama yapılmadan gerçekleştirilen farkındalığın, dikkat ve davranış konularında performans yönünden uygun bir öz düzenleme sağlayacağı düşünülmektedir (Thienot vd., 2014). Bilinçli farkındalık ile ilgili olarak yapılan araştırmada, sürekli bilinçli farkındalık ile içsel konuşma arasında pozitif, yargılamama boyutu ile içsel konuşmanın bazı boyutları arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir (Grzybowski, 2021). Ryan ve arkadaşları (2008) içsel konuşmalarda geçen anahtar kelimeler vasıtasıyla, sporcularda karar verme ve olumlu davranışın ortaya çıkmasına katkı sağlanacağını öne sürmüşlerdir. Ayrıca doğru şekilde kullanılan içsel konuşmanın sporcuda kendini yargılamayı azaltarak, içinde bulunulan ana odaklanmasını sağlayacağı düşünülmektedir (Racy & Morin, 2024). Bu bağlamda araştırmacılar olumlu içsel konuşmanın sporcularda performansı artırdığını öne sürmektedir (Thelwell & Greenlees, 2001; Cumming vd., 2006; Tod vd., 2011; Majlesi Ardehiani vd., 2013). Öte yandan içsel konuşmayla ilgili yapılan derleme çalışmasında negatif içsel konuşmanın performansa olumsuz etkisi olmadığı ortaya konmuştur (Tod vd., 2011).

Uluslararası tenis federasyonunun belirlediği kurallar çerçevesinde amatör, genç, veteran ve elit olmak üzere çeşitli düzeylerde oynanan tenis branşında yüklenme ve dinlenme oranları kort zeminine göre 1'e 2 ile 1'e 5 değerleri arasında değişmektedir (Fernandez vd., 2006; Carboch vd., 2018). Teniste müsabaka sırasında oyun dışı sürelerin fazlalığı, sporcuların bu zamanları etkili yönetme ihtiyacını artırmaktadır. Alan yazında içsel konuşma ve bilinçli farkındalığın birlikte incelendiği çalışmaların yaygın olduğu görülürken tenisçilere yönelik çalışmaların az oluşu göze çarpmaktadır. Dolayısıyla tenisçilerin demografik özellikler bakımından bilinçli farkındalık ve içsel konuşmalarındaki oluşabilecek farklılıkların belirlenmesi alan yazına katkıda bulunacaktır. Bu sebeple tenisçilerdeki farklı demografik özelliklerin incelenmesi, kullandıkları içsel konuşma ve bilinçli farkındalık stratejilerinin arasında oluşacak ilişkinin ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Tenis branşıyla uğraşan sporcuların bilinçli farkındalık ve içsel konuşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiş betimsel bir çalışmadır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye Tenis Federasyonu (2021) tarafından hazırlanan faaliyet raporu baz alınarak belirlenen, Türkiye genelinden aktif ve lisanslı yaklaşık 30000 tenisçi oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, bir spor kulübünde veya ferdi olarak aktif ve lisanslı sporcu olan, haftalık düzenli olarak antrenmana katılım gösteren, gelişim dönemleri

açısından ilk ve orta yetişkinlik (16-65) dönemleri (Levinson, 1986) içinde olan, 420 adet tenis sporcusu oluşturmuştur. Araştırmada örneklem sayısı belirlenirken 0.05 anlamlılığa sahip, evren büyüklüğü yirmi beş bin ve üzerindeki büyüklüklerde geçerlik olan 378 örneklem büyüklüğü esas alınmıştır (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004). Türkiye Tenis Federasyonu'nun 2024 yılında, İzmir, Manisa, Antalya, İstanbul illerindeki, 18 yaş ve üzeri Hafta Sonu Turnuvası, Kış Kupası, Yaz Kupası ve Türkiye Şampiyonası tenis turnuvalarına gidilerek amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak toplanan veri kontrol edilmiş, uç değerlere sahip 30 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Bu işlemlerin sonucunda çalışmanın örnekleme son halini almıştır (n=390).

Tablo 1. Katılımcıların ait demografik bulgular

Bağımsız Değişkenler	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	34.93	14.12
Tenis deneyimi	7.85	7.41
Haftalık antrenman sayısı	3.53	1.69

Katılımcılara ait kişisel bilgiler incelendiğinde; yaş ortalamaları 34.93 ± 14.12 tenis deneyimleri 7.85 ± 7.41 yıl olduğu, haftalık antrenman sayılarının 3.53 ± 1.69 gün olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Ayrıca katılımcıların 152'sinin (%39) kadın, 238'inin (%61) erkek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyet, yaş, tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayısı bağımsız değişkenleri oluştururken, bilinçli farkındalık için farkındalık, eleştirel olmayan, tekrar odaklanma, pozitif içsel konuşma için, psikolojik hazırlık, kaygı kontrolü, kendine güven ve komut ve negatif içsel konuşma için endişe, kopma, bedensel yorgunluk ve alakasız düşünceler alt boyutları bağımlı değişkenleri oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin elde edilmesi için kişisel bilgi formu ve iki adet ölçek olmak üzere üç bölümden oluşan form katılımcılara uygulatılmıştır. Aşağıda ilgili formlar ile ilgili ayrıntılı bilgiye yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Tenisçilerin kişisel bilgilerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan form ile cinsiyet, yaş, tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayısı ile ilgili bilgiler elde edilmiştir.

Sporda Bilinçli Farkındalık Envanteri: Sporcularda bilinçli farkındalığın değerlendirilmesi amacıyla Thienot ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen sporda bilinçli farkındalık envanteri (mindfulness inventory for sport- MIS) Türk kültürüne uyarlama çalışması Baykose ve Çelik (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orjinal envanter 15 maddeden oluşmakta ve altılı likert tipi (1=Hiç, 5=Çok Fazla) değerlendirme basamağına sahiptir. Üç alt boyuttan oluşmaktadır: Farkındalık, eleştirel olmayan ve tekrar odaklanma. Envanterin geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda iyi uyum indekslerine sahip olduğu belirlenmiştir (TLI = 0.82, CFI = 0.85, IFI = 0.85, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.08). Alt boyutların cronbach alfa değerleri ise farkındalık için 0.77, eleştirel olmayan için 0.78, tekrar odaklanma için 0.77 olduğu tespit edilmiştir (Thienot vd., 2014). Sporda bilinçli farkındalık envanterinin Türk kültürüne uyarlamasına ilişkin yapılan analizler üçlü yapıyı desteklemiştir. Yapı geçerliğine ilişkin sonuçlar iyi uyum indekslerini sahip olduğunu göstermektedir ($\chi^2/df = 2.65$, CFI = 0.96, TLI = 0.95, AIC = 401.41, BIC = 459.94, ECVI = 0.94, RMSEA = 0.07). Faktörlerin iç tutarlılık katsayıları ise 0.77 ile 0.88 arasında değiştiği belirlenmiştir (Baykose & Çelik, 2021).

Sporda İçsel Konuşma Ölçeği: Sporcuların kendileri ile konuşmalarının değerlendirilmesi amacıyla Zourbanos ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlaması Ada ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan sporda içsel konuşma ölçeği (automatic self-talk questionnaire for sports-astqs) 40 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlarından dördü pozitif (psikolojik hazırlık, kaygı kontrolü, kendine güven ve komut) ve dördü negatif (endişe, kopma, bedensel yorgunluk ve alakasız düşünceler) içsel konuşma olarak belirlenmiştir. Orjinal ölçme aracının geliştirilme sürecinde gerçekleştirilen yapı analizinde, uyum indekslerinin kabul edilebilir aralıklarda olduğu belirlenmiştir ($\chi^2/df=1.94$, CFI=0.94, NNFI=0.93, RMSEA=0.04). Faktörlerin iç tutarlılık katsayıları psikolojik hazırlık için 0.89, kaygı kontrolü için 0.94, kendine güven için 0.72, komut için 0.87, endişe için 0.83, kopma için 0.79, bedensel yorgunluk için 0.84, alakasız düşünceler için 0.89 olduğu ortaya konmuştur (Zourbanos vd., 2009). Sekiz faktörlü yapının Türk popülasyonunda geçerli bir ölçme aracı olup olmadığının belirlenmesi için yapılan analizler sonucunda uyum indekslerine yönünden uygun olduğu belirlenmiştir ($\chi^2/sd=2.65$, RMSEA=0.06, TLI=0.97, CFI=0.97, IFI=0.97). Faktörlerin iç tutarlılık katsayıları ise 0.65 ile 0.91 arasında değiştiği belirlenmiştir (Ada vd., 2021).

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılacak ölçme araçları için gerekli izinler alındıktan ilk olarak sporcuların yer aldıkları kulüplerden sporcuların anketleri yanıtlamaları için gerekli izinler alınmış, antrenörleri ile iletişime geçilmiştir. İlgili formlar katılımcılara yüz yüze ya da online form (Google form) yoluyla tamamlanmıştır. Yüz yüze uygulanacak formlar için araştırmacı, spor kulüplerine ve tenis turnuvalarına giderek ilgili formları katılımcılara uygulamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin ölçekleri doldurmadan önce bilgilendirilmiş onam formunu okumaları ve onaylamaları sağlanarak gönüllülük esası gözetilmiştir. İlgili formların tamamlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada başlangıç aşamasında veri seti, veri hataları kontrol edilip gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra alt boyut puanları hesaplanmıştır. Normallik varsayımının sağlanması için öncelikle aykırı değerler kontrol edilmiş olup bu kontrol sonucunda -1,5 ve +1,5 dışında kalan uç değerler veri setinden silinmiştir. Bu işlem sonucunda 30 katılımcıdan elde edilen veri çıkarılarak veri setinin son hali oluşturulmuştur (n=390). Katılımcıların cinsiyet, yaş, tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayılarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri incelenmiştir. Çalışma değişkenlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri analizler öncesinde değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar için t-testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise pearson momentler çarpım korelasyonu uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Bu analizlerde anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonuçları sunulmuştur. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler ardından diğer analiz sonuçları paylaşılmıştır.

Tablo 2. Sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık alt boyutlarına ilişkin betimsel analiz değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	$\bar{X}$	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Negatif İçsel Konuşma	Endişe	1.32	0.69	0.36	-0.13
	Kopma	0.57	0.56	1.11	0.72
	Bedensel Yorgunluk	1.28	0.61	0.19	0.05
	Alakasız Düşünceler	1.22	0.79	0.33	-0.69
Pozitif İçsel Konuşma	Psikolojik Hazırlık	3.07	0.70	-0.49	-0.47
	Kaygı Kontrolü	2.82	0.72	-0.27	-0.22
	Kendine Güven	2.92	0.73	-0.37	-0.36
	Komut	3.08	0.68	-0.41	-0.50
Bilinçli Farkındalık	Farkındalık	4.16	0.63	-0.46	-0.34
	Eleştirel Olmayan	3.20	0.92	-0.05	-0.25
	Tekrar Odaklanma	3.75	0.77	-0.19	-0.52

n=390

Yapılan betimleyici analiz sonucunda sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve çarpıklık/basıklık değerleri sunulmaktadır. Endişe ($\bar{X}$ =1.32, SS=0.69), kopma ($\bar{X}$ =0.57, SS=0.56), bedensel yorgunluk ($\bar{X}$ =1.28, SS=0.61), alakasız düşünceler ($\bar{X}$ =1.22, SS=0.79), psikolojik hazırlık ($\bar{X}$ =3.07, SS=0.70), kaygı kontrolü ($\bar{X}$ =2.82, SS=0.72), kendine güven ($\bar{X}$ =2.92, SS=0.72), komut ($\bar{X}$ =3.08, SS=0.68) alt boyutlarının aritmetik ortalama değerlerine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca farkındalık ($\bar{X}$ = 4.16, SS=0.63), eleştirel olmayan ($\bar{X}$ =3.20, SS=0.92) ve tekrar odaklanma ($\bar{X}$ = 3.75, SS=0.77) alt boyutlarının aritmetik ortalama değerlerine sahip oldukları tespit edilmiştir. İki yapıdaki alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde -1.5 ile +1.5 değerleri arasında kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir (George & Mallery, 2019).

Tablo 3. Sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Negatif İçsel Konuşma	Endişe	Kadın	152	1.58	0.75	5.91	.000**
		Erkek	238	1.16	0.59		
	Kopma	Kadın	152	0.74	0.63	4.67	.000**
		Erkek	238	0.48	0.47		
	Bedensel Yorgunluk	Kadın	152	1.42	0.64	3.62	.000**
		Erkek	238	1.20	0.58		
	Alakasız Düşünceler	Kadın	152	1.29	0.84	1.37	.17
		Erkek	238	1.18	0.76		
Pozitif İçsel Konuşma	Psikolojik Hazırlık	Kadın	152	3.03	0.68	-0.93	.35
		Erkek	238	3.10	0.70		
	Kaygı Kontrolü	Kadın	152	2.80	0.71	-0.40	.69
		Erkek	238	2.83	0.73		
	Kendine Güven	Kadın	152	2.82	0.77	-2.22	.03*
		Erkek	238	2.98	0.71		
	Komut	Kadın	152	3.03	0.69	-1.28	.20
		Erkek	238	3.12	0.67		
Bilinçli Farkındalık	Farkındalık	Kadın	152	4.24	0.65	1.98	.049*
		Erkek	238	4.11	0.61		
	Eleştirel Olmayan	Kadın	152	3.29	0.91	1.63	.10
		Erkek	238	3.14	0.93		
	Tekrar Odaklanma	Kadın	152	3.71	0.80	-0.80	.42
		Erkek	238	3.78	0.75		

*p<.05; **p<.001

Sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık cinsiyete göre incelendiğinde endişe (t=5.91, p<.001), kopma (t=4.67, p<.001), bedensel yorgunluk (t=3.62, p<.001), kendine güven (t=-

2.22, $p<.05$) ve farkındalık ($t=1.98$, $p<.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre endişe (kadın: $\bar{X}=1.58$, $SS=0.75$; erkek: $\bar{X}=1.16$, $SS=0.59$), kopma (kadın: $\bar{X}=0.74$, $SS=0.63$; erkek: $\bar{X}=0.48$, $SS=0.47$), bedensel yorgunluk (kadın: $\bar{X}=1.42$, $SS=0.64$; erkek: $\bar{X}=1.20$, $SS=0.58$) ve farkındalık (kadın: $\bar{X}=4.24$, $SS=0.65$; erkek: $\bar{X}=4.11$, $SS=0.61$) alt boyutlarında kadın tenisçilerin ortalama puanlarının, erkek tenisçilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendine güven (erkek: $\bar{X}=2.98$, $SS=0.71$; kadın: $\bar{X}=2.82$, $SS=0.77$) alt boyutunda ise erkek tenisçilerin ortalama puanlarının, kadın tenisçilere göre yüksek olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4. Yaş, tenis deneyimi, haftalık antrenman sayısı ile sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık alt boyutlar arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	Tenis Deneyimi	Haftalık Antrenman Sayısı
Negatif İçsel Konuşma	Endişe	0.05	-0.13**	-0.21**
	Kopma	-0.12*	-0.08	-0.04
	Bedensel Yorgunluk	-0.06	-0.01	-0.17**
	Alakasız Düşünceler	-0.22**	0.05	0.14**
Pozitif İçsel Konuşma	Psikolojik Hazırlık	-0.15**	0.05	0.16**
	Kaygı Kontrolü	-0.16**	0.02	0.12*
	Kendine Güven	-0.03	0.11*	0.18**
	Komut	-0.06	0.06	0.11*
Bilinçli Farkındalık	Farkındalık	0.00	0.03	0.06
	Eleştirel Olmayan	-0.09	-0.00	0.02
	Tekrar Odaklanma	-0.03	0.08	0.14**

* $p<.05$, ** $p<.01$

Yaş, tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayısı ile sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalığa ait alt boyutlar arasındaki ilişki incelendiğinde yaş ile kopma, alakasız düşünceler, psikolojik hazırlık, kaygı kontrolü alt boyutları arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir. Yaş ile kopma ($r=-0.12$, $p<.05$), alakasız düşünceler ($r=-0.22$, $p<.01$), psikolojik hazırlık ($r=-0.15$, $p<.01$) ve kaygı kontrolü ($r=-0.16$, $p<.01$) alt boyutları arasında negatif yönde ve çok düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Tenis deneyimi ile endişe ($r=-0.13$, $p<.01$) alt boyutu arasında negatif yönde ve çok düşük düzeyde ilişki olduğu, kendine güven ($r=0.11$, $p<.05$) arasında ise pozitif yönde ve çok düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir. Haftalık antrenman sayısı ile endişe ($r=-0.21$, $p<.01$) ve bedensel yorgunluk ($r=-0.17$, $p<.01$) alt boyutları arasında negatif yönde ve çok düşük düzeyde ilişki olduğu, alakasız düşünceler ($r=0.14$, $p<.01$), psikolojik hazırlık ($r=0.16$, $p<.01$), kaygı kontrolü ($r=0.12$, $p<.05$), kendine güven ($r=0.18$, $p<.01$), komut ($r=0.11$, $p<.05$) ve tekrar odaklanma ($r=0.14$, $p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve çok düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

Alt Boyutlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
(1)	1										
(2)	0.59**	1									
(3)	0.63**	0.51**	1								
(4)	0.11*	-0.27**	0.28**	1							
(5)	-0.37**	-0.28**	-0.19**	0.10*	1						
(6)	-0.28**	-0.14**	-0.12*	0.11*	0.69**	1					
(7)	-0.58**	-0.36**	-0.39**	0.11*	0.75**	0.57**	1				
(8)	-0.41**	-0.29**	-0.19**	0.12*	0.81**	0.71**	0.74**	1			
(9)	-0.17**	-0.10*	-0.12*	0.05	0.31**	0.25**	0.35**	0.30**	1		
(10)	0.26**	0.24**	0.18**	0.20**	0.12*	0.08	0.05	0.08	0.21**	1	
(11)	-0.34**	-0.26**	-0.27**	-0.04	0.47**	0.37**	0.49**	0.45**	0.46**	0.12*	1

(1): Endişe; (2): Kopma; (3): Bedensel Yorgunluk; (4): Alakasız Düşünceler; (5): Psikolojik Hazırlık; (6): Kaygı Kontrolü; (7): Kendine Güven; (8): Komut; (9): Farkındalık; (10): Eleştirel Olmayan (11): Tekrar Odaklanma

*p<.05, **p<0.01

Sporda içsel konuşma ve bilinçli farkındalık alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan analize göre, farkındalık ile endişe ($r=-0.17$, $p<.01$), kopma ($r=-0.10$, $p<.05$), bedensel yorgunluk ($r=-0.12$, $p<.05$) alt boyutları arasında negatif yönde ve çok düşük düzeyde ilişki olduğu, psikolojik hazırlık ($r=0.31$, $p<.01$), kaygı kontrolü ($r=0.25$, $p<.01$), kendine güven ($r=0.35$, $p<.01$) ve komut ($r=0.30$, $p<.01$) alt boyutları arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir. Eleştirel olmayan alt boyutu ile endişe ($r=0.26$, $p<.01$), kopma ($r=0.24$, $p<.01$), bedensel yorgunluk ($r=0.18$, $p<.01$), alakasız düşünceler ($r=0.20$, $p<.01$) ve psikolojik hazırlık ($r=0.12$, $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde, çok düşük ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Tekrar odaklanma ile endişe ($r=-0.34$, $p<.01$), kopma ($r=-0.26$, $p<.01$) ve bedensel yorgunluk ($r=-0.27$, $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu, psikolojik hazırlık ($r=0.47$, $p<.01$), kaygı kontrolü ($r=.37$, $p<.01$), kendine güven ($r=.49$, $p<.01$) ve komut ($r=0.45$, $p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir. Farkındalık ile alakasız düşünceler arasında, eleştirel olmayan alt boyutu ile kaygı kontrolü, kendine güven ve komut arasında ve tekrar odaklanma ile alakasız düşünceler arasında ve anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın temel amacı dahilinde tenis sporcularında içsel konuşma ve bilinçli farkındalık ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca bu sporcularda cinsiyet, yaş, tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayısı bakımından içsel konuşma ve bilinçli farkındalık stratejilerinde farklılık olup olmadığı ele alınmıştır. Bu amaçla elde edilen bulgular, alan yazındaki diğer araştırmalarla birlikte yorumlanmıştır.

Araştırmada tenis branşıyla uğraşan sporcularda içsel konuşmanın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda endişe, kopma ve bedensel yorgunluk alt boyutlarında kadın tenisçilerin ortalama puanlarının, erkek tenisçilere göre yüksek olduğu, kendine güven alt boyutunda ise erkek sporcuların ortalama puanlarının, kadın tenisçilere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında içsel konuşma üzerine

yapılan çalışmalardaki yaygın görüş, kadın sporcuların içsel konuşma ortalama puanlarının erkek sporculara göre yüksek olduğu yönündedir (Mamak, 2019; Bülbül & Akyol, 2020; Yalçın & Turan, 2021). Buna karşılık tenis branşıyla uğraşan sporcular üzerine yapılan bir çalışmada içsel konuşmanın (pozitif ve negatif) cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (De Muynck vd., 2017). Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre negatif içsel konuşma ortalamasının kadın sporcularda yüksek olduğu, erkek sporcularda ise olumlu içsel konuşma alt boyutu olan kendine güven ortalama puanının yüksek olması ilgili örneklemin kültürel yapısından kaynak olabileceği düşünülmektedir. Buna göre kadın sporcuların maç sırasında oluşabilecek kötü sonuçlar, gerekli becerileri uygulayamamak ve bunlarla birlikte aktiviteye devam edemeyecekleri, vücutlarında hissettikleri yorgunluk gibi yorumlamaları, erkeklere göre daha fazla kullandıkları şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca erkek sporcuların müsabaka sırasında kendi kapasitelerine, yeteneklerine dair inançlarına ve ilgili müsabakaya iyi hazırlandıklarına dair çıkarımlarda kadın sporculara göre daha fazla bulundukları düşünülmektedir.

Tenisçilerde bilinçli farkındalığın cinsiyete göre incelenmesine farkındalık alt boyutunda kadın sporcuların ortalama puanlarının, erkeklere göre yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık eleştirel olmayan ve tekrar odaklanma alt boyutlarında cinsiyete göre bir farklılık bulunmamaktadır. Araştırmaya paralel şekilde çeşitli branşlardan, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcular üzerine yapılan çalışmada kadınların farkındalık ortalama puanlarının, erkeklere göre yüksek olduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farkın bulunmadığı belirlenmiştir (Bulğay vd., 2022). Buna karşılık sporcu öğrencilerde erkek sporcuların bilinçli farkındalık ortalamalarının, kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir (Guardado, 2020). Alan yazında bir görüş birliği bulunmamakla birlikte araştırmamızdan elde edilen sonuçlar düşünüldüğünde, kadın sporcuların erkeklere kıyasla, zihinlerinde oluşan duygu ve düşünceler, kaslarında oluşan gerginlik konuları ile ilgili daha dikkatli oldukları düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer amacı olan tenisçilerin demografik özellikleriyle içsel konuşma ve bilinçli farkındalık ilişkisine yönelik yapılan analizler sonucunda yaş ile kopma, alakasız düşünceler, psikolojik hazırlık ve kaygı kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Yetişkinlerde yaşın artması ile birlikte içsel konuşmanın artması beklenirken (Brinthaup & Dove, 2012) negatif içsel konuşmanın azaldığı düşünülmektedir (Ada vd., 2020). Araştırmada gözlemlenen yaş artışı ile birlikte negatif ve pozitif içsel konuşmanın azalması ilgili sporcuların yaş ortalamalarıyla açıklanabilir. Buna göre örneklemin yaşça büyük sporculardan seçilmesi gerekli teknik, taktik beceriler konusunda davranışlarını otomatikleştirdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada tenis deneyimi bakımından içsel konuşma ve bilinçli farkındalık ilişkisi incelendiğinde tenis deneyimi ile endişe arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu, kendine güven ile ise pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık alan yazında spor deneyimine göre içsel konuşmada bakımından anlamlı bir farkın bulunmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Park vd., 2020; Yalçın & Turan, 2021). Araştırmada antrenman sayısı artışı ile alakasız düşünceler arasında pozitif ilişki olması tenisçilerde antrenman yoğunluklarının ve içeriklerinin gözden geçirilebileceği, benzer şekilde olumlu içsel konuşma ve tekrar odaklanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olması da yoğun antrenmana maruz

kalan sporcuların, müsabakaya iyi hazırlandıklarına kendilerini ikna etmek, maç sırasında sakın kalmak, gerekli hedeflerine ulaşmak gibi içsel konuşma stratejilerini daha fazla kullandıkları ve maç içinde yaşadıkları olumsuz bir durumla ilgili düşüncelerden uzaklaşabildikleri ve gerçekleştirmeleri gereken asıl davranışa odaklanma konusunda daha iyi oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın temel amacına yönelik olarak tenisçilerde içsel konuşma ve bilinçli farkındalık ilişkisinin incelenmesi sonucunda, farkındalık ve tekrar odaklanma ile pozitif içsel konuşma arasında pozitif yönde, çok düşük ve düşük düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Farkındalık ve tekrar odaklanma ile endişe, kopma ve bedensel yorgunluk alt boyutları arasında negatif yönde, çok düşük ve düşük düzeyde ilişki olduğu, eleştirel olmayan alt boyutu ile negatif içsel konuşma arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmamıza benzer şekilde Racy ve Morin (2024) içsel konuşma ile farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki belirlemiştir. İçsel konuşma ve bilinçli farkındalık ilişkisinin öğrencilerde incelendiği bir başka çalışmada öz eleştiri ve sosyal değerlendirme içsel konuşma ile farkındalıkla hareket etme ve yargılamama alt boyutları arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir (Grzybowski & Brinthaup, 2022). Elit sporcular üzerine yapılan başka bir çalışmada pozitif içsel konuşma ile bilinçli farkındalık arasında pozitif, negatif içsel konuşma ile ise negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (Bervoets, 2013). Araştırmamızdan elde edilen bulguların alan yazındaki diğer çalışmalarla paralellik göstermesi, tenisçilerin maç esnasında kullandıkları “Kaybedeceğim. Sanırım denemeyi keseceğim. Bugün berbatım.” negatif içsel konuşmalar arttıkça, maç sırasında ihtiyaç duydukları odaklanma, aşırı duygularını bastırarak dikkatlerini aktiviteye verme gibi önemli özelliklerde azalma meydana geldiği görülmektedir. Bilişsel terapi kapsamında duygu ve davranışların, kişinin düşüncelerini eyleme geçirmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda kişiyi etkileyen bilişsel sebeplerin merkezinde içsel konuşma olduğu, kişinin davranış değişimi sırasında çeşitli zorluklar yaşayabileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu sürece faydalı olabilecek stratejilerden biri bilinçli farkındalıktır (Birrer vd., 2020). Dolayısıyla araştırmadan elde edilen pozitif içsel konuşma, farkındalık ve tekrar odaklanma ilişkisinin alan yazındaki diğer araştırmalarla örtüşmesi önemlidir. Buna göre tenisçilerin “kuvvetli ol, strese girme, bunu yapabilirim, ne yapman gerektiğine odaklan” gibi pozitif içsel konuşma kullanımları arttıkça, maç sırasında ihtiyaçları olan duygu, düşünce, kassal gerginliklerinin farkında olmaları ardından bu farkındalık doğrultusunda performanslarını olumsuz yönde etkileyecek etmenleri çözümleyerek yeniden aktiviteye odaklanmaları ile sonuçlanabilir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına göre negatif içsel konuşma alt boyutlarında (endişe, kopma, bedensel yorgunluk) kadınların ortalama puanlarının, erkeklere göre yüksek olması, antrenör, mentör ve spor insanlarına, bu sporculara yönelik düzenlenen zihinsel antrenmanların güncellenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada yaş ile negatif ve pozitif içsel konuşmanın bazı alt boyutlarında negatif yönde ilişkili olması, bu sporcuların maç sırasında davranışlarının otomatik hale gelerek içsel konuşmalara daha az ihtiyaç duydukları şeklinde yorumlanabilir. İleride yapılacak araştırmalar yaşça daha küçük sporcular üzerine kurgulanabilir. Sporcularda içsel konuşma ve

bilinçli farkındalık kullanımının, farklı kültürlerden ve branşlardan sporcular üzerine yapılması, bu konuda değişik sonuçlar ortaya koyarak alan yazına katkı sağlanabilir. Tenis deneyimi ve haftalık antrenman sayısı diğerlerine göre daha yüksek olan tenisçilerde olumlu içsel konuşmanın daha fazla kullanılması ve bu kullanımların performansa olumlu katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bu konuda düzenlenecek kurslar veya seminerlerle ilgili federasyonlar ve spor kulüpleri aracılığıyla spor paydaşlarında (antrenör, ebeveyn, sporcu, spor yöneticisi) farkındalık gelişimine katkı sağlayabilir.

Negatif içsel konuşma ile farkındalık ve tekrar odaklanma alt boyutlarında negatif yönde, pozitif içsel konuşma ile ise pozitif yönde ilişki olması, tenisçilerde bu konuşmaların sıklığının bireysel olarak ayarlanması ve dikkatli kullanılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu anlamda sporculara yardımcı olabilmek adına müsabakadan uygun bir süre geçtikten sonra kendi maç videoları izletilerek yaptıkları içsel konuşmaları tespit edilebilir. Gelecekteki araştırmalarda nitel yöntem eklenerek, sporcuların kullandıkları içsel konuşmalar daha belirgin tespit edilebilir. Bu bağlamda tenisçilerin farklı durumlarda (kritik bir puan, bir set geride olmak, performansın kötü olduğu durumlar, maç puanı oynamak, servis kırma puanı, bir set kazanmış olmak), kasıtlı veya kasıtsız şekilde kullandıkları içsel konuşma ve bilinçli farkındalık stratejileri tespit edilerek, yeni araştırmaların yapılması faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

- Ada, E. N., Comoutos, N., Ahmad, H., Yıldız, R., Jowett, S., & Kazak, Z. (2021). The coach–athlete relationship and self-talk in Turkish athletes. *Sustainability*, 13(11), 5764. <https://doi.org/10.3390/su13115764>
- Ada, E. N., Comoutos, N., Bal, S. İ., & Pehlevan, Z. (2020). Beden eğitimi dersine yönelik durumsal güdülenme, tutum ve içsel konuşma arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 15(4), 53-66. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.2B0127>
- Alidina, S. (2019). *Bilinçli farkındalık (2. Baskı)*. Nobel Yayınevi.
- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences*, 166, 110167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110167>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Baykose, N., & Çelik, B. (2021). The psychometric properties of mindfulness inventory in sport and examination of its measurement invariance. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 61. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE3.1168>
- Bervoets, J. (2013). *Exploring the relationships between flow, mindfulness, ve self-talk: A correlational study*. Master thesis. University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Sport Sciences, Finlandiya.
- Birrer, D., Jackman, P. C., & Latinjak, A. T. (2020). Self-talk in Sport. *Contesting the role of self-talk in sport psychology in views of mindfulness, flow, and mind wandering*. Routledge.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Brinthaup, T. M., & Dove, C. T. (2012). Differences in self-talk frequency as a function of age, only-child, and imaginary childhood companion status. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.003>
- Bülbül, A., & Akyol, G. (2020). The effect of self-talk on athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 640-648. <https://doi.org/10.30918/AERJ.83.20.141>

- Bulğay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, I., & Çetin, E. (2022). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*, 41(7), 4482-4489. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00967-y>
- Carboch, J., Placha, K., & Sklenarik, M. (2018). Rally pace and match characteristics of male and female tennis matches at the Australian open 2017. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4). <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.03>
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The Sport Psychologist*, 20(3), 257-274. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.3.257>
- De Muynck, G. J., Vansteenkiste, M., Delrue, J., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2017). The effects of feedback valence and style on need satisfaction, self-talk, and perseverance among tennis players: An experimental study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 67-80. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0326>
- 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. <https://doi.org/10.1037/cjbs2006012>
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketinin türk sporcu popülasyonuna uyarlanması ve uygulanması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 387-391. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023168>
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A Simple Guide and Reference*. Routledge.
- Grzybowski, J. (2021). *Self-Talk and mindfulness: A correlational analysis*. Doctoral dissertation, Middle Tennessee State University, Department of Arts in Psychology, Murfreesboro.
- Grzybowski, J., & Brinthaup, T. M. (2022). Trait mindfulness, self-compassion, and self-talk: A correlational analysis of young adults. *Behavioral Sciences*, 12(9), 300. <https://doi.org/10.3390/bs12090300>
- Guardado, E. (2020). *The relationship of ethnicity, gender, and sport type on the level of trait mindfulness in student athletes*. Doctoral dissertation, University of La Verne, Department of Psychology, California.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313. <https://doi.org/10.1080/00336297.1994.10484128>
- Latinjak, A. T., Torregrossa, M., Comoutos, N., Hernando-Gimeno, C., & Ramis, Y. (2019). Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. *Journal of Sports Sciences*, 37(12), 1429-1433. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1561967>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Majlesi Ardehiani, S., Mokhtari, P., & Tayyari, F. (2013). The impact of imagery on self-efficacy and volleyball spike performance: Mediating role of positive self-talk. *Annals of Applied Sport Science*, 1(4), 27-36.
- Mamak, H. (2019). The determinant effect of self-talk status of athletes on life satisfaction. *Journal of Education and Learning*, 8(4), 161-168. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n4p161>
- Moran, A. P. (2009). Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 420-426. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.010>
- Park, S. H., Lim, B. S., & Lim, S. T. (2020). The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 517-521.

- Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between self-talk, inner speech, mind wandering, mindfulness, self-concept clarity, and self-regulation in university students. *Behavioral Sciences*, 14(1), 55. <https://doi.org/10.3390/bs14010055>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>
- Sugiura, Y. (2008). New directions for research of emotion regulation and psychological treatments: Potential benefits of mindfulness construct. *Japanese Journal of Research on Emotions*, 16(2), 167-177.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*, 15(2), 127-141. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.2.127>
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Türkiye Tenis Federasyonu (2025, Mart 20). *Faaliyet raporu*. https://www.ttf.org.tr/assets/pdf/activity_report/2019_2020_2021_faaliyet_raporu.pdf
- Yalçın, Y., & Turan, F. (2021). Are self-talk and mental toughness level prerequisites besides the kick boxing education level in athletes? *International Education Studies*, 14(10), 105-115. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n10p105>
- Yarayan, Y. E., Yildiz, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 11(57), 992-999.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(2), 233-251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>

Katkı Oranı Contribution Rate	Katkıda Bulunanlar Contributors
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	Zişan KAZAK
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Zişan KAZAK
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Yiğitcan ALTIPARMAK
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Yiğitcan ALTIPARMAK
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Yiğitcan ALTIPARMAK
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Yiğitcan ALTIPARMAK
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee	
Bu araştırma, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulu’nun 03.12.2024 tarihli E-51450103-204.01.07-00000702152 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Kırşehir Ahi Evran University Ethics Committee dated 03.12.2024 and numbered E-51450103-204.01.07-00000702152.</i>	
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.