

# Futbolcularda Sürekli Sportif Kendine Güven ve İçsel Konuşmanın Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisi ve Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi: Kesitsel Araştırma

## The Relationship of Continuous Sportive Self-Confidence and Self-Talk with Mental Toughness and its Effect on Mental Toughness in Soccer Players: A Cross-Sectional Study

 Selman ORHAN<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi-Eğitimi ABD, Aksaray, Türkiye

Bu çalışma, 8. Uluslararası Asya Modern Bilimler Kongresi'nde (5-7 Mayıs 2023, Aksaray) sözlü olarak sunulmuştur.

**ÖZET Amaç:** Bu araştırmanın amacı, futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi ve zihinsel dayanıklılığa etkisini araştırmaktır. Ayrıca amatör ve profesyonel futbolcularda bu 3 psikolojik becerinin karşılaştırması da araştırılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma, ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma grubu, 2022-2023 futbol sezonunda farklı liglerde oynayan 18-41 yaş arasında amatör (n=111) ve profesyonel (n=208) lisanslı erkek futbolculardan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak "Sürekli Sportif Güven Envanteri", "Kendinle Konuşma Anketi" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, Pearson korelasyon katsayısı tekniği ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. **Bulgular:** Futbolcuların sürekli sportif kendine güven ortalamasının yüksek ( $\bar{X}=7,46\pm 1,10$ ), içsel konuşmada motivasyonel işlev alt boyut ortalamasının ( $\bar{X}=3,65\pm 0,94$ ), bilişsel işlev alt boyut ortalamasından ( $\bar{X}=3,59\pm 0,92$ ) yüksek olduğu ve zihinsel dayanıklılığın orta düzeyde ( $\bar{X}=2,93\pm 0,41$ ) olduğu tespit edilmiştir. Sürekli sportif kendine güven toplam ( $t=2,913$ ;  $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık kontrol ( $t=2,812$ ;  $p<0,01$ ) alt boyutunda; profesyonel futbolcuların puan ortalamasının, amatör futbolcuların puan ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sürekli sportif kendine güven toplam ile içsel konuşma motivasyonel işlev ( $p<0,01$ ) ve bilişsel işlev ( $p<0,05$ ), sürekli sportif kendine güven toplam ile zihinsel dayanıklılık toplam ( $p<0,01$ ) ve içsel konuşma motivasyonel işlev ile zihinsel dayanıklılık toplam ( $p<0,05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli sportif kendine güvenin pozitif olarak zihinsel dayanıklılığı yordadığı ( $R^2=0,305$ ,  $F=47,521$ ,  $p<0,05$ ) saptanmıştır. **Sonuç:** Farklı psikolojik becerilerin kendi aralarında ilişkisi ve etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

**ABSTRACT Objective:** This study aimed to investigate the relationship between sustained self-confidence and self-talk with mental toughness and its effect on mental toughness in soccer players. The comparison of these three psychological skills between amateur and professional soccer players was also investigated. **Material and Methods:** This study used a relational screening model. The research group consisted of amateur (n=111) and professional (n=208) licensed male football players between the ages of 18-41 who played in different leagues during the 2022-2023 football season. The "Sport Self-Confidence Inventory", "Self-Talk Questionnaire" and "Sport Mental Toughness Questionnaire" were used as data collection tools. Descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient test, t-test for independent groups, and multiple regression analyses were used to analyze the data. **Results:** The mean of continuous sportive self-confidence of football players was high ( $\bar{X}=7.46\pm 1.10$ ), the mean of the motivational function sub-dimension of self-talk ( $\bar{X}=3.65\pm 0.94$ ) was higher than the mean of the cognitive function sub-dimension ( $\bar{X}=3.59\pm 0.92$ ) and the mental toughness of football players was at a medium level ( $\bar{X}=2.93\pm 0.41$ ). Continuous sportive self-confidence total ( $t=2.913$ ;  $p<0.01$ ) and mental toughness control ( $t=2.812$ ;  $p<0.01$ ), the mean score of professional soccer players was significantly higher than the mean score of amateur soccer players. Continuous sportive total self-confidence with self-talk motivational function ( $p<0.01$ ) and cognitive function ( $p<0.05$ ), continuous sportive total self-confidence with mental toughness ( $p<0.01$ ), and a significant positive correlation between self-talk motivational function and total mental toughness ( $p<0.05$ ) were found. It was also found that continuous sportive self-confidence positively predicted mental toughness ( $R^2=0.305$ ,  $F=47.521$ ,  $p<0.05$ ). **Conclusion:** It was found that different psychological skills have different relationships and effects among themselves.

**Anahtar Kelimeler:** Futbolcu; içsel konuşma; sportif kendine güven; takım sporları; zihinsel dayanıklılık

**Keywords:** Football player; self-talk; sporty self-confidence; team sports; mental toughness

### KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Orhan S. Futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi ve zihinsel dayanıklılığa etkisi: Kesitsel araştırma. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 2024;16(1):81-8.

**Correspondence:** Selman ORHAN

Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi-Eğitimi ABD, Aksaray, Türkiye

**E-mail:** pskselman@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

**Received:** 15 May 2023

**Received in revised form:** 16 Oct 2023

**Accepted:** 15 Nov 2023

**Available online:** 11 Jan 2024

2146-8885 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Sportif performansın temel yapı taşları teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik boyuttur.<sup>1</sup> Spor ortamında bir sporcu performans sergilerken aslında içsel ve dışsal birçok faktörün etkisi altındadır. Örneğin spor ortamındaki psikolojik boyut ele alındığında antrenör baskısı, seyirci, yöneticiler, medya gibi dışsal ve olumsuz inanç ve duygular gibi içsel nedenlerle sporcu düşünce, davranış ve sportif hareketlerini performansa yönelik olarak sevk etmekte zorlanabilmektedir. Hâliyle sporcunun bu durumlarda fiziksel, teknik, taktik yeterliliği kadar gelişmiş psikolojik becerilere de ihtiyacı olmaktadır.<sup>2</sup>

Sporcuların elit performans sergileyebilmeleri için yüksek kendine (öz) güven ve motivasyon kazanmak için içsel (kendinle, öz) konuşma ve sportif sorunlarla başa çıkma için zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik becerilere sahip olması gerekmektedir.<sup>3-5</sup> Kendine güven, sporcunun arzulan bir davranışı başarılı bir şekilde yapabileceğine olan inanç olarak tanımlanmıştır.<sup>1</sup> Sporda (sportif) kendine güven kavramı durumsal ve sürekli olmak üzere 2 farklı şekilde kavramsallaştırılmaktadır. Sürekli sportif güven; ruhsal bir bileşen olarak sporcunun spor geçmişi deneyimlerine dayanan genel olan yapıya özgü bir durumdur. Durumsal sportif güven ise bireyin başarılı olma konusunda belli bir zaman dilimindeki kendine olan inancına özgü bir durumdur.<sup>6</sup> Örneğin kendine güven bugünkü müsabakaya yönelikse durumsal, fakat kişiliğin bir parçası olarak kararlı ve daha genel bir yapıya sahipse sürekli sportif güveni ifade etmektedir.<sup>1</sup> Spor ortamında öz güven, aslında her seviyedeki sporcu için kritik bir başarı faktörü olarak değerlendirilmektedir.<sup>7</sup> Ayrıca kendine güvenin fazlalığı kadar kendine güvenin eksikliği de sporcunun performansını olumsuz etkileyebilir. Hâliyle kendine güven optimal aralıkta olmalıdır.<sup>8</sup> Psikolojik boyuttaki diğer bir beceride içsel konuşmadır. Hardy, içsel konuşma yapısının içsel (integral) ve dışsal (external) olabileceğini belirtmiştir. İçsel kendinle konuşma; diğer insanlar tarafından duyulmayan, zihnin içindeki sesler olarak tanımlanmaktadır. Dışsal kendinle konuşma ise sporcunun kendisine yönelik olarak gerçekleştirdiği ifadelerin gözle ve kulakla gözlemlenebilir olmasıdır.<sup>9</sup> Sporcu olsun ya da olmasın günlük kararlarımızda veya duygulanımımızın şekillenmesi sürecinde aslında kendimizle hep bir içsel

konuşmayla etkileşim hâlinde olabilmekteyiz. Ekmekçi'ye göre bu etkileşimde bazen veya çoğu zaman olumsuz düşünceler tamamen zihinden uzaklaştırılamayabilir. Fakat ne zaman, hangi konunun düşünüleceğini kontrol edebilmeliyiz. Örneğin içsel konuşma olumlu içerikte yapılırsa müsabaka kaygı ve stresi de kontrol altına alınabilir.<sup>8</sup> Etkili ve verimli içsel konuşmanın olmaması durumunda ise olumsuz içsel konuşma sporcuyla saldırganlık ve öfke gibi olumsuz davranışlara da yönlendirebilmektedir.<sup>10</sup> Bu nedenle etkili bir performans için sporcularda olumlu içsel konuşmanın olması gerekmektedir. Çünkü olumlu içsel konuşmanın kolaylaştırıcı, harekete geçirici özelliğine binaen performans artırıcı bir etkisi vardır.<sup>9</sup> Motivasyonel içsel konuşma olumlu ruh hâli, güven artırıcı bir durum ve içsel bir çaba şeklinde tanımlanmıştır. Öğretici içsel konuşma ise teknik bilgi, taktik seçenekleri ve odaklanma ile ilgili durumlara ilişkin içsel konuşmalardır.<sup>8,11</sup> Psikolojik boyuttaki diğer bir beceri ise zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık bir bireyin tutarlı bir şekilde hedeflerine ulaşmak için zorlu olaylara yaklaşma, tepki verme ve değerlendirme şeklini etkileyen değerler, tutumlar, duygular ve bilişler toplamı olarak tanımlanmıştır.<sup>12</sup> Zihinsel dayanıklılığın bilişsel beceri ve hedefe yöneliklik, motivasyon seviyesi, rekabet edebilirlik, takım uyumu, hazırlık yetenekleri, disiplin, güven, başa çıkma yetenekleri, gerekli zihinsel ve fiziksel gereksinimlere sahip olma, psikolojik direnç, etik ve inançlar şeklinde 12 yapıdan oluştuğu saptanmıştır.<sup>13</sup> Zihinsel dayanıklılık kavramı genel olarak bir insanın stresli ve zor bir durumla karşılaştığı zaman insanın güvenini kaybetmeden zorlukla baş edebilmesini sağlayan bir takım olumlu özelliklerinden oluşmaktadır.<sup>5,14</sup> Spor ortamında zihinsel dayanıklılık performansta mükemmelliğe ulaşmada en önemli psikolojik becerilerden biri olarak görülmektedir.<sup>15</sup> Çünkü zihinsel olarak daha dayanıklı sporcuların üstün başarılarla sahip olabileceği belirlenmiştir.<sup>3,16</sup>

Futbolcularda, sportif performansa etki eden taktik, fiziksel süreçler ve teknik günümüzde artık benzerlikler gösterebilmektedir. Hâliyle sportif performansın artışı için psikolojik beceriler giderek daha önem kazanmaktadır.<sup>2</sup> Çünkü özellikle büyük müsabaka olarak tanımlanan, müsabakalar bir bakıma

“psikolojik“ müsabakalardır.<sup>17</sup> Bu durumda, sporcuların psikolojik becerileri oldukça önemli olarak değerlendirilmektedir. Başarıya ulaşma noktasında sporcunun kendine vereceği içsel düşünce ve inançlar (sportif güven, olumlu içsel konuşma) onun zihinsel dayanıklılığını artırarak bu durumun antrenmana ve/veya müsabakaya yansiyabileceği düşünülmektedir.<sup>3,18</sup> Bu bağlamda, psikolojik becerilerin tek başına veya birbirleriyle etkileşiminin sporculardaki etkisi önemlidir. Bir başka deyişle araştırmalar çerçevesinde sporcunun kendine güven ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin düşük olmasının yanı sıra sporcuda olumsuz içsel konuşmaların olması da sporcunun performansında önemli düşüşler meydana getirebilmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmanın amacı, futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisini ve zihinsel dayanıklılığa etkisini tespit etmektir. Ayrıca amatör ve profesyonel futbolcularda bu 3 psikolojik becerinin farklılıkları da araştırılacaktır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile bu psikolojik becerilerin birbirleriyle olan ilişki ve etkisi belirlenerek, amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik becerilerinin geliştirilebileceği düşünülmüştür. Konu ile ilgili yapılan literatür incelendiğinde, futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi ve zihinsel dayanıklılığa etkisi üzerine herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmayla literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma katılımcıları bu çalışmaya gönüllük esasına göre katılmışlardır. Bu araştırma, Helsinki Deklarasyonu 2008 prensipleri dikkate alınarak yürütülmüştür. Araştırma için etik kurul belgesi Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan (tarih: 25 Nisan 2023, no:2023/03-54) alınmıştır.

## ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma, futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi, zihinsel dayanıklılığa etkisi ve amatör ile profesyonel lisans durumuna ilişkin karşılaştırmayı belirlemek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

## ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubu, 2022-2023 futbol sezonunda farklı liglerde oynayan Diyarbakır, Malatya ve Elâzığ illerinde 18-41 yaş arasında amatör (n=111) ve profesyonel (n=208) güncel lisanslı erkek futbolculardan oluşmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Sporculara araştırma ile ilgili bilgi verme ve araştırmaya katılım için sporculardan izin almada “bilgilendirilmiş onay formu”, sporcuların yaş, eğitim, lisans türü vb. sosyodemografik bilgilerini öğrenmek amacıyla da “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada sporcuların sürekli sportif güvenlerini değerlendirmek amacıyla “Sürekli Sportif Güven Envanteri (SSGE)”, içsel konuşmalarını değerlendirmek amacıyla “Kendinle Konuşma Anketi (KKA)” ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla ise “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları aşağıda açıklanmıştır.

**SSGE:** Bu envanter, sporcuların sportif güvenlerini değerlendirmek amacıyla Vealey tarafından (State Sport Confidence) geliştirilmiştir.<sup>6</sup> Envanterin tek alt boyutu ve toplam 13 soru maddesi bulunmaktadır. SSGE’nin Türkçeye uyarlama çalışması Engür ve ark. tarafından yapılmıştır.<sup>19</sup> Envanter 9’lu Likert tipindedir. Bu çalışmada, genel SSGE’nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır.

**KKA:** Bu anket Zervas ve ark. tarafından geliştirilmiştir.<sup>20</sup> Anketin Türkçeye uyarlama çalışması Engür ve ark. tarafından yapılmıştır.<sup>21</sup> KKA toplam 11 maddeden oluşmakta olup, anketin motivasyonel işlev ve bilişsel işlev olmak üzere 2 alt ölçeği bulunmaktadır. Anket 5’li Likert ölçek tipi özelliğindedir.<sup>21</sup> Bu çalışmada, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı motivasyonel işlev alt ölçeğinde 0,92 bilişsel işlev alt ölçeğinde ise 0,85 olarak tespit edilmiştir.

**SZDE:** SZDE sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter, toplam 14 maddeden oluşmakta ve envanterin güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları bulunmaktadır.<sup>22</sup> SZDE 4’lü Likert tipindedir. Envanterin Türkçeye uyarlama çalışması Altıntaş ve Kuruç tarafından

yapılmıştır.<sup>4</sup> Bu çalışmada, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı güven alt boyutunda 0,80, kontrol alt boyutunda 0,72, devamlılık alt boyutunda 0,61 ve SZDE'nin geneli için ise 0,81 olarak hesaplanmıştır.

## VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadaki veriler “SPSS 22 (IBM Comp., New York, ABD) paket programı” aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı için öncelikle çarpıklık, basıklık değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.<sup>23</sup> Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Amatör ve profesyonel futbolcuların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t-testi analizi uygulanmıştır. Sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ile zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon, etkide ise çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırma grubunda yer alan futbolcuların; sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılığa yönelik tanımlayıcı istatistikleri **Tablo 1**'de gösterilmiştir.

**Tablo 1** incelendiğinde; araştırma grubundaki sporcuların SSGE'den  $7,46 \pm 1,10$ 'luk, KKA motivasyonel işlev alt boyutundan  $3,65 \pm 0,94$ 'lük, bilişsel işlev alt boyutundan  $3,59 \pm 0,92$ 'lik, SZDE'den ise  $2,93 \pm 0,41$ 'lik ortalama elde ettikleri tespit edilmiştir.

Futbolcuların sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılıklarına yönelik amatör ve profesyonel sporcu olma durumu; bağımsız gruplar için t-testi tekniğiyle hesaplanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar **Tablo 2**'de verilmiştir.

**Tablo 2**'de görüleceği üzere, güven toplam alt boyutu ( $t=2,913$ ;  $p<0,01$ ) ile zihinsel dayanıklılık

**TABLO 1:** Futbolcuların sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılığa ilişkin tanımlayıcı istatistikleri.

	Değişkenler (alt boyutlar)	n	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli Sportif Güven Envanteri	Toplam	319	7,46	1,10	-0,525	-0,346
Kendinle Konuşma Anketi	Motivasyonel işlev	319	3,65	0,94	-0,661	0,279
	Bilişsel işlev	319	3,59	0,92	-0,553	0,139
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Devamlılık	319	3,23	0,51	-0,133	-0,897
	Kontrol	319	2,33	0,64	0,485	0,087
	Güven	319	3,14	0,46	-0,214	0,676
	Zihinsel dayanıklılık toplam	319	2,93	0,41	0,405	-0,241

SS: Standart sapma.

**TABLO 2:** Sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ile zihinsel dayanıklılığın amatör ve profesyonel sporcu olma durumuna göre bağımsız gruplar için t-testi analizi sonuçları.

Değişkenler	Değişken	n	$\bar{X}$	SS	t değeri	p değeri
Sürekli sportif kendine güven toplam	Profesyonel	208	7,59	1,05	2,913	0,004**
	Amatör	111	7,21	1,15		
İçsel konuşma motivasyonel işlev	Profesyonel	208	3,63	0,93	-0,606	0,545
	Amatör	111	3,69	0,97		
İçsel konuşma bilişsel işlev	Profesyonel	208	3,57	0,92	-0,560	0,576
	Amatör	111	3,63	0,94		
Zihinsel dayanıklılık devamlılık	Profesyonel	208	3,23	0,53	-0,095	0,924
	Amatör	111	3,24	0,48		
Zihinsel dayanıklılık kontrol	Profesyonel	208	2,40	0,63	2,812	0,005**
	Amatör	111	2,19	0,63		
Zihinsel dayanıklılık güven	Profesyonel	208	3,15	0,49	0,278	0,781
	Amatör	111	3,13	0,42		
Zihinsel dayanıklılık toplam	Profesyonel	208	2,96	0,44	1,659	0,098
	Amatör	111	2,88	0,35		

\*\* $p<0,01$ ; SS: Standart sapma.

**TABLO 3:** Sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki.

Değişkenler	1	2	3	4
Sürekli sportif kendine güven toplam	1			
İçsel konuşma motivasyonel işlev	0,156**	1		
İçsel konuşma bilişsel işlev	0,136*	0,836**	1	
Zihinsel dayanıklılık toplam	0,554**	0,121*	0,071	1

\*p&lt;0,05; \*\*p&lt;0,01.

**TABLO 4:** Sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki yordayıcılığı.

Değişken	b	Standart hata B	$\beta$	t değeri	p değeri	İkili r	Kısmi r
Sabit	1,373	0,144		9,522	0,000		
İçsel konuşma motivasyonel işlev	0,055	0,037	0,127	1,483	0,139	0,083	0,069
İçsel konuşma bilişsel işlev	-0,049	0,038	-0,109	-1,281	0,201	-0,072	-0,060
Sürekli sportif kendine güven toplam	0,205	0,018	0,549	11,599	<b>0,000**</b>	0,547	0,542
	R=0,312 <sup>a</sup>		R <sup>2</sup> =0,305		F=47,521		p=0,000

<sup>a</sup>Bağımlı değişken: (Sabit) zihinsel dayanıklılık; <sup>b</sup>Yordayıcı değişken: İçsel konuşma motivasyonel işlev, içsel konuşma bilişsel işlev, sürekli sportif kendine güven toplam; \*\*p<0,01.

kontrol alt boyutuna ( $t=2,812$ ;  $p<0,01$ ) ilişkin puan farklılıklarının anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre güven toplam ve zihinsel dayanıklılık kontrolde; profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının, amatör futbolcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Diğer bir ifadeyle profesyonel futbolcular, güven toplam ve zihinsel dayanıklılık kontrol açısından amatör futbolculara göre daha avantajlıdır.

Araştırma grubunda yer alan futbolcuların sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki Pearson korelasyon kat sayısı tekniğiyle değerlendirilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3'te görüleceği üzere güven toplam ile içsel konuşma motivasyonel işlev ( $p<0,01$ ), güven toplam ile içsel konuşma bilişsel işlev ( $p<0,05$ ), güven toplam ile zihinsel dayanıklılık toplam ( $p<0,01$ ), içsel konuşma motivasyonel işlev ile içsel konuşma bilişsel işlev ( $p<0,01$ ) ve içsel konuşma motivasyonel işlev ile zihinsel dayanıklılık toplam ( $p<0,05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İçsel konuşma bilişsel işlev ve zihinsel dayanıklılık toplam ( $p<0,05$ ) arasında ise anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırma grubundaki futbolcuların sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmalarının zihinsel da-

yanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi tekniği uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4'te görüleceği üzere sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın, zihinsel dayanıklılık düzeyini yordama denklemi ( $R^2=0,305$ ,  $F=47,521$ ,  $p<0,05$ ) anlamlı bulunmuştur. Buna göre sürekli sportif kendine güven zihinsel dayanıklılık üzerindeki toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar dikkate alındığında, sürekli sportif kendine güvenin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

## TARTIŞMA

Yapılan araştırma ile futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi ve zihinsel dayanıklılığa etkisi incelenmiştir. Ayrıca amatör ve profesyonel futbolcularda bu 3 psikolojik becerinin karşılaştırması da araştırılmıştır.

Araştırmada, futbolcuların sürekli sportif kendine güven ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Literatürde bu bulguyu destekler şekilde takım sporcularıyla ilgili yapılan bir araştırmada da sportif kendine güvenin yüksek olduğu belirlenmiştir.<sup>24</sup> Futbolcuların motivasyonel işlev alt

boyut ortalamasının bilişsel işlev alt boyutundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Dövüş sporcularıyla yapılan araştırmada da benzer şekilde sonuçlar elde edilmiştir.<sup>10</sup> Yapılan araştırmada, futbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri değerlendirildiğinde ise futbolcuların sırasıyla en yüksek ortalamayı devamlılık, güven ve kontrol alt boyutlarından elde ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puan ortalaması dikkate alındığında, futbolcularda zihinsel dayanıklılığın orta düzeyde olduğu söylenebilir. Literatürdeki araştırma bulgularıyla bu araştırmadaki zihinsel dayanıklılığa ilişkin bulguların da desteklendiği görülmüştür.<sup>2,25</sup> Fakat başka araştırmalarda ise zihinsel dayanıklılık ile ilgili olarak farklı sonuçlarda saptanmıştır.<sup>5,26</sup> Literatür dikkate alındığında bu araştırmadaki sürekli sportif kendine güven, içsel konuşmanın ve zihinsel dayanıklılığa ilişkin ortalamaların çoğunlukla literatür ile örtüştüğü düşünülmüştür (Tablo 1). Bulgu farklılıklarının ise araştırmaların yapıldığı örneklemelerin (branş, yaş vs.) özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Ayrıca bu 3 psikolojik becerinin yükseklik veya düşüklüğünün yanı sıra bir sporcunun kendi bireysel ihtiyaç ve amaçları, yaptığı branşın gereklilikleri, antrenman ve/veya müsabakanın gerçekleştiği ortama ilişkin vb. faktörleri de dikkate alınmalıdır. Çünkü performansın fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik boyutuna ilişkin yapılar her sporcuda bireysel olup, bu boyutların birbirini tamamlayabilmesi önemlidir. Bu nedenle teknik beceriler, yeterli kondisyon ile zihinsel ve ruhsal yeterliliklerin birbirini tamamlaması ölçüsünde bir sporcu doruk performans sergileyebilir. Bu bağlamda, her sporcunun optimal uyarılmışlık seviyesi de farklıdır.<sup>27</sup>

Araştırmada, sürekli sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda; profesyonel futbolcuların ortalamalarının, amatör futbolcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Fakat diğer araştırmalarda ise kendine güven açısından sporcuların amatör ve profesyonel lisans türü ile sportif öz güvenleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.<sup>28,29</sup> Bu sonucun, yapılan araştırma ile örtüşmediği görülmektedir. Bu farklılığın araştırma örneklemeleri ve kullanılan veri toplama araçlarından kaynaklan-

dığı düşünülmüştür.<sup>28</sup> Ayrıca zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda ise yapılan araştırmalarda benzer şekilde profesyonel futbolcular lehine benzerlik saptanmıştır.<sup>2,30</sup> Aslında profesyonel futbolun meslek olarak yapıldığı dikkate alınır ise amatör futbolcularla kıyaslandığı zaman profesyonel futbolcularda sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutun yüksek olması beklendik bulgu olarak da değerlendirilebilir.<sup>3</sup> Çünkü profesyonel sporculuğun gerekliliklerini (antrenman, beslenme, psikolojik beceriler...) eksiksiz yapanlar başarıya daha yakındır.<sup>27</sup>

Araştırma da sportif kendine güven toplam ile içsel konuşma motivasyonel işlev, sportif kendine güven toplam ile içsel konuşma bilişsel işlev, sportif kendine güven toplam ile zihinsel dayanıklılık toplam ve içsel konuşma motivasyonel işlev ile zihinsel dayanıklılık toplam arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Tablo 3). Literatür incelendiğinde, benzer şekilde zihinsel temel beceriler ile toplam sportif kendine güven puanı arasında pozitif yönde güçlü ilişki bulunmuştur.<sup>31</sup> Sportif kendine güven toplam ile zihinsel dayanıklılık toplam arasındaki ilişkiye benzer şekilde zihinsel dayanıklılık toplam ile öz yeterlik arasında da pozitif yönde ilişki belirlenmiştir.<sup>32</sup> Bir başka araştırmada ise durumsal güdülenmenin içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme boyutları pozitif içsel konuşma boyutları ile pozitif ve anlamlı, dışsal düzenleme ve güdülenme boyutları ise negatif içsel konuşma boyutları ile pozitif ve anlamlı bulunmuştur.<sup>33</sup> Genel olarak korelasyon ilişkileri değerlendirilirse kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık kişinin öz psikolojik becerilerine özgü durumlar olduğundan bu kavramların birbiri ile ilişkisi beklendik bir araştırma bulgusu olarak değerlendirilmiştir.

Yapılan araştırma da ayrıca sürekli sportif kendine güvenin pozitif olarak zihinsel dayanıklılığı yordadığı saptanmıştır (Tablo 4). Yapılan bir araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin pozitif algı seviyelerine olan etkisi regresyon analiziyle araştırılmıştır. Analiz sonucunda, pozitif algı düzeyinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.<sup>34</sup> Orhan ve Ünlü'nün araştırmasında ise zihinsel

dayanıklılığın akıl dışı performans inançları üzerindeki yordayıcılığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunun negatif olarak akıl dışı performans inançlarını yordadığı belirlenmiştir.<sup>2</sup> Ayrıca içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılığı ve sportif performansı olumlu yönde etkilediği de tespit edilmiştir.<sup>35</sup> Bu anlamda elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler arasında zihinsel dayanıklılık ve yüksek kendine güvende bulunmaktadır.<sup>3</sup> Ayrıca sporcuların karşılaştıkları en ufak sorun veya olumsuz bir durum karşısında “pes etmemeleri” gerektiği zihinsel anlamda üstesinden gelebilecek yüksek inanca sahip olmaları da gerekmektedir.<sup>7</sup> Çünkü zihinsel dayanıklılık arttıkça sportif sorunlarla başa çıkabilmenin de arttığı saptanmıştır.<sup>5</sup> Örneğin zihinsel olarak güçlü sporcuların yarışmalardan önce daha düşük düzeyde bilişsel ve bedensel kaygı ve daha yüksek öz güvenli oldukları belirlenmiştir.<sup>18</sup> Bu anlamda zihinsel dayanıklılık, zorluklara karşı bir tampon olarak düşünülebilir. Aynı zamanda zorlu durumlarda uyumu sağlayan ve sürdüren kolaylaştırıcı faktör olarak da düşünülebilir.<sup>15</sup> Literatür ve bu araştırmadaki regresyon analizi sonucunda, kendine güven düzeyi yüksek olan sporcuların başarı elde etme amacına yönelik öz güveni içerisinde zorluklarla başa çıkma adına kendilerine dayanak oluşturabilmelerinden sürekli sportif kendine güvenin zihinsel dayanıklılığı yordadığı düşünülmüştür. Bu anlamda araştırmadaki regresyon bulgusunun literatürle örtüştüğü söylenebilir.

## SONUÇ

Bu çalışma sonucunda, futbolcuların sürekli sportif kendine güven ortalamasının yüksek, içsel konuşmada motivasyonel işlev alt boyut ortalamasının bilişsel işlev alt boyutundan yüksek olduğu ve zihinsel dayanıklılığın orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sürekli sportif kendine güven ve zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda; profesyonel futbolcuların ortalamalarının, amatör futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sürekli sportif kendine güven toplam ile motivasyonel işlev ve bilişsel işlev, sürekli sportif kendine güven toplam ile zihinsel dayanıklılık toplam ve içsel konuşma motivasyonel işlev ile zihinsel dayanıklılık toplam ara-

sında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sürekli sportif kendine güvenin pozitif olarak zihinsel dayanıklılığı yordadığı belirlenmiştir.

Sporda performansa etki eden fiziksel, teknik ve taktik özelliklerin yanı sıra bu bileşenleri tamamlayan diğer boyut ise sporcunun psikolojik özellikleridir. Bu bağlamda, sporcunun fiziksel özelliklerinin yanında psikolojik özelliklerinin de oldukça gelişmiş olması beklenmektedir. Yapılan bu araştırma da bazı psikolojik becerilerde profesyonel futbolcuların puan ortalamalarının, amatör futbolcularinkinden yüksek olması ve özellikle sürekli sportif kendine güven, içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık arasında ilişki ve etkilerin saptanmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Çünkü ortaya çıkan sonuçlar çerçevesinde nasıl ki insanın biyopsikososyal yapı bileşenleri birbirini etkileme potansiyeline sahipse sporcularda psikolojik boyuttaki becerilerinde birbiriyle etkileşim hâlinde olduğu söylenebilir. Bu nedenle elit performans için tek bir psikolojik beceriden ziyade sporcunun ihtiyaç önceliği çerçevesinde kişilik özellikleri, branş vb. faktörleri göz önünde bulundurularak, sporcularda farklı psikolojik becerilere sahip olma gerekliliğinin olduğu da söylenebilir. Bu anlamda ileride yapılacak olan araştırmalarda bireysel ve takım sporları branşları ve motivasyonel iklim vb. faktörler dikkate alınarak psikolojik becerilerin birbiriyle nasıl ilişki ve etki içinde olduğunun değerlendirilmesinin önemli olacağı önerilebilir.

### Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

### Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.*

### Yazar Katkıları

*Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.*

## KAYNAKLAR

- Weinberg R, Gould D, eds. Şahin M, Kuruç Z, çeviri editörleri. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2015.
- Orhan S, Ünlü H. Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma [Relationship of mental toughness and goal orientation with irrational performance beliefs in footballers: Cross-sectional research]. Türkiye Klin J Sport Sci. 2022;14(1):11-21. [Crossref]
- Erdoğan N, Kocaekşi S. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler [Psychological characteristics of the elite athletes have required: Review]. Türkiye Klin J Sport Sci. 2015;7(2):57-64. [Crossref]
- Altıntaş A, Kuruç BP. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE) [Examining psychometric properties of the Sport mental toughness questionnaire-SMTQ]. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilim Derg. 2017;27(4):163-71. [Crossref]
- İnceoğlu EA, İlgar YD. The investigation of the relationship between mental toughness and cope with sporting problems in team and individual sports. J Sport Recreat Res. 2023;5(1):1-12. [Link]
- Vealey R. Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation. J Sport Psychol. 1986;8(3):221-46. [Crossref]
- Yıldırım İÖ, Kocaekşi S. Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi [Examination of mental endurance, self-efficacy belief and sports self-confidence levels in wrestlers]. Int J Contemp Educ Stud. 2020;6(2):392-406. [Link]
- Ekmekçi R. Sporda Zihinsel Antrenman. 2. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2019.
- Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. Psychol Sport Exerc. 2006;7(1):81-97. [Crossref]
- Güvendi B, Pehlivan MY. Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi [The examination of self-talks and aggression and anger behaviors in combat athletes]. Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 2020;14(2):168-76. [Link]
- Zinsser N, Bunker L, Williams M. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In: Williams JM, ed. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 4th ed. London: Mc Graw Hill; 2010. p.284-311.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2009;2(1):54-72. [Crossref]
- Fourie S, Potgieter JR. The nature of mental toughness in sport. South African J Res Sport Phys Educ Recreat. 2001;23(2):63-72. [Crossref]
- Tokgöz M. Sporda zihinsel dayanıklılık. Özen G, Havadar T, editörler. Spor & Bilim 2022-II. 1. Baskı. İstanbul: Efe Akademi Yayınları; 2023. p.207.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. J Appl Sport Psychol. 2008;20(3):261-81. [Crossref]
- Cowden RG. Mental toughness and success in sport: a review and prospect. Open Sports Sci J. 2017;10(1):1-14. [Crossref]
- Akandere M, Aktaş S, Er Y. Zihinsel antrenman ve spor [Mental training and sports]. Türkiye Barolar Birliği. 2018:60-74. [Link]
- Mojtahedi D, Dagnall N, Denovan A, Clough P, Dewhurst S, Hillier M, et al. Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behav Sci (Basel). 2023;13(9):713. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Engür M, Tok S, Tatar A. Durumluk ve sürekli sportif güven envanterlerinin Türkçe'ye uyarlanması [Adaptation of state and continuous sportive confidence inventories into Turkish]. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Performans Derg. 1996;11(3):7-12. [Link]
- Zervas Y, Stavrou NA, Psychountaki M. Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. J Appl Sport Psychol. 2007;19(2):142-59. [Crossref]
- Engür M. Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketi'nin Türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2011. (Erişim tarihi:16.01.2024) [Link]
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). Eur J Psychol Assess. 2009;25(3):186-93. [Crossref]
- Tabachnick B, Fidell L. Using Multivariate Statistics. 6th ed. Boston, MA: Pearson; 2013.
- Erdoğan NG, Erhan SE. Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi [An analysis of relationship between imagery in sports and sportive confidence of athletes who are interested in winter sports]. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Derg. 2019;1(1):15-23. [Link]
- Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Examination of mental toughness levels of individual and team sports players at elite level according to various variables]. J Int Soc Res. 2018;11(57):992-9. [Crossref]
- Orhan S, Karagözoğlu C. Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi [Evaluation of the relationship between emotional intelligence and mental toughness in athletes in terms of various variables]. Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknoloji Derg. 2021;2(2):11-26. [Link]
- Biçer T. Yaşamda ve Sporda Doruk Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri. 20. Baskı. İstanbul: Beyaz Yayınları; 2018.
- Işık U. Profesyonel ve amatör futbolcuların sportif kendine güven ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişki [The relationship between sportive self-confidence levels and athletic identity of footballers who have amateur and professional licenses]. Spor Eğitim Derg. 2018;2(3):26-35. [Link]
- Ekinçi NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün Ü. Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi [Exploring self-confidence level of high school students doing sport]. Sport Sight J Sport Educ. 2014;1(1):36-42. [Link]
- Ayaş E, Murathan F, Murathan G. Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi [Investigation of physical fitness conditions with mental resistance features of soccer players in different leagues]. Kesit Akad Derg. 2020;6(22):80-9. [Crossref]
- Çiftçi CM, Tolukan E, Yılmaz B. Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki [The interaction between mental skills training and trait sports confidence level of athletes]. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg. 2021;26(1):151-62. [Link]
- Koçyiğit B. Zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasındaki ilişki [The relationship between mental resilience and self-efficacy]. Akdeniz Spor Bilim Derg. 2022;5(4):871-81. [Crossref]
- Ada EN, Comoutos N, Demirci İ, Pehlivan Z. Beden eğitimi dersine yönelik durumsal güdülenme, tutum ve içsel konuşma arasındaki ilişki [The relationships between situational motivation, attitude and self-talk for physical education lesson]. Sport Sci. 2020;15(4):53-66. [Crossref]
- Temel V, Karharman A. Hentbol oyuncularının pozitif algı düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi [Investigation of the effects of handball athletes' positive perception levels to the mental toughness levels]. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg. 2019;21(2):59-69. [Link]
- Cooper KB, Wilson MR, Jones MI. Fast talkers? Investigating the influence of self-talk on mental toughness and finish times in 800-meter runners. J Appl Sport Psychol. 2021;33(5):491-509. [Crossref]