

# KENDİNLE KONUŞMA: MODERN VE HALK DANSLARI YAPAN BİREYLERİN KENDİLERİYLE KONUŞMA DURUMLARI<sup>2</sup>

Serhan NERGİZ<sup>1</sup>

Nazmi BAYKÖSE<sup>1</sup>

Mustafa YILDIZ<sup>1</sup>

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı; modern ve halk dansları yapan dansçılarda kendinle konuşma düzeyinin incelenmesidir. Çalışmaya 153 kadın, 138 erkek toplam 291 dansçı ( $X_{yaş} = 21,87 \pm 2,54$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından Kendinle konuşmada Motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlanması Engür (2011) tarafından gerçekleştirilmiş olan Kendinle Konuşma Anketi-KKA kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, betimsel istatistik yöntemleri ve bağımsız örneklerde t-testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bağımsız örneklerde t-test; sporcuların demografik değişkenlerine göre kendisi ile konuşma düzeylerinin farklılaşma durumunun ortaya konması amacıyla kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; farklı dans türlerinde dansla ilgilenmekte olan dansçıların kendinle konuşma düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Ayrıca modern ve halk dansları yapan bireyler açısından incelendiğinde yapılan araştırma sonucunda istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Kendinle Konuşma; Modern Danslar; Halk Dansları

## SELF TALK: THE SELF-TALK STATUS AMONG MODERN AND FOLK DANCES

### ABSTRACT

The aim of this paper is to examine the self-talk level among modern and folk dancers. A total of 291 dancers ( $X_{age} = 21,87 \pm 2,54$ ) with 153 female and 138 male in it, voluntarily participated in this research. In order to accomplish the research, Self-Talk Questionnaire (STQ), which was developed by Zervas, Stavrou and Psychountaki (2007) in order to find out individual differences in determined aspects related to motivational and cognitive processes in self-talk, and was adjusted to Turkish culture by Engür (2011). Descriptive statistical techniques and independent sample t-test techniques are used in analysing and interpreting data. The aim in using independent sample t-test is to reveal the differences in self-talk levels of sportsmen by demographic variables. The analyses are carried out with in the SPSS package software and significance level in the study is reached as  $P < 0.05$ . As a result of this study, a significant difference in statistical aspect is observed between self-talk level and gender variable of dancers from different dance types. However, no significant difference in statistical aspect is observed in terms of modern and folk dancers.

**Keywords:** Self-talk; Modern Dance; Folk Dance

<sup>1</sup> Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup> Bu araştırma 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Günümüzde dansa olan ilgi günden güne artmaktadır. Bireylerin fiziksel bir aktivite olarak da gördüğü dans, toplumun hemen hemen her ferdine özgü özellikleri içerisinde barındırmaktadır. Profesyonel dans topluluklarının da kurulmasının yanında son yıllarda profesyonel dans okulu açılmış yoğun bir çalışma temposunda Türkiye’de dans severlere hizmet veren bir sektör hanine gelmiştir. Bireyler için dans hem öğrenme hem de performans faktörlerini içerisinde barındıran bir yapıya sahiptir. Akademik açıdan bu konular ülkemizde spor ve egzersiz bilimleri çatısı altında bulunan, multidisipliner bir alan olan spor ve egzersiz psikolojisi alanında yer almakta ve bireylerin öğrenme ve performanslarına ilişkin birçok araştırmacı tarafından bu konuda araştırmalar yürütülmektedir.

Bu konuyla ilişkili olarak spor ve egzersiz psikolojisi literatüründe sporcuların kendileriyle konuşmalarına dair çalışmalar da artmaktadır. Kendinle konuşmanın kuramsal temellerine ilişkin olarak, Hardy (2006) kendinle konuşma araştırmalarında teori temelli araştırmaların eksikliğine vurgu yaparak öz konuşma teorisinin kendinle konuşmanın yapısıyla olan uygunluğunu (Bandura, 1997) aynı zamanda da Vygotsky (1986)’nin bilişsel gelişim kuramının temel alınabileceğini vurgulamıştır. Bu araştırmalar kendinle konuşmanın kuramsal bir zemine oturtulması için bilim insanlarının ciddi uğraşlarından birisine örnek olabilir. Aynı zamanda Kendinle konuşma, araştırmacılar tarafından öğrenmeye ve motivasyonel süreçlerde etki eden bilişsel bir strateji olarak tanımlanmaktadır

(Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni, 2008). Dolayısıyla kendinle konuşmaya dair araştırmaların büyük çoğunluğu, kendinle konuşmanın performans üzerindeki etkilerine odaklanmıştır (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman ve Kozimor, 1995; Van Raalte, Brewer, Rivera ve Petitpas, 1994). Uluslararası anlamda sporcuların performanslarını ve öğrenme kapasitelerini artırmak amacıyla üzerinde durulan kendinle konuşma, ülkemizde de özellikle son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı olmaya başlamıştır. Kendinle konuşma konusunda araştırmacılar önemli bazı noktalara da yapılan araştırmalar paralelinde açıklamalar getirmişlerdir. Bunlardan birisi Hardy (2006) tarafından kendinle konuşmanın boyutlarına ilişkin yapılan açıklamalardır. Hardy (2006) kendinle konuşma yapısının içsel (integral) ve dışsal (external) olabileceği gibi bilişsel ya da motivasyonel olarak işlevsel hizmetlerinin de bulunduğunu vurgulamıştır. Motivasyonel boyut psikolojik olarak hazırlanma, özgüven ve kaygıyı düzenlemek gibi işlevleri kapsadığını, bilişsel boyutun ise becerilerin ve gelişimsel stratejilerin uygulanmasını işaret ettiğini ifade etmişlerdir. (Zervas, Stavrou, ve Psychountaki, 2007). Hardy (2006) tarafından açıklama getirilen diğer bir konu ise bireyin kendisi ile konuşması sürecinin sıklığının önemidir. Bu bağlamda kendinle konuşma hem fiziksel aktivite hem de spor ortamlarında araştırılması önem arz eden konulardan birisidir denilebilir. Bu doğrultuda araştırmacılar bireylerin kendinle konuşma düzeylerine ilişkin araştırmalar yapabilmek için çeşitli araçlar geliştirmişlerdir ve bunlardan bir tanesi Zervas ve ark. (2007) tarafından

geliştirilen Kendinle Konuşma Envanteri (Self Talk Questionnaire-STQ)' dir. Bu araştırmada kullanılacak olan temel ölçme aracıda Kendinle Konuşma Envanteridir. Çünkü araştırma amacına ilişkin bilişsel ve motivasyonel süreçleri ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır.

Yurtdışında Kendinle Konuşma Envanteri (Zervas ve ark. 2007) kullanılarak, bilişsel ve motivasyonel açıdan dansçılar örneğinde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat sporcular örneğinde literatürde birçok araştırma yer almaktadır. Türkiye örneğinde incelendiğinde de kendinle konuşma (Self Talk) konusuna ilişkin olarak Engür (2011) tarafından üniversite sporcuları örneğinde, Bayköse (2014) tarafından profesyonel ve amatör sporcular örneğinde araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalara paralel olarak beden eğitimi ve spor derslerine adapte olarak Ada ve ark. (2014a) ve Ada ve ark. (2014b) tarafından bireylerin içsel konuşma düzeylerine ilişkin olarak (internal dialog) kendinle konuşmanın diğer bir boyutunda iki araştırma gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen

## GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada kullanılan materyal ve metoda bu bölümde değinilmiştir.

Araştırmaya ilişkin ilk olarak araştırma deseni aşağıda açıklanmıştır.

### Araştırma Deseni

Araştırma, tarama modeli benimsenerek gerçekleştirilmiştir. Tarama desenleri, geçmişte ya da var olan durumu yansıtan, betimsel araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2007). Bu desen çerçevesinde, modern ve halk dansları yapan

sonuçlar, yurtdışında bu testlere dayalı olarak yürütülmüş araştırmaların bulgularıyla karşılaştırma yapma imkânı sağlayacak, başka bir deyişle, bu konuda kültürlerarası benzerlik ve farklılıkların ortaya konmasında yarar sağlayacaktır.

Bu bilgilere bağlı olarak bu araştırmanın amacı modern ve halk dansları yapan dansçılarda kendinle konuşma düzeyinin bilişsel ve motivasyonel süreçler bağlamında, cinsiyet ve dans türü değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırma amacı dâhilinde cevap aranan temel problemler şunlardır;

- Bilişsel kendinle konuşma açısından cinsiyetler arasında istatistiksel bir farklılık söz konusu mudur?
- Motivasyonel kendinle konuşma açısından cinsiyetler arasında istatistiksel bir farklılık söz konusu mudur?
- Bilişsel kendinle konuşma açısından farklı dans türleri ile ilgilenen bireyler arasında istatistiksel bir farklılık söz konusu mudur?
- Motivasyonel kendinle konuşma açısından farklı dans türleri ile ilgilenen bireyler arasında istatistiksel bir farklılık söz konusu mudur?

danşılarda kendinle konuşma düzeyinin cinsiyet ve dans türü açısından farklılaşma durumunun belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırma desenini ilişkin olarak bu çalışmada araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2014).

### Araştırma Grubu

Çalışma toplam 291 dansçının gönüllü olarak katılımı ile yapılmıştır. Çalışmaya katılmış olan dansçıların yapmakta oldukları dans türleri gruplandırılarak guruplara göre dağılımı Tablo 1’de

verilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılmış olan dansçıların cinsiyet değişkenlerine ilişkin dağılımları Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 1. Araştırmaya katılan dansçıların yapmakta oldukları dans türü açısından dağılımları**

Dans Türü	n	%
Halk Dansları	92	31,6
Modern Danslar	199	68,4
Toplam	291	100

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan dansçıların %31,6’sı (n=92) halk dansları, %68,4’ü (n=199) modern danslarla ilgilenmektedir.

**Tablo 2. Araştırmaya katılan dansçıların cinsiyet açısından dağılımları**

Cinsiyet	n	%
Kadın	153	52,6
Erkek	138	47,4
Toplam	291	100,0

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan dansçıların %52,6’sı (n=153) kadın, %47,4’ü (n=138) erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına uygun olarak Kendinle Konuşma Anketi-KKA, ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu araştırma amacı gereğince veri toplama araçları olarak belirlenmiştir.

#### Kendinle Konuşma Anketi

Kendinle Konuşma Anketi (Self Talk Questionnaire, S-TQ) (Ek 1), Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından kendinle konuşmada motivasyonel ve bilişsel süreçlere ilişkin belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları

ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir (Zervas ve ark 2007).

Türkiye’ye uyarlaması Engür (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman) 11 maddeden oluşmakta ve 2 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler, Motivasyonel İşlev (Motivational Function) ve Bilişsel İşlev (Cognitive Function)’dir.

Engür (2011)’ün çalışmasında “Motivasyonel işlev” alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri .93’tür. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbachalpha değeri “Bilişsel İşlev” alt ölçeğinde ise .87 olarak

bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir (Engür 2011).

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından, araştırma amacına uygun olarak hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere, cinsiyet, yaş, yapmakta olduğu dans türü, ne kadar süredir dansla ilgilendiği ve yaptığı, yapmakta olduğu haftada/günde ne kadar süre egzersiz yaptığı gibi belirli bilgiler elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Araştırma Projesi dersi kapsamında "Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileri İle Konuşma Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma için ölçekler çalışmaya katılan farklı illerdeki dansçılara anket uygulaması yapılmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada dansçıların ilişki sürelerinin bilinmemesi en temel sınırlılıklardan birisini oluşturmaktadır.

Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise dans deneyimlerine araştırmada yer verilmemiş olmasıdır.

Araştırmanın diğer bir sınırlılığı araştırmanın genelini oluşturan katılımcıların çoğunluğunun modern dansçılar olmasıdır.

Kullanılan analizler ve araştırma deseni nedensel çıkarımlara izin vermemektedir.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik tekniklerinden yüzde ve frekans ile parametrik testlerden bağımsız örneklerde T-testinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan testin kararı aşamasında Büyüköztürk (2014) tarafından vurgulandığı üzere grup büyüklüğünün 50'den az olduğu durumunda Shapiro-Wilkis, 50'den fazla olduğu durumda ise Kolmogorow Smirnow testlerinin kullanılması gerektiği, eğer anlamlılık düzeyi 0,05'den büyük çıktıysa dağılımın normal dağılım, küçük çıktıysa dağılımın normal dağılım olmadığı yorumunun yapılması gerektiği belirtilmiştir. Bu bağlamda hangi istatistiksel testin uygulanmasına yönelik karar vermede verilerin dağılımları Kolmogorov Smirnov normallik testinden yararlanılarak tespit edilmiş ve normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi  $P < 0.05$  olarak alınmıştır. Etki faktörüne ilişkin olarak ise 0.01, 0.06 ve 0.14 olarak sırasıyla "küçük", "orta" ve "büyük" olarak tanımlanmaktadır (Green, Salkind ve Akey 2000; Stevens, 1992; Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2006). Ayrıca Cohen d istatistiği ortalamaların birbirinden kaç standart sapma uzaklaştığını yorumlama fırsatı vermektedir. Etki büyüklüğünün hesaplanmasında ayrıca Cohen d istatistiğide kullanılmıştır. Cohen d değeri, işaretine bakılmaksızın 2, 5 ve 8 olmak üzere sırasıyla küçük, orta ve geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1992).

**BULGULAR**

Bu bölümde dansçıların araştırma kapsamında kendileriyle konuşma düzeylerinin dans türü ve cinsiyet

değişkeni açısından sahip oldukları puan ortalamalarına yönelik olarak elde edilen verilerin araştırma problemlerini açıklamak üzere hipotez testleri yer almaktadır.

**Tablo 3. Modern ve halk dansları yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkin t testi tablosu**

	cinsiyet	n	ort.	s.s	t	p	$\eta^2$
Motivasyonel Kendinle Konuşma	Kadın	153	26,405	6,973	3,042	0,003	0,44
	Erkek	138	23,869	7,211			
Bilişsel Kendinle Konuşma	Kadın	153	15,434	4,304	2,253	0,025	0,33
	Erkek	138	14,198	4,344			

Tablo 3 incelendiğinde motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunda kadın ve erkeklerin istatistiksel anlamda farklı puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p < 0,05$ ). Gözlemlenen bu farklılık sonucunda kadın dansçıların (ort.= 26,41) motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin erkek dansçılara (ort.=23.87) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Motivasyonel kendinle konuşma alt boyutuna ilişkin sonuçlara etki büyüklüğü açısından bakıldığında ise Cohen'in d indeksine göre cinsiyetin, araştırma grubunda yer alan dansçıların kendinle konuşma düzeyleri puanları üzerinde ( $d=0,38$ ) küçük genişlikte bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Eta kare değeri incelendiğinde ise cinsiyet değişkeni açısından elde edilen kısmi eta kare değeri ( $\eta^2= 0,044$ ) göz önünde bulundurulduğunda cinsiyet değişkeninin dansçıların öğrenme yaklaşımları üzerinde düşük büyüklükte etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3 incelendiğinde bilişsel kendinle konuşma alt boyutunda kadın ve erkeklerin istatistiksel anlamda farklı puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p < 0,05$ ). Gözlemlenen bu farklılık sonucunda kadın dansçıların (ort.= 15,434) bilişsel kendinle konuşma düzeylerinin erkek dansçılara (ort.=14.20) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bilişsel kendinle konuşma alt boyutuna ilişkin sonuçlara etki büyüklüğü açısından bakıldığında ise Cohen'in d indeksine göre cinsiyetin, araştırma grubunda yer alan dansçıların kendinle konuşma düzeyleri puanları üzerinde ( $d = 0,29$ ) küçük genişlikte bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Eta kare değeri incelendiğinde ise cinsiyet değişkeni açısından elde edilen kısmi eta kare değeri ( $\eta^2= 0,033$ ) göz önünde bulundurulduğunda cinsiyet değişkeninin dansçıların öğrenme yaklaşımları üzerinde düşük büyüklükte etkiye sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Modern ve halk dansları yapan bireylerin dans türü değişkeni açısından kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkin t testi tablosu**

	Dans Türü	n	ort.	s.s	t	p
Motivasyonel Kendinle konuşma	Modern	199	25,4171	6,883	0,713	0,477
	Halk	92	24,7391	7,824		
Bilişsel kendinle konuşma	Modern	199	14,8442	4,328	0,268	0,789
	Halk	92	14,6957	4,429		

Tablo 4 incelendiğinde motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunda modern ve halk

dansları yapan sporcuların istatistiksel anlamda farklı olmayan puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p>0,05$ ).

dansları yapan sporcuların istatistiksel anlamda farklı olmayan puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4 incelendiğinde bilişsel kendinle konuşma alt boyutunda modern ve halk

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma toplam 291 dansçının gönüllü olarak katılımı ile yapılmıştır. Çalışmaya katılmış olan dansçıların yapmakta oldukları dans türleri gruplandırılarak gruplara göre araştırmaya katılan dansçıların %31,6'sı ( $n=92$ ) halk dansları, %68,4'ü ( $n=199$ ) modern danslarla ilgilenmektedir. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından araştırmaya katılan dansçıların %52,6'sı ( $n=153$ ) kadın, %47,4'ü ( $n=138$ ) erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında; motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunda kadın ve erkeklerin istatistiksel anlamda farklı puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p<0,05$ ). Gözlemlenen bu farklılık sonucunda kadın dansçıların motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin erkek dansçılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca dansçıların kendileriyle konuşma alt boyutlarından bilişsel kendinle konuşma alt boyutunda kadın ve erkeklerin istatistiksel anlamda farklı puan ortalamalarına sahip olduğu da gözlenmektedir ( $p<0,05$ ). Fakat bu farklılığın etkisel anlamda düşük

büyükte etkiye sahip olduğu görülmektedir. Gözlemlenen bu farklılık sonucunda kadın dansçıların bilişsel kendinle konuşma düzeylerinin erkek dansçılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda hem bilişsel hem de motivasyonel açıdan kadın dansçıların kendileriyle konuşma düzeyleri erkek dansçılara oranla daha yüksektir. Fakat bu istatistiksel farklılığı cinsiyet değişkeninin kendinle konuşma üzerine düşük düzeyde bir etki düzeyine sahip olduğu şeklinde vurgulamakta yarar vardır. İlgili alan yazın incelendiğinde Gammage ve ark (2001) tarafından yapılan nitel araştırmada erkek sporcular kadın sporcular ile karşılaştırılmıştır. (içsel) kendi kendine konuşma konusunda erkek sporcuların daha olumsuz, (dışsal) kendi kendine konuşma konusunda daha açık ve kadın sporculara oranla daha az gizli konuşmalar gerçekleştirdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu araştırmada kadın sporcuların erkeklere oranla daha fazla bilişsel konuşma gerçekleştirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma bulguları araştırma bulgularımızla kısmen paralellik göstermektedir. Fakat Hardy ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırma cinsiyet değişkenine ilişkin sporcuların

kendileriyle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda Hardy ve ark. (2005) bulguları araştırma bulgularımızla çelişmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından araştırma bulgularımızla çelişen bir başka araştırma ise Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırma bulgularıdır. Bayköse (2014) tarafından amatör ve profesyonel sporcular örneğinde Türkiye de yapılan araştırmada cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkek sporcular arasında herhangi bir istatistiksel farklılığa rastlanmadığı rapor edilmiştir. Türkiye örneğinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise Engür (2011) tarafından yapılmış ve Bayköse (2014)'ün aksine araştırma bulgularımızla paralel olarak kadın sporcuların erkek sporculara oran hem bilişsel hem de motivasyonel kendileriyle konuşma düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamıştır. Bu bilgiler ekseninde farklı örneklerde cinsiyet açısından farklılık ya da aynılık durumu söz konusu olabilir. Bu durumun temel nedeninin örnekte yer alan sporcuların gerek spor deneyimleri gerek yapmakta oldukları sporun temel psikolojik yapısı dolayısı ile değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir. Bu düşüncenin temelinde yatan iki araştırma bulgusu vardır. Bunlardan ilki Katsikas ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırma bulgularıdır. Katsikas ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırma bulgularına bakıldığında erkek sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Tabii ki araştırma bulgularındaki bu farklılığın kültürel farklılıklar açısından değerlendirilebileceği de unutulmamalıdır. İkinci olarak ise Bayköse (2014)

tarafından yapılan araştırmada aktarıldığı üzere spor deneyimi açısından kendinle konuşma düzeyleri arasında istatistiksel bir fark yoktur. İstatistiksel farksızlığın olması deneyim açısından farklı örneklerin kendinle konuşma konusunda deneyim değişkeni açısından örneklem farklılıklarının bir şeyi değiştirmeyeceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda Türkiye örneğinde yapılan araştırmaların sınırlılığından dolayı genelleme yapmanın yanlış olabileme ihtimalini akla getirmektedir. Bu doğrultuda en azından örneklem grubumuz için kadın sporcuların erkek sporculara oranla ilişkilerinde yer alan nedenlerin sonuçsal çıktılarına yönelik anlama cabasında oldukları, yeni bilgi biçimleri oluşturmak ve sorunları çözmek amaçlı odaklanma konusunda daha duyarlı kendinle konuşma gerçekleştirdikleri söylenebilir.

Dans türü değişkeni açısından araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, motivasyonel kendinle konuşma alt boyutunda modern ve halk dansları yapan sporcuların istatistiksel anlamda farklı olmayan puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p>0,05$ ). Ayrıca dansçıların kendileriyle konuşma alt boyutlarından bilişsel kendinle konuşma alt boyutunda modern ve halk dansları yapan sporcuların istatistiksel anlamda farklı olmayan puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmektedir ( $p>0,05$ ). İlgili alan yazın incelendiğinde ülkemizde dansçılar örneğinde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ülkemiz dışında yapılan araştırma sonucunda da dansçıların kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yurt dışında gerçekleştirilen kendinle konuşma



araştırmaları daha çok beden eğitimi ve spor öğrencilerine (Anderson, 1997; Hatzigeorgiadis, 2006; Kolovelonis ve ark. 2011), egzersiz katılımcılarına (Gammage ve ark. 2001; Hardy ve ark. 2001) ve de profesyonel ya da amatör sporculara (Hardy ve ark. 2005; Hatzigeorgiadis ve Biddle, 2008; Landin ve Hebert, 1999) odaklanmaktadır. Bu bağlamda Zervas, Stavrou, ve Psychountaki (2007) tarafından motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşma konusuna getirdiği açıklamadan yola çıkarak, motivasyonel boyuttan psikolojik olarak hazırlanma, özgüven ve kaygıyı düzenlemek gibi işlevleri kapsadığı, bilişsel boyutun ise becerilerin ve gelişimsel stratejileri kapsadığı bilgilerine paralel olarak örneklemimiz için dans türleri açısından istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı söylenebilir. Bunun temel sebebinin her ne kadar dans türlerinin kültürel yapısında farklılıklar olsa da, fiziksel aktivite bağlamında bireylerde bilişsel ve motivasyonel bağlamda dansçılar üzerinde benzer süreçlere sahip olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak farklı dans türlerinde dansla ilgilenmekte olan dansçıların kendinle konuşma düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamda anlamlı bir

farklılık olduğu, bu farkın örneklemimiz çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği ve daha geniş kapsamlı araştırmalarla desteklenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca modern ve halk dansları yapan bireyler açısından incelendiğinde yapılan araştırma sonucunda istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup dansçılar örnekleminde kendinle konuşma araştırmalarının ülkemizde ve yurt dışında araştırma yapan araştırmacılar tarafından araştırılması gereken bir konu olduğu sonucuna varılmıştır.

### Öneriler

İlk olarak bu araştırmada belirtilmiş olan sınırlılıkların üzerinde bir araştırma ile kuramsal temelli başka araştırmalar yapılması son derece önemli ve gereklidir. Türkiye örneğinde kendinle konuşma çalışmalarına ilişkin deneysel ve ilişkisel araştırmalar yapılarak konuya açıklık getirilebilir. Son olarak ise örneklemimizden elde edilen durumsal bulgulara ilişkin olarak kadın dansçıların kendileriyle konuşma düzeylerinin erkek dansçılara oranla daha fazla motivasyonel ve bilişsel kendileriyle konuşmalarının nedenleri gelecek araştırmalar kapsamında incelenebilir.

### KAYNAKLAR

1. Ada, E.N., Zourbanos, N., Kazak Çetinkalp, Z., Papaioannou, A. (2014b). The Relationship between Dispositional Flow, Motivational Climate, and Self-Talk in Physical Education Classes. 13th International Sports Sciences Congress, November 7-9. Konya Selçuk University, Turkey.
2. Ada, E.N., Zourbanos, N., Papaioannou, A., Kazak Çetinkalp, Z. (2014a). A Preliminary Validation of the Turkish Version of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Physical Education). 13th International Sports Sciences Congress, November 7-9. Konya Selçuk University, Turkey. Oral presentation.
3. Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of physical education, recreation & dance*, 68(1), 30-35.
4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.
5. Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgelene Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirleyici Rolü*. Selçuk Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. (Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi. Konya.
6. Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum* (Genişletilmiş 20. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.

7. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
8. Engür, M. (2011). *Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketinin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir.
9. Gammage, K. L., Hardy, J., ve Hall, C. R. (2001). A Description Of Self-Talk İn Exercise. *Psychology Of Sport And Exercise*, 2, 233-247.
10. Green, S., Salkind, N., & Akey, T. (2000). *Using SPSS for Windows. Analyzing and understanding Data*. New Jersey: PracticeHall.
11. Hardy, J., Gammage, K., ve Hall, C. (2001). A Description Of Self-Talk İn Exercise, *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
12. Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005) Quantifying Athlete Self-Talk, *Journal Of Sports Sciences*, 23: 9, 905 - 917.
13. Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 164-175.
14. Hatzigeorgiadis, A., ve Biddle, S. J. (2008). Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships With Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *Journal Of Sport Behavior*, 31(3), 237-253.
15. Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
16. 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
17. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158.
18. Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara: Pegem-A Yayıncılık.
19. Landin, D., ve Hebert, E. P. (1999). The İnfluence Of Self-Talk On The Performance Of Skilled Female Tennis Players. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
20. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*, 12(1), 10-30.
21. Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
22. Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
23. Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). Cambridge, MA: MIT Press (Orijinal baskısı, 1934).
24. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9. Baskı), Ankara: Seçkin Yayınları.
25. 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.