

Grekoromen Ve Serbest Stil Güreş Yapan Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin İncelenmesi

Ahmet Şahin

(hawkahmet@gmail.com)

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Bu araştırmanın amacı grekoromen ve serbest stil güreş yapan sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 yarışma sezonunda yarışmalara katılan 18-41 yaş grubuna mensup, 1 ile 22 yıl arası güreş sporu ile uğraşan ve branşlarında sportif faaliyetlere katılan 211 kadın ve 230 erkek toplam 441 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmacı, araştırma grubunu oluşturan sporcuların bir kısmına yüz yüze bir kısmına ise e mail yolu ile ulaşarak araştırma verilerini elde etmiştir. Çalışmaya katılan sporculardan elde edilen bilgiler, Kişisel Bilgi Formu ve Kendinle Konuşma Ölçeği yardımı ile toplanmıştır. Kendinle Konuşma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak ve “SPSS 22” paket programı yardımı ile çözümlenmiştir. Verilerin ön değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin yanı sıra verilerin normallik dağılımları kararı aşamasında Kolmogorov Smirnov testi sonuçları incelenmiş ve verilerin normal dağılmadığı saptanmıştır. Bu bağlamda verilerin normallik dağılım varsayımlarını karşılamadığı için analiz sürecinde mann whitney u testinden yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan güreşçilerin, kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşma alt boyutlarında cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve stil değişkenlerinin tamamında istatistiksel bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Kendinle Konuşma, Güreş, Spor

INVESTIGATION OF THE SELF-TALK LEVELS OF GRECO-ROMAN AND FREESTYLE WRESTLERS

This study aims to examine the self-talk level of the greco-roman and freestyle wrestlers. The study group consists of 441 athletes, 211 women and 230 men, participating in the 2017-2018 competition season from 18 to 41 years of age group, engaged in wrestling sports between 1 and 22 years and participating in sports activities in their branches. The researcher collected the data by reaching a part of the athletes participating to the study face to face and to some of them by e mail. The data obtained from the athletes was collected using the Personal Information Form and Self-Talk Scale. The data collected by the Self-Talk Scale and the Personal Information Form were transferred to the computer environment and analyzed with the "SPSS 22" package program. In the preliminary data evaluation, the Kolmogorov Smirnov test results were examined in addition to the descriptive statistical methods to determine the normality distributions of the data and it was determined that the data were not normally distributed. The Mann Whitney u test was used in the analysis process since the data did not meet the normality distribution assumptions. The significance level in the research was taken as $p < 0,05$. According to the research findings, it was determined that there was not a statistical difference in the gender, national athlete status and style variables and in the motivational and cognitive self-talk subscales of the wrestlers' self-talk subscales.

Keywords: Self Talk, Wrestling, Sport



Giriş

Performansı arttırmak için bilişsel kendinle konuşma stratejilerinin kullanılmasına ilişkin incelemeler ve uygulamalar uzun bir süredir spor psikolojisi alanında yaygın olarak görülen bir uygulamadır, ancak kendinle konuşmanın sistematik olarak uygulanması uluslararası anlamda son 20 yıldır başlamıştır [1,2]. Türkiye’de de araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla sporcuların bilişsel strateji kullanımlarına ilişkin mevcut bilgi hızla genişlemektedir [3,4,5,6]. Buna göre, bu teknikleri araştıran ve zihinsel eğitim programlarını tasarlayan spor psikologlarının ilgisi artmaktadır. Son on yılda araştırmacıların dikkatini çeken tekniklerden biri de kendinle konuşmadır. Kendinle konuşma "*bireylerin duygu ve algılamalarını yorumlama, değerlendirme, bilişsel düzenleme ve değiştirmenin yanı sıra kendilerine talimatlar vererek kendi kendilerini güçlendirmelerini sağlayan iç diyalog*" olarak tanımlanmıştır [1]. Kendinle Konuşmanın bir iç diyalogdan fazlası olduğunu vurgulayan araştırmacılar kendinle konuşmanın dışsal bir tarafının olduğu gerçeğinin üstünün kapatılmaması gerektiğini de vurgulamışlardır [7].

Başlangıçta, araştırmacılar pozitif ve negatif kendinle konuşma arasında ayırım yapmışlardır. Weinberg (1988), olumlu kendinle konuşma stratejilerini sporcuların odaklanmaya geçişi, hatalar üzerinde durmamaya veya olumlu yönde içsel yada dışsal olarak kendinle konuşma olarak nitelendiriyor. Aksine, negatif kendinle konuşma, uygunsuzluk, kaygı üreten şeydir. Daha çağdaş yaklaşımlarda ise kendinle konuşma'nın içeriği daha çok boyutludur [1], kendinle konuşma'nın öğretim veya motivasyon olarak karakterize edilebileceğini belirtilmektedir. Öğretimsel kendinle konuşma dikkat odaklı, teknik bilgi ve taktiksel seçimlerle ilgili ifadelerle atıfta bulunurken, motivasyonel kendinle konuşma, güven inşası, çaba girişimi ve olumlu ruh halleri ile ilgili ifadelerle atıfta bulunmaktadır.

Kendinle Konuşmanın Türkiye’de spor psikolojisi alanında araştırılmakta olan güncel konular arasında olduğu söylenebilir [5,6,9,10,11]. Son dönemlerde araştırmacıların dikkatini çeken kendinle konuşma araştırmaları tenis, yüzme, dart vb. spor branşlarında araştırma konusu olurken güreş sporu yapan sporcular örneğinde bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu bağlamda literatürde yer alan bu boşluğu doldurmak amacıyla tasarlanan bu araştırmanın amacı grekoromen ve serbest stil güreş yapan sporcuların kendileriyle konuşma düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama teknikleri ile verilerin analizi açıklanmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modeli araştırma ilkeleri çerçevesinde yapılan bu araştırmada geçmiş yada şuanda var olan durumun ortaya konması amaçlanmıştır [13].

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 yarışma sezonunda yarışmalara katılan 18-41 yaş grubuna mensup, 1 ile 22 yıl arası güreş sporu ile uğraşan ve branşlarında sportif faaliyetlere katılan 211 kadın ve 230 erkek toplam 441 sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmacı, araştırma grubunu oluşturan sporcuların bir kısmına yüz yüze bir kısmına ise e mail yolu ile ulaşarak araştırma verilerini elde etmiştir. Çalışmaya katılan sporculardan elde edilen bilgiler, Kişisel Bilgi Formu ve Kendinle Konuşma Ölçeği yardımı ile toplanmıştır.

Kendinle Konuşma Ölçeği

Kendinle Konuşma Ölçeği Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilmiştir [12]. Sporcuların motivasyonel ve bilişsel olarak bireysel farklılıklarını ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilen Kendinle Konuşma Ölçeğinin Türk kültürüne Engür (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 5’li likert tipindedir. 11 maddeden oluşmaktadır. 2 alt ölçeğe sahip olan Kendinle Konuşma Ölçeğinin alt ölçekleri Motivasyonel İşlev (Motivational Function) ve Bilişsel İşlevi (Cognitive Function) ölçmek üzere tasarlanmıştır.



Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların kişisel bilgilerini edinmek amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumu, yapmakta olduğu güreş sporunu hangi stilde yaptığı ve spor deneyimine ilişkin toplam 5 ayrı soru bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Kendinle Konuşma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak ve “SPSS 22” paket programı yardımı ile çözümlenmiştir. Verilerin ön değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin yanı sıra verilerin normallik dağılımları kararı aşamasında Kolmogorov Smirnov tekendinle konuşma sonuçları incelenmiş ve verilerin normal dağılımadığı saptanmıştır. Bu bağlamda verilerin normallik dağılım varsayımlarını karşılamadığı için analiz sürecinde mann whitney u testinden yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan sporculara ait kişisel bilgilerle, sporcuların kendileriyle konuşma puanlarının bazı değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin cinsiyet değişkenine göre Kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkin bulgular

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	P
Motivasyonel Kendinle Konuşma	Kadın	211	216,05	45587,00	-,788	23221,000	0,430
	Erkek	230	225,54	51874,00			
	Toplam	441					
Bilişsel Kendinle Konuşma	Kadın	211	217,63	45920,00	-,545	23554,000	0,586
	Erkek	230	224,09	51541,00			
	Toplam	441					

Tablo 1 incelendiğinde serbest ve grekoromen stilde güreş yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2. Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin milli sporcu olma durumu değişkenine göre Kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkin bulgular

	Milli Sporcu Olma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	P
Motivasyonel Kendinle Konuşma	Milli Sporcu	104	230,20	23941,00	-0,948	16359,000	,33
	Milli Olmayan Sporcu	335	216,83	72639,00			
	Toplam	439					
Bilişsel Kendinle Konuşma	Milli Sporcu	104	231,72	24099,00	-1,105	16201,000	0,269
	Milli Olmayan Sporcu	335	216,36	72481,00			
	Toplam	439					



Tablo 2 incelendiğinde serbest ve grekoromen stilde güreş yapan sporcuların milli sporcu olma durumu değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin stil değişkenine göre Kendileriyle konuşma düzeylerine ilişkin bulgular

	Stil	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	P
Motivasyonel Kendinle Konuşma	Serbest	302	218,36	65946,00	-,646	20193,000	,518
	Grekoromen	139	226,73	31515,00			
	Toplam	441					
Bilişsel Konuşma	Serbest Stil	302	218,77	66068,00	-,555	20315,000	,579
	Grekoromen	139	225,85	31393,00			
	Toplam	441					

Tablo 3 incelendiğinde serbest ve grekoromen stilde güreş yapan sporcuların stil değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Serbest ve Grekoromen stilde güreş yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Şahin, Bayköse ve Cıvar Yavuz (2017a) tarafından sporcular örnekleminde yapılan araştırma bulguları incelendiğinde kendinle konuşmanın hem motivasyonel hem de bilişsel alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farkın bulunmadığı rapor edilmiştir. Bu araştırma sonuçları araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Şahin, Bayköse ve Cıvar Yavuz (2017b) tarafından sporcular örnekleminde yapılan araştırma bulguları incelendiğinde kendinle konuşmanın motivasyonel kendinle konuşma boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farkın olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarının araştırma bulgularımızla çeliştiği söylenebilir. Nergiz, Bayköse ve Yıldız (2015) tarafından modern ve halk dansları yapan bireyler örnekleminde yapılan araştırma bulguları incelendiğinde kendinle konuşmanın motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşma boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farkın olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarının araştırma bulgularımızla çeliştiği söylenebilir.

Serbest ve Grekoromen stilde güreş yapan sporcuların milli sporcu olma durumu değişkenine göre kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Stil değişkenine göre de kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak özetlemek gerekirse araştırmaya katılan güreşçilerin, kendinle konuşma alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel kendinle konuşma alt boyutlarında cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve stil değişkenlerinin tamamında istatistiksel bir farklılık olmadığı saptanmıştır.



KAYNAKLAR

- [1] Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- [2] Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14(3), 253-271.
- [3] Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2).
- [4] Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- [5] Şahin, A., Bayköse, N., & Civar Yavuz, S. (2017a). Does the undergraduate athletes' self talk levels affect imagery levels?. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. (December Special Issue), 867- 871.
- [6] Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Özer, Ö., & Şahin, A. (2017). The role of self-talk and self-efficacy levels of athletes kendinle konuşma düzeyi at faculties of sport sciences on predicting mental toughness. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. (December Special Issue), 591-595.
- [7] Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- [8] Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Human Kinetics Publishers.
- [9] Ada, E.N., Zourbanos, N., Papaioannou, A., Kazak Çetinkalp, Z. (2014). 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.
- [10] Nergiz, S., Bayköse, N. & Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 9, Özel Sayı.
- [11] Şahin, A., Bayköse, N., & Civar Yavuz, S. (2017b). The role of motivational self-talk and life satisfaction on determining the flow experience of undergraduate athletes. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. (December Special Issue), 867-871.
- [12] Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159.
- [13] Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (17. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti. Ankara.
- [14] Engür, M. (2011). Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketinin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir