

Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi¹

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN¹,
Aydiner Birsin YILDIZ²
Nazmi Bayköse¹
Emre ERYÜCEL¹

¹Akdeniz Üniversitesi, Antalya/Türkiye

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Sorumlu Yazar: Aydiner Birsin
YILDIZ,

aydinerbirsinyildiz@hotmail.com

Orcid ID: orcid.org/0000-0002-3767-1057

Öz

Bu araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporunu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerini incelemek ve aralarında cinsiyet, sporculuk düzeyi, bölüm ve milli olma durumuna göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya bireysel sporlardan yüzme, taekwondo, okçuluk, masa tenisi ve güreş branşlarından 47'si erkek (46,1), 55'i kadın (53,9) olmak üzere toplam 102 sporcu; takım sporlarından ise, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarından 43'ü erkek (35,3), 79'u kadın (64,7) olmak üzere 122 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Zervas, Stavroue Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Engür (2011) tarafından yapılan "Kendinle Konuşma Envanteri" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş, kendinle konuşma düzeyi, motivasyonel işlev altboyutu, bilişsel işlev altboyutları için katsayılar sırasıyla; .96, .95, .91 olarak bulunmuştur. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri ve ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar T testi kullanılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi ile yapılmıştır. İstatistikler SPSS 22 paket programıyla yapılmış ve yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Milli takımda yer alma, takım ya da bireysel spor yapma değişkeni açısından öğrencilerin kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Öte yandan, cinsiyet ve bölüm açısından ise kendinle konuşma düzeylerinde ve motivasyonel işlev altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.11.2018

Kabul Tarihi: 13.12.2018

Online Yayın Tarihi: 25.12.2018

Anahtar Kelimeler: bireysel sporlar, spor bilimleri, kendinle konuşma, takım sporları

Examination of Self-Talks Levels of Individual and Team Sports Students in the School of Sports Sciences According to Various Variables

ORIGINAL RESEARCH

Doğukan Batur Alp GÜLŞEN¹,
Aydiner Birsin YILDIZ²
Nazmi Bayköse¹
Emre ERYÜCEL¹

¹Akdeniz University,

²Ankara Yıldırım Beyazıt University,

Corresponding Author: Aydiner
Birsin YILDIZ²,

aydinerbirsinyildiz@hotmail.com

Orcid ID: orcid.org/0000-0002-3767-1057

Abstract

The purpose of this research is to examine the self-talk levels of the students of sports science faculty who perform individual and team sports and determine whether there is any difference according to gender, level of sports, division and nationality. A total of 102 athletes, 47 male (46,1) and 55 female (53,9) from Athletics, swimming, taekwondo, archery, table tennis and wrestling branches, as for the team sports, a total of 122 athletes, 43 male (35,3) and 79 female (64,7) from football, basketball, volleyball and handball branches voluntarily participated in the research study. In this research, information about socio-demographic variables was collected by the Personal Information Chart which was created by the researcher. To reach the purpose of the research; Self-Talk Questionnaire, which was developed by Zervas, Stavroue Psychountaki (2007) and adapted to Turkish language by Engür (2011) were used. Descriptive statistical methods were used to analyse the obtained data and in analysis of the data about the comparison of two groups Independent-Samples T Test is used. Comparison of the groups which consists of more than two groups are conducted by One Way ANOVA Test. SPSS Pack 22 software was used for statistical analysis and $p < 0.05$ was accepted as the level of significance. It has been determined that the levels of self-talk among the students do not differ in terms of participation in the national team, team or individual sporting change. On the other hand, a statistically significant difference was found in self-talk levels and motivational function sub-dimension in terms of gender and department. As a result of this research, it was determined that students of sports science faculty had high self-talks levels.

KeyWords: individual sports, self-talks, sports sciences, team sports

Published Information

Received Date: 29.11.2018

Accepted Date: 13.12.2018

Online Published Date: 25.12.2018

Giriş

Günümüzde araştırmacılar, sporda (Hardy, 2006) psikolojik teknikleri kullanarak performansı arttırmanın mümkün olacağını gösteren araştırmalar yapmaktadırlar. Yurt dışında ve ülkemizde araştırmacılar sporcuların sahip oldukları psikolojik becerileri geliştirmenin, bu becerilerin sosyal gerçeklik içindeki yapısını anlamaya çalışmaktadırlar (Gülşen, 2016, Şakar ve Ark. 2018).

Günlük yaşantımızda kendimizle konuşmamız son derece doğal bir aktivitedir. Sık sık içinde bulunduğumuz bu davranış duygu ve düşüncelerimizin şekillenmesinde rol oynar (Bayköse, 2014). Kendinle konuşmanın kuramsal temellerine ilişkin olarak, Hardy (2006) kendinle konuşma araştırmalarında teori temelli araştırmaların eksik olduğunu altını çizmiş (Bandura, 1997) ve ayrıca Vygotsky (1986)'nin bilişsel gelişim kuramının temel alınabileceği vurgulanmıştır.

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 (Nergis S. Ve ark. 2015). Kendinle konuşmanın bir iç diyalogdan fazlası olduğunu vurgulayan araştırmacılar kendinle konuşmanın dışsal bir tarafının olduğu gerçeğinin üstünün kapatılmaması gerektiğini de vurgulamışlardır (Yılmaz A. Ve Ark. 2015).

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 konuşmanın içeriği daha çok boyutludur , kendinle konuşmanın öğretim veya motivasyon olarak karakterize edilebileceğini belirtilmektedir (Bayköse,2016). 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.

Yöntem

Araştırmada sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Zervas, Stavrouve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Engür (2011) tarafından yapılan “Kendinle Konuşma Envanteri” kullanılmıştır. Kendinle konuşma envanteri motivasyonel kendinle konuşma ve bilişsel kendinle konuşma üzere iki alt boyut ve 11 maddeden oluşmaktadır.

Çalışmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş, kendinle konuşma düzeyi, motivasyonel işlev altboyutu, bilişsel işlev altboyutları için katsayılar sırasıyla; .96, .95, .91 olarak bulunmuştur. Elde edilen verilerin dağılımı incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013).

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri ve ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar T testi kullanılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi ile yapılmıştır. İstatistikler SPSS 22 paket programıyla yapılmış ve yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya bireysel sporlardan yüzme, taekwondo, okçuluk, masa tenisi ve güreş branşlarından 47'si erkek (46,1), 55'i kadın (53,9) olmak üzere toplam 102 sporcu; takım sporlarından ise, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarından 43'ü erkek (35,3), 79'u kadın (64,7) olmak üzere 122 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Analiz Sonuçları

| | Cinsiyet | N | Ortalama | Standart Sapma | T | p |
|-------------------------------|----------|-----|----------|----------------|--------|-------|
| Bilişsel Kendinle Konuşma | Kadın | 98 | 14,19 | 4,07 | -2,889 | ,004* |
| | Erkek | 126 | 15,80 | 4,56 | | |
| Motivasyonel Kendinle Konuşma | Kadın | 98 | 24,67 | 7,28 | -2,751 | ,006* |
| | Erkek | 126 | 27,62 | 7,90 | | |
| Kendinle Konuşma | Kadın | 98 | 38,87 | 11,12 | -2,865 | ,005* |
| | Erkek | 126 | 43,42 | 12,17 | | |

p <0,05*

Tablo 1 incelendiğinde bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, bilişsel kendinle konuşma, motivasyonel kendinle konuşma ve kendinle konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t hipotez testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre bilişsel kendinle konuşma, motivasyonel kendinle konuşma ve kendinle konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 2. Bölüm Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları

| | Bölümler | N | \bar{X} | Sd | F | P | |
|---------------------|---------------------|-----|-----------|-------|-------|-------|-------------|
| Bilişsel KK | 1.Öğretmenlik | 41 | 16,24 | 4,99 | 3,379 | ,019* | p <0,05* |
| | 2.Antrenörlük | 43 | 16,35 | 4,57 | | | |
| | 3.Spor Yöneticiliği | 72 | 14,36 | 4,06 | | | |
| | 4.Rekreasyon | 68 | 14,41 | 4,09 | | | |
| | Toplam | 224 | 15,10 | 4,42 | | | |
| | Bölümler | N | \bar{X} | Sd | F | P | |
| Motivasyonel KK | 1.Öğretmenlik | 41 | 28,85 | 8,47 | 3,205 | ,024* | |
| | 2.Antrenörlük | 43 | 27,81 | 8,42 | | | |
| | 3.Spor Yöneticiliği | 72 | 24,93 | 6,97 | | | |
| | 4.Rekreasyon | 68 | 25,35 | 7,26 | | | |
| | Toplam | 224 | 26,33 | 7,75 | | | |
| | Bölümler | N | \bar{X} | Sd | F | P | |
| Kendinle Konuşma | 1.Öğretmenlik | 41 | 45,09 | 13,38 | 3,369 | ,019* | |
| | 2.Antrenörlük | 43 | 44,16 | 12,55 | | | |
| | 3.Spor Yöneticiliği | 72 | 39,29 | 10,78 | | | |
| | 4.Rekreasyon | 68 | 39,76 | 11,08 | | | |
| | Toplam | 224 | 41,43 | 11,91 | | | |

Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkenine göre alt boyutlara ilişkin analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, yapılan analiz sonucunda bilişsel kendinle konuşma (F=3,379; p=,019), motivasyonel kendinle konuşma (F=3,205; p=0,024), ve kendinle konuşma (F=3,369; p=,019) düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

Tablo 3. Branş Değişkenine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri T-Testi Analiz Sonuçları.

| | Cinsiyet | N | Ortalama | Standart Sapma | T | p |
|-------------------------------|----------|-----|----------|----------------|-------|------|
| Bilişsel Kendinle Konuşma | Takım | 102 | 14,84 | 4,43 | -,802 | ,457 |
| | Bireysel | 122 | 15,31 | 4,42 | | |
| Motivasyonel Kendinle Konuşma | Takım | 102 | 25,94 | 7,68 | -,686 | ,423 |
| | Bireysel | 122 | 26,65 | 7,83 | | |
| Kendinle Konuşma | Takım | 102 | 40,78 | 11,91 | -,744 | ,493 |
| | Bireysel | 122 | 41,97 | 11,93 | | |

p <0,05*

Tablo 3 incelendiğinde bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin branş değişkenine göre, bilişsel kendinle konuşma, motivasyonel kendinle konuşma ve kendinle konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t hipotez testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda branş değişkenine göre bilişsel kendinle konuşma, motivasyonel kendinle konuşma ve kendinle konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma toplam 224 katılımcının gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya; 47'si erkek (46,1), 55'i kadın (53,9) olmak üzere toplam 102 sporcu; takım sporlarından ise, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarından 43'ü erkek (35,3), 79'u kadın (64,7) olmak üzere 122 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından araştırma bulguları incelendiğinde; bilişsel kendinle konuşma, motivasyonel kendinle konuşma ve kendinle konuşma düzeylerinde kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Tespit edilen bu farklılık sonucunda erkek sporcuların alt boyutlarda ve kendinle konuşma toplam puanında kendinle konuşma düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bölüm değişkeni açısından yapılan analiz bulguları incelendiğinde; bilişsel kendinle konuşma, motivasyonel kendinle konuşma ve kendine konuşma toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Takım ve bireysel spor değişkenine göre bulgulara bakıldığında ise hiçbir boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p<0,05$).

Çalışmamızda bulduğumuz sonuçlar ile paralel sonuç vermeyen; Hardy ve ark. (2005) tarafından yapılmış olan araştırmada; cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bayköse (2017) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Çalışmamızla paralel sonuçlar gösteren Katsikas ve ark. (2009) tarafından yapılmış olan çalışmanın bulgularında erkek sporcuların kendinle konuşma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Kaynakça

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bayköse N., Civar Yavuz S., Özer Ö., Şahin A., "The Role of Self-Talk and Self-Efficacy Levels of Athletes Studying at Faculties of Sport Sciences on Predicting Mental Toughness", *Turkish Online Journal of Educational Technology*, pp.591-595, 2017
- Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Çoban, M., Şahan, H., & Certel, Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2016(December Special Issue), 445-452.
- Bayköse. N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İnceleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirleyici Rolü. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya.*
- Engür. M. (2001) Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri ve Kendinle Konuşma Anketinin Türk Sporcu Popülasyonu'na Uyarlanması ve Uygulanması. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Spor Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir.*
- Gülşen, D.B.A. (2016). Sporda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Burdur*
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005) Quantifying Athlete Self-Talk, *Journal Of Sports Sciences*, 23: 9, 905 - 917.
- 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
- Nergiz S., Bayköse N., Yıldız M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 9, 40-49.
- Şakar M., Bayköse N., Eryücel M.E., (2018) Mediator Role of Motivational Self Talk In The Relation Of Life Satisfaction And Mental Toughness, *The Turkish Online Journal of Educational Technology – November 2018, Special Issue for INTE-ITICAM-IDEDEC 2 p 121-127*
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn ve Bacon.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). Cambridge, MA: MIT Press (Orijinal baskısı, 1934).
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25– 32.
- Yılmaz A., Esentürk O.K., Bayköse N. (2015). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinde Gerçekleştirdikleri İçsel Konuşmalar Durumluk Kaygı Düzeylerinin Belirleyicisimidir?. *Intenational Ejer Congress 2015*, Ankara, Türkiye, 8-10 Haziran, 1281-1281.
- 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.

ⁱ Bu çalışma 2. Uluslararası Türk Dünyası Eğitim Bilimleri ve Sosyal Bilimler Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.