

# Beden Eğitimi Ders Ortamında Kendinle Konuşma: İkhal Örneği

## Self-Talk In Physical Education Classes: The Ikhal Example

Türkan KIRIMLIOĞLU\*  
Mehmet İlkey KAYA\*\*

### Özet

Bu çalışma, beden eğitimi dersinde kendinle konuşma ölçeğinin uygulanması yoluyla öğrencilerin içsel konuşma düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, erkek ve kız öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre olumlu kendinle konuşma düzeylerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir. Kendinle konuşma, bireylerin spor ve fiziksel aktiviteler sırasında performanslarını yüksek tutmaları, motivasyonlarını artırmaları ve kaygı düzeylerini yönetebilmeleri açısından kritik bir psikolojik beceridir. Bu bağlamda, araştırmada yalnızca mevcut durumun betimlenmesi değil, aynı zamanda farklı deneyim düzeylerindeki öğrencilerin olumlu kendinle konuşma eğilimlerinin karşılaştırılması da hedeflenmiştir.

Beden eğitimi dersleri, sadece fiziksel gelişim sağlayan bir alan değil, aynı zamanda psikolojik ve bilişsel becerilerin de gelişimini destekleyen bir eğitim ortamı sunmaktadır. Bu nedenle, bu dersler sırasında öğrencilerin kendilerine yönelik yaptıkları içsel konuşmalar, ders sürecini ve akademik başarıları doğrudan etkileyebilir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, önceki yıllarda farklı yaş grupları, spor branşları ve kültürel bağlamlarda yapılmış çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiş; sonuçların literatürdeki eğilimlerle uyumlu olduğu görülmüştür (Hardy, 2006; Hatzigeorgiadis ve diğ., 2008; Van Raalte, Vincent & Brewer, 2017; Walter, Nikoleizig & Alfermann 2019; Thibodeaux & Winsler, 2020).

\*Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi, turkankirimlioglu@hotmail.com, ORCID : 0009-0001-0991-8892

\*\*Bahçeşehir Üniversitesi, mehmet\_ilkay@hotmail.com, ORCID : 0000-0001-5754-543X

Araştırma, İstanbul Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi'nde 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören 175 erkek ve 175 kadın, toplam 350 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, Beden Eğitimi Ders Ortamı için Kendinle Konuşma Ölçeği aracılığıyla toplanmış ve SPSS 26 programında analiz edilmiştir. Bulgular, olumlu kendinle konuşmanın motivasyonu artırdığını, akademik başarıyı desteklediğini ve deneyim düzeyi yüksek öğrencilerde bu etkinin daha belirgin olduğunu; erkek öğrencilerin olumlu kendinle konuşma düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ve olumsuz kendinle konuşmanın kaygıyı yükselterek performansı düşürebileceğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın sonuçları, beden eğitimi derslerinde olumlu kendinle konuşma stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini ve bu sayede öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sağlık açısından uygunluklarının optimize edilebileceğini göstermektedir. Bu kapsamda, gelecekte beden eğitimi öğretmenleri tarafından olumlu içsel konuşmayı teşvik yönelik yöntemlerin uygulanması önerilmekte; ayrıca bu yöntemlerin psikolojik motivasyonu ve sağlık uygunluğunu birlikte artırma potansiyeli vurgulanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, kendinle konuşma, öğrenci motivasyonu, beden eğitimi ders ortamı, cinsiyet farklılıkları.

## 1. GİRİŞ

Beden eğitimi dersleri, bireylerin sadece fiziksel gelişimlerini destekleyen bir alan olmaktan öte, aynı zamanda psikolojik ve bilişsel becerilerinin gelişimine de katkı sağlayan önemli bir eğitim sürecidir (Baumeister & Vohs, 2016). Bu dersler, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik ederken, öz-yeterlik algılarını ve akademik başarılarını da artırmaktadır (Weinberg & Gould, 2019). Aynı zamanda beden eğitimi dersleri, öğrencilerin sosyal etkileşim becerilerini geliştirdiği ve grup içi dinamikleri deneyimleyerek takım çalışması ruhunu kazandığı bir ortam sunmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Bu noktada, fiziksel aktivitenin bireyin duygusal düzenlemesine ve zihinsel sağlığına olan olumlu etkileri vurgulanmaktadır (Diamond, 2015). Düzenli fiziksel aktivitenin, bireyin öz-düzenleme becerilerini ve akademik performansını geliştirdiği Hillman, Erickson, & Kramer (2008) in çalışmalarıyla da desteklenmektedir. Literatürde erkek ve kız öğrencilerin spor ve beden eğitimi bağlamında farklı motivasyonel ve bilişsel stratejiler kullanabildiği Hardy, Gammage & Hall, (2009) ve Van Raalte, Vincent & Brewer, (2017) çalışmalarında belirtilmekte, bu nedenle cinsiyet değişkeni çalışmamızda özel olarak incelenmektedir.

Ayrıca, Hatzigeorgiadis ve diğ., (2008), Hardy, (2006) ve Van Raalte, Vincent & Brewer, (2017) ın yaptığı çalışmalar olumlu kendinle konuşma davranışının öğrencinin deneyim düzeyine bağlı olarak farklılaştığını, deneyimli bireylerin bu stratejileri daha etkili kullandığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, araştırmamızda deneyim değişkeninin olumlu kendinle konuşma üzerindeki etkisi de karşılaştırmalı olarak ele alınacaktır. Walter, Nikoleizig & Alfermann (2019) çalışmasında olumlu iç konuşma ile spor güveni arasında doğrudan bir ilişki bulunurken, Thibodeaux & Winsler(2020) çalışmasında olumlu iç konuşmanın beceri performansını artırdığı ve olumsuz iç konuşmanın performansı düşürdüğü belirtilmiştir.

Kendinle konuşma, bireyin içsel diyalog yoluyla kendisini motive etmesi, duygularını düzenlemesi ve dikkatini sürdürübilmesi için kritik bir psikolojik süreçtir (Hardy, 2006; Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, 2001). Van Raalte, Vincent, & Brewer, (2017) de yaptığı araştırmada sporcuların ve öğrencilerin olumlu kendinle konuşmalarının performanslarını artırmada etkili bir strateji olduğunu göstermektedir. Örneğin, Latinjak, Torregrosa & Renom (2011) tarafından yapılan çalışmada deneyimli sporcuların, içsel konuşmalarını hem görev öncesi hem de görev sırasında daha planlı ve bilişsel olarak amaç odaklı kullandıkları; Johnson ve diğ., (2004) tarafından yürütölen araştırmada ise uzun süreli spor deneyiminin olumlu kendinle konuşma yoğunluğunu artırdığı bulunmuştur. Spor psikolojisinde yapılan çalışmalarda, kendinle olumlu konuşmanın motivasyonu artırarak bireyin görevle ilgili bilişsel süreçlerini geliştirdiği belirlenmiştir (Hatzigeorgiadis ve diğ., 2011). Ayrıca, kendinle konuşmanın dikkat kontrolü ve stres yönetimi açısından da birey üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Beck, 2011). Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi ve Deci & Ryan'ın Öz Belirleme Teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu etkiler öz-yeterlik, içsel motivasyon ve sağlık uygunluğu arasındaki güçlü ilişkiyi de ortaya koymaktadır.

Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin içsel konuşmalarının olumlu veya olumsuz oluşu, akademik başarılarını ve ders içerisindeki performanslarını doğrudan etkileyebilmektedir (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008).

Olumlu kendinle konuşma, öğrencilerin motivasyonunu artırırken, özgüven gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Tod, Hardy, & Oliver, 2011). Buna karşın, olumsuz kendinle konuşma, bireylerde kaygıyı artırarak performansın düşmesine neden olabilmektedir (Kross ve diğ., 2014). Özellikle rekabet içeren fiziksel aktivitelerde olumsuz kendinle konuşma, bireyin kendine güvenini sarsabilir ve beceri gelişimini yavaşlatabilir (Papageorgiou & Wells, 2003). Bu durum, farklı kültürlerde yürütülen çalışmalarla da desteklenmektedir

Kanada’da Hardy, Gammage & Hall, (2009)’ın yaptığı lise sporcuları üzerinde yapılan araştırmalar ile Hagiwara ve diğ., (2017)’in Japonya’da üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen çalışmalar olumlu içsel konuşmanın kültürler arası geçerliliğini ve deneyim faktörünün etkisini ortaya koymuştur. Kendinle konuşma sürecinin bireyin duygusal dayanıklılığı ve akademik kaygıyı yönetme becerisiyle de ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Duckworth & Seligman, 2005).

Bu bağlamda, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin kendinle konuşma düzeylerinin değerlendirilmesi, onların psikolojik iyi oluş hallerini ve akademik başarılarını destekleme açısından önem arz etmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal dalgalanmalar yaşadığı göz önüne alındığında, içsel konuşmanın bir baş etme mekanizması olarak işlev görebileceği belirtilmektedir (Meichenbaum, 1977). Yapılan çalışmalar, bilinçli olarak geliştirilen olumlu kendinle konuşma tekniklerinin bireylerin stresle başa çıkmalarına ve akademik performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır (Schunk & DiBenedetto, 2020). Ayrıca, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı içinde kendinle konuşma tekniklerinin kullanılması, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkmasına yardımcı olabilmektedir (Ellis, 2003). Dolayısıyla, bu çalışmada yalnızca genel eğilimler değil, cinsiyet ve deneyim değişkenlerine bağlı farklılıkların da belirlenmesi, sonuçların önceki çalışmalarla karşılaştırmalı olarak sunulması ve bu veriler üzerinden sağlık uygunluğu ile psikolojik motivasyon arasındaki en önemli çıkarımların yapılması hedeflenmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli, mevcut bir durumu betimleyerek verilerin sistematik bir şekilde analiz edilmesine olanak sağlar (Creswell, 2014). Bu model, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kendinle konuşma düzeylerini belirlemek ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için uygun bir yaklaşımdır. Bu tür çalışmalar, eğitim ve psikoloji alanlarında yaygın olarak kullanılan yöntemler arasında yer almakta olup, bireylerin tutumlarını, inançlarını ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Ayrıca, nicel araştırmalarda kullanılan betimsel yöntemler, büyük örneklemeler üzerinde genel sonuçlar çıkarmaya olanak tanımaktadır (McMillan & Schumacher, 2010). Mevcut çalışmada, modelin seçilmesinde deneyim değişkeninin etkisini çoklu karşılaştırma imkânı sunması ve önceki yıllarda benzer tasarımların olumlu kendinle konuşma araştırmalarında etkin şekilde kullanılmış olması (Hardy, Gammage & Hall, 2009; Hatzigeorgiadis ve diğ., 2008) belirleyici olmuştur.

## 2.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında İstanbul Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 350 lise öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Örneklem seçiminde, yaş, cinsiyet, spor geçmişi ve beden eğitimi dersine yönelik tutumlar gibi demografik değişkenlerin dengeli dağılımı gözetilmiştir. Buna ek olarak, öğrencilerin beden eğitimi ve spor alanındaki deneyim süreleri, olumlu kendinle konuşma düzeyleriyle ilişkisini test debilmek amacıyla sınıflandırılmıştır. Böylece, hem kısa süreli deneyime sahip öğrenciler hem de uzun süreli spor geçmişine sahip öğrenciler arasında karşılaştırmalar yapılabilmektedir. Örneklem grubunun geniş tutulması, elde edilen bulguların genellebilirliğini artırmayı amaçlamaktadır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012). Daha önce yapılan çalışmalarda, beden eğitimi derslerine katılımın bireylerin akademik motivasyonu ve fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerindeki etkileri gözlemlendiği için, geniş ve heterojen bir örneklem seçilmesi tercih edilmiştir (Bailey, 2006). Bu yaklaşım, Johnson ve diğ. (2004) ve Latinjak, Torregrosa & Renom, (2011) gibi çalışmalarla paralellik göstermekte ve deneyim faktörünün analiz edilebilmesi için önem arz etmektedir.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için “Beden Eğitimi Ders Ortamı için Kendinle Konuşma Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kendinle konuşma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçektir (Hatzigeorgiadis ve diğ., 2008). Ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıya sahip olup “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (5)” arasında değişen maddeler içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak belirlenmiş olup, bu değer ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Field, 2013). Bunun yanı sıra, katılımcıların genel beden eğitimi tutumlarını değerlendirmek amacıyla “Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öz-Yeterlik Ölçeği” de uygulanmıştır (Feltz & Chase, 1998). Bu ek ölçek, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kendilerine duydukları güveni ve fiziksel yeterlilik algılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, katılımcılardan spor geçmişleri ve düzenli beden eğitimi deneyim süreleri hakkında bilgi toplanmış; böylece deneyim değişkeni bağımsız bir ölçüt olarak analizlere dahil edilmiştir. Bu uygulama, literatürde deneyim-temelli kendinle konuşma farklılıklarını ortaya koyan çalışmalar (Hardy, Gammage & Hall, 2009; Van Raalte, Vincent & Brewer, 2017) ile yöntemsel açıdan uyumludur.

## 2.4. Veri Analizi

Toplanan veriler, SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle, eksik ve hatalı veriler belirlenerek veri seti temizlenmiş ve normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Betimsel istatistikler hesaplanarak, örneklem grubunun genel özellikleri özetlenmiştir. İstatistiksel analizlerde, bağımsız değişkenlere bağlı olarak gruplar arasındaki farkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Normallik varsayımı karşılanmadığı durumlarda, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis

testleri gibi non-parametrik testler uygulanmıştır (Field, 2013). Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Güvenirlilik analizleri kapsamında, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) tekrar hesaplanarak ölçeğin güvenilirliği doğrulanmıştır (DeVellis, 2016). Deneyim değişkeni için ise tek yönlü ANOVA ile farklı deneyim grupları arasındaki olumlu kendinle konuşma düzeyleri karşılaştırılmış; bu yaklaşım Hatzigeorgiadis ve diğ., (2011) ve Latinjak, Torregrosa & Renom, (2011) çalışmalarındaki istatistiksel stratejiyle örtüşmektedir.

Elde edilen bulguların geçerliliğini artırmak amacıyla, ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır (Byrne, 2016). DFA sonuçları, ölçek maddelerinin ölçülen kavramları yeterince temsil ettiğini doğrulamıştır. Verilerin analizinde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Bulguların yorumlanması sürecinde, literatürdeki benzer çalışmalar ile karşılaştırmalar yapılarak elde edilen sonuçların bilimsel bağlam içinde değerlendirilmesi sağlanmıştır (Hair ve diğ., 2019). Bu karşılaştırmalar, hem ulusal hem de uluslararası literatürde deneyim faktörünün olumlu kendinle konuşma üzerindeki rolünü destekleyen bulguların mevcut çalışma ile tutarlılığını ortaya koymuştur.

Bu analiz yöntemleri sayesinde, beden eğitimi derslerinde kendinle konuşmanın akademik başarı, motivasyon ve kaygı düzeyi ile ilişkisi detaylı olarak incelenmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu kapsamda, araştırmanın sonuçlarının bilimsel geçerliliğini artırmak amacıyla çoklu analiz teknikleri kullanılmıştır (Pallant, 2020). Ayrıca, elde edilen veriler yalnızca nedensel atıfları güçlendirmekle kalmamış, aynı zamanda deneyim değişkeninin etkilerini somut olarak ortaya koyarak sağlık uygunluğu ve psikolojik motivasyon arasındaki bağlantının daha net anlaşılmasına katkı sağlamıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, beden eğitimi ders ortamında kendinle konuşma düzeylerini ölçmeye yönelik yapılan analizlerin sonuçları sunulmaktadır.

#### 3.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 1. Cinsiyete Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

| Değişken               | Ortalama (M) | Standart Sapma (SS) | n   |
|------------------------|--------------|---------------------|-----|
| Genel Kendinle Konuşma | 3.82         | 0.74                | 350 |
| Erkek Öğrenciler       | 3.89         | 0.70                | 175 |
| Kız Öğrenciler         | 3.76         | 0.77                | 175 |

Öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kendinle konuşma düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, ortalama kendinle konuşma puanının 3.82 (SS = 0.74) olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, öğrencilerin genel olarak olumlu bir kendinle

konusma eğilimi sergilediklerini göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, erkek öğrencilerin kendinle konuşma puan ortalaması 3.89 (SS = 0.70), kız öğrencilerin ortalaması ise 3.76 (SS = 0.77) olarak belirlenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $t(348) = 2.05, p < .05$ ). Bu bulgu, Hardy, Gammage & Hall, (2009) ve Van Raalte, Vincent & Brewer, (2017) gibi çalışmalarda rapor edilen cinsiyet farkı ile tutarlıdır. Erkek öğrencilerin olumlu kendinle konuşmayı daha yoğun kullanmaları, olası olarak daha uzun spor geçmişleri ve yüksek özgüven düzeyleri ile ilişkilendirilebilir.

### 3.2. Akademik Başarı ile Kendinle Konuşma Arasındaki İlişki

Tablo 2. Kendinle Konuşma ile Akademik Başarı Arasındaki Korelasyon

| Değişkenler                        | Korelasyon Katsayısı (r) | Anlamlılık Düzeyi (p) |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Kendinle Konuşma - Akademik Başarı | 0.42                     | $p < .01$             |

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre, beden eğitimi derslerinde kendinle konuşma ile akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .42, p < .01$ ). Bu durum, Walter, Nikoleizig & Alfermann (2019) çalışmasında olumlu iç konuşmanın spor güvenini ve başarıyı artırdığı yönündeki bulgularla paralellik göstermektedir. Ayrıca, deneyim düzeyi yüksek öğrencilerde bu ilişkinin daha güçlü olması Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi çerçevesinde öz-yeterlik aracılığıyla açıklanabilir.

### 3.3. Sınıf Düzeyine Göre Kendinle Konuşma

Tablo 3. Sınıf Düzeyine Göre Kendinle Konuşma Düzeyleri

| Sınıf Düzeyi | Ortalama (M) | Standart Sapma (SS) | n  |
|--------------|--------------|---------------------|----|
| 9. Sınıf     | 3.90         | 0.68                | 87 |
| 10. Sınıf    | 3.85         | 0.72                | 88 |
| 11. Sınıf    | 3.78         | 0.75                | 88 |
| 12. Sınıf    | 3.67         | 0.80                | 87 |

Tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre, sınıf düzeyleri arasında kendinle konuşma düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F(3, 346) = 3.67, p < .05$ ). Post-hoc testleri sonucunda, 9. sınıf öğrencilerinin ortalama kendinle konuşma puanlarının 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p < .01$ ). Bu eğilim, Thibodeaux & Winsler (2020) çalışmasında da gözlemlenmiş, daha kısa deneyime sahip genç sporcuların motivasyonel iç konuşma düzeylerinin daha yüksek olduğu, ancak akademik baskı arttıkça bu düzeyin düştüğü belirtilmiştir.

### 3.4. Kendinle Konuşma Türlerinin Motivasyon Üzerindeki Etkisi

Tablo 4. Kendinle Konuşma Türlerinin Motivasyon Üzerindeki Etkisi

| Kendinle Konuşma Türü    | Ortalama Motivasyon Puanı | n   |
|--------------------------|---------------------------|-----|
| Olumlu Kendinle Konuşma  | 4.15                      | 200 |
| Olumsuz Kendinle Konuşma | 3.40                      | 150 |

Kendinle konuşma türlerinin motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, olumlu kendinle konuşma yapan öğrencilerin motivasyon puanlarının yüksek, olumsuz kendinle konuşma yapan öğrencilerin motivasyon puanlarının ise düşük olduğu bulunmuştur ( $t(348) = 4.21, p < .001$ ). Bu bulgu, Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, (2001) ve Hatzigeorgiadis ve diğ., (2011) nin yaptığı çalışmalarla da motivasyonel kendinle konuşma modelini desteklemekte ve deneyim düzeyi yüksek öğrencilerde olumlu konuşmanın motivasyon üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğunu göstermektedir.

### 3.5. Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 5. Akademik Başarıyı Yordayan Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımsız Değişken       | Beta ( $\beta$ ) | Anlamlılık (p) |
|-------------------------|------------------|----------------|
| Olumlu Kendinle Konuşma | 0.37             | $p < .01$      |

Öğrencilerin beden eğitimi dersinde akademik başarılarını yordayan değişkenler incelendiğinde, regresyon analizi sonuçları olumlu kendinle konuşmanın akademik başarı üzerindeki anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur ( $\beta = .37, p < .01$ ). Model genel olarak anlamlı bulunmuş ve açıklanan varyans oranı  $R^2 = .28$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, öğrencilerin akademik başarılarını artırmak için olumlu kendinle konuşma stratejilerinin teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, deneyim değişkeni modele dahil edildiğinde, açıklanan varyansın arttığı görülmüş; bu da deneyimin olumlu kendinle konuşma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi güçlendiren bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, Hardy, Gammage & Hall, (2009) ve Van Raalte, Vincent & Brewer, (2017) çalışmalarındaki nedensel açıklamalarla tutarlıdır.

Deneyim değişkeni modele dahil edildiğinde, açıklanan varyansın artması, deneyimin olumlu kendinle konuşma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi güçlendiren bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu, hem Walter, Nikoleizig & Alfermann (2019) hem de Bandura'nın teorik çerçevesiyle uyumlu bir nedensel atıftır.

Bu bulgular doğrultusunda, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin olumlu kendinle konuşma stratejilerini bilinçli bir şekilde kullanmalarını sağlamak için eğitim programlarında özel çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, elde edilen sonuçlar hem sağlık uygunluğu hem de psikolojik motivasyonun deneyimle birlikte güçlendiğini göstermektedir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin kendinle konuşma düzeyleri incelenmiş ve bu değişkenin akademik başarı, motivasyon ve kaygı düzeyi ile olan ilişkisi değerlendirilmiştir. Bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar, literatürdeki benzer çalışmalar ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

##### 4.1. Tartışma

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kendinle konuşma düzeyleri genel olarak olumlu yönde bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kendinle konuşma düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, spor psikolojisi alanında yapılan önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Hardy (2006) ve Van Raalte, Vincent ve Brewer (2017) tarafından yapılan araştırmalarda da, erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelerde daha yüksek öz-güven ve olumlu içsel diyaloglara sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, Weinberg & Gould (2019) tarafından yapılan çalışmalarda, erkek sporcuların performans öncesinde daha sık olumlu kendinle konuşma stratejileri kullandıkları vurgulanmıştır. Bu farklılığın kısmen deneyim düzeyinden kaynaklanabileceği, çünkü erkek öğrencilerin ortalama spor geçmişinin kız öğrencilere göre daha uzun olabildiği ve bu durumun literatürde (Johnson ve diğ., 2004; Latinjak, Torregrosa & Renom, 2011) benzer şekilde rapor edildiği söylenebilir.

Kendinle konuşma ve akademik başarı arasındaki pozitif ilişki, Hatzigeorgiadis ve diğ., (2008) tarafından yapılan çalışmalar ile de desteklenmektedir. Araştırmalar, olumlu kendinle konuşmanın bilişsel süreçleri düzenleyerek bireyin kendine olan güvenini artırdığını ve akademik performansı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, Schunk & DiBenedetto (2020) tarafından yapılan çalışmalar da, kendinle konuşma stratejilerinin öğrencilerin öğrenme süreçlerinde metabilşsel farkındalıklarını artırarak akademik başarıya katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Feltz & Chase (1998) tarafından yapılan çalışmalarda da, spor ortamlarında olumlu kendinle konuşmanın öz-yeterlik algısını güçlendirdiği ve performans üzerindeki kaygıyı azalttığı vurgulanmıştır. Mevcut çalışmada deneyim değişkeni de dikkate alındığında, olumlu kendinle konuşmanın akademik başarıya etkisinin deneyimli öğrencilerde daha belirgin olduğu bulunmuş; bu sonuç, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi ve Deci & Ryan'ın Öz Belirleme Teorisi çerçevesinde, deneyimin öz-yeterlik ve içsel motivasyon üzerindeki güçlendirici rolüyle açıklanabilir.

Sınıf düzeylerine göre yapılan analizlerde, alt sınıflarda bulunan öğrencilerin kendinle konuşma düzeylerinin üst sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle 9. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek kendinle konuşma puanlarına sahip olmaları ( $p < .01$ ) dikkat çekicidir. Bu bulgu, öğrencilerin yaşları ilerledikçe ve akademik baskı arttıkça kendinle konuşma stratejilerini daha az kullanmaya başladıklarını göstermektedir. Bu durum, genç öğrencilerin daha spontane ve doğal motivasyonel konuşmalar yapmalarına karşın, üst sınıf öğrencilerinin akademik stres nedeniyle bu içsel konuşmaları daha az etkili kullanabileceklerini düşündürmektedir (Schunk & DiBenedetto, 2020). Ayrıca, Papageorgiou & Wells (2003) tarafından yapılan çalışmalar, akademik baskının arttığı durumlarda öğrencilerin

olumsuz kendinle konuşma eğilimlerinin arttığını ve bunun da bilişsel esnekliklerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu açıdan, deneyim faktörü ile sınıf düzeyi arasında karmaşık bir etkileşim söz konusu olabilir; zira literatürde (Hardy, Gammage & Hall, 2009; Hatzigeorgiadis ve diğ., 2011) tecrübenin belirli bir eşiğe kadar motivasyonu beslediği, ancak aşırı akademik yükün bu etkiyi zayıflatabileceği belirtilmiştir.

Motivasyon düzeyleri açısından bakıldığında, olumlu kendinle konuşma yapan öğrencilerin motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve olumsuz kendinle konuşma yapan öğrencilerin ise daha düşük motivasyona sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuç, Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Zourbanos (2001) tarafından ortaya konan motivasyonel kendinle konuşma teorisi ile de uyumludur. Öğrenciler, içsel diyaloglarını olumlu bir şekilde yönlendirdiklerinde, performansları artmakta ve motivasyonları yükselmektedir. Benzer şekilde, Tod, Hardy ve Oliver (2011) yaptıkları incelemede, olumlu kendinle konuşma ile motivasyon arasındaki ilişkiyi destekleyen çok sayıda çalışmanın bulunduğunu ve bu tür içsel diyalogların spor ve eğitim ortamlarında başarıyı artırdığını vurgulamışlardır. Bu bulgu, sağlık uygunluğu açısından da önemlidir; çünkü olumlu kendinle konuşma yalnızca psikolojik motivasyonu güçlendirmekle kalmayıp, düzenli fiziksel aktiviteye katılımı ve dolayısıyla fiziksel sağlığı da desteklemektedir (Diamond, 2015).

Son olarak, regresyon analizi sonuçları, olumlu kendinle konuşmanın akademik başarı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir ( $\beta = .37$ ,  $p < .01$ ,  $R^2 = .28$ ). Bu bulgu, öğrencilerin akademik performanslarını geliştirmek için kendinle konuşma stratejilerinin bilinçli bir şekilde kullanılmasının faydalı olabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer şekilde, olumlu içsel konuşmaların öğrencilerin öğrenme süreçlerinde öz-yeterlik algısını güçlendirdiği ve kaygıyı azalttığı ifade edilmektedir (Feltz & Chase, 1998; Kross ve diğ., 2014). Ayrıca, Beck (2011) tarafından yapılan araştırmalar, bireylerin içsel diyaloglarını olumlu yönde değiştirmelerinin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da artırabileceğini göstermektedir. Mevcut çalışmada deneyim faktörünün de modele dahil edilmesi, olumlu kendinle konuşmanın etkisinin nedensel olarak güçlenmesine ve bu ilişkinin daha açıklayıcı bir şekilde ortaya konmasına katkı sağlamıştır.

#### 4.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonuçları, beden eğitimi derslerinde olumlu kendinle konuşma stratejilerinin hem akademik hem de sportif başarı üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin içsel diyalog biçimlerinin motivasyon düzeylerini, kaygı yönetimini ve öz-yeterlik algılarını doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve deneyim süresi gibi değişkenler, bu stratejilerin kullanılma sıklığı ve etkinliğinde farklılıklar yaratmaktadır. Özellikle deneyim düzeyi yüksek öğrencilerde olumlu kendinle konuşmanın, performansla olan ilişkisinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Bu durum, olumlu içsel konuşmanın yalnızca bir anlık motivasyon unsuru değil, aynı zamanda uzun vadede spor kültürü ve öz disiplinin gelişimine katkı sağlayan bir psikolojik beceri olduğunu düşündürmektedir.

Bulgular, olumlu kendinle konuşmanın sadece performans artırıcı bir araç değil, aynı zamanda fiziksel uygunluk, psikolojik dayanıklılık ve genel yaşam doyumunu destekleyen çok boyutlu bir beceri olduğunu işaret etmektedir. Dolayısıyla, bu stratejilerin eğitim ortamına sistematik biçimde entegre edilmesi, öğrencilerin hem okul içi hem de okul dışı yaşamlarında fayda sağlayabilir.

Bu doğrultuda geliştirilen öneriler şunlardır:

**1. Eğitim programına olumlu kendinle konuşma eğitimi eklenmelidir.**

Beden eğitimi derslerinde, öğrencilerin kendi performanslarını bilinçli olarak destekleyecek içsel konuşma tekniklerini öğrenmeleri sağlanmalıdır. Bu süreçte, farklı deneyim düzeylerine uygun kademeli içerikler geliştirilerek her öğrencinin bireysel ihtiyacına yanıt verilebilir.

**2. Motivasyonu artıracak işbirlikçi öğrenme ortamları oluşturulmalıdır.**

Grup çalışmaları ve takım temelli etkinlikler, öğrencilerin birbirlerini motive etmesini sağlayabilir. Ayrıca, deneyimli öğrencilerin mentorluk yaparak bilgi ve tecrübelerini paylaşmaları, olumlu içsel konuşma alışkanlığının yaygınlaşmasına katkı sunabilir.

**3. Akademik baskı altındaki öğrenciler için destek programları uygulanmalıdır.**

Üst sınıflardaki öğrencilerde görülen motivasyon düşüşünü önlemek amacıyla, stres yönetimi ve kaygı ile başa çıkma tekniklerini içeren özel modüller hazırlanmalıdır. Bu modüller, öğrencilerin içsel konuşmalarını bilinçli biçimde olumluya çevirebilecekleri pratik uygulamalarla desteklenmelidir.

**4. Öğretmenlerin geri bildirim dili yapılandırılmalıdır.**

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin performansını değerlendirirken yapıcı, teşvik edici ve gelişim odaklı ifadeler kullanmalıdır. Bu yaklaşım, öğrencilerin kendilerine yönelik olumlu algı geliştirmesine ve öz güvenlerinin artmasına yardımcı olacaktır.

**5. Farklı yaş ve okul türlerinde geniş ölçekli çalışmalar yapılmalıdır.**

Olumlu kendinle konuşmanın akademik başarı, spor performansı ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı şekilde anlaşılabilmesi için, farklı eğitim kademelerinde ve değişik sosyo-kültürel bağlamlarda araştırmalar yürütülmelidir.

Bu araştırma, beden eğitimi derslerinde kendinle konuşma düzeylerini analiz eden sınırlı sayıdaki çalışmalardan biri olması bakımından önem taşımaktadır. İlerleyen dönemlerde yapılacak çalışmaların, deneysel tasarımlar ve uzunlamasına veri toplama yöntemleri kullanarak olumlu kendinle konuşmanın nedensel etkilerini daha net ortaya koyması beklenmektedir. Ayrıca, fiziksel uygunluk ve psikolojik motivasyonu birlikte ele alan bütüncül eğitim modelleri geliştirilerek, bu becerinin öğrencilerin yaşam boyu sürdürebilecekleri bir alışkanlığa dönüşmesi sağlanabilir.

### Kaynakça

- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications.
- Diamond, A. (2015). *Effects of physical activity on executive functions: Going beyond simply moving to moving with thought*. Annals of Sports Medicine and Research, 2(1), 1011.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). *Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents*. Psychological Science, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Ellis, A. (2003). *Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades*. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 21(3–4), 219–243. <https://doi.org/10.1023/A:1025890112319>
- Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1998). *The measurement of self-efficacy and confidence in sport*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65–80). Fitness Information Technology.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Hagiwara, G., Iwatsuki, T., Isogai, H., & Van Raalte, J. L. (2017). *Examining the effect of motivational self-talk on endurance performance in the heat*. Psychology of Sport and Exercise, 33, 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.011>

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2009). *A descriptive study of athlete self-talk*. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306–318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). *Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players*. *The Sport Psychologist*, 22(4), 458–471. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.458>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2011). *Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety*. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.009>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition*. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). *Self-talk and female youth soccer performance*. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44–59. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.44>
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). *Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304–324. <https://doi.org/10.1037/a0035173>
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). *Combining self talk and performance feedback: Their effectiveness with adult tennis players*. *The Sport Psychologist*, 25(2), 207–224. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.207>
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry* (7th ed.). Pearson.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Springer.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). *Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale*. *Behavior Therapy*, 34(4), 293–309. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(03\)80006-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(03)80006-X)
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice*. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101830>

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Pearson.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2001). *Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 30(1), 180–185. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.1.1>
- Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2020). *Exploring self-talk and youth tennis performance via hierarchical linear modeling*. Psychology of Sport and Exercise, 47, Article 101646. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101646>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). *Effects of self-talk: A systematic review*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33(6), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.6.666>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2017). *Self-talk: Review and sport-specific model*. Psychology of Sport and Exercise, 33, 118–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.004>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). *Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes*. Sports (Basel, Switzerland), 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.

#### **Etik Kurul İzni**

Bu çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir. Yaşayan hiçbir canlı (insan ve hayvan) üzerinde araştırma yapılmamıştır. Makale edebiyat sahasına aittir.

#### **Çatışma Beyanı**

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile arasında mali çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

#### **Destek ve Teşekkür**

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

#### **Ethics Committee Permission**

Ethics committee permission is not required for this study. No research has been conducted on any living creature (human and animal). The article belongs to the field of literature.

#### **Deconfliction Statement**

The author of the article declares that there is no conflict of financial interest between him and any institution, organization, person related to this study.

#### **Support and Thanks**

Support was not received from any institution or organization in the study.

### Extended abstract

This study investigates the self-talk levels of high school students during physical education classes, with a specific focus on the role of gender and sports experience in shaping positive self-talk tendencies. Self-talk, defined as an internal dialogue individuals engage in to regulate thoughts, emotions, and behaviors, is recognized as a crucial psychological skill in sports and physical activity contexts. It plays a vital role in enhancing motivation, sustaining performance, and managing anxiety levels. The research thus aims not only to describe the current state of self-talk among students but also to identify differences in positive self-talk across gender and varying experience levels.

Physical education classes represent a multidimensional learning environment that goes beyond fostering physical development; they contribute significantly to psychological well-being and cognitive growth. Students' inner dialogue during these sessions can directly influence lesson engagement, academic performance, and emotional regulation. The current research situates its findings within the broader literature, drawing comparisons to previous studies conducted in different age groups, sports disciplines, and cultural contexts, where the benefits of positive self-talk have been consistently documented (Hardy, 2006; Hatzigeorgiadis et al., 2008; Van Raalte, Vincent & Brewer, 2017; Walter, Nikoleizig & Alfermann, 2019; Thibodeaux & Winsler, 2020).

The study sample comprised 350 students (175 male, 175 female) from grades 9 to 12 at Istanbul Köy Hizmetleri Anatolian High School. Participants were selected using random sampling methods, ensuring a balanced distribution across demographic variables such as age, gender, prior sports experience, and attitudes toward physical education. Data were collected using the "Self-Talk Scale for Physical Education Classes" (Hatzigeorgiadis et al., 2008), a validated and reliable measure with a Cronbach Alpha coefficient of 0.85. To complement this, a Physical Education Self-Efficacy Scale (Feltz & Chase, 1998) was administered to evaluate students' confidence and perceived competence. Statistical analyses were conducted using SPSS 26, employing descriptive statistics, t-tests, ANOVA, non-parametric equivalents where necessary, Pearson correlation, and regression analysis. Confirmatory factor analysis was also performed to verify construct validity.

Results indicated that the overall mean self-talk score was 3.82 (SD = 0.74), reflecting a generally positive tendency toward self-talk in physical education contexts. Male students scored significantly higher ( $M = 3.89$ ,  $SD = 0.70$ ) than female students ( $M = 3.76$ ,  $SD = 0.77$ ), consistent with prior findings suggesting that males often exhibit higher self-confidence and longer sports engagement histories. A moderate positive correlation ( $r = 0.42$ ,  $p < .01$ ) was found between self-talk and academic achievement, with the relationship being more pronounced among students with greater sports experience—aligning with Bandura's Social Cognitive Theory, which highlights the mediating role of self-efficacy.

Analysis by grade level revealed a significant decline in self-talk from lower to upper grades, with 9th-grade students reporting the highest scores and 12th graders the lowest. This pattern supports the notion that younger students may engage in more spontaneous and motivational self-talk, whereas increased academic pressures in later grades could reduce the frequency or positivity of such inner dialogues.

When distinguishing between types of self-talk, students employing positive self-talk reported significantly higher motivation levels ( $M = 4.15$ ) compared to those using negative self-talk ( $M = 3.40$ ). This finding aligns with motivational self-talk theory (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, 2001) and underscores its dual role in sustaining engagement and improving performance. Regression analysis confirmed that positive self-talk significantly predicts academic achievement ( $\beta = .37, p < .01$ ), accounting for 28% of the variance. Including the experience variable in the model increased explanatory power, suggesting that sports experience strengthens the positive link between self-talk and performance outcomes.

The discussion situates these results within the existing literature, reinforcing the idea that positive self-talk fosters self-confidence, reduces anxiety, and enhances both cognitive and physical performance (Hatzigeorgiadis et al., 2008; Schunk & DiBenedetto, 2020). The gender differences observed are interpreted through both cultural and experiential lenses, with the possibility that longer sports histories among male students contribute to greater familiarity with, and reliance on, self-talk strategies. The grade-level differences point toward the need to address motivational decline in upper grades, potentially through targeted interventions aimed at stress management and self-regulation.

The study also emphasizes the health-related implications of self-talk. Beyond its cognitive and emotional benefits, positive self-talk can encourage sustained participation in physical activity, thereby contributing to overall physical fitness and well-being (Diamond, 2015). By framing self-talk as a multi-dimensional skill, the research positions it as both a short-term performance enhancer and a long-term contributor to personal development and resilience.

Based on these findings, several recommendations are proposed. First, structured training in positive self-talk should be incorporated into physical education curricula, tailored to different experience levels to maximize individual benefits. Second, collaborative learning and peer mentoring could be encouraged, allowing experienced students to model effective self-talk for less experienced peers. Third, targeted support programs should be designed for students under high academic pressure, especially those in upper grades, integrating stress management and cognitive-behavioral strategies to promote constructive inner dialogue. Fourth, teacher feedback should be consciously framed in a positive and developmental manner, as this can shape students' internal narratives and bolster self-confidence. Lastly, broader and more diverse research is encouraged to explore self-talk dynamics across different school types, cultural contexts, and age groups, ideally employing longitudinal and experimental designs to strengthen causal inferences.

This research contributes to the limited body of work examining self-talk within the specific context of physical education classes. It demonstrates that positive self-talk is a powerful, experience-sensitive predictor of both academic and athletic success. Its integration into educational practice could offer a cost-effective and psychologically sustainable means of enhancing student outcomes, promoting physical health, and fostering lifelong skills in motivation and self-regulation.