



**SPORCULARIN SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ
(İSTANBUL/BAĞCILAR ÖRNEĞİ)**

Ömer KARABULUT

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Faruk AKÇINAR**

Yüksek Lisans Tezi – 2019

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORCULARIN SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ
(İSTANBUL/BAĞCILAR ÖRNEĞİ)**

Ömer KARABULUT

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Faruk AKÇINAR**

**MALATYA
2019**

KABUL VE ONAY SAYFASI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan; **Ömer KARABULUT'un " Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği) "** konulu bu çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2019



Doç.Dr. Mehmet GÜLLÜ
İnönü Üniversitesi
Jüri Başkanı



Dr. Öğr. Üyesi Faruk AKÇINAR
İnönü Üniversitesi
Tez Danışmanı
Üye



Dr. Öğr. Üyesi Aykut DÜNDAR
Adıyaman Üniversitesi
Üye

ONAY

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../2019 tarih ve 2019/..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Yusuf TÜRKÖZ
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Özgüven	4
2.1.1. İç Özgüven ve Dış Özgüven	5
2.1.2. Özgüven Oluşumu ve Gelişimi.....	5
2.1.3. Özgüvenin Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	11
2.1.3.1. Ana-Baba Tutumları	11
2.1.3.2. Akademik Başarı.....	12
2.1.3.3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi	13
2.1.3.4. Zekâ	13
2.1.3.5. Fiziksel Görünüm	13
2.1.3.6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri	13
2.1.3.7. Sorumluluk	14
2.1.3.8. Akran Faktörü	14
2.1.4. Yüksek ve Düşük Özgüvenin Özellikleri	14
2.1.5. Özgüven Sonuçları.....	16
2.2. Sportif Özgüven	17
2.3. Sportif Özgüven Modelleri	18
2.3.1. Bandura'nın Öz-Yeterlilik Kuramı	18
2.3.2. Harter'in Öz-Yeterlilik Kuramı	19
2.3.3. Vealey'in Sportif Kendine Güven Modeli	21
2.4. Sportif Özgüvenin Sportif Başarıya Etkisi	23
2.5. Sportif Özgüven ve Spor Performansı Arasında İlişki	24

2.6. Sportif Özgüvenin Artırılması	24
3. MATERYAL VE METOT	26
3.1. Araştırma Modeli	26
3.2. Evren ve Örneklem	26
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	29
3.3.3. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği	29
3.4. Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR.....	31
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
6.1. Sonuç	39
6.2. Öneriler	39
KAYNAKLAR	41
EKLER.....	48
Ek-1. Özgeçmiş.....	48
Ek-2. Etik Kurul Raporu	48
Ek-3. Anket Formu	50

TEŞEKKÜR

‘‘Sporcuların Sportif S¼rekli Kendine Güven D¼zeylerinin çeşitli Değişkenlere G¼re İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar ¼rneęi)’’ adlı çalışmanın her b¼l¼m¼nde yardımını ve desteğini esirgemeyen değerli danıŐmanım Dr. ¼ęr. Üyesi Faruk AKÇINAR’a teŐekk¼rlerimi sunarım.

Ayrıca çalışmanın her aŐamasında desteğini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Mehmet Akif Y¼CEKAYA, Taylan AKBUĞA ve Ahmet Enes SAĞIN’a teŐekk¼r ederim.

¼mer KARABULUT

ÖZET

Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği)

Amaç: Bu araştırmada sporcularda sportif özgüven düzeyinin tespit edilmesi ve sportif özgüveni etkileyen unsurların ortaya koyulması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod: Araştırmaya 2018-2019 sezonunda İstanbul Bağcılar ilçesinde amatör spor kulüplerinde ve Bağcılar olimpik spor merkezinde spor yapan 124 futbolcu, 101 basketbolcu, 135 voleybolcu ve 94 tekvandocu olmak üzere 454 sporcu dahil edilmiştir. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu ile birlikte Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS 23.00 programında analiz edilmiş olup analizlerde betimleyici istatistiklerle birlikte t-test ve ANOVA kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sporcular yüksek düzeyde sportif özgüvene sahiptir. Erkek sporcuların sportif özgüven düzeyleri, kızlardan anlamlı şekilde yüksektir. Futbol ve tekvando sporcularının sportif özgüven düzeyleri, basketbol ve voleybol sporcularından anlamlı şekilde yüksektir. BKİ değerlemesine göre zayıf sporcuların sportif özgüven düzeyleri normal kilolu ve şişman sporculardan anlamlı şekilde yüksektir. 13-14 yaş aralığındaki sporcuların sportif özgüven düzeyleri 15 yaş ve üzerindeki sporculardan anlamlı şekilde yüksektir. Anne ya da babası spor yapan sporcuların özgüven düzeyleri, ailede spor yapan herhangi bir birey bulunmayan sporculardan anlamlı şekilde yüksektir.

Sonuç: Sportif özgüven düzeyinin erkeklerde, düşük yaş gruplarında ve zayıf sporcularda daha yüksek olması ile birlikte spor yapılan yıl sayısına paralel olarak sportif özgüvenin artması dikkate alınarak, sportif özgüvenin düşük olduğu gruplarda artırmaya yönelik egzersiz programlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte aileler çocuklarını küçük yaşlardan itibaren sportif faaliyetlere yönlendirmelidir.

Anahtar kelimeler: Spor, sporcu, özgüven, sürekli kendine güven.

ABSTRACT

Investigation of Athletes' Sporty Self Confidence Levels According to Various Variables (İstanbul / Bağcılar Case)

Objective: The aim of this study was to determine the level of sporty self-confidence in athletes and to reveal the factors affecting sporty self-confidence.

Materials and Methods: In the 2018-2019 season, 454 athletes including 124 football players, 101 basketball players, 135 volleyball players and 94 taekwondo players who participated in amateur sports clubs and Bağcılar Olympic Sports Center were included in the study. Sociodemographic Information Form and Sportive Self-Confidence Scale were applied to the participants. Data were analyzed in SPSS 23.00 program and descriptive statistics, t-test and ANOVA were used. The findings were evaluated at 95% confidence interval and 5% significance level.

Results: Athletes had a high level of sports self-confidence. Sportive self-confidence levels of male athletes were significantly higher than girls. Sport and self-confidence levels of football and taekwondo athletes are significantly higher than basketball and volleyball athletes. According to the BMI assessment, sportsmen's self-confidence levels of the weak athletes were significantly higher than those of normal weight and obese athletes. The sportsmen's self-confidence levels of the athletes between the ages of 13-14 are significantly higher than those of the athletes aged 15 and over. The level of self-confidence of the athletes whose parents do sports is significantly higher than those who do not have any family members.

Conclusion: By taking into consideration that sport self-confidence level is higher in males, low age groups and weak athletes and the increase in parallel with the number of years of sports, it is necessary to develop exercise programs in order to increase the level of sport self confidence. However, families should direct their children to sporting activities from an early age.

Key words: Sport, athlete, self-confidence, trait self confidence.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

\bar{X}	: Ortalama
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
Maks	: Maksimum
Min	: Minimum
n	: Örneklem Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
ss	: Standart Sapma

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 2. 1. İç Özgüveni ve Dış Özgüveni Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri.....	5
Tablo 3. 1. Katılımcılara İlişkin Özellikler	27
Tablo 3. 2. Normallik Test Sonucu	30
Tablo 4. 1. Betimleyici İstatistikler.....	31
Tablo 4. 2. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Cinsiyet ile Karşılaştırılması.....	31
Tablo 4. 3. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Branş ile Karşılaştırılması.....	31
Tablo 4. 4. Sportif Sürekli Kendine Güvenin BKİ ile Karşılaştırılması	32
Tablo 4. 5. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Yaş ile Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4. 6. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Spor Yapılan Yıl Sayısı ile Karşılaştırılması	32
Tablo 4. 7. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Ailede Spor Yapan Başka Birey Bulunma ile Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4. 8. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Kardeş Sayısı ile Karşılaştırılması	33
Tablo 4. 9. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Aile Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması	33
Tablo 4. 10. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması ..	34
Tablo 4. 11. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması ..	34

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No

Sayfa No

Şekil 2. 1. Harter'in Yeterlik Güdülenmesi Kuramı	20
Şekil 2. 2. Vealey'in Sportif zgven Modeli	22



1. GİRİŞ

Spor ve sporcu kavramları incelendiğinde başarı, başarıya ulaşma ve başarıyı etkileyen olguların bu kavramlar ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bir sporcuyu başarıya ulaştırabilmek için onun fizyolojik, anatomik, antropometrik kapasitelerinin ve motorsal yeteneklerinin yanında psikolojik özelliklerinin bilinmesi gerekliliği araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (1). Sportif faaliyetlerde bireylerin psikolojik örüntülerinde ortaya çıkabilecek bozulmaların onların sportif başarılarına olumsuz yansımaları beklenmektedir. Bu doğrultuda sporcuların psikolojik sağlıklarının güçlendirilmesi üzerinde durulmakta, sportif uygulamalarda psikolojik danışman olarak çalışan psikologlar, sporcular için zihinsel egzersiz programlarında önemli bir rol oynamaktadır.

Spor ortamında gerek sporcular gerekse antrenörler genellikle bazı psikolojik baskılar altında kalmaktadır. Dolayısıyla motor becerilerin yaşanılan bu baskılar altında kullanılabilmesi için psikolojik etkenlerden biri olan özgüven önemli bir yere sahiptir. Özgüveni yüksek sporcuların sportif faaliyetleri daha başarılı bir şekilde yürütebildiği ve özellikle sahip oldukları yüksek özgüven çerçevesinde hem takım arkadaşları ile daha yüksek uyum sağladığı hem de rakiplere karşı üstünlük ortaya koyduğu söylenebilir.

Sporcular, spor performansındaki başarı için kendine güvende kilit öneme sahip olan zihinsel niteliğe dikkat etmeleri gereklidir, fakat bu aşamada sporcuların kararlı ve çözüm odaklı olmaları büyük ölçüde önemlidir. Bundan dolayı genç, yetenekli ve iddialı sporcuların, performanslarının iniş ve çıkışlarında oluşan kararsız özgüven düzeylerini daha güçlü, kararlı ve dirençli tutmaları gerekmektedir. Bu noktada sporcuların özgüven düzeylerinin tespit edilmesi ve tespit edilen eksikliklerin giderilmesi için çalışmalar yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Bilindiği üzere sporcularda özgüvenin artırılması ve korunması imgelemede en önemli ihtiyaçlardan birisidir. Çünkü zihinsel yeteneğin, sportif performans açısından son derece önemlidir. Sportif özgüven duygusu, yüksek derecede başarı beklentisi ile ilişkilendirilebilir. Sportif özgüveni yüksek olan sporcular, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve psikolojik beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkidir (2).

Beauchamp, Bray ve Albinson tarafından 2002 yapılan çalışmada başarılı atletler incelenmiş ve hepsinin sportif güven düzeylerinin çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Martin ve Gill, sportif güven ile spora bağlılığın ve çalışma azminin doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Yazarlara göre kendisine güvenen sporcular daha azimli şekilde çalışmaktadırlar ve bu sayede sportif müsabakalara hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha güçlü şekilde hazırlanmaktadırlar. Bu durum başarıyı da beraberinde getirmektedir (3).

Araştırmanın Amacı ve Önemi:

Hayatın her anında birey ile birlikte olan özgüven kavramını, sportif faaliyetlerde de önem kazanmaktadır. Çünkü sportif faaliyetlerde bir yandan fiziksel efor sarf edilirken bir yandan da psikolojik alt boyutlarla savaşmak gerekmektedir. Bu yüzden ki kendine güven hakkında birçok araştırma yapılmış ve bazı teorilerle, modellerle açıklanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın amacı; sporcuların sportif özgüvenlerini tespit etmektir. Bu amaçla Bağcılardaki sporcuların sportif özgüven düzeyleri çeşitli etkenlere (cinsiyet, BKİ, branş, yaş, spor yapılan yıl sayısı, ailede spor yapan başka birey bulunma durumu, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi) göre incelenecektir. Böylelikle bu sporcuların sportif özgüven düzeylerinin nelerden etkilendiği ortaya çıkartılacaktır.

Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın ana problem cümlesi “Sporcularda sportif özgüven düzeyi nedir?” olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın alt problemleri aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Sporcularda sportif özgüven düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi branşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi BKİ’ye göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi yaş göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi spor yapılan yıl sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi ailede spor yapan başka birey bulunma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Sporcularda sportif özgüven düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi aile gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Sporcularda sportif özgüven düzeyi anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Araştırmada katılımcıların ölçekleri doldururken ölçekleri objektif bir şekilde yanıtladıkları ve seçilen örneklemin evreni temsil edecek özelliklere sahip olduğu varsayılmıştır. Seçilen örneklem 2018-2019 sezonunda İstanbul Bağcılar ilçesinde amatör spor kulüplerinde ve Bağcılar olimpik spor merkezinde spor yapan 454 sporcu ile sınırlandırılmıştır. Bununla birlikte araştırma kullanılan Sportif Sürekli kendine Güven Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Özgüven: Kişinin kendisiyle alakalı iyi duygular geliştirmesinin sonucunda kendini iyi hissetmesidir. Başka bir ifadeyle kişinin, kendisi olmaktan duyduğu memnuniyetin sonucunda çevresiyle de barışık olmasıdır (4).

Sportif Özgüven: Bir sporcunun başarılı performansa inancı ve kesinlik derecesidir (5).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde özgüven, sportif özgüven, sportif özgüven modelleri, sportif özgüvenin sportif başarıya etkisi, sportif özgüven ve spor performansı arasındaki ilişki ile sportif özgüvenin artırılması başlıklarına yer verilmiştir.

2.1. Özgüven

Özgüven, kişinin kendisiyle alakalı iyi duygular geliştirmesinin sonucunda kendini iyi hissetmesidir. Başka bir ifadeyle kişinin, kendisi olmaktan duyduğu memnuniyetin sonucunda çevresiyle de barışık olmasıdır (4). Woolfolk, özgüvenin kişinin kendi davranış ve becerilerine verdiği değer olduğunu söylemiştir. Özgüvenin gelişmesi öğretmenler, anne-babalar ve okul arkadaşları tarafından etkilenen bir süreç şeklinde ifade edilmektedir (6). Kısacası özgüven, kişinin kendisiyle barışık olması ve kendisini olduğu gibi kabul etmesidir. Kişi bu duyguyu kazanırken olumsuz ve olumlu duygularının ve özelliklerini farkındadır. Korkuları ile yüzleşerek yeteneklerini keşfetmekte ve kendisini objektif olarak tanımaktadır (5).

Önemli bir kişisel özellik olan özgüven, bireyin problemlerle ve hayatla gerçekçi bir biçimde mücadele etmesini sağlamakta ve zorluklar karşısında dayanmayı kolaylaştırmaktadır. Özgüvenin kazanılması süreci, hayattaki zorluklarla başa çıkma gücüne sahip olma ve mutluluğu hak eden bir insan olma deneyimidir (7). Özgüven, bireyin davranışları ve bedeniyle kendi dünyası üstünde egemenlik ve denetim kurduğunu bilmesidir. Bu egemenliğin yokluğu veya varlığı, bireyin dış dünyayla olan ilişkilerinde belirleyici bir role sahiptir (7). Özgüven, bireyin davranış ve tavırlarını belirleyen, kendisiyle ilgili değerlendirmeleridir. Öznel tutum, bireyin kendini tanımlaması ve algılamasıdır ve özgüveni dışa yansıtan davranışsal bir tutum şeklindedir. Yüksek özgüvenli kişi, kendisini saygın ve değerli hissetmektedir ancak kendini değersiz olarak gören ve bu hissi kabullenemediğinden dolayı da savunma yöntemleri kullanan ise savunmacı özgüvendir (8).

Davranışların en önemli belirleyicileri arasında olan özgüven, kişinin kendisiyle ilgili yargılarının olumlu olması, olayları ve kendisini kontrol edebileceğini düşünmesi, kendisinin yeterli olduğunu düşünmesi, kendisini sevmesi ve değerinin farkında olması, kendini tanıması, olduğu gibi kabul etmesi ve barışık olmasıyla alakalıdır (9). Feltz'e (10) göre

özgüven genel bir özellik değil, kişinin belirli bir aktiviteyi başarıyla yapabileceğine inanması ve kişinin kendi kararları, gücü, yeteneği ve yargılarına güvenmesidir. Hambly'e (11) göre ise özgüven, bireyin kendi yeteneklerine kesin bir şekilde inanmasıdır. Özgüven, bireyin kendine karşı olumlu ve iyi duygular geliştirmesinin sonucunda kendini iyi hissetmesi, bunun sonucunda da çevresindeki insanlarla ve kendisi ile barışık olmasıdır (12). Özgüven, bireyin bir olayın üstesinden gelme konusundaki başarısı ve yeteneğidir (6).

Gökner (13) özgüveni, bireyin davranışı ve bedeniyle kendi dünyası üstünde egemenlik ve denetim kurduğunu bilmesi şeklinde tanımlamıştır. Koç ve Gün'e (14) göre ise özgüven, yaparak kazanılması gereken, doğuştan gelmeyen, yaşamda karşı karşıya kalınan problemler ile mücadele etme yeteneğidir. Genel olarak özgüven, kişinin kendi duygu ve yeteneklerini tanıması, kendine güvenmesi ve kendisini sevmesidir (15).

2.1.1. İç Özgüven ve Dış Özgüven

Özgüven, iç ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İç özgüven, bireyin kendisiyle barışık ve kendinden memnun olduğuna inanması ve bu konuda hissettikleriyken; dış özgüven ise dışarıya gösterilen kendinden emin davranışlar ve görüntüdür (16). Lindenfield, iç ve dış özgüvenin birleşerek özgüveni oluşturduğunu belirtmektedir. İç özgüven, insanın kişiliğini doğru bir şekilde algılaması ve bundan memnun olması; dış özgüven ise, iç özgüven duygusu ile dışarıya yansıtılan görüntüdür. İç özgüven kendini tanıma ve sevmeye, pozitif düşünme ve kendine açık hedefler koymadır. Dış özgüven ise kendini ifade etme, iletişim ve duygularını kontrol etme yeteneğidir (5). Dış ve iç özgüveni sağlam olan insanların özellikleri Tablo 2.1.'de gösterilmiştir (1).

Tablo 2. 1. İç Özgüveni ve Dış Özgüveni Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri

İç özgüven	Dış özgüven
Kendine açık hedefler	Duygularını kontrol edebilme
Kendini tanıma	Kendini ortaya koyma
Kendini sevmeye	Kendini iyi ifade edebilme
Pozitif düşünce	İletişim becerileri yüksek

2.1.2. Özgüven Oluşumu ve Gelişimi

Gelişmiş toplumlara bakıldığında zaman zaman ekonomik refah tek başına bir insanın mutlu olması için yetersiz olduğu görülmektedir. Bu nedenle de kişilik psikolojisiyle ilgili

çalışmalara önem verilmeye başlanmıştır. Yapılan araştırmalarla birlikte zɡuvenin, bireyin mutluluk, başarı ve ruh sağlığındaki önemi ortaya çıkmıştır (17).

Bebeklik döneminde başlayan ęven duygusu, özellikle bu dönemde bireyde ęven duygusunun gelişmesi açısından büyük öneme sahiptir. nknn bebelikteki ilk sene, ęvensizlik veya ęvenin oluştuğu dönemdir (13). ocukta ęven duygusunun oluşabilmesi için süreklilik, tutarlılık ve tanıdıklığın olması gerekmektedir. Çocuğa bakım veren kişinin davranışları sürekli ve tutarlıysa, bu kişi sıkça değişmiyorsa, çocukta ęven duygusu daha kolay oluşmaktadır (18).

Doğuştan getirilmeyen zɡuven, bireyde daha sonradan oluşmakta, yavaş yavaş gelişmektedir. Hayat boyunca yaşanan ruhsal zedelenmeler ve hayal kırıklıkları zɡuven üzerinde sistematik olarak zedelenmelere yol açmaktadır (19). Sullivan, zɡuvenin oluşumunu bireylerarası ilişkiye bağlamış, kardeşlerin ve ebeveynlerin zɡuven oluşumundaki rolünün vurgulamış, zɡuvenin gelişmesini sağlayan yöntemlerden bahsetmiş ve bu alana pek çok katkıda bulunmuştur (6).

Göknar (13), insanın doğuştan çeşitli yeteneklere ve bir zeka düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. İnsanlar zɡuvenden yoksun veya zɡuvene sahip bir şekilde dünyaya gelmemektedir. zɡuvenin oluşması ve gelişmesi, hayat ile alakalı bir şekilde gerçekleşmektedir. Tüm insanların özünde layık olma, kabul edilme, ęven ve sevgi olduğu düşünüldüğünde, zɡuven sorununun çevrenin etkisiyle ve zaman içerisinde oluştuğunu söylemek mümkündür (20).

Doyle, davranışların temeli olarak ailenin ocuk ile kurduğu ilişki, kişinin başka insanlara, nesnelere, hayata karşı takındığı tavır, davranış ve tutumları işaret etmiştir. Okul öncesindeki dönemde aile, çocuğun sosyalleşmesi konusunda etkilidir. ocuk bu dönemde ebeveynlerini rol model almaktadır bu yüzden çocuğun sosyal, bilişsel ve duygusal gelişiminde ebeveynlerin etkisi büyüktür. Bir başka ifadeyle ebeveynler, çocuktaki temel ęven veya zɡuven duygusunun gelişmesinde büyük bir role sahiptir (6).

Doğum ile oluşumuna başlayan zɡuven, yaşam boyu gelişimini sürdürmektedir. Ergenlik döneminde de gençler, zɡuvenlerini şekillendirmeye ve değerlendirmeye başlamaktadır. Aile tarafından kk yaşlarda çocuğa verilen mesajlarla gelişen zɡuven, okul çağına gelindiğinde arkadaşlar ve öğretmenler gibi diğer kaynaklardan da beslenmektedir (16). zɡuven, çocukluk döneminde itibaren kişinin başarı ve duygularının

desteklenmesiyle gelişmektedir. Kişinin mutlu ve sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi açısından önemli olan özgüveni oluşturan ve geliştiren faktörler incelenmelidir (16).

Ekinci ve arkadaşları (21) özgüvenin, doğumdan itibaren çevresel ve biyolojik faktörlerle oluşmaya başladığını belirtmektedir. Ailesi tarafından sevildiği zaman çocuk kendini sevmeye değer olarak görmekte, ihtiyaçları doğru zamanda karşılandığı zamansa kendisini değerli hissetmektedir. Okul öncesi dönemde özgüven, ebeveynlerin verdiği sözel olan veya olmayan tepkiler ile, ebeveynlerin çocuğa karşı olan davranış ve tutumları, eleştirileri, övgüleri ve beklentileriyle gelişim göstermektedir. Kişilik gelişiminde bireyin psikolojik olarak daha etkin ve sağlıklı olmasına yardımcı olan özgüvene olumsuz veya olumlu yönde etki eden faktörler, öğretmenler ve ebeveynler tarafından bilinmelidir (6).

İlk çocuklukta kullanılan öğrenme yöntemi, model alarak öğrenmedir. Bu dönemde çocukla yakın ilişki kuran kişiler ebeveynler olduğu için çocuk da onları model almaktadır. Özgüven duygusu, model alarak öğrenilen duygular arasındadır. Bu nedenle özgüvenin oluşması, gelişmesi ve artması ilk olarak ebeveynlere bağlıdır (16). Kişinin kendi davranış ve becerilerine verdiği değer olan özgüvenin gelişmesi, öğretmenler, anne-babalar ve arkadaşların etkileşimiyle oluşan bir süreç şeklindedir (6).

Öğretmenler, okul çağında olan çocuklar için ebeveynlerden sonraki en önemli rol modelidir. Öğretmenin özgüveninin düşük ya da yüksek olması, model alarak öğrenen çocuğun özgüveni üzerinde olumsuz veya olumlu bir etkiye sahip olacaktır. Buradan hareketle kişide özgüvenin oluşması ve gelişmesi için aileden sonraki en önemli faktörün sağlıklı bir okul ortamı olduğunu söylemek mümkündür (20).

Çocukta özgüven oluşması için anne yalnız başına yeterli değildir. Anne ve babanın beraber ve etkin bir şekilde varlık göstermesi, özgüven düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkileri, öğretmen davranışları, ailenin sevgisini gösterme biçimi, çocuğun yaşamındaki önemli yetişkinler ile olan ilişkileri gibi pek çok durum ve kişi, özgüven oluşumu üzerinde etkilidir (20). Özgüven, bireyin davranış ve tavırlarını belirleyen, kendisiyle ilgili değerlendirmeleri olarak tanımlamakta ve özgüvenin oluşumunda dört faktörün önemli olduğundan bahsetmektedir (22).

Bunlar:

- 1) Bireyin, başka insanların kendisi için yaptığı değerlendirmelere verdiği karşılığın nasıl olduğu,

- 2) Bireyin sosyal statüsü, yaşamdaki pozisyonu ve elde ettiği başarılar,
- 3) Bireyin, yaşamında önemli bir yeri olan insanlardan gördüğü sevgi, saygı ve ilginin boyutu,
- 4) Bireyin kendi amaçlarına ve başka insanların kendisine biçtiği amaçlara ulaşma düzeyidir.

Kişi kendiyile ilgili olumlu düşüncelere sahip olsa da, çevreden gelen beklentileri karşılayamadığını fark ettiğinde ya da çevreden olumsuz dönütler aldığında, özgüven bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir (12).

Kleitman ve Stankov (23) özgüven gelişimini, küçük yaşta başlayan benlik kavramının bir boyutu şeklinde görmektedir. Bireyin kendiyile alakalı tavırlarının oluşması, bireyin kendisini inkar ya da kabul etmesi, başka insanlar tarafından itilmesi veya kabul görmesine bağlıdır. Sevilen çocuklarda güven duygusu gelişmekte, kabul gördüklerini hissetmektedirler. Bebeklikte huzur duygusu doyurulmadığı zaman büyüme döneminde kendine güvende problemler yaşanmaktadır. Bebeğin bakımı affedicî, sürekli ve tutarlı olmazsa çocuk, hayatını kuşku içerisinde sürdürür ve korkak olur (6).

Güven ve güvene bağlı öğrenme, bebeğin özellikle ilgi ve sevgi başka olmak üzere, annesinin bütün temel ihtiyaçlarını vaktinde karşılaması ile alakalıdır (24). Fakat çocukluk döneminde olduğu gibi ergenlikte de uyum düzenine ve özgüvene etki eden pek çok unsur vardır. Bunlar; kardeş sayısı, beslenme şekli, toplumsal normlar, anne baba tutumları, iç salgı bezleri, akademik başarı, kalıtım, cinsiyet, zekâ, soysa ekonomik düzey, yerleşim birimi, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, eğitim gördüğü okulun türü ve ebeveynlerin eğitim durumudur (20). Ergende görülen fiziksel değişiklikler bireyi yaşlılarından farklı kılıyorsa, bu durum da benlik saygısını etkileyebilmektedir. Benlik saygısı ayrıca karşı cins tarafından istenmemek ve kabul görmemekten de etkilenmektedir. genç özellikle ebeveynlerine karşı bağımsızlık gerçekleştiremediği zaman, benlik algısı sorunu yaşayabilmektedir (20).

Kişinin yalnızca eğitimini etkilemeyen özgüven, ayrıca mesleki, cinsel, entelektüel, duygusal ve sosyal gelişimini de etkilemektedir. Bu nedenle özgüven, bireyin yaşamında çok önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren özgüvenin oluşumu ve değişimi desteklendiğinde kişi, hayatı boyunca kendisini her konuda rahatça ifade edebilmekte, yaratıcı ve sosyal olabilmekte ve kendiyile alakalı olumlu düşüncelere sahip olmaktadır (25). Karmaşık bir süreç olan özgüven gelişimi, her insanda farklı olabilmektedir. Bazı insanlarda dış özgüven,

bazılarındaysa iç özgüven daha yüksektir. Bir çocuğun derslerinde gösterdiği başarı övülürken, fiziksel özellikleri ile alay ediliyorsa, bu durum çocuğun özgüveni üzerinde hem olumsuz hem de olumlu etki göstermektedir. Bu nedenle çocukla ilgili yapılan eleştiriler yapıcı olmalı, gerektiğinde yol gösterilmelidir (26).

Birey özgüven eksikliğini daha çok ebeveynlerinin davranış ve tutumlarından kaynaklı olarak yaşamaktadır. Yalnızca ebeveynlerin değil, bireye hayal kırıklığı yaşatan çevre de özgüveni zedeleyebilmektedir. Özgüven duygusu ailede, okul ve akraba çevresi gibi yakın çevrede edinilmekte ve sürdürülmektedir (20).

Özgüvene sahip birey yeteneklerinin farkındadır ve neleri yapıp yapamayacağını bilmektedir. Başka bir deyişle birey, zayıf ve güçlü yönlerini bilmekte, yeteneklerini iyi bir şekilde kullanmaktadır. Girişken olduğu için, yeni şeyler denemekten korkmamaktadır. Özgüveni gelişmeyen kişiye kendisini yeteri kadar tanımadığından dolayı, yeteneklerini de fark edememektedir. Hiçbir şey yapamayacağını düşünmekte, neyi başarabileceğini bilmemektedir. Kendisinde gurur duyacağı bir şey bulamamakta, depresyona daha yatkın ve içine kapanık olmaktadır (15). Özgüven, kişinin bütün hayatı boyunca önemli bir olgudur ve özellikle ergenlikte, kişi kimliğini kazanmaya çalışırken daha da önemli hale gelmektedir. Olumlu kimliğe sahip olan kişi kendisini değerli ve önemli hissederken, kendine olan saygısı da artmaktadır. Bu saygının sonucunda, özgüven duygusu gelişmektedir (27).

Başoğlu'na (25) göre Rosenberg, ergenlerde özgüvenin yüksek olmasına yol açan faktörleri incelemiştir; çalışmada aile ortamı ve sosyal çevrenin önemi vurgulanmış, ergenlikteki çeşitli yaşların, özgüven üzerinde oluşturduğu farklılıklar belirtilmiştir.

Ergenlik, sosyalleşme sürecinde kritik bir yere sahiptir. Arkadaşlık ilişkileri, bu dönemdeki en önemli toplumsal ilişkidir. Aile ve okul ortamı ne kadar iyi olursa, iyi arkadaşlık kurma konusunda gösterilen başarı da o kadar iyi olmaktadır. Bu sebeple okul ve ailedeki öğrenme merakının giderilmesi gerekmektedir. Genç veya çocuğun başkalarıyla kıyaslanması, alay edilmesi, sürekli eleştirilmesi, azarlanması, bedensel ceza alması, iğnelenmesi, bir birey olarak görülmemesi ve aşağılanması onların özgüvenini zedelemekte; yetenekli bir birey olarak görülmesi, saygı duyulması ve sevilmesiye özgüveni olumlu yönde etkilemektedir (20).

Özgüvenini geliştirme amacıyla ergen, sosyal ortamlara yönelmektedir. Çevresindekilerin kendine değer verdiğini düşündüğü ve kendisini değerli hissettiği

ortamlarda, huzurlu olmaktadır. Ancak bu ortamlarda zaman zaman olumsuz özellikler de olabilmektedir. Örneğin, suç işleme eğilimine sahip gençlerden oluşan bir grupta ergen, gruba uygun davranışlarda bulunduğu zaman ödüllendirilmekte ve takdir edilmektedir. Bu ödüllendirme ve takdirin sürmesi için de ergen, olumsuz davranışlarda bulunmaya devam etmekte, olumsuz sonuç ve risklerle karşılaşmaktadır. Cezalandırılan, dışlanan, olumsuz bir süreç ile karşılaşan ergenin özgüveni sarsılmakta, kendisini bir gruba ait hissetmemektedir. Bu tarz bir durumda genci kendisini iyi hissedeceği sanat ve spor gibi alanlara yönlendirmek geni rahatlatılabilmekte ve olumlu güven duygusunu tekrar hissetmesini sağlamaktadır (5).

Hamachek, ergenlik döneminin kişinin kendine önem verdiği dönem olduğunu belirtmektedir. Ancak genç zaman zaman kendini beğenmeye o kadar kapılır ki, etrafında bulunan tüm insanların kendini beğendiğini ve izlediğini düşünmeye başlar. Başka insanların düşünceleri ile ilgilenirken kendi düşünceleri üzerine de fazlasıyla düşmekte, başka insanların düşünceleri ve kendisine bakışı ile kendi ilgileri arasındaki ayrımı fark edemez hale gelmektedir. Başkalarının da, aynı kendisi gibi, dış görünüşü ile ilgilendiklerini sanmaktadır (28).

Ergenlikte özgüven duygusu edinen genç, bu özgüvenle beraber yeterliliklerini fark etmekte, sağlıklı kimlik geliştirmekte, başarabilecekleri sorumluluklar üstlenmektedirler (29). Vücudu üzerinde sahip olduğu rahatsız edici görüntüler, gencin kendini algılaması konusunda olumsuz etkilere sahiptir. Bu olumsuz etkinin sonucunda genç kendini çirkin ve yetersiz hissedebilmekte, dolayısıyla gencin özgüven duygusu da bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (5).

Özgüven üzerinde etkisi olan bir başka unsur, arkadaş çevresidir. Ergenlik döneminde arkadaş ortamı, aile ortamından daha önemli hale gelmektedir. Arkadaşları tarafından sevilen ve sayılan gencin özgüveni artmaktadır. Fakat arkadaş grubundan dışlanma, gruptan atılma, fikirlerine önem verilmemesi gibi durumlar yaşandığı zaman özgüven, bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Ailenin ekonomik durumu, özgüveni etkileyen bir başka faktördür. Düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde ebeveynler geçim sıkıntısı üzerinde odaklandıkları için, çocuklara yeteri kadar ilgi gösterilememektedir. Bunun sonucunda da çocuklar sevgiye layık olmadıklarını düşünmekte, özgüvenleri bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Ailede ilgi ve sevgi görmeyen genç de aileden uzaklaşmakta ve arkadaş grubuna yakınlaşmaktadır. Ancak arkadaşlarından sevgi ve ilgi görse bile, maddi açıdan

farklı imkanlara sahip olduklarını gördüğü zaman özgüveni yine olumsuz yönde etkilenmektedir (2,5).

Ergenlik döneminde birey, kendiyle ilgili bir yargıya varmaya çalışmaktadır. Bu çabasıyla kendi düşünce ve duygularını, çevresinin de etkisi ile kendisine yönelik tutumlarını belirlemektedir. Bu dönemdeki benlik saygısı, daha önceki dönemde kazanılan benlik saygısından etkilenmektedir (20). Psikolojik açıdan hasta ve sağlıksız insanlar, hasta ve sağlıksız bir kültürde yetişen insanlardır. Ancak sağlıklı bir kültürde sağlıklı insanlar yetişebilmektedir. Bunun yanında hasta insanlar, yaşadığı kültürü de bozmakta; sağlıklı insan da kültürü daha sağlıklı hale getirmektedir (30). Yapılan bir araştırmada karşı cinsten arkadaşı olan gençlerle olmayan gençlerin özgüven duyguları karşılaştırılmış ve araştırma sonunda karşı cinsten arkadaşı olan gençlerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (31).

2.1.3. Özgüvenin Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler

Kişilik gelişiminde psikolojik anlamda bireyin daha sağlıklı olmasını sağlayan özgüvene olumsuz veya olumlu yönde etki eden unsurların bilinmesi ebeveynler, öğretmenler ve kişinin kendisi açısından önemlidir. Özgüven, kişinin çocukluktan itibaren başarı ve duygularının desteklenmesiyle gelişmektedir. Kişinin mutlu ve sağlıklı bir hayat sürdürmesi için önemli olan özgüvenin oluşum ve gelişimine etki eden faktörler incelenmelidir (16). Bu faktörler alt başlıklar haline açıklanmıştır.

2.1.3.1. Ana-Baba Tutumları

Çocuğun özgüven ve kişilik gelişimini etkileyen ebeveyn tutumları, çocuğun ileride nasıl bir yetişkin olacağını belirlemektedir. Çocuğun ilk yaşam alanı olan aile, aynı zamanda en yakın çevresidir. Doğumdan itibaren aile ile kurulan ilişkide güven unsurunun olması ve ilerleyen yaşlarda ebeveynlerin gösterdiği uygun davranışlar, çocuğun özgüven oluşumunda ve psikososyal gelişiminde büyük öneme sahiptir (9).

Ebeveynlerin özgüven düzeyi, çocuğun da özgüvenini belirlemektedir. Anne veya baba kendi yeteneklerinden ve değerinden kuşku duyuyorsa, çocuğundan aşırı isteklerde bulunabilmekte, ihmal etmekte veya aşırı koruma davranışı gösterebilmektedir. Bu davranışlar yüzünden çocuk, özgüven problemi yaşayabilmektedir (15). Ailenin disiplini, tutumu ve eğitim anlayışı, çocukta güven duygusu oluşumu ve gelişimini belirlemektedir

çünkü çocuk, ailenin bu davranışlarına ve tutumlarına göre kendi davranışlarını belirlemektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili tutumlarına etki eden başlıca unsurlar; cinsiyet, çocuk sayısı, çocuğun karakteristik özelliklerinden memnun kalıp kalmamaları ve ebeveynlerin beklentisine uygun olup olmamasıdır (25). Ebeveynler çocuklardan bir tanesinin tarafını tuttuğu zaman arka planla kalan çocuk değersizlik, güvensizlik ve kıskançlık gibi duygular hissetmektedir. Annenin pasif olduğu ailelerde kız çocukları özgüven ve kişilik konusunda; erkek çocukları da kadın kimliği konusunda olumsuz yönde etkilenmektedir (8).

Aşırı Koruyucu Müdahaleci Tutum: Yapabileceği işlerde dahi çocuğun kendisinin yapmasına izin verilmemesi, her şeyi hazır olarak çocuğa sunma gibi davranışlar sonucunda çocuk büyüdüğü zaman sorumluluk almayan, duygusal kırıklıkları olan, pasif, girişimci olamayan, özgüveni zayıf, başkalarına aşırı bağımlı ve kendi işlerini de başkasının yapmasını bekleyen bir insan olabilmektedir (25).

Tutarsız Anne Baba: Çocuk gelişiminde tutarlı ve dengeli bir disiplin önemlidir. Ebeveynlerden bir tanesinin çok hoşgörülü, diğerinin de çok kısıtlayıcı olması veya ebeveynlerden bir tanesinin bir durumu önce sınırlaması, daha sonra hoşgörülü davranması, çocukta davranış bozuklukları görülmesine neden olmaktadır (32).

Eşitlikçi-Demokratik Tutum: Bu tutuma sahip ebeveynlerin temel davranışları, sevgi ve hoşgördür. Bu tutumla yetişen çocuklar sosyal, fikirlerini özgür bir şekilde ifade eden, kendini geliştirme konusunda istekli, sorumluluk sahibi, girişimci ve temel güven duygusu gelişmiş bireyler olmaktadır (25).

2.1.3.2. Akademik Başarı

Bireyin kendisini yetenekleri çerçevesinde geliştirmesi olan başarı, insan için bir ihtiyaçtır. Fakat bazı insanlar, ruhsal dengesini korumak için devamlı başarılı olmak zorunda olduğunu düşünmektedir. Bu insanlar için değersizlik ve başarısız olma aynı şeydir. Başarı sürdürülmediği zaman seilmeyeceğini düşünen bu insanlar, özgüven eksikliği ve doyumsuzluk yüzünden bu şekilde düşünmektedir. Bu nedenle her başarı, ruh sağlığı için bir gösterge değildir (33).

İlköğretim dördüncü sınıftan sonra oluşan okul yaşantısı, öğrencinin akademik öz kavramı üzerinde etkilidir. Okuldaki başarı, notlar, programlar ve öğretim sürecinin, daha

sonraki öğrenmeler için daha olumlu bir tutum, ilgi ve akademik özgüven şeklinde tanınan duyuşsal giriş özelliklerini geliştirmesi beklenmektedir. Okuldaki başarı, akademik öz kavramından olumlu bir genel öz kavrama evrilmeyi sağlamaktadır (8).

2.1.3.3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi

Psikolojik gelişimde birey özgüven kazanırken, dış çevre de önemlidir. Dış çevre ile olan etkileşime göre bu durum özgüveni bazen olumsuz bazen de olumlu yönde etkilemektedir (13). Kişinin kendine olan güvenine etki eden en önemli faktörler arasında, bireyin kendisine bakış açısı ve başka insanların kendisinden beklentileri arasındaki farkı kişinin anlamasıdır (8).

2.1.3.4. Zekâ

Zeka ve özgüven arasında bir ilişki yoktur ve bu iki kavram birbirine bağlı değildir (19). Düşük zekalı kişiler problem çözme konusunda ve sayısal derslerde daha az bir özgüven sergilemekte ve davranışlarını kısıtlamaktadırlar (8).

2.1.3.5. Fiziksel Görünüm

Vücudunu seven ve yeterli gören çocukların benlik duygusu da yeterli olmakta ve kendilerine güvenmektedir. Ancak vücudunu sevmeyen ve yetersiz gören çocukların benlik duygusu da yeterli olmamakta ve kendilerine güvenmemektedirler (13). Kişi dış görünüşünü beğenmiyorsa, dünyaya kendinden memnun olmayan, güvensiz bir insan şeklinde bakabilmektedir (8).

2.1.3.6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri

Sindirme, korkutma ve dayak gibi yöntemlerin sonucunda çocuklar korkak ve çekingen olabilmekte, kendine güveni zedelenebilmektedir. Aileler çocuklarına sevgiyle yaklaştığı zamansa çocukların benlik saygısı daha yüksek olmaktadır (13).

Büyüme döneminde disipline edilen çocuklar, ileriki yaşlarda da bu davranışların etkisi altında kalmakta ve bu etki yaşam boyunca sürmektedir. Bu yöntemler psikolojik gelişim açısından sağlıklıyla çocuk özgüveni olan ve toplumla bütünleşen bir insan haline gelmektedir. Ancak psikolojik gelişimi olumsuz etkiliyorsa çocuk yetersiz bir özgüvene sahip, toplumla bütünleşemeyen, kişilik sorunları olan bir insan haline gelmektedir (8).

2.1.3.7. Sorumluluk

Çocukta sorumluluk duygusu oluşturmak için kendisini yönetme fırsatı verilmeli ve davranışlarının sonuçları ile yüzleşmesi sağlanmalıdır. Çocuğa cinsiyetine, yeteneğine ve yaşına göre uygun görevler verilmeli, güven duygusu pekiştirilmelidir. Sorumluluk verirken çocuğa ilk temel alışkanlıklar kazandırılmalı ve belirli kurallara uyması sağlanmalıdır (34).

Ergen, yükümlülüklerini ve sorumluluklarını yerine getirmediği ya da getirmek istemediği zaman, çevresiyle çeşitli çatışmalar yaşamaktadır. Ebeveynlerin buradaki görevi önemlidir. Çocuklar, küçük yaştan itibaren kendisini disipline edebilen kişiler olarak yetiştirilmelidir. Yalnızca bu şekilde davranarak özgüveni olan, vicdan ve sorumluluk sahibi bireyler yetiştirilebilir (8).

2.1.3.8. Akran Faktörü

Akran faktörü, özellikle ergenlik döneminde büyük bir etkiye sahiptir. Ailesinde yeterince özgüvenli bir şekilde yetişen kişi, arkadaşlarının kendisini ve yaşamını etkilemesine pek izin vermemektedir. Kişi kendisine ne kadar güvenirse, arkadaş grubunun normlarını kabul etme gereksinimi de o kadar azalmaktadır. Kendine güveni olan kişi arkadaş baskısına direnebilmekte, kendi yaklaşım ve değerlerini özgür ve bağımsız bir şekilde sergileyebilmektedir. Kendine güveni olmayan kişilerde ise arkadaş etkisi daha fazladır. Kendine güveni olmayan ergen, arkadaşlarının her istediklerini yapabilmektedir (35).

2.1.4. Yüksek ve Düşük Özgüvenin Özellikleri

Özgüven, kişinin kendisiyle ilgili olumlu duygulara sahip olması, kendiyile barışık olması, kendisini sevmesi ve yeterli olduğunu düşünmesi, kendisini tanıması ve olduğu gibi kabul etmesidir. Özgüven, düşük veya yüksek olabilmektedir. Bireyin düşük ya da yüksek bir özgüvene sahip olması, kişinin hayatı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve yaşamın dönüm noktalarını belirleme gücüne sahiptir (8).

Yüksek özgüvenli insanlar genelde başarıya isteği olan ve kendine güvenen insanlardır. Bu insanlar atılgı, sorumluluk alan, sevecen, rahat, araştırmacı, yeni deneyim ve düşüncelere açık, zorluklardan yılmayan, iyimser kişilerdir. Kendilerini önemli, yararlı, kabul edilmeye ve saygı gösterilmeye değer insanlar olarak algılamaktadırlar (16).

Özgüven ve benlik kavramlarını gelişim teorisi kapsamında araştıran Cooley, kavramların derinine inmemiştir ancak çocuğun çevresindeki en önemli kişiler ebeveynler olduğu için onların onaylayıcı, kabul edici, saygılı ve ilgili davranışlarının, çocuğun özgüveninin yüksek olmasını etkilediğini belirtmiştir (7).

Lindenfield'e göre özgüveni normal seviyede olan insanlar, bir işi yapabilmek için elinden gelenin en iyisini yapmakta, işi bir sonuca kavuşturmadan bırakmamaktadır. Bu insanlar bir işi yapamadıkları zaman bahane üretmemekte, tekrar denemektedirler. Bu kişiler hatalarından şikayet etmektense, sonuçlarından ders çıkarmakta ve pek çok sorunla baş edebilmektedirler (5). Yüksek özgüvenli insanlar kendisini zayıf hissettiği zaman bunu kabullenmekte, zaman zaman da dünyada bulunan haksızlıkları engellemek için çabalamaktadırlar. Zayıf özgüvenli insanlara göre ise reddedilmek, risk almak anlamına geldiği için bu insanlar zayıflıklarını kabul etmemektedir (25).

Düşük özgüvenli insanlar kendilerini değersiz ve başarısız görmekte, reddedilme korkusu taşıdıkları için sevgi alışverişi yapmamaktadırlar. Gündelik hayattaki problemleri çözemeyeceklerini düşünmekte, çaresiz olmanın kaygısını ve stresini devamlı yaşamaktadırlar. Olaylardan çabucak etkilenen bu insanlar, başkalarına bağımlı olarak yaşamaktadır (7). Kendine güveni yüksek olan insanlar, başka insanların düşündüklerinden ve kendisinden çekinmek yerine, kişiliğiyle uyum içinde hissetmekte, kişisel özelliklerini geliştirirken nasıl göründükleriyle ilgilenmemektedir (19).

Yüksek özgüvenli insanlar, başka insanların kendisiyle ilgili düşüncelerine önem vermemektedir. Benlik duygusu sayesinde kendini geliştirmeye odaklanmakta ve kendisini huzurlu hissetmektedir (19). Özgüveni olmaya kişi ise başka insanların özgüveninden korkmaktadır. Bu kişiler, güvensizlikten kurtulabilmek için çevresindeki insanların da kendine güvenmeyen insanlar olmasını tercih etmektedir çünkü, kendisine güven insanlar ile karşılaşmaktan çekinmektedir. Bu insanlar, kişinin kendine güvensizliğini daha da fark etmesine neden olmaktadır (19).

Yüksek özgüveni olan insanlar bağımlı bir kişiliğe sahip olmamakta, bağımsızlıkları ile gurur duymaktadırlar. Ne istediğini bilmekte, hedeflerine ulaşabilmek için çabalamaktadırlar. Yapabileceklerinin farkında olan kişi, sorumluluklarını buna göre seçmektedir (20).

Özgüveni düşük olan insanlar kendisinden memnun olmayabilir ve kendisini küçük görebilir. Kendi benliklerini reddeden bu bireyler kendi benliklerine çok az saygı duymakta veya hiç duymamaktadırlar. Ayrıca içe kapanık, ön yargılı, utangaç ve pasif olmakta, başarısızlık duygusu yaşamakta, kendilerini rahat ifade edememekte, reddedilme duygusunu kafalarından atamamaktadırlar. Düşük özgüven, kişinin psikolojik ve sosyal yaşantısı üzerinde olumsuz bir etki gösterebilmektedir (36).

2.1.5. Özgüven Sonuçları

Güven duygusu, insan yaşamında büyük öneme sahiptir. Bu duygu eksik olduğunda bireyin mutlu, başarılı ve huzurlu bir hayat sürmesi engellenmektedir. Bireyin kendisiyle olan ilişkisi sağlıklı ve güçlüyse dış dünya karşısında gücü, etkisi ve varlığı o derecede güçlü olmaktadır ve birey, yeterlilik duygusuyla beraber kendisine güvenmektedir. Fakat kendisiyle olan ilişkisi sağlıksız ve güçsüzse dış dünya karşısında çaresiz, etkisiz ve zayıf kalmakta, yetersizlik hissederek kendine güven duygusunu kaybetmektedir (7).

Özgüveni olan bireylere göre başarısızlıkları, değişebilen bir sebebe bağlıdır ve daha sonraki denemelerde başarıya ulaşacaklarına inanmaktadır. Yaşamın zorlukları karşısında büyük çöküntüler yaşamamakta, problemleri olduğu gibi kabul etmekte, umudunu yitirmemekte, hayatın akışına göre kendine yeni hedefler belirlemekte, hedefine ulaşabilmek için çabalamaktadırlar. Kendine güveni olmayan kişi ise başarısızlığın sebebinin kendisi olduğunu düşünmekte, değiştiremeyeceği sabit bir özelliğe bağlamaktadır. Hayatındaki olumsuzluklar karşısında umudunu kolaylıkla yitirebilmekte, büyük bir çöküntü yaşamakta, çaresiz olmaktan yakınmakta, kaderine boyun eğmektedir (37).

Zayıf özgüvene sahip kişiler başkalarını kendinden uzak tutmakta, kendilerini bu şekilde korumak istemektedirler. Olumlu bir geri bildirim veya sevgiyi kabul etmede zorlanmaktadırlar. Bu insanlar kendisinin değersiz olduğunu düşünmektedir. Kabul edilmek ve sevilme istemekte ancak olumsuz bir tepkiyle karşılaşmaktan çekinmektedirler. Risk almak ve değişim, özgüven düzeyi orta ve zayıf olan insanlar için tehlikeli durumlardır. Herhangi bir risk almadan önce güvenilir olup olmadığına bakmaktadırlar. Bağımsız bir iş yapma konusunda problem yaşayan bu insanların deneyimleri genelde olumsuzlukla sonuçlanmaktadır (25).

2.2. Sportif Özgüven

Spor yapılan ortamlarda hem antrenörler hem de sporcular zaman zaman psikolojik baskı yaşamaktadır. Dolayısı ile bu baskılar altında kalan motor becerileri kullanmak için, kendine güvenin yeri önemlidir. Spor ortamlarında psikolojik danışmanlık yapan kişiler, sporcuların zihinsel egzersiz programlarında önemli rollere sahiptir. Başarılı bir performans göstermek için sporcular, kendine güven konusunda ciddi bir önemi olan zihinsel niteliğe dikkat etmelidir ancak bu süreçte sporcular aynı zamanda çözüm odaklı ve kararlı olmalıdır. Bu yüzden iddialı, yetenekli ve genç sporcuların performanslarında görülen iniş-çıkışlar esnasında kararsız özgüvenlerini daha dirençli kararlı ve güçlü hale getirmeleri gerekmektedir. Sporcuların özgüveninin korunması ve artırılması, imgeleme konusunda en önemli ihtiyaçlar arasındadır. Zihinsel yetenek, spor performansı açısından oldukça önemli bir unsurdur (3).

Sportif özgüven bir sporcunun başarılı performansa inancı ve kesinlik derecesidir (5). Sporcuların kendine güvenleriyle başarı beklentisini ilişkilendirmek mümkündür. Sportif anlamda kendisine güvenen sporcular, başarıya ulaşmak için gereken potansiyeli ortaya çıkaracak psikolojik ve fiziksel becerilerinin olduğuna inanmaktadır. Bu durumun sayesinde kendine güvenen sporcular, stres altında dahi rahat ve sakin olabilmekte, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmektedir (2).

Kendisine güvenen sporcular daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahip olmakta, zorluklara ve sıkıntılı durumlara karşı verdikleri ısrar koşulları ve yoğunlukta, bu özgüven görülmektedir (38). Bir çalışmada sporcular bilek güreşi deneyine katılmış, rakibinin görüldüğünden daha zayıf olduğu konusunda ikna edilmiş, bunun sonucunda edindikleri özgüvenle, aslında kendisinden üstün olan rakibini yenmişlerdir. Aynı durumu bir takımda gerçekleştirmek de mümkündür. Takımında yüksek düzeyde bir güven gösteren sporcular, daha üstün bir performans sergileme eğilimine sahiptir. 2004 senesinde Twickenham Stadyumu'nda üniversiteler arasında oynanan bir rugby maçında Oxford Üniversitesi, Cambridge Üniversitesi'ni yenmiştir. Maçtan önce sporculardan, takımdaki her bir kişi için en çok takdir ettikleri şeyin ne olduğunu belirtmeleri istenmiştir. Her bir oyuncu için ayrı zarfta toplanan bu açıklamalar, maçtan birkaç saat önce açılmıştır. Takım, başarılı bir sonuç elde etme konusunda yüksek bir beklentiye sahip olduğu için, ilk yarısı 11-7 şeklinde sonuçlanan maç, 18-17 skoruyla sona ermiştir (39).

2.3. Sportif Ögüven Modelleri

Sportif kendine güven kavramlarıyla alakalı Vealey'in sportif kendine güven modeli, Harter'in öz-yeterlilik kuramı ve Bandura'nın öz-yeterlilik kuramı şeklinde üç modelin olduğu görülmektedir.

2.3.1. Bandura'nın Öz-Yeterlilik Kuramı

Özel anlamda spor üzerine geliştirilmemesine rağmen, Bandura'nın (40) öz-yeterlilik teorisi sporcularda kendine güveni arttırmada çeşitli yöntemlerin etkililiğini açıklamak için açık farkla kabul edilen en popüler teorik yaklaşımdır. Bandura'ya (40) göre öz-yeterlilik, bir hedefe varmak için gereken organizasyon sürecinin düzenlenmesi ve işleyişin devamlılığının sağlanması için kişinin kendi yeteneklerine inanmasıdır. Öz-yeterlilik, insanların hayatlarına etki eden olaylar karşısında etkiye sahip olan başarı düzeyleriyle ilgili görüşleridir. Bu görüşler, kişinin nasıl düşündüğünü, nasıl davranışlarda bulunduğunu, kendini nasıl motive ettiğini ve nasıl hissettiğini belirlemektedir. Beceri ve yeteneklerinden şüphe duyan kişiler, zor görevleri bireysel tehdit şeklinde görmekte, bu görevlerden uzaklaşmakta, karşılaşacağı problemler, eksik yönleri ve nasıl kararlı bir performans göstereceğine odaklanmaktansa, olumsuz sonuçları düşünmekte ve pes etmektedir (41). Öz-yeterlilik teorisi, insanın etkinliğini nasıl geliştireceğiyle ilgili kılavuzlar oluşturmaktadır (42). Öz-yeterlilik algısını güçlendiren olumlu duyguların karşısında olumsuz duygular, öz-yeterliliği zayıflatmaktadır (43).

Bu teori yararlı beklentilerin dört öncüsünden kaynaklıdır. Fakat, konu hakkında Bandura tarafından savunulan bazı teknik uyarlamalar gereklidir. Böylece, bu tartışma şimdi çeşitli yöntemlerin ve tekniklerin nasıl ve niçin etkili olduğunu anlamayı edinmek için başarılı performans, başkalarının deneyimi, sözel ikna ve duygusal uyarılmışlık faktörlerine dönüşür (44).

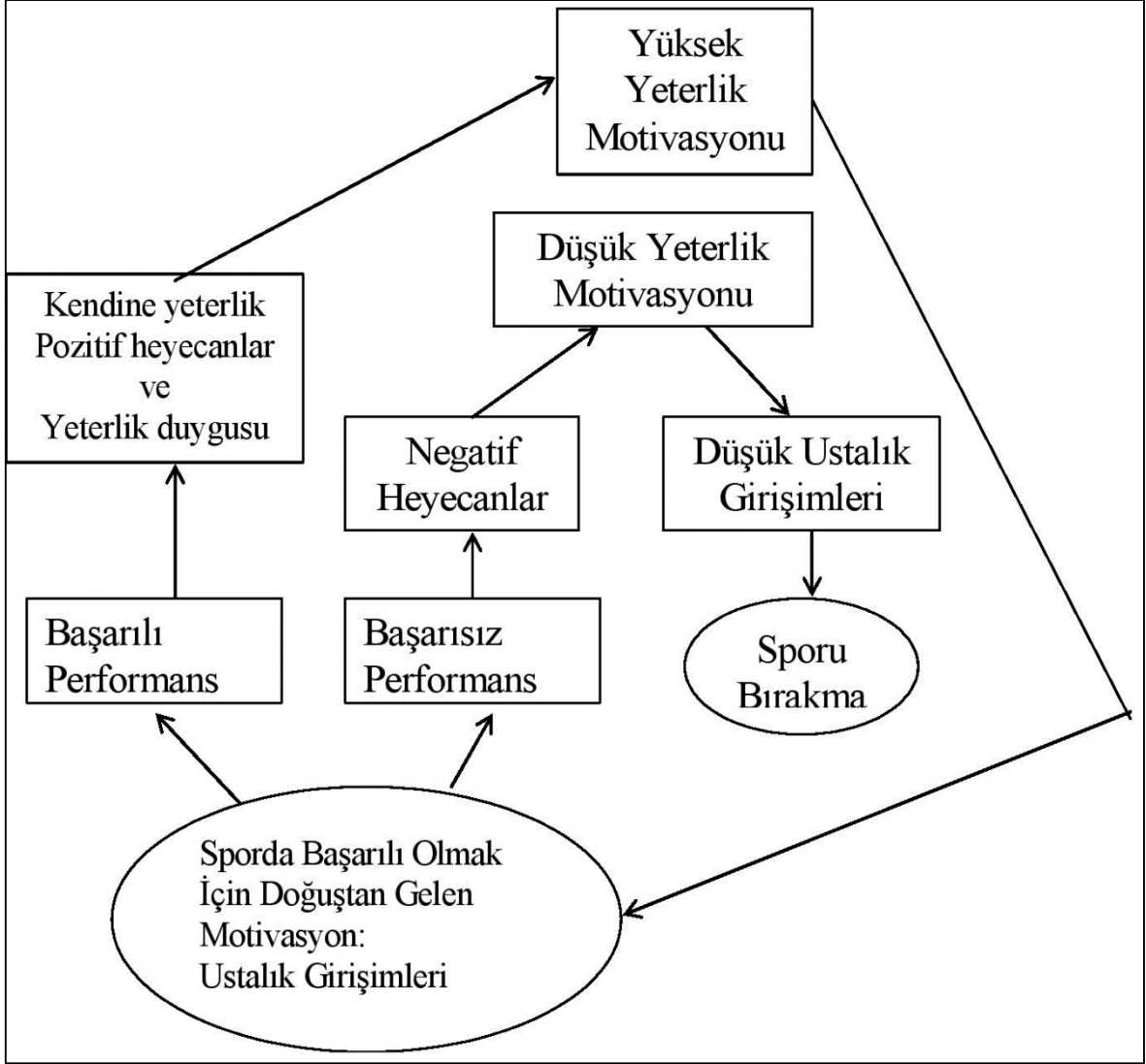
Bandura'ya (40) göre başarılı performans gelecekteki başarı beklentilerini artırır, başarısızlık beklentilerini azaltır. Tekrarlanan başarı ile bir kez öz-yeterlilik inancı oluşursa durumsal başarısızlıklar daha az olacaktır. Öz-yeterlilik duyguları, iyileşen performansa neden olurken, bu duyguların eksikliği performansın yavaşlamasına neden olur. Öz-yeterliliği tanımlamada performansa dayalı bilginin rolünü sorgulayan araştırmada Hardy, Jones, Gould

(1996) bunun hem yararlı beklentilerin hem de performans üzerinde gelişim sağladığını göstermiştir (2).

2.3.2. Harter'in Öz-Yeterlilik Kuramı

Harter organizmayı, bir etkinlik duygusu ile tatmin edilen ve yetkinliğe doğru yönlendirilen bir motivasyonun üzerine kurmuştur. Uсталık yaşantıları önemli hale gelmişse ve kişinin algılamaları da olumluysa, uсталık dönemleri bu süreçten olumlu bir şekilde etkilenmekte ve yeterlilik duygusu da olumlu yönde gelişim göstermektedir (45).

Harter'e göre insanların ulaşmak istediği tüm alanlarda motive olması önemlidir ve özellikle spor ortamında kişinin çabası üst düzeyde olmaktadır. Bu çabaların başarılmasında bireyin kendini algılaması, negatif ve pozitif etkiler olmaktadır. Yarışmadaki motivasyon yükseldikçe kişinin yeterliliğine olan güveni ve öz-yeterlilikleri de artmaktadır, aksi şekilde sporcu başarısızlık yaşadığı takdirde negatif etkiler ve düşük yarışma motivasyonu yaşamaktadır. Yeterlik motivasyonu başarılı davranışların tekrarlanmasıyla artırılabilir (44). Kuramın spora uyarlanmış halinin şematik gösterimi Şekil 2.1'de sunulmuştur.



Şekil 2. 1. Harter'in Yeterlik Güdülenmesi Kuramı (2)

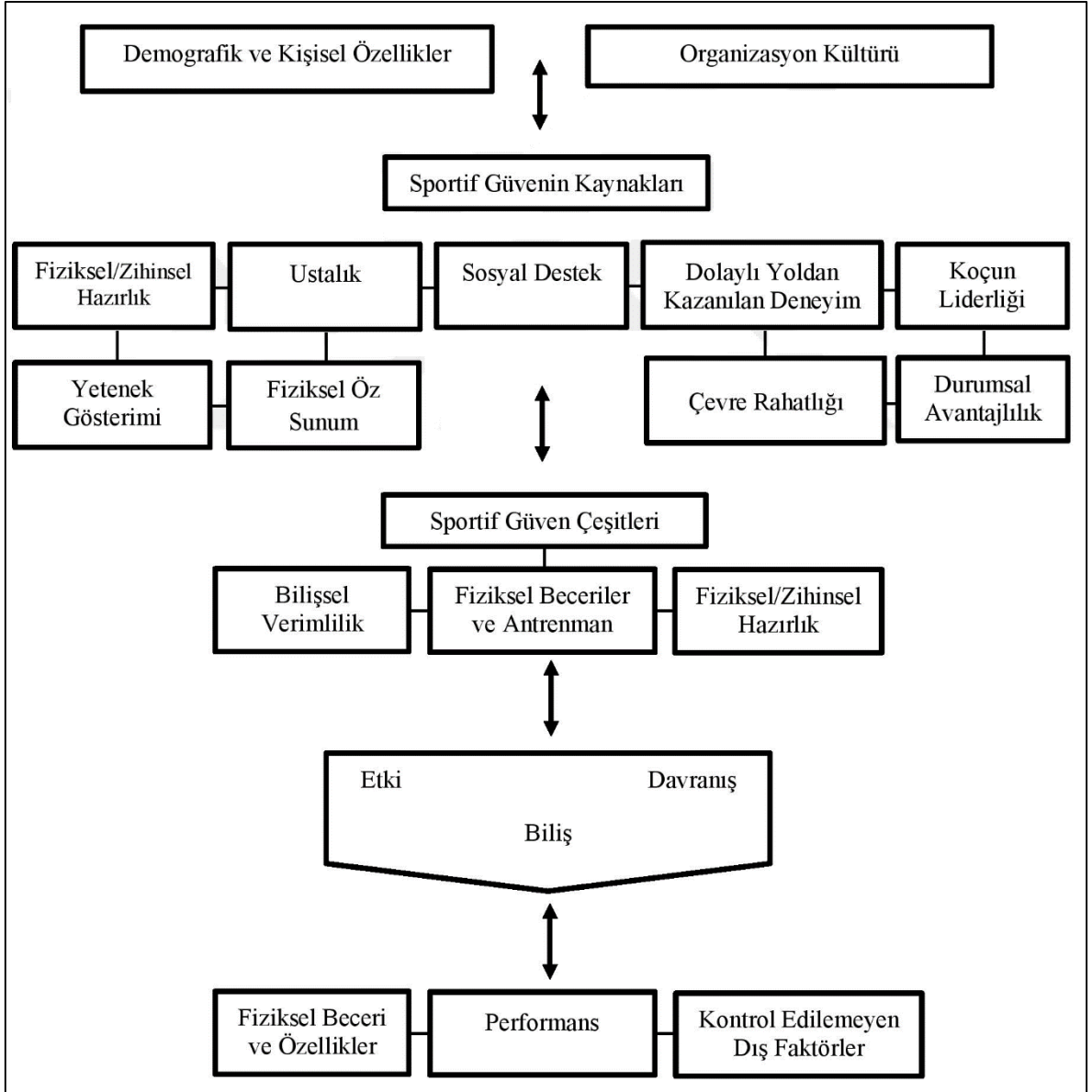
Şekil 2.1'de yer alan Harter'in yeterlik güdülenmesi kuramına göre, ustalıkla ilişkili başarılı girişimlerle, pozitif duygulanım gelişmekte; bu gelişim kendine yeterlik ve kişisel yeterlik duygularına yol açarak yüksek yeterlik güdülenmesini beslemektedir (2). Bu durum, bireyin sporda yeterli olma için doğuştan sahip olduğu güdülenmesini etkileyerek kişinin tekrar ustalık girişimlerinde bulunmasını sağlamakta ve kişinin spora katılımını sürdürmesine neden olmaktadır. Eğer kişi ustalık girişimlerinde başarısız olursa negatif duygulanım gelişerek düşük yeterlik güdülenmesini besleyecektir. Düşük yeterlik

güdülenmesi, bireyin spora katılımını olumsuz etkilemekte ve bireyin sporu bırakmasına neden olmaktadır (46).

2.3.3. Vealey'in Sportif Kendine Güven Modeli

Vealey'e (5) göre sporcular açısından özgüveni işlevsel hale getirme, farklı spor müsabakalarında daha tutarlı davranışlar sergilemeyi sağlamaktadır. Ayrıca fenomenler sporcular tarafından analiz edilmeli, bir sporcu, baskın özelliklerini spor karşılaşmalarında değişebilen seviyelerden ayırt edebilmelidir. Vealey'e göre sporcunun rekabet eğilimi ve özgüven özellikleri, bütün spor müsabakalarında durumları etkilemekte, davranışsal tepkiler sonucunda kendi performansından memnun olma ve başarı algısı gibi öznel sonuçlar üzerinde etkili olabilmektedir (5).

Vealey (47) tarafından en son kavramsal ve teorik bulguları içerecek şekilde bütünleştirici sportif güveni modelini güncellemiştir. Önceki literatür ile uyumlu olarak, sportif güveni, bireylerin sporda başarılı olma yetenekleri hakkında sahip oldukları kesinlik derecesi olarak tanımlanmıştır. Kuramın şematik gösterimi Şekil 2.2'de sunulmuştur.



Şekil 2.2. Vealey'in Sportif Özgüven Modeli (48)

Şekil 2.2'de gösterilen modele göre Vealey sporda güveni: "Sporda başarılı olma yetenekleri konusunda bireylerin sahip oldukları kesinlik derecesi inancıdır" şeklinde tanımlar (2,5). Sporcu, sürekli sportif güveni ve yarışma yönelimini bir kişilik özelliği olarak objektif yarışma ortamına taşımaktadır. Bu iki faktör sporcunun yarışma sırasında gösterdiği sportif güveninin düzeyini belirlemektedir. Durumluk sportif güven, performansı ya da açık davranışsal tepkileri belirler. Davranışsal tepkiler, sonucun subjektif algısına neden olur. Subjektif sonuçlar, doyum, başarı algısı ve sonuç için belli nedenler gibi örnekleri içerir.

Subjektif sonuçlar, sporcunun yarışmasal yönelimini ve sürekli sportif güvenini etkilemekte ve aynı zamanda bu iki faktörden etkilenmektedir (49).

Vealey'in sporda güven modeli, genel spor modeli ve duruma özgü spor güveni arasındaki ilişkinin açıklanması için çok faydalıdır. Bir sporda çok başarılı olan sporcu başarısından aldığı güvenin çoğunu başka spor durumlarına aktarabilir (2).

Vealey (5), spor müsabakalarındaki davranışların tahmin edilmesi için tasarlanan, kendine güven kapsamında iki yapının olduğunu belirtmektedir;

Sürekli Kendine Güven: Kişinin kendisine özgü güven, nispeten istikrarlı olan ve doğuştan gelen bir yapıya sahiptir.

Durumluk Kendine Güven: Duruma bağlı bir şekilde değişebilmektedir. Belli bir durumda güven düzeyi etkinlik ya da göreve bağlı olduğu için, farklı yanıtlar verilebilmektedir.

Kişi rekabetçi bir tutum ile karşılaştığı zaman, durum doğrultusunda ya da branşta özgüvene yol açan belli bir seviyede güvene sahip olmaktadır. Özgüven, davranışın en önemli belirleyicileri arasındadır ve performans ve durumla pozitif bir ilişkiye sahiptir. Bu nedenle kendisinden emin olan kişi, genelde hedeflerine ulaşma konusunda başarılı olmaktadır (50).

2.4. Sportif Özgüvenin Sportif Başarıya Etkisi

Başarı, dış faktörlerin etkisi, psikoloji, düşünce ve hareketler gibi pek çok faktörün bir araya gelmesiyle başa çıkmayı ifade etmektedir. Birey spor faaliyetlerinde hem doğrudan kendisinden etkilenmekte hem de kendisine destek veren insanlardan, antrenmanda gösterdiği becerilerden, rakiplerinin fiziksel ve psikolojik durumundan etkilenmektedir. kişinin kendine güvenmesinin sonucunda dış faktörlerin spor faaliyetleri üstündeki etkisi azalmakta ve durum analiz edilerek, başarıya ulaşılmaktadır (51).

Sporcunun psikolojisi, onu başarılı kılan en önemli unsurlar arasındadır. Pek çok araştırmada performansın nasıl şekillendiği incelenmiş, sporcunun psikolojik iyi oluşunun ve kendisine güvenmesinin performansı doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bandura'ya göre kişinin kendinde gördüğü güç ve beceri öz-yeterliliği oluşturmakta; öz-yeterlilikse bireyin kendisine inanması ve daha iyi bir performans sergilemesini sağlamaktadır (52). Yani kişi kendisine güvendiği zaman, uğraştığı spor dalında daha başarılı olabilmektedir.

Skinner'e göre kendine güvenen kişi, karar alabilme konusunda başarılı olmaktadır. Spor müsabakası esnasında birey, rakibi karşısında ne zaman, hangi hareketi nasıl yapacağı konusunda anlık kararlar almaktadır. Kendisine güvenen sporcu bu kararları alma esnasında endişe yaşamamakta, zaman kaybetmemektedir. Bu da sporcunun çevik olmasını sağlamaktadır. Bunun sonucunda kişi başarıya ulaşmakta, başarının sonucunda da kendine güven artmaktadır (51).

2.5. Sportif Özgüven ve Spor Performansı Arasında İlişki

Bir sporcunun başarılı olması, onun zihinsel ve bedensel performansı ve bu ikisinin koordinasyonu ile yakın bir ilişkiye sahiptir. Yüksek bir performans ise hem fiziksel becerilere hem de psikolojik iyi oluş haline bağlıdır (52).

Beauchamp, Bray ve Albinson'un 2002 senesinde yaptıkları bir çalışmaya göre başarılı atletlerin sportif güven duyguları yüksektir. Martin ve Gill'e göre sportif güvenle çalışma azmi ve spora bağlılık, doğru orantılıdır. Kendine güvenen sporcular daha azimli bir biçimde çalışmakta, bu şekilde maçlara hem zihinsel hem de fiziksel anlamda daha güçlü olarak hazırlanmakta, bunun sonucunda da başarıya ulaşmaktadırlar (3).

Sporcunun stres düzeyini azaltmak için imgeleme yapmak mümkündür. Jones ve arkadaşlarının 2002'de yaptığı bir araştırmaya göre, imgeleme alanında iyi çalışan sporcularda maçtan önce görülen stres düzeyi anlamlı derecede düşüktür. Araştırmada imgeleme yapmış olan sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin arttığı, bunun da spor karşılaşması sırasında performansı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (53).

2.6. Sportif Özgüvenin Artırılması

Sportif kendine güveni arttırmak için şu teknikleri uygulamak mümkündür:

a) Fiziksel Hazırlık: Spor yapılan ortamda uygulanan fiziksel hazırlık, taktik ve teknik çalışmalarında kullanılan uygulamaların başarılı olması, sporcunun kendisine güvenini olumlu yönde etkilemekte ve başarıya inancını arttırmaktadır (2). Fiziksel özgüveni bir sporcunun müsabaka ve antrenmanlarda zoru başarabilmeleri için en fazla ihtiyaç duydukları yeterliliklerdir. Fiziksel özgüvenle beraber sporcu kaygı ve stresten uzak kalmakta, motivasyonel anlamda doyum yaşamaktadır. Antrenörler hem müsabakalarda hem de antrenmanlarda sporcuları performans odaklı çalıştırmalı, fiziksel özgüveni arttıracak programlar kullanmalıdır(48).

b) Zihinsel Hazırlık: Özgüven duygusu, başarıya ulaşmanın en önemli psikolojik faktörüdür. Bu duygu, sporcunun kendinde gördüğü teknik bir eksikliği zihninde canlandırması ile sağlanabilmektedir. Olumsuz şartlarda başarılı bir performans gösterilebildiği düşüncesinin zihinde canlandırılması, güveni geliştirmektedir. Sporcular yalnızca zihinde canlandırma yaşamamakta, ayrıca imgelemelerin de sonuçlarını kontrol etmekte ve bu durumun olumlu sonuçlarından faydalanabilmektedirler. Bu da sporcuda özgüveni ve olumlu benlik imajını geliştirmektedir (48).

c) Kendi Kendine Konuşma: Sporcular düşük motivasyona sahip oldukları zaman çeşitli zihinsel teknikler kullanarak, motivasyonu iyi bir seviyeye getirmeleri mümkündür. Kendine olumlu ifadeler kullanan sporcu, negatif durumdan kendisini kurtarabilmektedir. Sporcunun bu şekilde olumlu ifade kullanması ve kendini aktive etmesi oldukça önemli bir eylemdir (55). Sporcular antrenman, müsabaka ya da serbest zamanda karşılaştığı olumsuz hareket ya da düşüncelerin üstesinden, yalnızca kendileriyle pozitif bir konuşma yaparak gelebilmektedir. Kendiyle pozitif yönde konuşup motive eden sporcu, özgüveninde de artış hissedecektir.

d) Hedef Belirleme: Sürekli hedef peşinde koşmak ve bunlara odaklanmak, insan davranışlarının temel düzenleyicileri arasında olduğu için, sporcular da özgüven ve performanslarını yükseltme konusunda bir hedef haritası kullanmaktadır. Performans ve başarıyı arttırmak için sporcular, kendilerine istikrarlı bir hedef haritası oluşturmalıdır (56). Hedefe sahip olmayan bir sporcu hani yöne gideceğini ve ne yapacağını bilememektedir. Sporcular, doğru hedefleri belirleme konusunda, alanında uzman koçlardan bilgi almalıdır.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına ver verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada sporcularda sportif özgüven düzeyinin cinsiyet, BKİ, branş, yaş, spor yapılan yıl sayısı, ailede spor yapan başka birey bulunma durumu, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi açısından oluşturulan gruplar arasında karşılaştırılması amaçlandığından tarama modellerinden nedensel karşılaştırma modeline başvurulmuştur. Nedensel karşılaştırma modellerinde belli bir değişken açısından farklılaşan grupları birbiriyle karşılaştırmak amaçlanır (57).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini 2018-2019 sezonunda İstanbul Bağcılar ilçesinde amatör spor kulüplerinde ve Bağcılar olimpik spor merkezinde spor yapan yaklaşık 5000 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın geniş alanı kapsaması ve alanın tümüne ulaşmada maliyet ve zaman sorununu ortaya çıkarması nedeniyle araştırmada bu evren üzerinden örneklem alım yoluna gidilmiştir. Bu örneklem seçiminde basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi örneği oluşturan elemanlar arasında araştırmacının problemine cevap bulacağına inandığı kişilerden oluşmaktadır (57). Söz konusu ana kitleyi temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde;

$$n = Nt^2 pq / d^2 (N - 1) + t^2 pq$$

N: Hedef kitledeki birey sayısı, (5000 sporcu)

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (0,9)

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (0,1)

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değeri, (Örnekleme hatası %5 ve güven düzeyi %95 için tablodan 1,96 okunmuştur)

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen +/- örnekleme hatasını gösterir (0,05) (57).

Formülü kullanılarak çalışmanın evreni için % 95 güven aralığında, \pm % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü $n = 384$ kişi olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda futbol, basketbol, voleybol ve tekvando sporcularından oluşan 470 kişilik gruba anket uygulanmıştır. Toplanan verilerden 16 tanesinin eksik ya da çelişkili bilgiler içerdiği görülmüş ve bu katılımcıların analizler için uygun olmadığı belirlenerek ilgili katılımcılar araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmanın örnekleme kalan 454 sporcudan oluşmuştur. Örnekleme ilişkin özellikler Tablo 3.1’de sunulmuştur:

Tablo 3. 1. Katılımcılara İlişkin Özellikler

	n	%
Cinsiyet		
Kız	185	40,7
Erkek	269	59,3
Branş		
Futbol	124	27,3
Basketbol	101	22,2
Voleybol	135	29,7
Tekvando	94	20,7
BKİ		
Zayıf	100	22,0
Normal kilolu	320	70,5
Fazla kilolu	34	7,5
Yaş		
13-14 yaş	222	48,9
15-16 yaş	137	30,2
17-18 yaş	95	20,9
Spor yapılan yıl sayısı		
0-1 yıl	126	27,8
2-3 yıl	150	33,0
4-5 yıl	115	25,3
6 yıl ve üzeri	63	13,9
Ailede spor yapan başka birey bulunma durumu		
Yok	282	62,1
Anne ya da baba	68	15,0
Kardeş	104	22,9
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	38	8,4
1 kardeş	135	29,7
2 kardeş	155	34,1

3 kardeş	78	17,2
4 ve üzeri kardeş	48	10,6

Tablo 3. 1. Katılımcılara ilişkin özellikler (Devamı)

	n	%
Aile gelir düzeyi		
2000 TL ve altı	111	24,4
2001-3000 TL	192	42,3
3001-5000 TL	113	24,9
5001 TL ve üzeri	38	8,4
Baba eğitim düzeyi		
İlkokul	119	26,2
Ortaokul	158	34,8
Lise	116	25,6
Üniversite	61	13,4
Anne eğitim düzeyi		
İlkokul	166	36,6
Ortaokul	145	31,9
Lise	109	24,0
Üniversite	34	7,5

Katılımcıların %40,7'si kız, %59,3'ü erkektir. Katılımcıların %27,3'ünün branşı futbol, %22,2'sinin branşı basketbol, %29,7'sinin branşı voleybol, %20,7'sinin branşı tekvandodur. Ayrıca, katılımcıların %22'si zayıf, %70,5'i normal kilolu, %7,5'i fazla kiloludur. En düşük BKİ 12,76, en yüksek BKİ 34,72'dir. BKİ'nin ortalaması 20,84±2,91'dir. Katılımcıların %48,9'u 13-14, %30,2'si 15-16, %20,9'u 17-18 yaşındadır. Katılımcıların %27,8'i 0-1 yıldır, %33'ü 2-3 yıldır, %25,3'ü 4-5 yıldır, %13,9'u 6 yıl ve üzeridir spor yapmaktadır. Ayrıca katılımcıların %15'inin ailesinde anne ya da baba, %22,9'unun ailesinde kardeş spor yapmaktayken; %62,1'inin ailesinde spor yapan bulunmamaktadır. Katılımcıların %8,4'ü tek çocukken; %29,7'si 1 kardeş, %34,1'i 2 kardeş, %17,2'si 3 kardeş, %10,6'sı 4 ve üzeri kardeştir. Aile gelir düzeyinde, katılımcıların %24,4'ü 2000 TL ve altı, %42,3'ü 2001-3000 TL, %24,9'u 3001-5000 TL, %8,4'ü 5001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir. Katılımcıların %26,2'sinin annesi ilkokul, %34,8'inin annesi ortaokul, %25,6'sının annesi lise, %13,4'ünün annesi üniversite mezunudur. Ayrıca, katılımcıların %36,6'sının babası ilkokul, %31,9'unun babası ortaokul, %24'ünün babası lise, %7,5'inin babası üniversite mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan araç iki bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler Demografik Bilgi Formu ve Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği olup, bölümlere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda dokuz madde yer almaktadır. Bu maddeler ile sporcuların cinsiyet, boy, kilo, branş, yaş, spor yapılan yıl sayısı, ailede spor yapan başka birey bulunma durumu, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi bilgilerine ulaşılmıştır.

3.3.3. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği

Ölçek Vealey (5) tarafından geliştirilmiş olup, Yıldırım (2) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 9'lu likert tipteki ölçekte 13 madde yer almaktadır. Yıldırım (2) uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre ölçekten alınan ortalama puanın artması sportif özgüvenin arttığını göstermektedir. Buna göre 1-3 arasındaki ortalamalar düşük, 4-6 arasındaki ortalamalar orta, 7-9 arasındaki ortalamalar da yüksek sportif sürekli kendine güveni göstermektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,89 ve test-tekrar test güvenilirliği de 0,78 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan sporcuların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların sportif özgüven düzeylerini belirlemek üzere betimsel istatistikler kullanılmıştır. Kullanılacak diğer analiz tekniklerinin belirlenmesi için verilerin dağılım durumu incelenmiş ve buna ilişkin Kolmogorov-Smirnov test sonuçları Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3. 2. Normallik Test Sonucu

	İstatistik	Serbestlik derecesi	p
Sportif sürekli kendine güven	0,966	454	0,075

Kolmogorov-Smirnov testinde p değerinin 0,05'ten büyük olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (58). Tablo 3.2'de yer alan sportif sürekli kendine güven değişkenine ait test sonuçları incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür (p=0,075). Bu doğrultuda bağımsız ikili gruplar arasında sportif sürekli kendine güvenin karşılaştırılması için t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden LSD Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir

4. BULGULAR

Araştırma bulgularının sunumunda öncelikli olarak sporcularda sportif özgüven düzeyini ortaya koyan betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Ardından sportif özgüvenin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasını değerlendiren t-test ve ANOVA sonuçları sunulmuştur. Tablo 4.1’de sportif sürekli kendine güvenin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir.

Tablo 4. 1. Betimleyici İstatistikler

	N	Min	Maks	\bar{X}	ss
Sportif sürekli kendine güven	454	1,38	9,00	6,92	1,24

Tablo 4.1’e göre sportif sürekli kendine güvenin ortalaması $6,92 \pm 1,24$ ’tür.

Tablo 4. 2. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Cinsiyet ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	t	p
Sportif sürekli kendine güven					
Kız	185	6,78	1,27	-2,04	0,042
Erkek	269	7,02	1,22		

Sportif sürekli kendine güven, cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p=0,042$; $p<0,05$). Erkek katılımcıların ortalaması, kız katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4. 3. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Branş ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Sportif sürekli kendine güven						
Futbol ¹	124	7,15	1,19			1>2
Basketbol ²	101	6,61	1,17	8,88	0,000	1>3
Voleybol ³	135	6,67	1,27			4>2
Tekvando ⁴	94	7,31	1,20			4>3

Sportif sürekli kendine güven, branşa göre farklılaşmaktadır ($p=0,000$; $p<0,05$). Futbol ile tekvando branşındaki katılımcıların ortalamaları, basketbol ile voleybol branşındaki katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4. 4. Sportif Sürekli Kendine Güvenin BKİ ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Sportif sürekli kendine güven						
Zayıf ¹	100	7,27	1,02			
Normal kilolu ²	320	6,85	1,30	5,85	0,003	1>2
Fazla kilolu ³	34	6,57	1,14			1>3

Sportif sürekli kendine güven, BKİ'ye göre farklılaşmaktadır (p=0,003; p<0,05). Zayıf katılımcıların ortalaması, normal kilolu ile fazla kilolu katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4. 5. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Yaş ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Sportif sürekli kendine güven						
13-14 yaş ¹	222	7,16	1,11			
15-16 yaş ²	137	6,71	1,33	8,19	0,000	1>2
17-18 yaş ³	95	6,67	1,31			1>3

Sportif sürekli kendine güven, yaşa göre farklılaşmaktadır (p=0,000; p<0,05). 13-14 yaşındaki katılımcıların ortalaması, 15-16 ile 17-18 yaşındaki katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4. 6. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Spor Yapılan Yıl Sayısı ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Sportif sürekli kendine güven						
0-1 yıl ¹	126	6,63	1,37			
2-3 yıl ²	150	6,90	1,15			3>1
4-5 yıl ³	115	7,09	1,18	4,72	0,003	4>1
6 yıl ve üzeri ⁴	63	7,26	1,20			4>2

Sportif sürekli kendine güven, spor yapılan yıl sayısına göre farklılaşmaktadır (p=0,003; p<0,05). 4-5 yıl ile 6 yıl ve üzeri süredir spor yapan katılımcıların ortalamaları, 0-1 yıldır spor yapan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 4-5 yıl süredir spor yapan katılımcıların ortalaması, 2-3 yıldır spor yapan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4. 7. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Ailede Spor Yapan Başka Birey Bulunma ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Sportif sürekli kendine güven						
Yok ¹	282	6,81	1,32			
Anne ya da baba ²	68	7,19	1,17	3,28	0,038	2>1
Kardeş ³	104	7,05	1,02			

Sportif sürekli kendine güven, ailede spor yapan başka birey bulunma durumuna göre farklılaşmaktadır ($p=0,038$; $p<0,05$). Ailede spor yapan başka bireyin anne ya da baba olduğu katılımcıların ortalaması, ailede spor yapan başka birey olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4. 8. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Kardeş Sayısı ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p
Sportif sürekli kendine güven					
Tek çocuk ¹	38	7,03	1,22		
1 kardeş ²	135	6,90	1,21		
2 kardeş ³	155	6,94	1,27	0,31	0,869
3 kardeş ⁴	78	6,81	1,18		
4 ve üzeri kardeş ⁵	48	7,01	1,38		

Sportif sürekli kendine güven, kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır ($p=0,869$; $p>0,05$). Diğer bir ifade ile sporcuların sahip olduğu kardeş sayısı onların sportif özgüvenlerini etkilememektedir.

Tablo 4. 9. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Aile Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p
Sportif sürekli kendine güven					
2000 TL ve altı ¹	111	7,02	1,27		
2001-3000 TL ²	192	6,81	1,24		
3001-5000 TL ³	113	6,93	1,30	1,39	0,244
5001 TL ve üzeri ⁴	38	7,20	0,95		

Sportif sürekli kendine güven, aile gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p=0,244$; $p>0,05$). Diğer bir ifade ile sporcuların gelir düzeyleri, onların sportif özgüvenlerini etkilememektedir.

Tablo 4. 10. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p
Sportif sürekli kendine güven					
İlkokul ¹	119	6,72	1,36		
Ortaokul ²	158	7,00	1,17	2,08	0,103
Lise ³	116	7,07	1,18		
Üniversite ⁴	61	6,81	1,26		

Sportif sürekli kendine güven, baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p=0,103$; $p>0,05$). Diğer bir ifade ile sporcuların baba eğitim düzeyleri, onların sportif özgüvenlerini etkilememektedir.

Tablo 4. 11. Sportif Sürekli Kendine Güvenin Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması

	n	\bar{X}	ss	F	p
Sportif sürekli kendine güven					
İlkokul ¹	166	6,83	1,17		
Ortaokul ²	145	6,97	1,35	0,50	0,683
Lise ³	109	7,00	1,21		
Üniversite ⁴	34	6,93	1,27		

Sportif sürekli kendine güven, anne eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p=0,683$; $p>0,05$). Diğer bir ifade ile sporcuların anne eğitim düzeyleri, onların sportif özgüvenlerini etkilememektedir.

5. TARTIŞMA

Çalışmamızda sporcularda sportif özgüven düzeyinin belirlenmesi ve sporcuların sportif özgüven düzeylerinin çeşitli etkenlere (cinsiyet, BKİ, branş, yaş, spor yapılan yıl sayısı, ailede spor yapan başka birey bulunma durumu, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi) göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul Bağcılar ilçesinde amatör spor kulüplerinde ve Bağcılar olimpik spor merkezinde spor yapan 124 futbolcu, 101 basketbolcu, 135 voleybolcu ve 94 tekvandocu olmak üzere 454 sporcuya anket uygulanmıştır.

Çalışma bulgularımıza göre sporcuların sportif özgüven ortalamaları $6,92 \pm 1,24$ 'tür. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında Yıldırım (2) 1-3 arasındaki ortalamaların düşük, 4-6 arasındaki ortalamaların orta ve 7-9 arasındaki ortalamaların da yüksek özgüveni gösterdiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda örneklemimizin sportif özgüven düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Örneklemimizi oluşturan kişilerin amatör sporcular olması ve düzenli bir şekilde spor yapmalarına bağlı olarak sportif özgüven düzeylerinin yüksek olması beklentiler dahilindedir. Öztürk ve arkadaşları (59) tarafından 41 milli ve 19 milli olmayan olmak üzere toplam 60 judocu ile yapılan araştırmada her iki grubun da sportif özgüven düzeyinin bulgumuza paralel şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çetinkaya (60) tarafından 485 üst düzey takım sporcusu ile yapılan bir diğer araştırmada ise sporcuların sportif özgüven düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Frischknecht ve arkadaşları (61) tarafından jimnastik ve futbol sporcuları üzerinde yapılan bir diğer araştırmada sporcuların fiziksel yetenek ve antrenman özgüven, bilişsel verimlilik özgüven ve dayanıklılık özgüven düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet açısından yaptığımız değerlendirmede erkek sporcuların sportif özgüven düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum erkeklerin motorik özellikler ve genel sportif güven açısından kadınlardan daha yüksek bir öz güvene sahip olmalarından kaynaklanabilir (62). Bu konu ile ilgili olarak Lenney (63) tarafından yapılan araştırmada kadınların kendine güven düzeylerinde cinsiyet farklılıklarını etkileyen üç değişken tespit edilmiştir. Konunun doğası, var olan bilginin açıklığı ve sosyal kıyaslanmanın varlığı gibi durumların kadınların erkeklere oranla yarışma durumlarında daha düşük kendine güven sergilediklerini göstermektedir. Sporla ilgili birçok durumun bu

değişkenleri içerdiğini düşündüğümüzde kadınların ve erkeklerin bu ortamdan kaçınmaları tartışılabilir bir konudur. Cinsiyet faktörünü göz önünde bulunduran bir meta analiz çalışmasında Lirgg (64) cinsiyet türünü potansiyel bir moderatör olarak görmüştür. Çalışma sonuçlarına göre bir görev ne kadar erkeğe özgü olursa bayanlar ve erkekler arasındaki güven farkı o kadar büyük olmaktadır. Bayanlar futbolda erkeklerden daha düşük seviyede kendine güven gösterirlerken balede daha fazla kendine güven göstermişlerdir. Yüzme gibi erkeğe özgü algılanmayan bir branş da ise fark bulunmamıştır. Benzer sonuçlar Solmon, Lee, Belcher, Harrison ve Wells (65)'in çalışmasında da kayda değerdir. Erkeklerin buz hokeyi öğrenmede yeteneklerine olan kendine güvenleri kadınlara göre daha fazladır. Fakat bu aktiviteyi cinsiyetin önemli olmadığını düşünen bayanlar, erkekler için olduğunu düşünen bayanlara kıyasla buz hokeyi öğrenme yeteneklerinde daha fazla kendine güven göstermektedirler. Literatürde yer alan birçok araştırmada bulgumuza paralel sonuçlar elde edilmiştir (66-69). Bununla birlikte bazı araştırmalarda kadın sporcuların sportif özgüven düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (70-72). Literatürde farklı bulguların yer almasını, sportif özgüven duygusunun sporcu kimliği ile yakından ilişkili olması, hem erkekler hem de kadınlar açısından güçlü sporcu kimliğine ulaşma ve sportif rolleri koruma arzusunun ön planda olması ile açıklayabiliriz.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre sportif özgüven düzeyi spor yapılan branşa göre farklılaşmaktadır. Buna göre futbolcuların tekvandocuların özgüven düzeyleri basketbol ve voleybolculardan yüksektir. Karagün (72) araştırmasında bulgumuza paralel şekilde branşlar arasında sportif özgüvenin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya göre judoyla uğraşan sporcuların özgüven düzeyleri en yüksek bulunurken, judoyu sırasıyla futbol, güreş, vücut geliştirme ve basketbol takip etmiştir. Karagün (72) tarafından yapılan araştırmanın spor güveni ile spor branşları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bulgularında, branşlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre judoyla uğraşan sporcuların spor güveni puanı diğer branşlara göre daha yüksek çıkmıştır. Judoyu sırasıyla futbol, güreş, vücut geliştirme, basketbol takip ettiği görülmüştür. Çetinkaya (60) tarafından yapılan araştırmada ise futbol, basketbol, voleybol ve hentbol sporcuları arasında sportif özgüvenin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Fahiminezhad ve arkadaşları (73) hentbol, basketbol ve voleybol sporcuları ile yaptıkları araştırmada branşa göre sportif özgüvenin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Branşa göre sportif özgüven düzeyinin

farklılaşmasını içeren sonuçlarda spor branşlarının çalışmalar arasında farklılık göstermesi ve sporcuların içinde bulunduğu spor çevresinin etkisinin göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü sportif özgüven düzeyinde branş ile birlikte birçok değişkenin etkisi ön plandadır. Bu bağlamda araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmasının beklentiler dahilinde olduğu söylenebilir.

BKİ açısından yaptığımız değerlendirmede zayıf sporcuların sportif özgüven düzeylerinin normal kilolu ve fazla kilolu sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların fiziksel aktivite ve beslenme durumlarına bağlı olarak vücut kompozisyonlarının şekillendiği ve bu doğrultuda düşük BKİ indeksine sahip olmanın daha fazla sportif aktivite yapma ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olduğu göz önünden bulundurulduğunda, düşük BKİ'ye sahip sporcuların kendilerini sportif anlamda daha yetkin hissetmeleri ve daha yüksek sportif özgüvene sahip olmaları beklentilerimiz ile örtüşmektedir. Bulgumuza paralel şekilde Morrison ve arkadaşları (74) tarafından yapılan araştırmada normal kilolu çocuklarda motor performansı ve atletik yetkinlik düzeyi fazla kilolu çocuklardan daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre sportif özgüven düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır. Buna göre 13-14 yaş aralığındaki sporcuların sportif özgüven düzeyleri 15 yaş ve üstü sporculardan anlamlı şekilde yüksektir. Bireylerde sportif alanda artan tecrübeye paralel olarak sportif özgüven düzeyinin yükselmesi beklenmektedir. Ancak araştırmamızda düşük yaş grubunda sportif özgüven düzeyinin daha yüksek olması katılımcıların spor yaptığı yıl sayısının etkisinin ön planda olduğunu göstermektedir. Bu noktada spor yapılan yıl sayısı yüksek olan sporcularda sportif özgüven düzeyinin de yüksek olduğu yönündeki bulgumuz bu yorumumuzu desteklemektedir. Konu hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde sportif özgüven ve yaş ilişkisine yönelik farklı bulgulara ulaşıldığı görülmüştür. Bu araştırmalardan Çetinkaya (60) yaş ile birlikte sportif özgüvenin arttığı sonucuna ulaşırken, Karagün (72) sportif özgüven düzeyinin yaş grupları arasında farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Çetinkaya (60) lisans süresi daha fazla olan sporcuların sportif özgüvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Perry ve Williams (75)'in tenisçiler ile yaptığı araştırmada ileri düzey sporcularda sportif özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiş, ileri düzey sporcuların daha uzun süredir spor yaptığı dikkate alınarak araştırma sonucunun bulgumuzu desteklediği görülmüştür.

Ailede spor yapan birey bulunma durumu açısından yaptığımız karşılaştırmada anne ya da babası spor geçmişine sahip olan katılımcıların sportif özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel olarak anne babanın çocuk yetiştirme tutumlarının çocuklarının özgüven gelişimlerinde önemli rol oynaması ile birlikte, ebeveynlerin sporla ilgili olmasının çocukların da spora yönelmesinde önemli katkı sağladığı söylenebilir. Ebeveynlerde spor geçmişi olan çocuklar spor yapma ve bu alanda profesyonelleşme yönünden daha istekli olacaktır. Bununla birlikte ebeveynlerin sporcu oluşu çocuğun sportif faaliyetlerde daha yetkin olmasını sağlayarak onun sportif özgüvenini yükseltecektir. Diğer taraftan kardeş sayısına göre sportif özgüven düzeyinin sporcular arasında farklılaşmaması ebeveynlerin çocuğun sportif özgüveni üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan literatür araştırmasında benzer herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre sportif özgüven düzeyi aile gelir düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Sporcuların aile gelir düzeyinden bağımsız olarak ilgili oldukları spor branşında gerekli imkanlara ulaşabilmesinin bulgumuzu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Özellikle amatör ya da profesyonel spor kulüplerinin sporcularına gerekli eğitimi ve materyalleri tedarik etmesi, bunun karşılığında sporcudan ücret almadan sporcuya ödeme yapmasının etkisinin önemli olduğu söylenebilir. Acuner (76) tarafından dans yapan bireyler üzerinde yapılan araştırmada da bulgumuza paralel şekilde özgüven düzeyinin aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak Gökkaya (77) tarafından elit sporcular ile yapılan bir diğer araştırmada gelir düzeyinin artmasına paralel olarak özgüven düzeyinin de arttığı belirlenmiştir.

Anne ve baba eğitim düzeyi açısından yaptığımız karşılaştırmada sporcuların sportif özgüven düzeylerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sportif faaliyetlere yönlendirme konusunda ve özgüven gelişiminde ebeveynlerin eğitimlerinin etkisinin olduğu düşünülmekle birlikte, sporla ilgilenen kişilerde sportif özgüvenin ebeveyn eğitim düzeyinden bağımsız bir şekilde bireyin sportif faaliyetlerdeki algıladığı yeterlilikle ilgili olduğu söylenebilir. Literatürde yapılan araştırmada konu hakkında benzer herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırmadan elde edilen sonuçlar sunulmuş, ardından bu sonuçlar çerçevesinde oluşturulan önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırma kapsamında sporcuların yüksek düzeyde sportif özgüvene sahip olduğu belirlenmiştir. Erkek sporcuların sportif özgüven düzeyleri, kızlardan anlamlı şekilde yüksektir. Bununla birlikte futbol ve tekvando sporcularının sportif özgüven düzeyleri, basketbol ve voleybol sporcularından anlamlı şekilde yüksektir. BKİ değerlemesine göre zayıf sporcuların sportif özgüven düzeyleri normal kilolu ve şişman sporculardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Yaş açısından yapılan değerlendirmede 13-14 yaş aralığındaki sporcuların sportif özgüven düzeyleri 15 yaş ve üzerindeki sporculardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Spor yapılan yıl açısından yapılan incelemede ise 4-5 yıl spor yapanların sportif özgüven düzeyleri 0-1 yıl spor yapanlardan, 6 yıl ve üzeri süredir spor yapanların sportif özgüven düzeyleri ise 0-1 yıl ve 2-3 yıl spor yapanlardan yüksektir. Anne ya da babası spor yapan sporcuların özgüven düzeyleri, ailede spor yapan herhangi bir birey bulunmayan sporculardan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer taraftan sportif özgüvenin kardeş sayısı, aile gelir düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Sportif özgüven düzeyinin erkeklerde, düşük yaş gruplarında ve zayıf sporcularda daha yüksek olması dikkate alınarak, sportif özgüvenin düşük olduğu gruplarda artırmaya yönelik egzersiz programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda spor antrenörlerinin sportif özgüven düzeylerini periyodik olarak değerlendirmesi ve düşük özgüven sahibi sporcular için özel programlar geliştirmesi önerilmektedir. Yapılacak bu programlar sayesinde artan özgüven sportif başarıyı da yükseltecektir.

Katılımcıların sportif özgüven düzeylerinin spor yapılan yıl sayısının artmasına paralel olarak yükselmesi dikkate alınarak çocukların küçük yaşlardan itibaren sportif faaliyetlere yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Özellikle ebeveynler ya da beden eğitimi öğretmenleri tarafından tespit edilen sportif becerisi yüksek öğrencilerin ilgili spor branşında gelişim gösterebilmesi için kulüplere yönlendirilmesi önerilmektedir.

Mevcut araştırma örnekleminin 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul Bağcılar ilçesinde amatör spor kulüplerinde ve Bağcılar olimpiik spor merkezinde spor yapan 124 futbolcu, 101 basketbolcu, 135 voleybolcu ve 94 tekvandocu olmak üzere 454 sporcu ile sınırlı olması göz önünde bulundurularak sonraki araştırmalarda farklı bölgelerden seçilecek daha büyük sporcu örneklemleri ile çalışılması önerilmektedir.

Araştırmada futbol, basketbol, voleybol ve tekvando sporcularının yer alması dikkate alınarak sonraki araştırmalarda hentbol, güreş, yüzme ve judo gibi diğer spor branşlarından katılımcıları da içeren örneklemlerde sportif özgüveni araştırması önerilmektedir. Bu sayede spor branşları arasında sportif özgüvenin karşılaştırılmasında daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli kısıtlılığı sporcularda sadece sportif özgüvenin değerlendirilmiş olmasıdır. Bundan sonraki araştırmalarda sportif özgüveni ortaya çıkaran diğer değişkenler ile birlikte sportif özgüvenin etki yarattığı unsurlar da araştırma modellerine dahil edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Yarım kaya E. 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2013.
2. Yıldırım F. Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2013.
3. Bozkurt O, Koruç Z, Arslan N, Kocaekşi S. A Comparison of Football Players' Sport Confidence and Self-Efficacy Beliefs According to Their League Level in Turkey. *Journal of Physical Education & Sports Science* 2012, 6(3): 349-52.
4. Şahin Z. İlkokul Öğrencilerinde Dil Ve Konuşma Bozukluğunun Öğrencilerin Özgüveni Üzerine Etkisi: 50.Yıl Ortaokulu Ve Dilkonmer Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2016.
5. Vealey RS. Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 1986, 8(3): 221-46.
6. Kocaarslan B. Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum Müzikal Özgüven Ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2009.
7. Kurtuldu PS. İlköğretim Okul Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, 2007.
8. Çelik İ. Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Afyonkarahisar Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Türk Hava Kurumu Üniversitesi, 2014.
9. Eldeleklioğlu J. Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2004, 24(2): 111-21.
10. Feltz DL. Self confidence and sport performance. *Exercise and Sports Science Reviews* 1988, 16: 423-58.

11. Hambly K. Özgüven. Bıçakçı B (Çeviren). 5. Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları, 2003.
12. Akagündüz N. *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, 2006.
13. Gökner Ö. *Özgüven kazanmak*. 2. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2010.
14. Koç S. Gün N. *Özsaygı: Öncelikler listende kaçınıcı sıradasın?* 3. Baskı, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2006.
15. Günalp A. Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray ili örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007.
16. Bilgin O. Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2011.
17. Soner O. Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi* 2000, 12: 249-60.
18. Bacanlı H. *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım, 2004.
19. Lauster P. *Özgüven öğrenilebilir*. Yarbaş L (Çeviren). İzmir: İlya Yayınevi, 2010.
20. Mutluer S. Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.
21. İkinci NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün ÜD. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2014, 1(1), 36-42.
22. Çevikbaş M. Matematik Öğretmenlerinin Yanlışa Verdikleri Dönülerin Öğrenci Özgüvenleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.
23. Kleitman S, Stankov L. Self-confidence and metacognitive processes. *Learning and individual differences* 2007, 17(2): 161-73.
24. Yavuzer H. *Çocuk eğitimi el kitabı*. 28. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012.
25. Başoğlu TS. Sınav Kaygısı ile Öz Güven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2007.
26. Özbey Ç. *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2004.

27. Çuhadaroğlu F, Canat S, Kılıç E, Şenol S, Rugancı N, Öncü B, Avcı A. *Türkiye bilimler akademisi raporları ergen ve ruhsal sorunları durum saptama çalışması*. Ankara: TÜBİTAK Matbaası, 2004.
28. Kumbaroğlu ZB. Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.
29. Tatoğlu N, Ocakçı A, Öztürk Ö. Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi. Milli Pediatri Kongresinde sunulmuş bildiri, Türkiye Milli Pediatri Derneği. Antalya, 2006.
30. Özdoğan Ö. *İsimsiz hayatlar*. Ankara: Lotus Yay, 2005.
31. Büyükşahin G. Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri Ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, 2007.
32. Duran ŞK. 9, 10, 11 Yaşındaki Çocukların Zihinsel Gelişim Ve Benlik Saygısına Ailenin Sosya-Ekonomik Düzeyinin Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2007.
33. Soner O. Aile Uyumunu, Öğrenci Özgüveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 1995.
34. Yavuzer H. *Anne baba ve çocuk*. 15. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
35. Cheng, H. Furnham, A. Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 2002, 25.(3): 327-39.
36. Pişkin M. Özsaygı geliştirme eğitimi. İçinde: Kuzgun Y (Editör). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara, Nobel Yayınları, 2003.
37. Feather, N. T.; Simon, J. G. Attribution of responsibility and valence of outcome in relation to initial confidence and success and failure of self and other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1971, 18.(2): 173.
38. Ramazanoğlu F. Çoban B. Elit Taekwondocuların Spor Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2004, 14(2): 321-30.

39. Karageorghis C. Terry P. *Inside Sport Psychology*. 1st Edition, USA: Human Kinetics, 2010.
40. Bandura A. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
41. Bandura A. Self-Efficacy. In: V.S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*. New York, Academic Press, 1994: 4, 71-81.
42. Bandura A. *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press, 1995: 1-3.
43. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
44. Cox. R.C., *Sport Psychology Concepts and Applications*. Fourth Edition., 1998, 04-252
45. Harter S. Effectance Motivation Reconsidered: Toward a Developmental Model. *Human Development*, 1978: 21, 34-64.
46. Toros Z. *Elit Sporcuların Gdsel Ynelimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2001.
47. Vealey, R. S. *Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes*. *Handbook of Sport Psychology*. Second Edition (edited by R.N. Singer, H.A. Hausenblass, C.M. Janelle), 2001, 550-565.
48. Vealey, R., and Chase, M.A. Self-Confidence in Sport. Conceptual and Research Advances. In Horn, T. S. (ed.), *Advances in Sport Psychology*, (3rd edn). Champaign, IL. Human Kinetics. 2008, 65-97.
49. Konter, E. *Sporda Motivasyon*. Saray medikal yayıncılık. 1995, 228.
50. Cohen R. *Sport Psychology: The Basics Optimising Human Performance*. *Bloomsbury Sport*. London-New York, 2016: 14-16.
51. Skinner RB. The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season. Masters Thesis. Utah: Utah State University, 2013.
52. Miçooğulları BO. Kirazcı S. Sporda Kendine Güven Kaynakları leğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 2010, 21 (4): 154-63.
53. Uğur Y. İmgeleme Türlerinin Sportif Performans zerinde Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2016.

54. Kızıldağ, E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, 2007.
55. Konter E. *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. 1. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
56. Weinberg RS. Gould D. *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Şahin M. Kuruç Z. (Çeviren). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
57. Karasar N. *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, 2016.
58. Lilliefors, H.W. On the Kolmogorov-Smirnov test for normality with mean and variance unknown. *Journal of the American statistical Association*, 1967, 62.(318): 399-402.
59. Öztürk A, Bayazıt B, Gencer E. Judocuların Problem Çözme Becerilerinin Ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 14(2): 145-51.
60. Çetinkaya T. Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi 2015.
61. Frischknecht, G., Pesca, A. D., & Cruz, R. M. Adaptation and Validation of Sport-Confidence Measure to Gymnasts and Football Players. *Psico-USF*, 2016, 21(3): 539-49.
62. Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, 2010.
63. Lenney, E. Women's self-confidence in achievement situations. *Psychological Bulletin*, 1977, 84: 1-13.
64. Lirgg, C.D. Gender Differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1991, 13: 294-310.
65. Solmon, M.A., Lee. A.M., Belcher, D., Harrison, L., Wells, L. Beliefs about gender appropriateness ability, and competence in psysical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2003, 22: 261-79.

66. Vealey RS. Conceptualization of Sport-Confidence an Competitive Orientation. *Journal of Sport Psychology* 1988, 8: 221-46.
67. Jones GL, Swain ABJ, Cale A. Anceteds of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in elit inter collegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist* 1990, 4: 107-18
68. Jones GL, Swain ABJ, Cale A. Gender differences in precompetition temporal pattering and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1991, 13: 1-15
69. Bayköse N, Sahin F, Sahin A, Eryücel ME. Is Self Talk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level?. *Journal of Education and Training Studies*. 2019, 7(2):192-7.
70. Eraydın Ş. Examination Of Self-Compassion, Self-Confidence And Submissive Behaviors Of Nursing Students Studying İn Different Curriculum. Health Sciences Institute. Master's Thesis. Sivas: Sivas Cumhuriyet University, 2010.
71. Merey B. Comparison Of The Relationship Between The Sense Of Self-Confidence And The Level Of Anxiety İn Adults And An Intercultural Approach. social sciences institute. Master's Thesis. İstanbul: Maltepe University, 2010.
72. Karagün E. Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences* 2014, 11(2): 744-53.
73. Fahiminezhad A, Khani S, Ghasemi A. The comparison of sport confidence (trait, state, and sports) between young athletes in individual and team sports in Shahrood city. *European Journal of Experimental Biology* 2014, 4(3): 458-62.
74. Morrison KM, Cairney J, Eisenmann J, Pfeiffer K, Gould D. Associations of Body Mass Index, Motor Performance, and Perceived Athletic Competence with Physical Activity in Normal Weight and Overweight Children. *Journal of obesity*, 2018, 1-10.
75. Perry JD, Williams JM. Relationship of intensity and direction of cometic trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist* 1998, 12: 169-70
76. Acuner A. Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven Ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2012.

77. Gökaya D. Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2017.



EKLER

Ek 1. Özgeçmiş

A. *Genel Bilgiler*

Adı Soyadı: Ömer KARABULUT

Doğum tarihi ve yeri: 06.10.1990, VAN(BAŞKALE)

Yabancı dil bilgisi: YÖKDİL:50.00

Görev yeri: Bağcılar Piri Reis Ortaokulu

İletişim bilgileri (*e-posta adresi / telefon*): omer.karabult@gmail.com.tr. /
0538 850 65 63

Mezun olduğu üniversite: İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Mezuniyet tarihi:2013

B. *İş Tecrübesine Ait Bilgiler*

- Özgün Çoşkun Haydaroğlu Ortaokulu.(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni) İpekyolu/VAN. 2013-2014
- Bağcılar Piri Reis Ortaokulu.(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni) Bağcılar/ İSTANBUL. 2014-2019.

Ek 2. Etik Kurul

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
09.05.2019	7	2019/7-3	
<p>Karar No: 2019/7-3: Kurulumuz 11.04.2019 tarihinde İdari ve Mali İşler Daire Başkanlığı toplantı odasında toplandı. İnönü Üniversitesi Dr. Öğr. Üy. Faruk AKÇINAR'ın, sorumlu araştırmacı olduğu; Bağcılar Piri Reis Ortaokulu Öğretmen Ömer KARABULUT'un, " Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: (İstanbul/Bağcılar Örneği) " başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde; çalışmanın: <u>etik açıdan uygun olduğuna</u>; oy birliği ile karar verilmiştir.</p>			
Prof. Dr. Hülseyin Suphi ERDEM Etik Kurul Başkanı			
Prof. Dr. Mustafa ARSLAN Etik Kurul Başkan Yardımcısı	KATILDI	Prof. Dr. Nesrin ŞİS Etik Kurul Üyesi	KATILMADI
Prof. Dr. Süleyman ÇALDAK Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Mehmet ÜSTÜNER Etik Kurul Üyesi	KATILMADI
Prof. Dr. Mehmet GÜNGÖR Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Lütfiye ÖZDEMİR Etik Kurul Üyesi	KATILDI

Ek 3. Anket Formu

İlgilendiğiniz spor dalında yarışırken kendinize ne kadar güven duyduğunuzu düşünerek aşağıdaki soruları cevaplayınız. Kendinize duyduğunuz güveni tanıdığınız ve kendine en çok güven duyan sporcuyla karşılaştırınız. Lütfen olmak istediğinize göre değil, gerçekten hissettiğinize göre cevap veriniz. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacaktır. Yarışma sırasında kendinizi genellikle ne kadar güvende hissettiğinizi tanıdığınız kendine en çok güven duyan sporcu ile karşılaştırıp uygun bulacağınız rakamı (X) işaretleyiniz.

ÖMER KARABULUT
İnönü Üniversitesi Sağlık Bil. Enst.

Cinsiyet : (K) (E)

Branş:.....

Boy:.....

Kilo:.....

Yaş: ()13-14 ()15-16 ()17-18 ()19 ve üzeri

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?

()0-1yıl ()2-3 yıl ()4-5 yıl ()6 ve üzeri

Ailenizde başka spor yapan var mı?

()Yok ()Anne ()Baba ()Kardeş

Kardeş sayısı(Kendiniz HARIÇ):

()Yok ()1 ()2 ()3 ()4 ve üzeri

Ailenizin maddi durumu:

() 0-2000tl ()2001-3000tl ()3001-5000tl ()5001tl ve üzeri

Babanızın öğrenim durumu?

()ilkokul ()ortaokul ()lise ()önlisans ()lisans ()Lisansüstü

Annelerinizin öğrenim durumu?

()ilkokul ()ortaokul ()lise ()önlisans ()lisans ()Lisansüstü

SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ÖLÇEĞİ

Tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyasladığınızda	DÜŞÜK			ORTA			YÜKSEK		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveniniz									
2- Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveniniz									
3-Baskı altında oyun oynama yeteneğiniz									
4-Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveniniz									
5-Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveniniz									
6-Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveniniz									
7-Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveniniz									
8-Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveniniz									
9-Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz									
10-Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveniniz									
11-Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveniniz									
12-Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz									
13-Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz									