

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN
ALT ÖLÇEĞİNİN UYARLANMASI VE
ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ
ÖĞRENCİLERDE SPORTİF SÜREKLİ
KENDİNE GÜVENİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fırat YILDIRIM

MERSİN – 2013

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN
ALT ÖLÇEĞİNİN UYARLANMASI VE
ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ
ÖĞRENCİLERDE SPORTİF SÜREKLİ
KENDİNE GÜVENİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fırat YILDIRIM

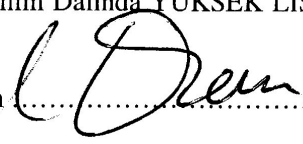
DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Manolya Akın

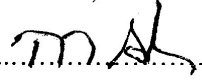
MERSİN – 2013

Kabul ve Onay
Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans programı çerçevesinde yürütülmüş olan “Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

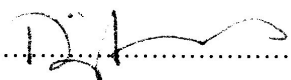
Başkan.....

Prof. Dr. , Murat ÖZEREN

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. , Manolya AKIN

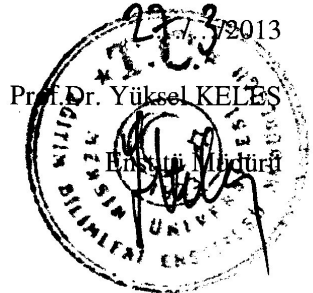
(Danışman)

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. Devrim Özdemir Alıcı

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.



TEŞEKKÜR

Öğretim kurumları yetenekli öğrencilerin keşfedilip spora kazandırılmasında şüphesiz en önemli ortamların başında gelmektedir. Bu öğrencilerin ufak yaşlardan itibaren kendilerine olan güven duygularının kazandırılması, sportif ve günlük hayatlarındaki başarılarını etkileyecek unsurlardan birisidir. Teknolojinin sporun içine girmesi, antrenman sistemlerinin gelişmesi gibi birçok etken başarıyı etkilerken kendine güven gibi psikolojik beceriler de bu başarılardaki yerini almaktadır.

Spor psikolojisinde kendine güven, bazı teori ve modellerle açıklanmaya çalışılmış olmasına rağmen ülkemizde bu konu üzerinde yeterince araştırma bulunmamaktadır. Bu konu üzerinde yeterli bir ölçeğin de olmaması çalışma alanını sınırlamaktadır. Bu yüzden kendine güven ölçeğinin Türk Spor Psikolojisi Literatürüne kazandırılması da araştırmaların genişletilmesi açısından önemlidir.

Bu tezin oluşmasında görüş ve bilgileriyle yardımlarını esirgemeyen değerli danışmanlarım Prof. Dr. M. Şefik TİRYAKİ ve Yrd. Doç. Dr. Manolya Akın'a, çalışma sırasında birçok konuda desteklerini gördüğüm başta değerli eşim Ebru YILDIRIM, öğretmen arkadaşlarım Levent ÖZDEMİR ve Gülistan ALKAN'a teşekkürlerimi bir borç biliyorum.

ÖZET

SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ALT ÖLÇEĞİNİN UYARLANMASI VE ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ ÖĞRENCİLERDE SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVENİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Fırat YILDIRIM

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yrd. Doç. Dr. Manolya Akın (Danışman)

Ocak 2013

71 sayfa

Bu çalışmada liseli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla, sporda sürekli kendine güveni ölçmek için “Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği” uyarlama ve uygulama çalışması yapılmıştır. Ayrıca, çalışmamızın alt amaçlarından olan spor yapan kız ve erkek öğrencilerin kendine güven düzeyleri ile spor yapan öğrencilerin branşları bakımından kendine güven düzeyleri de incelenmiştir.

Ölçeğin uyarlanması için yapılan ön çalışmaya 7 spor branşından (atletizm, basketbol, Amerikan futbolu, futbol, hentbol,

voleybol, badminton) yaşları 14 ile 30 arasında değişen 74 kız ve 126 erkek toplam 200 sporcu katılmıştır. Vealey tarafından geliştirilen 1 alt boyut ve 13 maddeden oluşan sürekli kendine güven ölçeği uyarlama çalışmasında, ölçeği oluşturan faktör ve bu faktör altında yer alan maddeleri belirlemek amacıyla döndürülmüş faktör matrisi uygulanmıştır. Döndürülmüş faktör matrisi sonucunda tek bir faktörün toplam varyansın %44.5'ini açıkladığı bulunmuştur. Araştırmamızda faktör analizi ile birlikte maddelerin ilgili faktöre ait olup olmadıklarını test etmek için ilgili alt boyutun maddelerinin toplam korelasyonları da incelenmiştir. Faktör analizindeki korelasyonlar incelendiğinde maddeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değeri ise .89 olarak bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirliği için 30 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan ölçeğin güvenilirlik katsayısı .78 dir.

Uyarlama çalışması sonrasında yapılan uygulamaya beş spor branşından yaşları 14 ile 19 arasında değişen 37'si erkek ve 43'ü kız olmak üzere 80 spor yapan ve 80 spor yapmayan öğrenci katılmıştır. Spor yapan ve yapmayanlar ile cinsiyet bakımından farkı tespit için Mann Whitney U testi, spor branşları bakımından farkı tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (anova) yapılmıştır.

Spor yapan öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 115,02; spor yapmayan öğrencilerin ise 41,88 olarak elde edilmiş; gözlenen iki

sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmuştur ($U=148,50$; $p<0,01$). Spor branşlarına göre, öğrencilerin sürekli güven düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{4,75}= 2.68$, $p< 0.05$). Kız öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 81,80; erkek öğrencilerin ise 79,10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmamıştır. ($U=3087,500$; $p>0,1$).

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler ile branşlar arasında sürekli kendine güven düzeyleri arasında fark bulunurken, cinsiyet bakımından bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sürekli Kendine Güven, spor yapan veyapmayan öğrenciler, geçerlik ve güvenilirlik.

ABSTRACT

ADAPTATION OF SPORT TRAIT SELF-CONFIDENCE SUBSCALE AND STUDYING SPORTS TRAIT SELF- CONFIDENCE IN VARIOUS VARIABLES ON HIGH SCHOOL STUDENTS

Firat YILDIRIM

Masters Thesis

Graudate School of Educational Sciences

Asist. Prof. Dr. Manolya AKIN

January 2013

71 pages

The aim of this study was to compare the levels of self confidence for students who were athletes or non athletes at high schools. For this purpose, to measure trait self confidence, “trait self confidence subscale” was adapted and applied. Besides, two of our study’s subaims which were to compare the self confidence between male and female students ,and to compare the levels of self confidence between the athlete student who were involved in

different sports branches were studied.

To adopt the scale, 200 athletes 74 female and 126 male between the ages of 14-30 from 7 sports branches (track and field, basketball, American football, soccer, handball, volleyball, badminton) participated in the pre study. In the adoption of the trait self confidence scale developed by Vealey, which consists of 1 subscale and 13 items, converted factor matrix was used to determine the scale's factor and its items. As a consequence of the converted factor matrix, it was found that any of the factors involved in the scale explains %44.5 of the total variance. In this research along with the factor analysis, to test whether the items belong to the related factor or not, total correlations of the related sub scale items are studied. When factor analyses correlations were studied, a statistically significant correlation was found between the items. The internal consistency estimate computed with Cronbach alpha was .89. For the test-retest reliability, the reliability coefficient of the scale that was applied to 30 athletes with the intervals of three weeks was .78.

80 athletes and 80 non athletes between the ages of 14 to 19, 37 male and 43 female, participated in the application which was done after adaptation. To determine the difference between the athletes - non athletes and the difference between sexes, Mann Whitney U test, and to determine the difference between branches, one-way variance analysis (Anova) were applied.

The mean ranks of the athlete students for the trait confidence sub scale were 115,02; and for non athlete students, it was 41,88; the observed difference between the two mean ranks was significant ($U=148,50$; $p<0,01$). Considering sports branches, there were significant differences between the students' trait self students confidence levels ($F_{4,75}= 2.68$, $p< 0.05$). the mean ranks of the trait confidence sub scale for athlete female was 81,80; for athlete male students, it was 79,10; the observed difference between the two mean ranks was insignificant ($U=3087,500$; $p>0,1$).

As a consequence of this study, it is found that there were differences for trait self confidence levels between the athlete students and non athlete students, and different branches, but there was no difference between sex.

Key Words: Trait self-confidence, athlete students and non athletes students, validity and reliability.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
TABLolar DİZİNİ.....	xv
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Problemler.....	3
1.3. Denenceler.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
2. BÖLÜM. SPORDA KENDİNE GÜVEN İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	
2.1. Sporda Kendine Güvenin Tanımı.....	5
2.2. Öz-Yeterlik ve Kendine Güven ilişkisi.....	7
2.3. Sporda Kendine Güven ile İlgili Teori ve Modeller.....	8
2.3.1. Bandura'nın Öz-Yeterlik Teorisi.....	8
2.3.1.1. Başarılı performans.....	9
2.3.1.2. Başkalarının Deneyimi.....	11
2.3.1.3. Sözel İkna	12
2.3.1.4. Duygusal Uyarılmışlık	13

2. 3. 2. Harter' in Öz-Yeterlik Teorisi.....	15
2. 3. 3. Vealey' in, Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli.....	18
2. 3. 4. Nicholls'un Yetenek Algılarının Geliştirilebilme Temelli Teorisi.....	19
2. 3. 5. Teori ve Uygulamada Vealey'in Kendine Güvenin Birleştirici Modeli....	11
2. 3. 5. 1. Sportif Güvenin Dokuz Kaynağı.....	21
2. 3. 5. 2. Spor Güveni.....	23
2. 3. 6. 3. Duygu-Davranış-Biliş Üçgeni.....	23
2. 3. 5. 4. Spor Güveni için Üç Kaynak Alanı.....	24
2. 3. 5. 5. Merkezi Spor Güveni Sürecinde Karşılıklı Etkileşim.....	24
2.4. Sporda Güven Artırılması İçin Bazı Teknikler.....	25
2. 4. 1. Fiziksel Hazırlık.....	25
2. 4. 2. Zihinsel Hazırlık.....	26
2. 4. 3. Hedef Belirleme.....	26
2. 4. 4. Kendi Kendine Konuşma.....	27
3. YÖNTEM	
3.1. ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPORTİF KENDİNE GÜVEN ALT ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.....	29
3.1.1. Katılanlar.....	29
3.1.2. Uyarlanan Ölçeğe İlişkin Bilgiler.....	29
3.1.3. Ölçeğin Türkçe'ye Çevrilme Süreci.....	30
3.1.4. Ölçüm Aracı.....	31
3.1.5. Sporda Sürekli Güven Ölçeğinin Uygulanması İşlemi.....	31
3.1.6. İstatistiksel Düzenlemeler.....	31
3.2. ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI	
3. 2. 1. Katılanlar.....	32

3. 2. 2. Ölçüm Aracı	33
3. 2. 3. Sporda Sürekli Güven Ölçeğinin Uygulanması İşlemi	33
3. 2. 4. İstatistiksel Düzenlemeler	33
4. BULGULAR	
4.1. ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.....	34
4.1.1. Ölçek Maddelerinin Seçilmesi.....	34
4.1.1.1. Faktör Analizi ile Madde Seçilmesi.....	35
4.1.1.2. Madde Toplam Test Korelasyonları ile Madde Seçilmesi.....	37
4.1.2. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	38
4.1.2.1. Ölçeğin Cronbach Alpha Değeri.....	38
4.1.2.2. Ölçeğin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	38
4.2. ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI.....	39
4.2.1. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sürekli Güven Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin bulgular.....	39
4.2.2. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan Öğrencilerin Branşlarına Göre Sürekli Güven Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Ortalama puanlara ilişkin Bulgular.....	45
4.2.3. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan Kız ve Erkek Öğrencilerin Sürekli Güven Alt Ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin bulgular.....	47
5. TARTIŞMA	
5. 1. Birinci Çalışma İçin Tartışma.....	49

5. 2. İkinci Çalışma İçin Tartışma.....	50
6. SONUÇ.....	56
7. ÖNERİLER.....	57
EKLER	
EK- 1.....	58
KAYNAKLAR.....	61
ÖZGEÇMİŞ	71

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil		Sayfa
1.	Harter'in yeterlik güdülenmesi kuramı	16
2.	Vealey'in, Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli	18
3.	Merkezi Spor Güveni Sürecinde Karşılıklı Etkileşim	25
4.	Spor yapan ve yapmayan öğrencilere ilişkin uç değer analizi	40
5.	Spor yapan gruba ilişkin uç değer analizi	41
6.	Spor yapan gruba ilişkin uç değer analizi	42
7.	Spor yapan ve yapmayan öğrencilere ilişkin uç değer analizi	43

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sporda sürekli güven ölçeğindeki maddelerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları.....	34
Tablo 2. Sporda sürekli güven ölçeği faktör analizi sonuçları.....	36
Tablo 3. Ölçeğin alt boyutunda yer alan maddelerin madde-madde, madde-alt toplam test korelasyonları.....	37
Tablo 4. Sporda sürekli güven ölçeği için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı.....	39
Tablo 5. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dağılımının incelenmesi.....	44
Tablo 6. Spor yapan ve yapmayan öğrencilere ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	44
Tablo 7. Spor Yapan Öğrencilerin Branşlarına Göre Sürekli Güven Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Ortalama puanların dağılımının incelenmesi.....	45
Tablo 8. Spor yapan öğrencilerin branşlara göre sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin ANOVA sonuçları.....	46

Tablo 9. Çalışmaya katılan spor yapan öğrencilerin branşlarına göre sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlar ve Tukey testi sonuçları.....	47
Tablo 10. Cinsiyet bakımından sürekli güven alt ölçeğinden alınan puanların dağılımının incelenmesi.....	47
Tablo 11. Cinsiyet bakımından sürekli güven alt ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	48

1. GİRİŞ

Günümüzde yüksek performansın oluşmasında fiziksel beceriler kadar psikolojik becerilerinde önemli olduğu tüm spor eğitimcileri ve sporcular tarafından kabul edilmektedir. Yüksek performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğuna ve bu becerilerin de herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır (Yeltepe, 2007).

Sporcularda psikolojik becerileri araştıran birçok araştırma bulunmaktadır. Yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi de herkesin çok sık tekrarladığı kendine güven kavramıdır. Kendine güven kavramı ile ilgili birçok araştırma olmasına rağmen ülkemizde bu sayı oldukça azdır. Özellikle okul dönemlerinde sporun öğrencilerin psikolojik becerilerine katkıda bulunacağı görüşü araştırmamızın hareket noktası olmuştur. Her ne kadar spor yapan gençlerin az olduğu bir çevrede yer alsak da başarılı sporcuları incelediğimizde kendine güvenin önemli bir beceri olduğu ortaya çıkmaktadır.

Schmidt, McCuire, Humphrey, George ve Grawer (2005)'in belirttiğine göre, Vealey (1986) tarafından geliştirilen sportif güven kavramı, sporcuların sporda başarılı olabilecek yeteneklere sahip olmaları olarak tanımlanmıştır. Vealey'e göre sportif güvenin iki boyutu bulunmaktadır. Sürekli sportif güven, sporda başarılı olmak için kişinin genelde yeteneği hakkında sahip olduğu yeterli inancını ifade ederken, durumluk sportif güven ise kişinin belirli bir anda sahip olduğu yeterli inancını ifade etmektedir (Vealey, 1986). Ayrıca, güvenin sporcuların risk almalarına, yaratıcı olmalarına, başka türlü yapamayacakları yönünde performans göstermelerine izin verdiğini ifade etmişlerdir. Güvene sahip

sporcular ihtiyaçları olduğunda duygusal olarak kontrol etmede, odaklanmada, heyecan ve motive olmada pozitif olabilmektedirler. Bu inanışlara sahip sporcular iyi performans sergilemediklerinde dahi güvenlerini sürdürebilmektedirler.

Vealey tarafından geliştirilen sporda kendine güven kavramı Bandura'nın (1977) öz-yeterlik kuramına dayanmaktadır. Öz-yeterlik kavramı ilk kez Bandura tarafından sosyal bilişsel kuram çerçevesinde kullanılmıştır. Öz-yeterlik bilgi ve beceriden çok daha fazlasını kapsayarak, bireyin kendi kapasitesini etkin olarak kullanabilmesini de içermektedir (Bandura, 1977). Bandura'nın sosyal yeterlik beklentisi teorisine göre; davranış, bilişsel, fizyolojik faktörler ve çevresel etkenlerin birbirleriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreçtir. Bu teori psikolojinin birçok alanına uyarlanmıştır. Sosyal yeterlik beklentisi Spor Psikolojisinde sporun çok önemli bir yeri olan performansla ilişkili olarak kendine güven gibi araştırma konularıyla da ele alınmıştır (Gill, 1986; Claran, 2003). Vealey'in daha güncel görüşü, sporda kendine güvenin, durumsal olarak değişebilen ya da kalıcı bir özellik olan sosyal bilişsel bir yapı olduğu yönündedir.

Kendine güven duygusunun oluşması için bazı tekniklerin kullanılması gerekmektedir. Spor psikolojisinde kullanılan bu teknikler kişide oluşturulacak yeterlik inancı ile kendini gösterecektir. Zihinde canlandırma, hedef belirleme, kendi kendine konuşma gibi psikolojik beceriler bunların başında gelmektedir. Araştırmalar sporcuların uzun ve kısa hedefler belirlemesinin de kendine güven üzerinde önemli pozitif etkiler oluşturduğunu tespit etmiştir. Bu yüzden kendine güvenen sporcular, sınırlarını zorlayan, düşüncesi ve hareketleri birbiri ile uyumlu, kaybetmeyi sadece o anlık bir durum olarak algılayan sporcular demektir. Konumuzun çeşitli teori ve modellerle açıklanacağı bu çalışmada özellikle spor eğitimcilerine büyük görevler düşmektedir. Bizim çalışmamızda da öğrenciler arasındaki beklentimiz olan farkları tespit ederek, bu farkların neden oluştuğu, süreç hakkındaki bazı yorumlar, çözümü olarak da çeşitli öneriler araştırmayı oluşturacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise ve üniversite öğrencilerinin kendine güven düzeylerini belirleyecek bir ölçeğin uyarlamasını sağlamak ve sonra uyarlanan ölçekle liseli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeylerini karşılaştırmaktır. Ayrıca, spor yapan öğrencilerin sürekli kendine güven düzeylerinin cinsiyet ve branş bakımından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmıştır.

1.2. Problemler

1. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin arasında kendine güven düzeyleri arasında manidar bir fark var mıdır?
2. Spor yapan öğrencilerin kendine güven düzeyi cinsiyete göre manidar bir farklılık göstermekte midir?
3. Spor yapan öğrencilerin kendine güven düzeyinde branşa göre manidar bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Denenceler

1. Spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında kendine güven düzeyleri bakımından fark vardır.
2. Spor yapan öğrencilerin kendine güven düzeyinde cinsiyet bakımından fark vardır.
3. Spor yapan öğrencilerin branş bakımından kendine güven düzeylerinde fark vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Kendine güven hakkında birçok araştırma yapılmış, konu bazı teori ve modellerle açıklanmaya çalışılmıştır. Ülkemizde ise adını sıkça duymaya başladığımız bu terim henüz yeterince araştırma konusu olmamıştır. Kendine güven duygusunun daha ufak yaşlardan itibaren spor yolu ile kazandırılması önemli bir çalışma alanı olabilir.

Kendine güven hakkında antrenör, sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerinin yeterince aydınlatılması gerekmektedir. Bu konu hakkında hangi becerilerin nerede ve ne zaman kullanılması gerektiği okul ve kulüplerin ortaklaşa programı ile ele alınmalıdır. Bu bilgiler ışığında lise ve üniversite öğrencilerinin kendine güven düzeylerini belirleyecek bir ölçeğin uyarlamasını sağlamak ve sonra uyarlanan ölçekle liseli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeylerini karşılaştırmak araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlarla da diğer araştırmalar arasında bir karşılaştırma olanağı sağlanacaktır. Ayrıca bu çalışmanın sonuçlarının toplumlar arası farklılıkları karşılaştırma açısından da katkı yapacağı da söylenebilir.

Bu araştırma 2010- 2011 eğitim-öğretim yılında Mersin'in çeşitli ilçelerinde ki ortaöğretim okullarında okuyan spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeylerini karşılaştırmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmaya katılan öğrenciler 2010-2011 öğretim yılında Mersin İlindeki değişik ilçelerde okuyan lise öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.
- Spor yapan öğrenci grubu okul takımı düzeyinde sınırlandırılmıştır.

2. BÖLÜM

SPORDA KENDİNE GÜVEN İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1.SPORDA KENDİNE GÜVENİN TANIMI

Birçok spor dalında performansla yakından ilişkili olduğu düşünülen önemli bazı bileşenler vardır. Bunların önem sırası spor dalının gerektirdiği belirli özelliklere göre değişmekle beraber, Taylor (1995) bu bileşenlerin, motivasyon, inanç ve kendine güven, konsantrasyon, şiddet/uyarılmayı düzenleme olduğunu ileri sürer. Bu bileşenlerin sırası, spor dalının gerektirdikleri doğrultusunda ne kadar değişirse değişsin gerçek olan, kendine güven problemi yaşayan bir sporcunun fiziksel olarak yeterli güç, kuvvet, hız, dayanıklılık ya da esnekliğe sahip olsa bile her zaman çok da başarılı olamayacağıdır (Yeltepe 2007).

Tam olarak bir tanımı olmamakla beraber, spor psikologları, kendine güveni bireyin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak tanımlamaktadırlar (Weinberg ve Gould, 2003). Vealey, Bandura'nın fikirlerini özellikle spora uygulamıştır. Sporcuların başarılı olabilmek için gerekli yeteneklere sahip olduklarının kesinliği olarak tanımladığı sporda güven kavramını geliştirmiştir (Taylor ve Wilson, 2005).

Tutko ve Tosi (1976) güveni kişinin yeteneğine inanması, sınırları zorlayan mücadeleleri kabul etmesi, güç ve zayıflığı bilmesi, istenilen bir sonucu başarmak için gayret göstermesi olarak tanımladılar. Bu kişiler, güvenin sporcuların risk almalarını, yaratıcı olmalarını ve başkalarından farklı performans göstermeleri sağladığını belirttiler. Danışmanlar ise güveni, "kendinden emin olma durumuna ve kişinin güçlerine inancı" olarak tanımladılar. Araştırmacılar, danışmanlar, koçlar ve sporcuların güvene bakış açıları, sporcuların elinden

gelenin en iyisini yapmak için hazır bulunuşluklarına olan inançları konusunda ortaktır. Bu çeşitli görüşlere bakarak güveni, sporcuların hedeflerini başarmak için yeteneklerine olan inançları ve yeteneklerinin tam olarak farkında olmaları olarak tanımlıyoruz. Güveni olan sporcular pozitif, motivasyonlu, istekli, konsantre olmuş, ihtiyaç duyduklarında duygusal olarak kontrollü olabilmektedir. Bu inançtaki sporcular iyi performans göstermediklerinde bile rahat olabilmektedir. Güvenli sporcular zor yarışmalarda negatif ve kararsız değillerdir. Bu kişiler kolay yarışmalarda aşırı güven duymazlar. Sporcu var olan fiziksel kapasitesine rağmen eğer bu davranışı başarıyla tamamlayabileceği konusunda kendisine güvenmezse gerçek performansını ortaya koyma ve başarılı olma da problem yaşayacaktır. Bu problemi aşmasının en önemli yollarından birisi de en az diğer bileşenler kadar önemli olan kendine güvenini kazanması ve korumasıdır (Taylor ve Wilson, 2005).

Kendine güven aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Güvenli sporcular kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı önemli bir etkidir. Jones ve Swain (1995) kendine güveni yüksek sporcuların, diğer sporculara göre kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini tespit etmişlerdir.

Spor da ‘‘kazanmak için oynamak’’ ve ‘‘kaybetmemek için oynamak’’ deyimleri sıklıkla kullanılır. Bu deyimler aslında kendinden ve kazanacağından emin olmayan ve potansiyel performansının farkında olmadığı için kendine güvenmeyen sporcuları tanımlamak için kullanılır. Kazanmak için oynayan sporcular yeteneklerinin ve performanslarının ve de en önemlisi başarabileceklerinin farkında olan, kendine güvenen sporculardır. Bu sporcuların kendine güveni, yapacakları işe daha kolay konsantre olmalarını sağlar. Ayrıca kendilerine potansiyellerine ortaya çıkaracak hedefler belirlemeleri ve bu

hedeflere ulaşmak için çalışmaları da yine başaracaklarına olan inanç ve kendine güven duygusunun bir sonucudur (Yeltepe, 2007).

2.2. ÖZ-YETERLİK VE KENDİNE GÜVEN İLİŞKİSİ

Bandura, öz-yeterlik terimini türeterek, bunu istenilen bir çıkarım üretmek için kişinin gerekli becerilere sahip olması inancı olarak tanımladı. Öz-yeterlik duruma özgüdür. Kişi birbiriyle çok yakından ilişkili bile olsa, bir alanda kendine güven duyabilir, fakat başka bir alanda duymaz. Bandura, öz-yeterlik kişinin aktivite seçimini, bir görevin başarılması için ortaya konulan eforu, başarısızlığın ardından kişinin devam etmedeki kararlılığını etkileyeceğini ve öz-yeterlik ne kadar fazla ise o kadar fazla başarı yaşanacağını belirtmiştir (Taylor ve Wilson, 2005).

Sporda hedeflerin başarılması açısından sporda kendine güven öz-yeterlik gibidir. Öz-yeterlik, hedefleri gerçekleştirmek için kişinin çevre ve kendisi üzerine uygulayabileceği yeterli kontrol inançlarından oluşur. Öz-yeterlik, kişinin gelecekte hedefler gözlemesi inancı anlamına gelir. Gerçek hedeflere ulaşmayı olası kılan davranışları motive eder. “Hiçbir şey başarı kadar güven oluşturmaz” klişesi doğrudur. Yani öz-yeterliğin en ikna edici kaynağı işleyişin benzer alanlarında gerçek başarıdır. Öz-yeterliğin geliştirilmesi tek başarı deneyimiyle ortaya çıkmaz. Fakat giderek zorlaşan görevlerde uzmanlaşmanın ve karmaşık görevlerin tamamlanması uzun dönem hedeflere ulaşmak için eforun sürdürülmesinin sonucudur. Öz-yeterliğin yüksek olması nedeniyle efor, zorluklara ve engellere rağmen desteklenir. Öz-yeterliği yüksek olan insanlar seçimlerinde, organizasyonlarda ve becerilerin entegrasyonunda esnek oldukları sürece efor kararlı bir şekilde yönlendirilir. Zor ve sert problemler öz-yeterliği yüksek olan insanları yıldırmaz. Zor problemleri çözmek için karmaşık stratejileri uygulamakta ısrar ettikleri sürece kişinin hedeflere ulaşabileceği inançları,

başarısızlıklar hakkında kişinin repertuarında var olan cevap veya çözümleri keşfetmeleri için daha iyi bilgi sağlar (Gallucci, 2008).

2.3. SPORDA KENDİNE GÜVEN İLE İLGİLİ TEORİ VE MODELLER

1970'lerin sonlarından bu yana kendine güven kavramı üzerine birtakım bilişsel teoriler önerildi ve araştırıldı. Arkes ve Garske'nin (1982) araştırmalarına göre araştırmacılar başarı motivasyonunda yüksek ve düşük kişiler arasındaki ayırt edici faktörün kendine güven olduğunu buldular. Kendine güvenen ve başarıyı bekleyen sporcular genel olarak daha önce başarı gösteren sporculardır. Kendine güven araştırmasına artan ilgi McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell (1953)'in başarı motivasyon teorisine dönüşmektedir. Açıkçası kendine güven yapısı, içsel motivasyonun başarı motivasyon kavramı veya başarıyı elde etmek için motivasyonla benzerdir.

Burada kendine güven kavramına eşdeğer terimlerin kullanıldığı birtakım teori ve bilişsel modeller verilecektir. Bunlar Bandura'nın öz-yeterlik teorisi, Harter'in yeterlik motivasyonu teorisi, Vealey'in sporda güven, Nicholls'un algılanan yetenek ve yine Vealey'in sporda güvenin birleştirici modelleridir. Bunların her biri evrensel bir kişilik özelliğinin aksine duruma özgü kendine güven kavramını yansıtır.

2.3.1. Bandura'nın Öz-Yeterlik Teorisi

Özel anlamda spor üzerine geliştirilmemesine rağmen, Bandura (1977)'nin öz-yeterlik teorisi sporcularda kendine güveni arttırmada çeşitli yöntemlerin etkililiğini açıklamak için açık farkla kabul edilen en popüler teorik yaklaşımdır. 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 dönuşür (Cox, 1998).

2.3.1.1. Başarılı Performans

Bandura'ya göre başarılı performans gelecekteki başarı beklentilerini artırır, başarısızlık beklentilerini azaltır. Tekrarlanan başarı ile bir kez öz-yeterlik inancı oluşursa durumsal başarısızlıklar daha az olacaktır. Öz-yeterlik duyguları, iyileşen performansla neden olurken, bu duyguların eksikliği performansın yavaşlamasına neden olur. Öz-yeterliği tanımlamada performansla dayalı bilginin rolünü sorgulayan araştırmada Hardy, Jones, Gould (1996) bunun hem yararlı beklentilerin hem de performans üzerinde gelişim sağladığını göstermiştir. Deneysel bulgular da performansla dayalı bilgi taslağının öz-yeterliği belirlemede diğere üç kaynaktan daha baskın olduğunu desteklemektedir.

Hemery'nin seçkin sporcular üzerindeki gözlemlerinde spor için uygun olan daha geçerli bir güven türü oluşturmada erken yaşta başarı elde etmenin önemini göstermiştir. (Hemery, 1986). Erken yaşta güveni geliştirmede üçüncül bir kişinin yardım rolü çok önemlidir. Seçkin sporcular bağlamında; üçüncü kişi, sporcu antrenörlüğünün en büyük bölümüdür. Kendine güveni geliştirmede antrenörün rolü literatürde onaylanmıştır, fakat deneysel bir seviyede son zamanlarda kabul edilmiştir (Hardy ve diğere, 1996).

Hemery'nin kariyeri boyunca hedef belirlemedeki klasik yapı kullanımı, öz-yeterliğe eklenen ve dikkatlice planlanmış hedef belirlemedeki gelişimleri açıklayan Bandura ve Schunk (1981) ve Schunk (1983)'ün bulguları ile muazzam bir biçimde uyumaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre, yakın hedeflerin kullanımına ek olarak uzak hedeflerde bilhassa önemlidir.

Hedef belirleme kendine güveni arttırmada temeli oluşturuyorsa, uygun zorluk derecesinde hedef belirlemenin önemi yeniden ele almaya değerdir. Örneğin, hedefler çok zor ve yarışmacının ulaşılabilirliğinin üzerinde ise, başaramadığında kendine güvende düşüş ve kaygıda artışa neden olabilecek muhtemel 'görev bozuklukları' olur. Yarışmacıda kaygı attıkça o hedefleri başarmak pek mümkün olmaz (Hardy ve diğerleri, 1996).

Literatürde tanımlanan bir diğer ciddi faktör belirlenen hedeflerin açıklığıdır. Ulaşılan hedeflerin icra eden kişi tarafından farkında olunmasının önemi tartışılmaktadır. Doğal olarak, güven arttırmak için sadece performans ve son hedeflerin belirlenmesi gerekliliği önemlidir. Çünkü onlar gerekli olan ölçülebilir derecesini sağlayabilirler.

Katılımcı modellemenin kullanımı performansa dayalı bilginin önemli bir kaynağı olarak tanımlanır (Bandura ve Adams,1977; Bandura ve diğerleri, 1977). Örneğin, (Feltz ve diğerleri, 1979) ve McAuley (1985) canlı gösteri ve video gibi vekaleten yapılan deneyim teknikleri karşısında katılımcı modellemenin baskın olduğunu bulmuşlardır. Performans başarısının yardımsız olarak gerçekleşmesine kadar rehberliğin yavaş yavaş çekilmesi önemli olmasına rağmen; bu, performans başarısını vurgulamak için tasarlanmış yetiştirme tekniklerinin, fiziksel destek ya da yardım alma katılımcı modelleme sırasında sporcunun başarısını yükseltmek için önemlidir.

Seçkin yarışmacıların birçoğunda ortak olarak görülen bir faktörde onların çok çalışmasıdır. Antrenmanda yinelenmiş başarı, yarışma öncesi güvenin önemli bir kaynağıdır. Antrenörler de Gould, Hodge, Peterson ve Gianni (1989)'un bulgularıyla ispatlanmış olan bu gibi çalışmaları desteklemektedir. Sporculara kendine güveni yükseltmede kullandıkları teknikleri sorgulamak için olimpiyat oyunlarında uygulanan anketde en sık kullanılan ve en etkili düşünülen tekniklerin performansa dayalı eğitim ve ağır fiziksel şartlandırmalar içerdiği görülmüştür. İyi bir şekilde benzetilmiş antrenman sırasında başarılı performans, yarışma öncesinde güveni yükseltmede seçkin sporcular tarafından da kabul

edilmiştir. Bu yöntem ile yarışmada uygun yapı ve benzer durumlarla karşılaşırsa, yarışmacı istenilen sonucu başarabilecektir. Bu gibi durumlarda başarının kendine güven üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olduğu görülebilir.

2.3.1.2.Başkalarının Deneyimi

Başkalarının deneyimlerden alınan bilgiler, yeterliliği arttırmada geçmiş performans başarılarından alınan bilgilerden daha az etkili olduğu varsayılmasına rağmen, birçok çalışma bunun güven arttırmada çok önemli bir araç olduğunu ispatlamıştır. Daha öncede belirtildiği gibi, öz-yeterlik teorisine göre, diğer insanların yaptıklarından edinilen bilgilerden bahsedilir. Bu bağlamda gösteriler veya modellemeler bilhassa çok önemlidir ve spor psikolojisiyle ilgili birçok çalışma modellemenin öz-yeterliği geliştirdiğini doğrulamaktadır.

Kendine güvende modellemenin etki derecesi bir takım etmenlere dayalıdır. Örneğin, Gould ve Weiss (1981) adale mukavemeti içinde benzer yaş, cinsiyet ve fiziki kabiliyet göz önüne alındığında üniversite öğrencisi kadınların performanslarının ve kendine güvenlerinin arttığını gösterir. Lirgg ve Feltz (1991) motor performans üzerinde yetenekli veya yeteneksiz öğretmenler ile akran modellerin etkisini sorgular. Sonuçlar becerisiz modelleri gözlemleyen şahısların becerili modelleri gözlemleyen şahıslardan daha az beklentiye sahip olduklarını göstermektedir. Farklı kişisel özellikleri ve performansları olan çoklu modellerin kullanımı da modelleme etkisini arttırmayı amaçlar.

Gould ve diğerleri (1989) ve Weinberg ve diğerleri (1992) tarafından yapılan deneysel çalışma, antrenörlerin, kendi güven modellemelerini sporcuları için güven kaynağı olarak gördüklerini kanıtlar. Aslında, antrenörler, yukarıda belirtilen akran modellerinin etkililiğini destekleyen bir kanıt olarak kendilerini örnek olarak göstermenin daha az güven kaynağı olduğunu düşünürler. Orlick ve Partington (1988)'un Kanadalı Olimpiyat sporcuları hakkında raporları bir olaya

karşı sakin kalmakla ilgili olarak antrenör rolünün önemi gerçektende destek sağlmasına rağmen, bu henüz deneysel bir veriden ibarettir.

Sembolik modellemenin kullanımı, Bandura'nın öz-yeterlik teorisi içerisinde de savunulmaktadır. Spor psikolojinde çok az sayıda deneysel çalışma yapılmıştır; fakat bu tekniğin klinik psikolojisi alanında etkili olduğu gösterilmiştir. Ancak bu noktada bir uyarı gerekmektedir. Çalışmaların çoğu, işinde becerisiz olan yarışmacılarda sembolik modellemenin etkililiğini sorgulamaktadır. Bu konu yüksek becerili seçkin sporcularla ilgili olduğundan dolayı, fiziksel veya zihinsel bir diğer kişinin sembolik model olarak kullanımının güvene dayalı büyük bir etki yaratması beklenilemez. Başkalarının deneyimi bağlamında, bu gibi sporcular kendine güveni arttırmanın en büyük kaynağı olarak zihinsel imgelemeyi kullanmakla birlikte model olarak kendileri üzerinden çok daha fazla güven oluşturmaya odaklanırlar (Hardy ve diğerleri, 1996).

2.3.1.3. Sözel İkna

Sözel ikna, genellikle kendi ve diğerleri tarafından kullanılan güven oluşturan inandırıcı tekniklere başvurur. Sözel ikna "aferin" gibi ödüllendirici sözlerle ve "haydi, yapabilirsin" gibi tavsiye bildiren cümlelerle antrenörler tarafından kullanılan çok önemli bir tekniktir. Orlick ve Partington (1988)'un çalışmasındaki olimpiyat sporcuları, antrenörlerinin performanslarına yardımcı olabilmek için "iyi görünüyorsun, yapabilirsin" gibi olumlu sözler söylediklerini belirtmişlerdir.

Antrenörün kullandığı bir diğer ikna tekniği ise aldatmadır (Feltz, 1984). Ness ve Patton (1979) düşüncesi "kandırma" olan ağırlık çalışan kişilerin geçmişteki maksimum performansı geliştiren ağırlıklardan daha azını kaldırmaya kalkıştıklarını buldu. Mahoney (1979) bu bulguya cevap veremedi; fakat Fitzsimmons, Landers, Thomas ve Van der Mars (in pres) tarafından yapılan

güncel bir çalışma, yanlış olan olumlu bir geribildirim ağırlık çalışan kişilerin hem performanslarında hem de öz-yeterliklerinde artışa neden olduğunu buldu. Bunun vurgulanması önemlidir; fakat bu tekniğin aşırı derecede kullanımı sporcuda inancı yok etmenin bariz tehlikesiyle birlikte gelir.

Birçok araştırmacı, düşünce içeriğinin ve öz ifadenin sporda başarı için önemli öncüler olduğunu söylemiştir. Güven üzerine etkileri belirgin olmasına rağmen, bu ilişkinin kesin nedenleri bilinmemektedir. Yeterlilik beklentileri üzerine olumlu yönde kendiyile konuşma tarafından oluşturulan faydaları araştıran çok az sayıda çalışma bunun etkisizliğini kanıtlamıştır. Wilkes ve Summers (1984) performansı geliştirmede olumlu yönde kendi kendine konuşmayı önemli bulur; fakat yeterlilikle ilgili olan kavramların bu ilişkide aracı olduğu görülemez. Feltz bu alanda tutarsız bulguların performansta şaşırtıcı etkiler yüzünden olabileceğini söylemiştir. Araştırma çoklu performans denemeleri olarak tanımlandığından dolayı, Feltz (1992) kişilerin performans deneyimlerindeki algılarının öz-yeterliğe, kendi kendine konuşmanın etkisinin olduğunu iddia etmiştir.

2.3.1.4.Duygusal Uyarılmışlık

Bandura (1977) doğrudan bir ilişki ürünü olması yerine, performans üzerine uyarım etkilerini yarışmacının uyarılmışlık düzeyinden edinmiş olduğu bilişsel tahmininden almış yeterlilik beklentilerinin sonuçları olduğunu söyledi. Bu nedenle, Bandura'ya göre; önemli olan fizyolojik uyarılmışlık düzeyi ya da edinilmiş olan uyarılmışlık düzeyi bile değildi. Bunun yerine, önemli olan yarışmacının performans sonuçlarına dayanarak deneyimli uyarımı nasıl gözlemlediğidir. Örneğin, olimpiik bir spor uzmanı olan James May, pistte cambazlık performansı için kolaylaştırıcı olmak ya da at üzerinde daha hassas

dengeli motor yeteneklerinde ihtiyaç olan yüksek tahrik seviyesinden bahseder (Jones ve Hardy, 1990).

Nispeten az sayıda çalışma duygusal uyarım ile kendine güven arasındaki ilişkiyi sorgular. Bu çalışmalar nispeten tutarsız bulgular vermesine rağmen, performans üzerine Feltz tarafından yapılan çalışma ilginçtir. Yukarıdaki önergelerden umulduğu üzere, kişilerin asıl fizyolojik uyarım düzeyleri yeterlilik beklentilerini öngörmedi. Bir diğer yandan, fark edilmiş özerk uyarımlar önemli bir öncüydü. Fakat bu çalışma, performans için uyarılmışlığın fark edilmiş kolaylaştırıcı / takatsizliğe neden olan sonuçlarını sorgulamamasına rağmen önceki performans başarıları hala en iyi öngörüyü sağlamaktadır. Jones ve diğerleri (1993) tarafından bayan spor uzmanları üzerine yapılan güncel bir çalışma bunun önemli bir faktör olduğunu belirtir. Onların bulguları; fiziksel kaygının fark edilmiş yoğunluğunun, güven ile önemli bir bağ kurmadığını fakat fiziksel kaygının sonraki performansın sonuçlarına dayalı olarak 'nasıl' edinildiğini gösterdi. Seçkin yüzücüler (Jones ve diğerleri,1994) ve kriket oyuncularını (Jones ve Swain, 1995) üzerinde yapılan güncel çalışmalar daha yüksek güven düzeylerinin, fizyolojik uyarımın daha olumlu algıları ile ilişkilendirildiğini ortaya çıkardı.

Kendilerini uygun olmayan fizyolojik uyarılmışlık düzeyinde gören yarışmacılara değinmek için uygulanabilir akıl yürütmeler çoktu. Özetlemek gerekirse, iki temel yöntem benimsenebilir: İlki aşırı uyarılmışlık olması halinde bazı rahatlatıcı teknikler ile bulguların değiştirilmesidir. İkinci olarak da bilişsel yeniden yapılanma doğrultusunda belli sonuçların bulgularını değiştirmeden bırakarak yeniden değerlendirmeye ya da yorumlamaya sevk etmektir. Maalesef, Gould ve diğerleri (1989) ve Weinberg ve diğerleri (1992)'in bulguları; böyle tekniklerin, seçkin antrenörlerin güven arttırmaya yönelik yöntemlerin öncelik listesinde azdır. Yinelemek gerekirse; bu, böyle tekniklerin antrenörler nezaretinde kullanımında deneyimsiz ve bilgisiz olunması yüzünden de olabilir.

Güven arttırmada kullanılabilecek birçok yöntemin var olduğu kesindir. Hedef belirleme ve imgelemenin diğerleri arasında daha belirgin olduğu görülebilir.

2.3.2. Harter'ın Öz-Yeterlik Teorisi

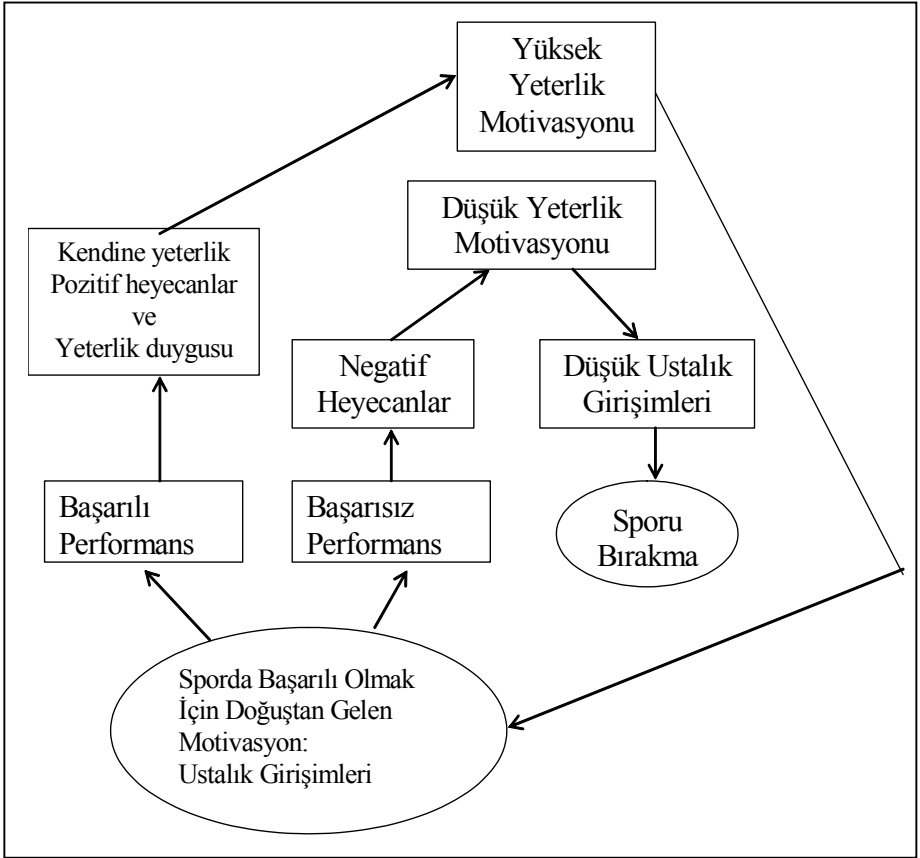
Harter, bireyin kişisel yeterlik duygusuna dayanan yeterlik güdülenmesi kuramında, bireylerin tüm başarı alanlarında yeterli olmak için doğal olarak güdülendiğini ifade etmektedir. Spor gibi başarı alanlarında yeterli olma dürtüsünden haz almakla birey ustalık girişimlerinde bulunmaya yönlendirilmektedir (Hardy ve diğerleri, 1996).

Harter, algılanan yeterliği bireyleri bilişsel, sosyal ve fiziksel alanlarda yönlendiren çok boyutlu bir güdü olarak ifade etmektedir. Bireyin bu alanlardaki başarı ya da başarısızlığı aileler, eğitimciler, akranlar gibi önemli kişiler tarafından değerlendirilmekte ve bu değerlendirmeler sayesinde elde edilen algılanan yeterlik ve içsel memnuniyetin, başarılı olunması durumunda başarı çabalarını artırdığı; buna karşın yetersizlik ve içsel memnuniyetsizliğin, başarısızlık ortaya çıktığında başarı çabalarında bir azalma ve kaygıya götürdüğü varsayılmaktadır (Toros, 2001).

Bu modelin sportif ortamda kullanılması sırasında bazı sorunlarla karşılaşmaktadır. Harter'in modeli, başarıya ilişkin ustalık yönelimlerine dayandırılırken, Harter tarafından geliştirilen ölçek daha çok yeteneğin ego katılım fikri üzerinde durduğundan, yarışmasal spor ortamlarında bazı problemlere sahiptir ve modelin bu nedenle yarışma sporlarında kullanılması sorun yaratmaktadır (Toros, 2001).

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.

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 (Toros, 2001).



Şekil 1.Harter'in yeterlik güdülenmesi kuramı

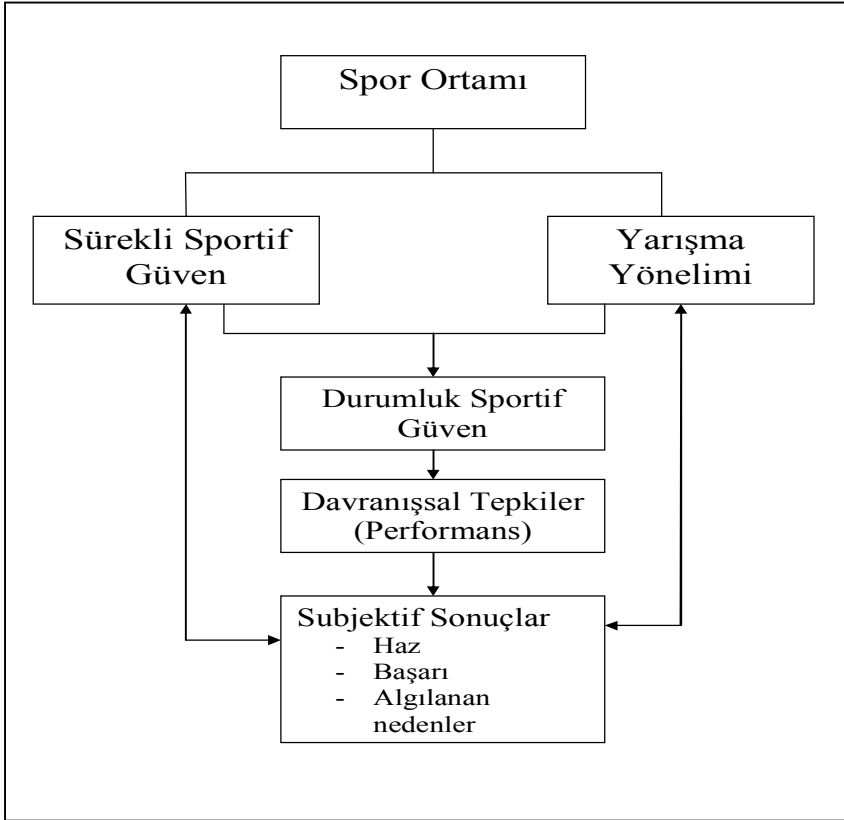
Harter, kendini yeterli algılayan çocukların spora katılacağını ileri sürmektedir. Roberts, Kleiber ve Duda (1981) Harter'in fiziksel yeterlik ölçeğini kullanarak yaptıkları çalışmada, spora katılanların spora katılmayanlara göre daha üst düzeyde algılanan yeterliğe sahip olduğunu belirlemiştir. Buna karşın Roberts ve diğerleri (1981) sportif katılımın çocukların yeterlik algılarını çok az etkilediğini ve aslında spor ortamının çocuk için çekici olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Sporda yeterlik motivasyonunu geliştirmenin önemi Weiss ve Horn (1990) tarafından kanıtlandı. Bu araştırma kişisel yeterlik değerlendirmesinin tam olarak yapılmasının önemini vurguladı. Kendi yeterliliklerini olduğundan az düşünen erkekler ve kızlar spordan kopma eğilimindedirler. Kendi yeterliliklerini olduğundan az tahmin eden kızlar spora katılmak için kaçınmaya, yüksek kaygı yaşamaya, mücadele içermeyen aktiviteleri tercih etmeye yatkındırlar ve dışsal güçler tarafından kontrol edilirler. Olduğunun altında tahmin etmenin erkekler üzerindeki etkisi daha az hasar verici olarak görünmektedir. Genel olarak kendi yeteneklerini tam olarak değerlendiren çocuklar daha kontrollü ve mücadele gerektiren aktivite arayışları içerisindedirler .

Black ve Weiss (1992) tarafından yapılan bir araştırma genç sporcularda yeterlilik motivasyonunun gelişmesinde diğer kişilerin önemini onaylamıştır. Koçları pozitif geribildirim ve teşvik veren kişiler olarak algılayan genç sporcular kendilerini yüksek motiveli olarak algılayan sporculardır. Koçlar, öğretmenler ve liderler, gençlerin kendilerine güven geliştirmelerine yardımcı olmanın zamanın iyi harcanması olduğunun farkına varmalıdırlar.

2.3.3. Vealey'in, Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli

Vealey'in (1986) sporda güven modeli, sporda başarı motivasyonu ve kendine güvenin kavramsallaştırılması için eşsiz bir yaklaşımdır. Vealey'in önerdiği modelin gücü belki de duruma özgü olması ve spor psikolojisi alanında teori geliştirmeye çalışmasıdır.



Şekil 2. Vealey'in, Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli

Şekil 2’de gösterilen modele göre Vealey sporda güveni: “Sporda başarılı olma yetenekleri konusunda bireylerin sahip oldukları kesinlik derecesi inancıdır” şeklinde tanımlar (Vealey, 1986). 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 (Konter, 1995).

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.

2.3.4. Nicholls’un Yetenek Algılarının Geliştirilebilme Temelli Teorisi

Nicholls’un başarı motivasyonunun geliştirilebilme teorisi hem Bandura’nın öz-yeterlik teorisi hem de Harter’in yetkinlik motivasyonu teorisinin mantıklı bir uzantısıdır. Nicholls (1984) ve Duda’ (1987) ya göre başarı motivasyonunun tanımlayıcı özelliği çocukların kendi yetenek algılarını görme şekilleridir. Algılanan yetenek gelişim düzeyinden başka bir düzeye geçildikçe farklı görülür. Genç yaşta yetenek çocuk tarafından geçmiş performanslara bakılarak değerlendirilir. İleri yaşlarda yetenek diğerlerinin performansına bakılarak değerlendirilir.

2 ile 6 yaş arasındaki bir çocuk algılanan yeteneği son olarak ne kadar iyi yaptığına bakarak değerlendirir. Eğer çocuk birinci zamandan ikinci zamana

kadar performanstaki gelişmeyi fark ederse doğal olarak yeteneğinin arttığını farz eder ve görevi yapmada yeterli olduğunu düşünür. Görevde uzmanlaşmada yüksek miktardaki efor çocuk tarafından yüksek yetenek ve yeterliliğin kanıtı olarak algılanır. Yeterlilik çocuk tarafından çok çalışma kapasitesinin bir fonksiyonu olarak algılanır. Bunun için erken yaşta çocuğun ego yöneliminin aksine görev yönelimli olduğu söylenir.

6 veya 7 yaşındaki çocuk algılanan yeteneği diğer çocukların nasıl yaptıkları bağlamında değerlendirmeye başlar. Çocuk görev yöneliminin aksine ego yönelimli olur. Bundan sonra son performansından daha iyi yapmak yeterli olmaz. Artık çocuk görevi diğer çocukların yaptıklarından daha iyi yapmak zorundadır. Algılanan yetenek şimdi kusursuz yeteneğin bir fonksiyonu olmanın aksine diğerlerine göre kişinin kendi kapasitesinin bir fonksiyonudur. Yüksek yetenek ve yeterlik sadece, diğerlerinin performansından daha iyi oluş olarak algılanır.

11 veya 12 yaşından sonra çocuk eldeki duruma bağlı olarak görev veya ego içerikli eğilim sergileyebilir. Kişiyi, kişisel uzmanlık ve gelişmiş performans odaklayan durumlar görev yönelimli eğilimi teşvik ederken, sosyal kıyaslamaların odaklanmasına neden olan çevresel faktörler ego yönelimli eğilimle sonuçlanacaktır. Kanıtlar, görev yönelimli eğilimin kendini olumlu değerlendirmede gelişim için en faydalı şey olduğunu göstermektedir. Bu noktadaki bir durum Duda, Olson ve Templin (1991)'in yaptığı olgun tavırlarla sporda saldırganlık kullanımını ilişkilendiren bir çalışmadır. Spor performansında görev yönelimi sergileyen sporcular ego içerikli görev sergileyen sporculara göre sportif şiddet olaylarını daha az doğal karşılamaktadırlar.

Daha önce açıklandığı gibi hedef yönelimi Nicholls'un motivasyon teorisinde önemli bir rol oynar. Son yıllarda hedef yönelimi motivasyon teorisine ilişkili olması nedeniyle spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biri olmuştur.

Görev yönelimli sporcular uzmanlık stratejilerini kabul ederler ve başarının belirlenmesi için kendi kriterlerine odaklanırlar. Antrenmanda ve beceri geliştirmede çok çalışmaya inanırlar. Akranlarıyla kuralcı kıyaslamalardan bilinçli olarak kaçınırlar ve başarı algılarını kişisel gelişime bağlarlar. Zorluklar ve başarısızlıkla karşılaştıklarında bu sporcuların ısrar etmeleri ve istenilen motivasyonel davranışları göstermeleri daha olasıdır. Bunun aksine ego yönelimli sporcular başarıyı belirlemek için dışsal kriterlere odaklanırlar. Bu kişiler şansın veya sosyal kıyaslamaların önemli başarı kriterleri olduğuna inanırlar. Başarı kurallara veya diğerlerinin nasıl performans gösterdiğine bağlı olarak ölçülür. Ego yönelimli sporcu için algılanan yetenek çok çalışmadan veya efordan daha önemlidir. Zorluklar veya başarısızlıkla karşılaştıklarında bu sporcuların ısrar etmeleri daha az ve istenmeyen motivasyonel davranış göstermeleri daha fazla olasıdır. Ego yönelimli sporcuların etik ve yasal olmayan avantajları kullanmaları başarı için daha olasıdır.

2.3.5. Teori ve Uygulamada Vealey'in Kendine Güvenin Birleştirici Modeli

Birleştirici bir spor güveni modeli geliştirmek iki amaca hizmet eder. Sporda güveni inceleyen araştırmalara anlamlı açılımlar getirecek düzenleyici bir çerçeve işlevi görmesi ve sporcularda güveni artıracak müdahaleler için temel teşkil etmesidir (Feltz, Short, Sullivan, 2008).

2.3.5.1. Sportif Güvenin Dokuz Kaynağı

Sporcularla ilgili güven kaynaklarını belirlemek ve spor güveni kaynaklarının ölçümü için güvenilir ve geçerli bir ölçü geliştirmek için değişik sporlardan 500'den fazla sporcunun katıldığı dört aşamalı bir araştırma projesi yürütülmüştür. Psikometrik kanıtlar, Spor Güveni Kaynakları Anketi'nin, dokuz

kaynağının sporcularda güvenin güvenilir ve geçerli bir ölçüsü olduğunu desteklemiştir. Bu dokuz kaynağı Vealey, Hayashi, Garner-Holman, Giacobbi (1998) şu şekilde belirtmişlerdir. Uсталık, yeteneği sergileme, fiziksel ve zihinsel hazırlık, fiziksel benlik sunumu, sosyal destek, başkalarının deneyimleri, koçun liderliği, çevresel rahatlık, durumsal uygunluk.

Uсталık: Kişisel yeteneklerin ustalaşması veya geliştirilmesinden çoğalan bir güven kaynağıdır.

Yeteneği Sergileme: Sporcular yeteneklerini başkalarına gösterdiklerinde veya rakiplerinden daha fazla yetenek sergilediklerinde bir güven kaynağı haline gelir.

Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık: Performans için en uygun odaklanma, fiziksel ve zihinsel olarak hazır hissetmeyi içerir. Bu güven kaynağı fiziksel koşullanmanın sporcularda güveni artırmak için koçlar tarafından çok kullanıldığını bulan Gould ve diğerleri (1989) tarafından da desteklenmiştir.

Fiziksel Benlik Sunumu: Sporcuların fiziksel benliklerini veya vücut görünümelerini algılayışları olarak tanımlanmıştır. Araştırmalar sporcuların vücutlarının görünümüne ve değerlendirilmesine önem verdiklerini göstermiştir.

Sosyal Destek: Bandura'nın modelindeki sözel iknaya benzer. Harter, sporcunun önem verdiği kişilerden gelen pekiştirmenin, algılanan yeterliği artırdığını belirlemiştir.

Başkalarının Deneyimleri: Takım arkadaşları gibi diğer kişilerin başarılı performanslarını izlemeyi içerir.

Koçun Liderliği: Koçun karar verme ve liderlik konularındaki yeteneğine inancından oluşturulmuş bir güven kaynağıdır. Bu kaynak koç ile sporcuların yeterlik algısı arasında bağ kuran araştırmalar tarafından da desteklenmiştir.

Çevresel Rahatlık: Mücadelenin yapılacağı ortamda rahat olmaktan kaynaklanan güven kaynağıdır. Ev sahibi olan takımların maçların büyük bir çoğunluğunu kazanmaları, sporcular için güven kaynağı olarak geçmektedir.

Durumsal uygunluk: Bir durumda dengelerin kişiden yana eğildiği hissinden gelen güven kaynağıdır. Psikolojik ''momentum'' kavramı, sporcuların başarı olasılıklarını artıran bir şey meydana geldiği algılarına atıfta bulunur.

2.3.5.2. Spor Güveni

Spor güvenine modelin kalbi konumu verilmiştir. Spor güveni kişinin bir şey yapmak konusunda algıladığı yeterlidir. Yani güven, kişinin başarı olarak algıladığı bir amaca veya neticeye bağlıdır. Sonuçlar sporcuların birden fazla güven türüne sahip olduğunu ve bu güven türlerinin arasında fiziksel yetenekleri gerçekteşirme kabiliyeti, psikolojik yetenekler, karar verme ve uyum sağlama gibi algısal yetenekler, fiziksel form ve antrenman durumu, öğrenme potansiyeli veya kabiliyeti artırma becerisinin yer aldığını ortaya koymaktadır (Singer, Hausenblas, Janelle ,2001).

2.3.5.3. Duygu-Davranış-Biliş Üçgeni

Güven, sporcuların spor dahilinde başlarına gelenler hakkında nasıl hissettiklerini, bunlara nasıl yanıt verdiklerini ve bunlar hakkında nasıl düşündüklerini uyarlamaktadır (Singer ve diğerleri, 2001).

2.3.5.4. Spor Güveni için Üç Kaynak Alanı

Modelin merkezi elmas kısmındaki diğer üç yapı kaynak alanlarını temsil eder. Başarı sporcular tarafından kullanılan ve sporcuların geçmiş başarılarına dayanan güven kaynağını temsil eder. Kendini düzenleme güvenin ikinci kaynak alanıdır. Kişisel amaçlar peşinde koşarken davranışı planlamak ve düzenlemek için öz değerlendirme yapmanın güven geliştirmeye katkılarını vurgulamıştır (Vealey ve diğerleri, 1998).

Spor güveninin üçüncü kaynak alanı sosyal iklim, başarı durumlarında tipik olarak görülen sosyal süreçtir. Bunlar arasında sosyal destek, koçun liderlik stili, başkalarının deneyimleri gibi durumlar gelir.

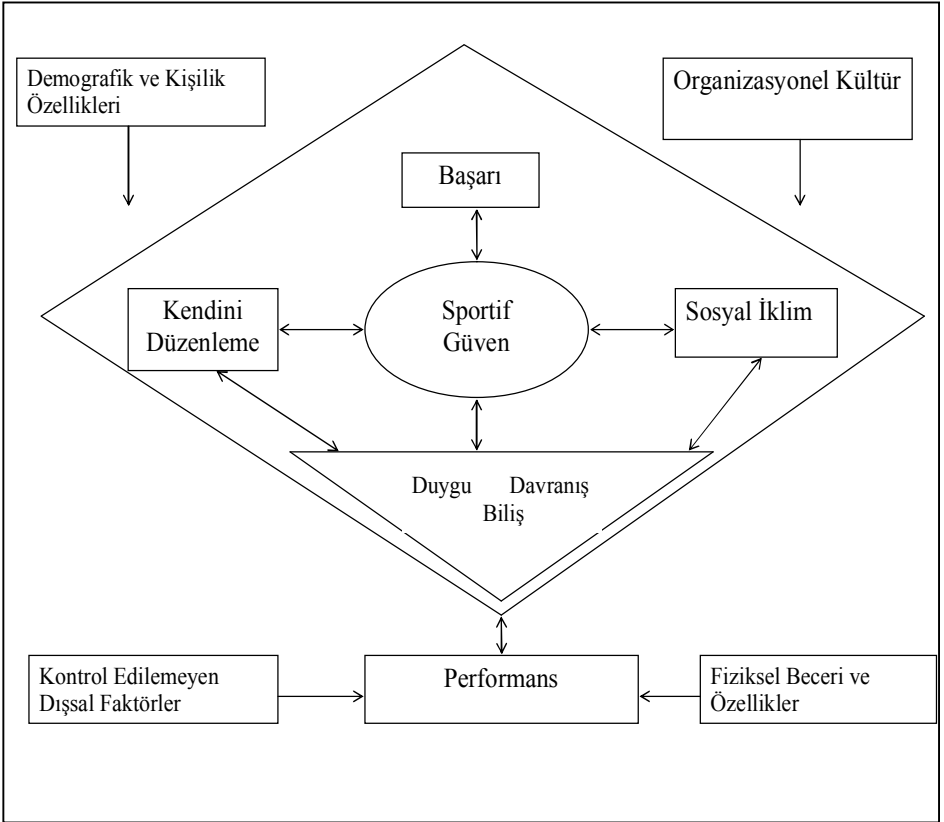
2. 3. 5. 5. Merkezi Spor Güveni Sürecinde Karşılıklı Etkileşim

Spor güveni modelinin merkezi sürecindeki tüm yapılar, performansı etkileyecek biçimde sürekli olarak birbiriyle etkileşim içindedir. Üç kaynak alanının sporcuların güven düzeylerini doğrudan etkilediği gösterilmektedir.

Modelin merkezi, güvenin performans üzerindeki etkisinin DDB üçgeni tarafından dolaylı olarak etkilendiğini göstermektedir. Modelin alt tarafında görüldüğü gibi performans sporcunun fiziksel yetenekleri ve özellikleri tarafından olduğu kadar kontrol edilemeyen dış faktörler (ör: hava, şans, rakipler) tarafından da etkilenir.

Organizasyonel kültür, spor alt kültürünün sporcularda güven gelişimini ve gösterimini etkileyen yapısal yönlerini temsil eder.

Modeldeki son kutu sporcuların tüm kişilik özelliklerini, tutumlarını ve değerlerini, yaş, deneyim, cinsiyet gibi demografik özelliklerini temsil etmektedir. Bu özelliklerin bireylerde hem güvenin gelişimini ve gösterimini, hem de kişilerin güven kazanmak için kullandıkları kaynakları etkilediği tahmin edilmektedir.



Şekil 3.Merkezi Spor Güveni Sürecinde Karşılıklı Etkileşim

2.4. SPORDA GÜVEN ARTIRILMASI İÇİN BAZI TEKNİKLER

2.4.1. Fiziksel Hazırlık

Yapılacak teknik, taktik ve fiziksel hazırlık çalışmalarındaki başarılı uygulamalar, sporcunun kendine güveni üzerinde olumlu etki yaparak, sporcunun başarabileceğine olan inancını artıracaktır.

Başarılı bir şekilde zorlu fiziksel antrenmanla başa çıkma, aynı zamanda, sporcunun önemli bir yeterli beklenti kaynağı olabilir. Bu nedenle, antrenörler sadece sporcularını sıkı çalıştırmamalı, aynı zamanda güvenli kalmalarına da yardımcı olmalıdır (Konter, 1998).

2.4.2.Zihinsel Hazırlık

Güven kaynağı olarak imgelemeyi kullanmanın anahtarı kendini üstün görmektir (Hardy ve diğerleri, 1996). Kazanıp başarılı olmanın en önemli psikolojik özelliği olan kendine güven duygusu, teknik bir eksikliğin imgeleme yoluyla aşılması sayesinde sağlanabilir. Olumsuz koşullarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun imgelemesi, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece imgeler yaşamazlar, imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından yararlanabilirler. Bu durum sporcularda olumlu benlik imajının ve öz- güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır (Kızıldağ, 2007).

2.4.3.Hedef Belirleme

Performans başarısının düzeni içerisinde kendine güveni geliştirmeyi amaçlayan en değerli yöntemlerden biri de hedef belirlemedir. Weinberg, Burton, Yukelson ve Weigand (2000)'ın yaptıkları araştırmada pek çok olimpiyat sporcusunun ulaşmak istediği hedefleri hakkında daima çok ayrıntılı bir planları olduğunu, hatta buna ek olarak daima alternatif bir planları olduğunu belirtmişlerdir. Gerçekçi hedef belirlemenin önemi Acevedo, Dzewaltowski, Gill ve Noble (1992)'nin belirttiği ultramaratoncularla yapılan çalışmada kayda değerdir. Maratoncuların zaman hedeflerinin önemi ve sorumluluğu konusunda

yüksek, hedefe ulaşma önemi ve sorumluluğu konusunda düşük puanlar aldıkları, yarışı bitiren ve bitiremeyenlerle, erkek ve kadınlar arasında da bilişsel yönelimlilik bakımından farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

2.4.4.Kendi Kendine Konuşma

Hangi sporcu için ne kadar olduğu söylenemese dahi herkesin potansiyel performansına ulaşmasını sağlayacak optimal kendine güven seviyesi vardır. Kendine çok yüksek güvene sahip olmak kadar, kendine güvenin çok düşük olması da önemli bir problemdir. Sporcunun bu seviyeyi bilmesi, kendinde olan eksiklikleri görmesi ve gerekli önlemleri alması açısından çok önemlidir (Yeltepe, 2007).

Birçok sporcu başarılı olmak için gerekli fiziksel beceriye sahip olduğu halde stres ve baskı altında güven problemi yaşadığı için başarılı olamamaktadır. Bir sporcunun yeteneklerinin farkında olması ve başaracağına inanması önemlidir. Düşük kendine güven, kendine inanmama ve başarıdan şüphe duyma performansı olumsuz etkiler ve yapılacak işe konsantre olmayı zorlaştırır. Bunun tam tersine aşırı kendine güven de sporcuya yenilgi getirebilir. Kendine güveni çok yüksek olan sporcuların ya da takımların bazen aşırı güven sebebiyle küçümsedikleri rakiplerine yenildikleri spor ortamında sıklıkla yaşanan bir durumdur (Yeltepe, 2007).

Kendine güven kişinin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına inancı olduğuna göre bunun kişinin beklentilerinin davranış değişikliği sürecinde çok önemli bir rol oynadığını söylemek çok da yanlış olmayacaktır.

Ebeveynle koçlar, öğretmenler, terapistler, kıdemli meslektaşlar gibi akıllı hocaları teşvik ve destekle başarıya götürmesi muhtemel olan davranışların modellenmesiyle yeterliliğin geliştirilmesini kolaylaştırabilirler. Duyarlı akıllı

hocaları öğrencilerinde sabırlı bir şekilde öz-yeterlik oluştururlar. Bunu da şöyle yaparlar: Ne sürekli başarısızlık, ne öz-yeterlilikte zayıflıkla sonuçlanacak kadar zor, ne de öğrencilerin eforun nasıl destekleneceği konusunda bir şey öğretmeyecek kadar kolay mücadeleler sunarlar. Yeterlilik; başarı, beceri ve yeteneğe, başarısızlıkla uygun olmayan hazırlık becerilerinin uygulanmasına yüklendiği zaman büyür ve gelişir. Kişinin kendisi ve doğuştan yetenekli diğerleriyle kıyaslanmalarının fark edilmesiyle az şey başarılmış olur. Kişinin kendi davranışları çerçevesinde ilerlemesiyle yeterlilik teşvik edilir. İlerleme veya canlandırma başarıları, yeterliliği artırır. Bu; daha sonra ek ilerlemelere, başarının devam etmesine, daha fazla başarının kişinin kendi anlayışında olduğuna dahil güvene yönlendirir (Gallucci, 2008).

Sporda kendine güvenin çalışılması sportif alanlara has kaynakları öne çıkarmıştır. Sporda kendine güven koçların liderliği, sportif alanlarda rahatlık ve aşinalık, avantajın kendi elinde olacağına inanç tarafından etkilenir. Sporda kendine güven antrenman için veya sporda yüksek becerili olmak için gerekli pratiğin bedeli değildir. Aslında yeteneğin geliştirilmesi ve sunulması sporda kendine güvenin en etkileyici kaynaklarıdır. Sporda kendine güvenle sporcular hedeflerine ulaşmak için var olan beceri ve yeteneklerini daha başarılı bir şekilde kullanabilirler (Gallucci, 2008).

3. YÖNTEM

3.1. ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPORTİF KENDİNE GÜVEN ALT ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

3.1.1. Katılanlar

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması aşamasında ölçek, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile 19 Mayıs Lisesinde okuyan, yaşları 14 ile 30 arasında değişen 74 kız ve 126 erkek toplam 200 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmamızın örneklem grubuna 8 spor branşından sporcular katılmıştır (voleybol 24 erkek, 38 kız; futbol 55 erkek, 17 kız; basketbol 8 erkek, 8 kız; amerikan futbolu 17 erkek; hentbol 9 erkek, 6 kız; badminton 5 erkek, 5 kız; atletizm 4 erkek, 4 kız). Sporcuların yarışma düzeyleri okul takımları düzeyindedir.

3.1.2. Uyarlanan Ölçeğe İlişkin Bilgiler

Vealey (1986)'da spor için önerdiği güven modelinin temel prensiplerini test etti ve tutarlı olduklarını buldu. Sportif güven; sporda performans beklentileri ile ilgili kendine güvenin bütüncül düzeyini ifade eder. Bunu yaparak aynı zamanda sürekli spor güveni alt ölçeği, durumluk spor güveni alt ölçeği ve yarışmacı yönelim alt ölçeği için araç geliştirmiş oldu.

Vealey'e göre sportif güvenin iki boyutu bulunmaktadır.

1. Sürekli sportif güven: Sürekli sportif güven sporda başarılı olmak için kişinin genelde yeteneği hakkında sahip olduğu yeterlik inancını ifade eder. (Vealey , 1986)
2. Durumluk sportif güven: Durumluk sportif güven ise kişinin belirli bir anda sahip olduğu yeterlik inancını ifade etmektedir. (Vealey, 1986)

Sportif güveni ölçen araçlar bu durumları belirlemek için kullanılır. Bu araçlara;

1. Sürekli Güven Alt Ölçeği,
2. Durumluk Güven Alt Ölçeği örnek olarak verilebilir

Araştırma verilerini toplamada Vealey (1986) tarafından geliştirilen sürekli spor güveni alt ölçeği araştırmada yer alacak öğrencilere birebir görüşme yolu ile uygulanmıştır. Ölçek 13 madde ve bir alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Likert tipi olup maddeler 1'den 9'a kadar sıralanmıştır. 1, 2 ve 3 düşük puanı, 4, 5, 6 orta puanı 7, 8 ve 9 yüksek puanı belirtmektedir. Bu çalışmanın bir amacı da kendine güvenin sadece spor bağlamında kavramsallaştırılabildiği bir teorik model sağlamak ve modelde kavramsallaştırılan yapıları ölçmek için geçerli araçlar geliştirmektir.

3.1.3 . Ölçeğin Türkçe'ye Çevrilme Süreci

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilme sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal biçimine tamamen bağlı kalınmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilme süreci iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki ölçeğin İngilizce'den Türkçe'ye ve Türkçe'den tekrar İngilizce'ye çevrilme aşaması ikincisi de Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilirliğinin bir grup sporcuda sınanmasıdır.

Ölçek önce İngiliz dil bilim alanında çalışan üç uzman tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bir araya getirilen çevirilerden ortak ifadeler belirlenmiş ve ölçeğin Türkçe taslağı oluşturulmuştur. Oluşturulan taslak ölçek başka üç uzman tarafından ayrı ayrı Türkçe'den tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir.

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilme sürecinin ikinci aşamasında Türkçeleştirilmiş olan ölçek anlaşılabilirliğinin test edilmesi için Mersin İli Toroslar lisesinde okuyan spor yapan 50 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin anlaşılabilirliğinde bir problemle karşılaşmadığı saptandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

3.1.4. Ölçüm Aracı

13 maddelik Vealey (1986) tarafından geliştirilen Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerliliğine bakıldı.

3.1.5. “Sporda Sürekli Güven Ölçeği ” nin Uygulanması İşlemi

Ölçek lisede ve üniversitede okuyan sporculara araştırmacı gözetiminde birebir görüşme yolu ile uygulanmıştır.

3.1.6. İstatistiksel Düzenlemeler

Ölçeğin endi kültürümüze uygunluğunu belirlemek amacıyla madde analizi, faktör analizi, ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Madde analizi çalışması korelesyon analizleri yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi için

temel bileşenler analizi yardımıyla varimax dik döndürme yapılmış, faktör analizi bulguları geçerliğin kanıtları olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla da Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Toplanan anketler üzerinden Ölçek maddelerinin seçim sürecinde faktör analizi, madde- alt toplam test korelasyonları tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmamızda faktör analizi ile birlikte maddelerin ilgili faktöre ait olup olmadıklarını test etmek için ilgili alt boyutun maddelerinin toplam korelasyonları da incelenmiştir. Ayrıca Likert tipi ölçeğin alt boyutunun güvenilirliğini (iç tutarlık katsayısını) belirlemek için kullanılan yollardan biri olan Cronbach Alpha değeri ile test-tekrar test güvenilirlik katsayısına da bakılmıştır.

3.2 ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

3. 2. 1. Katılanlar

Araştırmamıza yaşları 14 ile 19 arasında değişen 37'si erkek ve 43'ü kız olmak üzere Mersin İlinde eğitim öğretim yapan Erdemli Lisesi, Kargıpınarı Lisesi, Kazanlı Lisesi, 19 Mayıs Lisesi ve Spor Lisesinden 80 spor yapan öğrenci, 40 erkek ve 40 kız olmak üzere toplam 80 spor yapmayan öğrenci katılmıştır. Araştırmamızın spor yapan örneklem grubunu 5 spor branşından sporcular oluşturmaktadır. (atletizm 6 erkek, 9 kız; basketbol 6 erkek, 7 kız; futbol 15 erkek 8 kız; hentbol 7 erkek, 2 kız; voleybol 3 erkek) Sporcuların yarışma düzeyleri okul takımı düzeyindedir.

3. 2. 2. Ölçüm Aracı

Araştırma verilerini toplamada Vealey (1986) tarafından geliştirilen Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek 13 madde ve bir alt boyuttan oluşmaktadır.

3. 2. 3. Sporda Sürekli Güven Ölçeğinin Uygulanması İşlemi

Ölçek, araştırmaya katılan liseli sporculara öğretmenlerinin gözetiminde birebir görüşme yolu ile uygulanmıştır.

3. 2. 4. İstatistiksel Düzenlemeler

Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sporda sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla veriler nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ile test edilmiştir. Farklı spor branşındaki sporcular arasındaki farkı tespit etmek içinde tek yönlü varyans analizi (anova); spor yapan kız ve erkek öğrenciler arasındaki kendine güven düzeyleri arasındaki farkı tespit için de nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ile test edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. SPORCULARDA KENDİNE GÜVEN ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

4.1.1. Ölçek Maddelerinin Seçilmesi

Ölçek maddelerinin seçim sürecinde faktör analizi, madde- alt toplam test korelasyonları tekniklerinden yararlanılmıştır. Bunlara ilişkin verilerden önce sporda sürekli güven ölçeğindeki maddelerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Sporda Sürekli Güven Ölçeğindeki maddelerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları

n=200	Ort	Standart sapma
Madde 1	6,80	1,49
Madde 2	6,86	1,51
Madde 3	6,54	1,86
Madde 4	7,10	1,55
Madde 5	7,08	1,63
Madde 6	7,14	1,51
Madde 7	7,22	1,48
Madde 8	6,94	1,50
Madde 9	6,88	1,44
Madde 10	7,12	1,59
Madde 11	7,21	1,64
Madde 12	6,78	1,57
Madde 13	6,99	1,70
Toplam	6,97	1,05

4.1.1.1. Faktör Analizi ile Madde Seçilmesi

Yapı geçerliği ölçeğin yapısı ile ilgili bilgi vermesi açısından büyük önem taşımaktadır. Ölçeğin yapısının belirlenmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi, çok sayıda ölçümün temelinde yatan ve daha az sayıda olan değişkenlerin sayısını ve özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Hovardaoğlu, 2007).

Araştırmamızda faktörler belirlenirken öz değerler (eigen value) 1'den büyük tutulmuştur. Ölçeğin orijinali 1 faktör ve 13 maddeden oluşmaktadır. Faktörel olarak karmaşık olan ölçeğin faktör sayısını belirlemek amacıyla yapılan faktör analizinin temel kavramlarından biri Faktör Matrisi'dir. Bu matris her bir madde ile bunların temelinde yatan faktörler arasındaki korelasyonu göstermektedir. Araştırmamızda ölçeği oluşturan faktör ve bu faktör altında yer alan maddeleri belirlemek amacıyla döndürülmüş faktör matrisi uygulanmıştır. Döndürülmüş faktör matrisi sonucunda ölçeğin alt boyutunun faktör yükleri ve açıkladığı varyans sonuçları tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2. Sporda sürekli güven ölçeği faktör analizi sonuçları

NO	MADDELER	FAKTÖR (Sürekli Güven)
1	Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi, tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.71
2	Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	.73
3	Baskı altında oyun oynama yeteneğinizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.62
4	Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.64
5	Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.64
6	Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.67
7	Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.68
8	Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.66
9	Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.63
10	Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.65
11	Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.69
12	Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.66
13	Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	.63
Özdeğer		5,78
Açıkladığı Varyans		44,48
Toplam Varyans		44,48

Tablo 2’de görüldüğü gibi faktör analizi sonucunda tek bir faktörün toplam varyansın %44.5’ini açıkladığı bulunmuştur.

4.1.1.2. Madde Toplam Test Korelasyonları ile Madde Seçilmesi

Araştırmamızda faktör analizi ile birlikte maddelerin ilgili faktöre ait olup olmadıklarını test etmek için ilgili alt boyutun maddelerinin toplam korelasyonları da incelenmiştir.

Tablo 3. Ölçeğin alt boyutunda yer alan maddelerin madde-madde, madde-alt toplam test korelasyonları

Madde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2	.50**											
3	.34**	.40**										
4	.46**	.44**	.31**									
5	.50**	.42**	.29**	.35**								
6	.40**	.50**	.44**	.35**	.42**							
7	.51**	.50**	.31**	.38**	.45**	.45**						
8	.40**	.35**	.44**	.34**	.33**	.38**	.48**					
9	.45**	.37**	.40**	.26**	.39**	.32**	.32**	.48**				
10	.37**	.43**	.40**	.37**	.37**	.44**	.40**	.39**	.32**			
11	.48**	.51**	.37**	.46**	.42**	.38**	.32**	.40**	.39**	.41**		
12	.36**	.42**	.42**	.48**	.32**	.28**	.31**	.41**	.47**	.38**	.49**	
13	.32**	.40**	.32**	.35**	.33**	.42**	.47**	.40**	.30**	.40**	.34**	.43**
Toplam	.69**	.72**	.64**	.64**	.64**	.66**	.68**	.66**	.62**	.65**	.70**	.67**

Tablo 3’de ki değerlere bakıldığında maddeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin maddeleri arasındaki korelasyon Pedhözür, (1982) tarafından önerilen $r > .80$ değerinin altında olduğundan maddeler arasında çoklu aynı doğrultuda olma (Multi Collinearity) problemi yoktur.

4.1.2. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

4.1.2.1. Ölçeğin Cronbach Alpha Değeri

Bu bölümde Likert tipi bir ölçeğin alt boyutunun güvenirliğini (iç tutarlık katsayısını) belirlemek için kullanılan yollardan biri olan Cronbach alfa değerine bakılmıştır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değerinin .93 olduğu bulunmuştur. (Vealey, 1986).

Bizim araştırmamızda ise cronbach alfa değeri .89 bulunmuştur. Bulunan bu değerin Nunnaly (1978) tarafından önerilen .70 ölçütünü aştığı da görülmektedir.

4.1.2.2. Ölçeğin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırmamızın uyarlama süreci aşamasında ölçeğin bir uygulamadan başka bir uygulamaya tutarlı sonuçlar verebilme gücünün bir ölçüsü olarak test-tekrar test güvenirliği incelenmiştir. İki uygulama arasındaki korelasyonla bulunan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ‘‘kararlılık katsayısı’’ olarak da bilinmektedir. (Baumgartner ve Jackson,1991).

Ölçeğin test- tekrar test güvenirliği çalışmasına Mersin’de ortaöğretim okullarında spor yapan yaşları 14- 18 arasında değişen 9 voleybolcu, 8 hentbolcu ve 13 badmintoncu öğrenci katılmıştır. Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği , çalışmaya katılan sporculara 3 hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Sporda sürekli güven Ölçeği için test- tekrar test güvenilirlik katsayısı

Alt Boyut	Test- Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı
Sürekli Güven	.78**

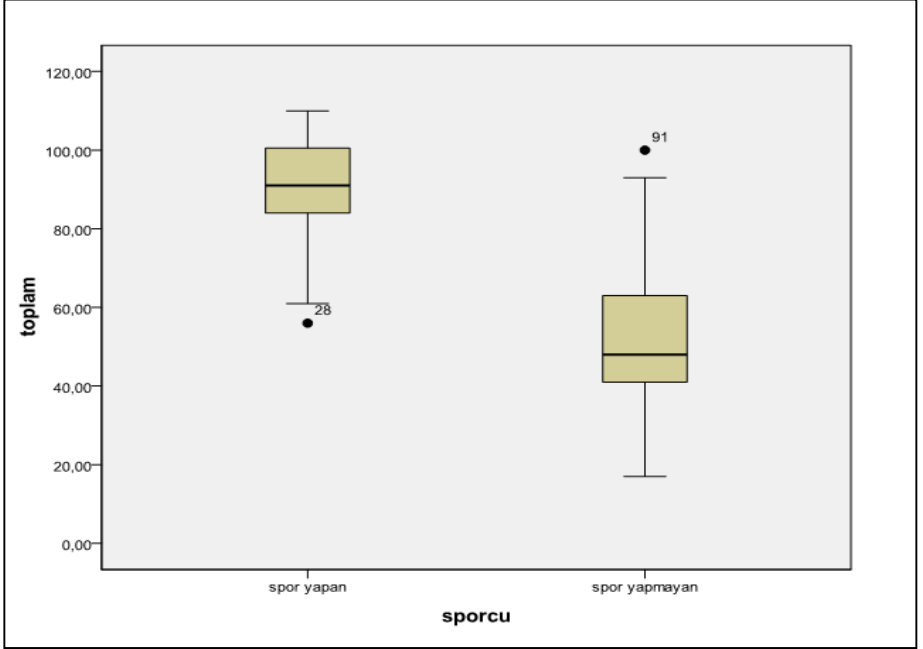
Sporda Sürekli Güven Ölçeğinin test- tekrar test güvenilirlik katsayısına bakıldığında .78 güvenilirlik katsayısına sahip olduğu görülmektedir ki ölçeğin test- tekrar test güvenilirlik katsayısının uygun düzeyde olduğu söylenebilir.

4.2. ORTAÖĞRETİM OKULLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

4.2.1. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sürekli Güven Alt Ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin bulgular

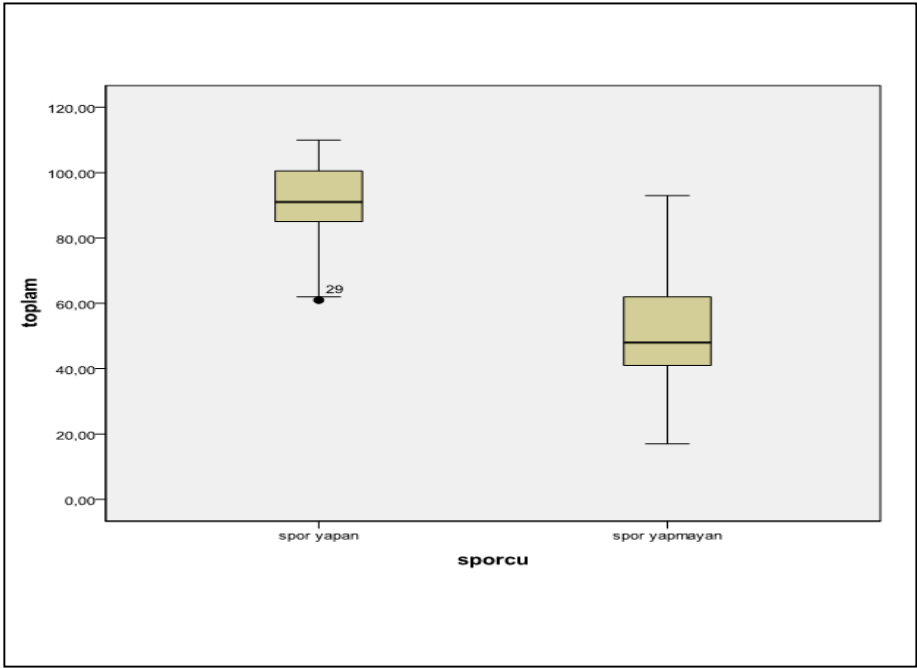
Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sürekli kendine güven ölçeğinden aldıkları puanlar arasında manidar bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla öncelikle spor yapan ve yapmayan grupta ölçek puanları dağılımının normal olup olmadığı incelenmiştir.

Bu amaçla, öncelikle uç değer analiz yapılmış ve her iki grupta da 1er gözlemin (28 ve 91. gözlemler) öğrencilerin puan uç değer verdiği belirlenmiştir. Bu bulguya ilişkin saplı kutu grafiği Şekil 4'deki gibidir.



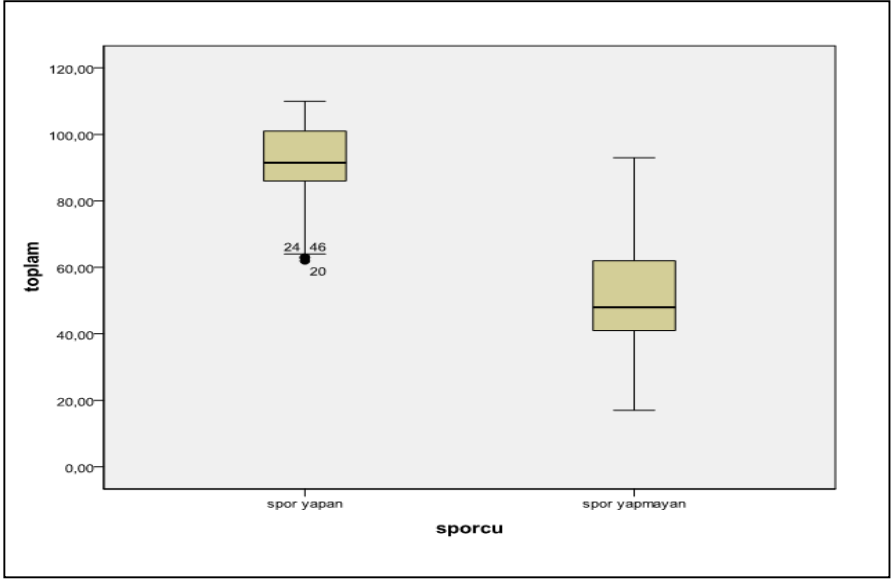
Şekil 4. Spor yapan ve yapmayan öğrencilere ilişkin uç değer analizi

İki gözlem analiz dışı tutularak uç değeri analiz edilmiş, spor yapan grupta bir gözlemin uç değeri belirlenmiştir (Şekil 5).



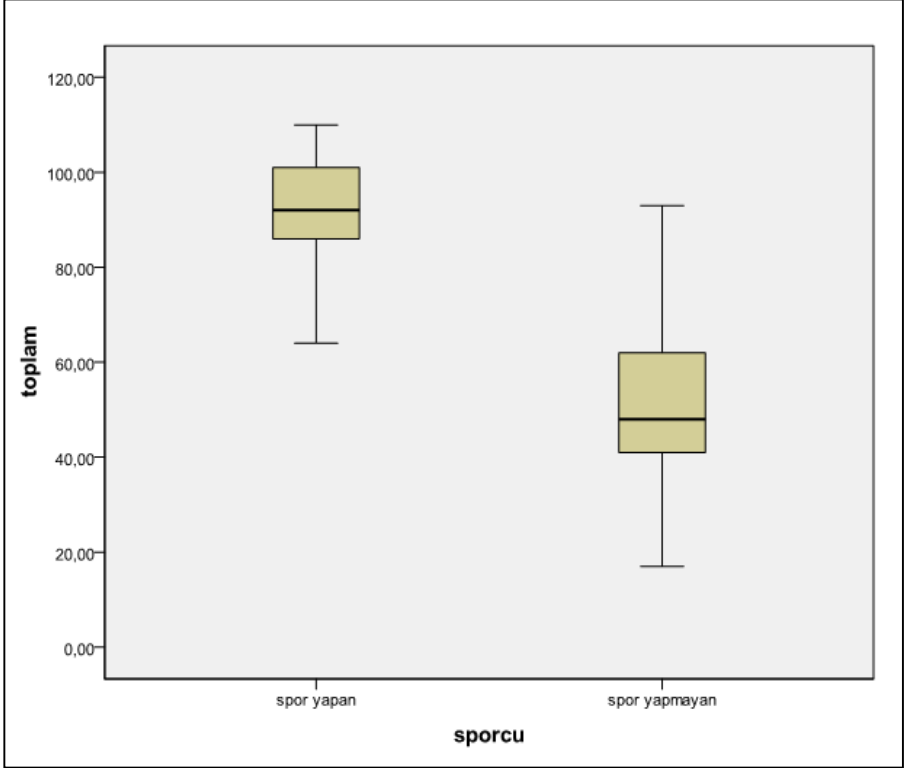
Şekil 5. Spor yapan gruba ilişkin uç değeri analizi

Bir kez daha yapılan uç değer analizinde, spor yapan grupta üç gözlem birden uç değer vermiştir (Şekil 6).



Şekil 6. Spor yapan gruba ilişkin uç değer analizi

Bu gözlemler de analiz dışında tutularak bir kez daha uç değer analizi çalışması yapılmıştır. Yapılan bu son çalışmada spor yapan ve yapmayan gruptaki puanlarda uç değer olmadığı görülmüştür (Şekil 7).



Şekil 7. Spor yapan ve yapmayan öğrencilere ilişkin uç değer analizi

Uç değer incelemesinin ardından normallik testleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5’deki gibidir.

Tablo 5. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dağılımının incelenmesi.

Normallik Testi							
		istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	p
Toplam	spor yapan	,091	75	,200*	,953	75	,008
	spor yapmayan	,117	79	,009	,966	79	,033

Kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre, spor yapan gruptaki puanların dağılımı normal iken ($K-S=0,091$, $p>0,01$); spor yapmayan grupta dağılım normal değildir ($K-S=0,117$, $p<0,01$).

Bu nedenle, sürekli kendine güven puanlarının spor yapıp yapmamaya göre farklılık gösterip göstermediği, nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Spor yapan ve yapmayan öğrencilere ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.

Sıralamalar				
	sporcu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı
Toplam	spor yapan	75	115,02	8626,50
	Spor yapmayan	79	41,88	3308,50
	Toplam	154		

Spor yapan öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 115,02; spor yapmayan öğrencilerin ise 41,88 olarak elde edilmiş; gözlenen iki sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmuştur ($U=148,50$; $p<0,01$). Bu bulguya göre, spor yapan öğrencilerin sürekli kendine güven alt ölçeğinden aldıkları puanların sıra ortalamasının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

4. 2. 2. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan Öğrencilerin Branşlarına Göre Sürekli Güven Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Ortalama Puanlara İlişkin Bulgular

Öncelikle uç değer analizi yapılmış, verilerin dağılımında uç değer olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Spor Yapan Öğrencilerin Branşlarına Göre Sürekli Güven Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Ortalama Puanların Dağılımının İncelenmesi

Normallik Testi							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	p
Toplam	atletizm	,157	15	,200*	,885	15	,056
	voleybol	,128	20	,200*	,935	20	,190
	basketbol	,241	13	,038	,909	13	,178
	hentbol	,219	9	,200*	,837	9	,054
	futbol	,181	23	,049	,928	23	,099

30'dan küçük veriler için Shapiro Wilk testi sonuçlarına, 30 ve üstündeki veriler için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmalıdır. Buna göre, atletizm, voleybol, basketbol, hentbol ve futbol branşlarında ölçek puanları dağılımının normal olduğu ($p>0,01$) söylenebilir.

Tablo 8. Spor yapan öğrencilerin branşlara göre sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

	Karelerin toplamı	Serbestlik derecesi	Karelerin ortalaması	F	p
Gruplar arası	10,012	4	2,503	2,68*	0.038
Gruplar içi	70,061	75	,934		
Toplam	80,073	79			

* $p<.05$

Varyans analizi sonuçları, spor yapan öğrencilerin branşlara göre sürekli güven düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($F_{4,75}= 2.68$, $p< 0.05$).

Tablo 9. Çalışmaya katılan spor yapan öğrencilerin branşlarına göre sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlar ve Tukey testi sonuçları

Branş	N	\bar{X}	S. D.	Tukey
1. Atletizm	15	6,98	1,11	2-5
2. Voleybol	20	6,55	,93	
3. Basketbol	13	6,60	1,36	
4. Hentbol	9	7,02	,74	
5. Futbol	23	7,42	,64	
Toplam	80	6,94	1,00	

Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post hoc Tukey testi sonucunda farkın futbolcularla voleybolcular arasında olduğunu göstermiştir. Futbolcuların sürekli kendine güven ortalama puanları voleybolculardan daha yüksektir.

4. 2. 3. Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan Kız ve Erkek Öğrencilerin Sürekli Güven Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Ortalama puanlara ilişkin bulgular

Tablo 10. Cinsiyet bakımından sürekli güven alt ölçeğinden alınan puanların dağılımının incelenmesi.

Kolmogorov-Smirnov normallik testi							
		istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	p
Toplam	kız	,103	83	,029	,957	83	,007
	erkek	,149	77	,000	,896	77	,000

Öncelikle uç değer analiz yapılmış ve kız ve erkek öğrencilerin puan dağılımında uç değer olmadığı belirlenmiştir.

Kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre ölçek puanları dağılımının kız öğrencilerde normal iken ($K-S=0,103$, $p>0,01$), erkek öğrencilerde normal olmadığı ($K-S=0,149$, $p<0,01$) belirlenmiştir.

Tablo 11. Cinsiyet bakımından sürekli güven alt ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Mann-Whitney U testi sonuçları				
	cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı
Toplam	Kız	83	81,80	6789,50
	Erkek	77	79,10	6090,50
	Toplam	160		

Dağılımın normal olmaması üzerine sürekli kendine güven puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği, nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ile test edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir. Kız öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 81,80; erkek öğrencilerin ise 79,10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($U=3087,500$; $p>0,1$).

5. BÖLÜM: TARTIŞMA

5. 1. Birinci Çalışma için Tartışma

Vealey sporda kendine güveni ölçmek amacıyla üç alt boyutlu sporda kendine güven ölçeğini tasarlamıştır. ‘‘Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği’’ ise sporcuların genelde yetenekleri hakkında sahip oldukları yeterlik inancını ifade etmek amacı ile geliştirilmiştir (Vealey, 1986). Sporda sürekli kendine güven alt boyutunun, sporcunun performansını olumlu yönde etkileyebileceği ve diğer alt boyutlara göre daha önemli görülmesi açısından Türk Spor psikolojisi literatürüne kazandırılmasına çalışılmıştır.

Sporda sürekli güven alt ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapı geçerliği için faktör analizi yapılmış, faktör analizi sonrası ölçek maddelerinin seçiciliği için de maddelerin, ilgili alt boyut toplam ve ölçek toplam puanı ile korelasyonlarına bakılmıştır. İç tutarlığının belirlenmesi için Cronbach alfa katsayısı ve bir uygulamadan başka uygulamaya tutarlı sonuçlar verip vermediğini değerlendirmek için test- tekrar test güvenilirliği test edilmiştir. Orjinal ölçekte cronbach alfa .93 iken, uyarlanmış olduğumuz ölçekte cronbach alfa .89 çıkmıştır ki bu değer Nunally (1978) tarafından önerilen .70 ölçütünü aşmaktadır.

Ülkemizde de Engür, Tok ve Tatar (2005) tarafından yapılan diğer bir araştırmada da sporda sürekli güven için .91 gibi yüksek bir iç tutarlık katsayısı elde edilmiştir. Sonuçlar Fung, Judy, Cheung’ un (2001) bulguları ile de benzerlik göstermektedir. Bu değerlerden anlaşılacağı gibi ölçeği oluşturan maddelerin

birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliği ölçen maddeler olduğu söylenebilir. Vealey (1986) tarafından geliştirilen sportif kendine güvenin, farklı kültürlerdeki etkinliği de böylelikle onaylanmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin faktör yükleri .40 ve .40'ın üzerinde çıkmıştır. Bu sonuçlar bize ölçeğin Türkçe'ye çevrilme sürecinde bir problem yaşanmadığına ve ölçek maddelerinin çalıştığına dair bilgiler vermektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini sağlamak amacıyla yapılan test-tekrar test yönteminde güvenilirlik katsayısı .78 bulunmuştur. Vealey (1986) tarafından yapılan araştırmada da güvenilirlik katsayısı .86 bulunmuştur ki bu değerler kabul edilebilir düzeydedir. Sonuç olarak ölçeğin bir uygulamadan diğer uygulamaya tutarlı sonuçlar verdiği ve ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

4.2. İkinci Çalışma İçin Tartışma

Sporla sürekli kendine güven konusunda araştırma yapmakla birlikte bu çalışmanın diğer bir amacı da Türk Sporcuları için uyarılama çalışması yapmaktır. Bu anlamda araştırmamız sürekli kendine güven çalışmalarına da katkı sağlayabilecektir.

Araştırmamızda spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sürekli güven düzeylerini belirlemek amacıyla nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ile test edilmiştir. Spor yapan öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 115,02; spor yapmayan öğrencilerin ise 41,88 olarak elde edilmiş; gözlenen iki sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmuştur ($U=148,50$; $p<0,01$).

Mahoney ve arkadaşları tarafından (1987) sporcuların psikolojik becerilerini inceleyen bir çalışmanın madde analizleri göstermiştir ki elit sporcular arasında kendine güven bakımından farklılıklar olmamasına rağmen,

elit sporcuların elit olmayan sporculara göre daha yüksek ve sabit düzeyde kendine güven düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bu çalışmanın devamında yapılan regresyon, faktör ve grup analizlerine göre de kendine güvenin elit ve elit olmayan sporcular arasında ayırt edici temel bir faktör olduğu bulunmuştur.

Acevedo ve diğerleri (1992)'nin ultra maratoncuların bilişsel yönelimliliğini araştıran bir çalışmada da sporcuların zaman hedeflerine ve kişisel standartlara yoğunlaştığında sürekli kendine güven ölçeğinden yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Aynı çalışma içerisinde yarışı bitiren ve bitiremeyen sporcuların kendine güven düzeylerinde de farklılığın olmadığı kayda değerdir. Öyleyse sporcu düzeylerinin yüksek seviyede olduğu durumlarda kendine güven düzeyinin çok fark yaratmadığı ancak spor yapmanın ve daha çok ustalaşmanın kendine güven düzeyini artırdığı söylenebilir.

Yapılan diğer bir araştırmada ise başarılı ve başarısız güreşçi (Gould, Weiss, Weinberg, 1981; Highlen, Bennet, 1979), jimnastikçi (Mahoney, Avenir, 1977), raketball (Meyers, Cooke, Cullen, Liles, 1979) oyuncularında kendine güven konusunda farklılıklar olduğu bulunmuştur. Kişi spor yapmakla bazı becerilerini geliştirerek bu becerileri zorlu ortamlarda ihtiyaç duyduğu zaman kullanabilir. Baskı altında kararlar alabilme, değişik durumlara göre taktik geliştirebilme gibi beceriler başarılı olabilmek için ön koşullar olabilir.

Kendine güvenin, performans üzerinde pozitif katkıları olduğu görülmektedir. Durand- Bush, Salmela ve Gree- Demers (2001) olimpiyat oyuncularını ile yapılan bir çalışmada da başarılı sporcuların sorunlarla başa çıkmada yüksek kendine güven, hedef belirleme ve bir hazırlık planına sahip olma gibi psikolojik becerileri kullanmanın performansları üzerinde pozitif etkileri olduğuna inandıkları belirlenmiştir.

Benzer şekilde Roberts, Kleiber ve Duda (1981) Harter'in fiziksel yeterlik ölçeğini kullanarak yaptıkları çalışmada, spora katılanların spora katılmayanlara göre daha üst düzeyde algılanan yeterliğe sahip olduklarını

belirleyerek bu sonuçları pekiştirmişlerdir. Birçok örnekte görüldüğü gibi kendine güvenin sportif performansa etki edebileceği düşünülen bazı becerilerle bağlantılı olduğu, ayrıca bazı yollarla bu yeterliğin oluşturulabileceği görülmektedir.

Allison, Dwyer, Makin, (1999) 9-11 yaşları arasındaki öğrencilerin, farklı tipte yapılan fiziksel aktivitelere katılmalarını, diğer okullarla olan aktivitesel ilişkilerini, öğrencilerin engellerin farkında olma ve aşabilme becerilerini, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı ilişki olduğunu vurgulamışlardır.

Yukarıdaki çalışmalarda görüldüğü gibi, spor yapan ve yapmayan, usta ve amatör, elit ve elit olmayan kişiler arasında kendine güven düzeyleri arasında çeşitli yönlerden farklar olduğu açıktır. Bu farklar bazı sporcularda kendi becerilerini geliştirerek, çeşitli hedeflere yoğunlaşarak gösterirken bazılarında ise yeterli olduğu hissi ile açığa çıkmaktadır. Bizim çalışmamızda da spor yapan ve yapmayanlar arasındaki yeterlik düşüncesinin sürekli güven oluşumunda etkin bir rol oynadığı düşünülmektedir. Başarılı deneyimler geçirmek ve beceri gelişimi, spor ortamında kazanılan güven duygusunun süreklilik göstermesi de çalışmamızı desteklemesi açısından önemlidir.

Çalışmamız içerisinde incelediğimiz diğer bir konu spor yapan öğrencilerin cinsiyete göre almış oldukları istatistiksel bulgulardır. . Kız öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların sıra ortalaması 81,80; erkek öğrencilerin ise 79,10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki sıra ortalaması arasındaki fark manidar bulunmamıştır . ($U=3087,500$; $p>0,1$).

Bu konu ile ilgili olarak Lenney (1977) 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 ortamdaki kaçınmaları tartışılabilir bir konudur.

Cinsiyet faktörünü göz önünde bulunduran bir meta analiz çalışmasında Lirgg (1991) 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 gösterirken baleda daha fazla kendine güven göstermişlerdir. Yüzme gibi erkeğe özgü algılanmayan bir branş da ise fark bulunmamıştır. Bizim çalışmamızı desteklemesi açısından spor branşlarının erkeğe veya kadına özgü olarak algılanmaması, sürekli kendine güven düzeylerinde bir fark olmaması yönünden anlamlıdır.

Benzer sonuçlar Solmon, Lee, Belcher, Harrison ve Wells (2003)'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.

Erkek ve kadınlar arasındaki algılama farkının daha önceki dönemlere oranla azalması ve erkek sporu gibi klişelerin değişmesi de kendine güven farkının azalması açısından oldukça anlamlıdır. Tüm bu bulgular ışığında, spor branşının erkeğe veya kadına özgü algılanmaması veya cinsiyetin önemli görülmediği durumlarda kendine güven düzeyleri arasında farklılıklar bulunmamaktadır. Bizim araştırmamızda da elde edilen sonuçlarda bu bilgileri destekler niteliktedir.

Spor yapan öğrencilerin branşlara göre sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin ANOVA testi sonucunda branşlara göre sürekli güven düzeyleri açısından istatistiksel olarak bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{4,75}=2.68, p<0.05$). Bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan post hoc Tukey

testi sonucunda farkın futbol ve voleybolcular arasında olduğu gör÷lmüştür. Futbolcuların sürekli güven alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlar, voleybolculardan daha yüksektir.

Literatürde farklı spor branşlarındaki güven düzeylerini kıyaslayacak fazla çalışma bulunmamasına karşın, yeterli kendiliğın kişinin bir görevi başarı ile yapabilmesi için kendine duyduğu güven olarak tanımlanmasından (Bandura, 1977) hareketle Dinç (2011)'in masa tenişi, hentbolcu, yüzücü ve basketbolcu ile yaptığı 100 yetişkin sporcunun katıldığı, yetişkinlerin spor seçimi ile takım ve bireysel sporlarda yer alma konusunda belirleyiciler olarak sosyal yeterli kendiliğın farklı değişkenlerini kıyaslamak için yaptığı çalışmanın sonuçları dikkat çekicidir. Buna göre masa teniştirler ve basketbolcular, yüzücü ve hentbolcular, yüzücü ve basketbolcular ile masa tenişi ve hentbolcular arasında sosyal yeterli kendilik bakımından farklılıklar kayda değerdir. Buna karşın masa teniştirler ve yüzücüler ile hentbolcular ve basketbolcular arasında sosyal yeterli kendilik bakımından istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır. Buna benzer olarak Öztürk ve Şahin (2007) tarafından yapılan çalışmada benzer sonuçlar göstermektedir. Sonuçlara göre farklı tipteki spor branşları arasında sosyal yeterlik beklentisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Bu farkın ise takım sporları lehine olması, takım sporlarında performans başarısı, gözleyerek öğrenme, sözel ikna ve duygusal uyarılmışlık gibi yeterlik beklentilerinin (Bandura ve Schunk, 1981) gelişimini etkileyen özellikleri doğrular niteliktedir.

Ryan ve Dzewaltowski (2002), tarafından 6. ve 7. sınıf öğrencilerine uygulanan farklı tipteki fiziksel aktivitelerin sosyal yetkinlik beklentisine olan etkisinin incelendiğı çalışmada fiziksel aktivitenin öğrencilerin kendilerine olan güvenini arttırdığı, kendilerine çevre edinmelerinde, engellerin üstesinden gelebildikleri ve girişken oldukları belirlenmiştir. Yine

Bu bağlamda bizim yapmış olduğumuz branşlar arasındaki sürekli kendine güven düzeyleri puanları arasındaki ortalama puanların genelde takım

sporlarına doğru yüksek çıkması, özellikle futbolcuların ortalamalarındaki değerlerin, toplumun bu branşa daha fazla ilgi göstermesi, küçük yaşlardan itibaren uzun süreli olarak oynanarak yeterlilik düşüncesinin oluşması gibi nedenlerle diğer branşlara oranla daha yüksek çıktığı düşünölmektedir. Ayrıca takım sporlarında işbirliği, ortak duygular ve motivasyon edici gibi faktörlerin bu farkın oluşmasında etkin olduğu söylenebilir.

6. BÖLÜM: SONUÇ

1. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeyleri bakımından manidar farklılık göstermektedir.
2. Spor yapan öğrencilerin kendine güven düzeyi cinsiyet bakımından manidar farklılık göstermektedir.
3. Spor yapan öğrencilerin kendine güven düzeyleri branşa göre manidar farklılık göstermektedir.

7. BÖLÜM: ÖNERİLER

- 1- Kendi toplumumuza uygun, geçerliği ve güvenilirliği çalışılmış yeni ölçeklerin kazandırılması gerekmektedir.
- 2- Çalışmanın mümkün olduğunca daha büyük örnekleme grupları, farklı branşlarla da çalışılması gerekmektedir.
- 3- Spor aktiviteleri seçilirken öğrencilerin gelişim dönemlerindeki psikolojik faktörler göz önünde tutulmalı ve spora katılımında cinsiyetin önemli olmadığı faaliyetler yapılmalıdır.
- 4- Engelli olan ve olmayan sporcularda da branş, cinsiyet ve yaş gibi özellikler göz önünde tutularak yeni çalışmalar yapılabilir.

SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN ÖLÇEĞİ

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 tanıdığımız kendine en çok güven duyan sporcu ile karşılaştırıp uygun bulacağınız rakamı daire içine alarak cevaplayınız.

Cinsiyet : (K) (E)

Branş:.....

Yaş:.....

1-Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi, tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

2- Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

3-Baskı altında oyun oynama yeteneğinizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

4-Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

5-Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımı kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

6-Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

7-Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

8-Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

9-Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

10-Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveninizi tanıdığınız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

11-Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

12-Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

13-Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

KAYNAKLAR

1. Acevedo, E.O., Dzewaltowski, D.A., Gill, D.L., Noble, J.M. (1992). Cognitive orientation of ultramarathoners. *The Sport Pshchologist*, 6, 242-252.
2. Allison, K. R., Dwyer J.J., Makin, S. (1999). Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by Highscholl Students, *Healt Education & Behavior* 1: 26.
3. Arkes, H.R., Garske, J.P. (1982). *Psychological Theories of motivation* (2nded.). Monterey. CA: Brooks/Cole Publishing Company.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* .Vol. 84, No. 2, 191-215.
5. Bandura, A., Adams, N.E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioural change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-310.
6. Bandura, A., Adams, N.E., Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioural change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 129-139.

7. Bandura, A., Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence self efficacy and intrinsic interests through proximal self motivation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.

8. Baumgartner, T. A, Jackson, A. S. (1991). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science*. USA: Wm. C. Brown Publishers.

9. Black, S.J., Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 130-145.

10. Claran, S. R. (2003). The Effectiveness of Personal Training on Coaching Attitudes Towards Physical Activity, *J. Sports Science and Medicine*, 2, 10-14.

11. Cox, R.H.(1998). *Sport psychology concepts and applications*. WCB McGraw-Hill, 4th Ed,:243-252.

12. Dinç, Z. (2011). *Social Behavior Aand Personality*, 39(10), 1417-1424.

13. Duda, J.L. (1987). Toward a developmental Theory of children's motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.

14. Duda, J.L., Olson, L.K., Templin, T.J. (1991). The Relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 79-87.
15. Durand-Bush, N., Salmela, J.H., Gree-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-9.
16. Engür, M., Tok, S., Tatar, A. (2005). Durumluluk ve Sürekli Sportif Güven Envanterlerinin Türkçeye Uyarlanması. *Performans*, 11, 3, 7-12.
17. Feltz, D. L., Short, S. E., Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport Research and Strategies for working with Athletes, Teams and Coaches*. Human Kinetics: 14.
18. Feltz, D.L. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W.F. Straub (ed), *Cognitive Sport Psychology*, Sport Science Associates, Lansing, NY, pp. 191-198.
19. Feltz, D.L. (1992). Understanding motivation: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (ed), *Motivation in Sport and Exercise*, Human Kinetics, Champaign, IL., pp. 93- 105.
20. Feltz, D.L., Landers, D.M., Raeder, V. (1979). Enhancing self efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modelling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.

21. Fitzsimmons, P.A., Landers, D.M., Thomas, J.R., Van der Mars, H. (in press) Does self-efficacy predict performance in experienced weightlifters?, *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
22. Fung, L., Ng, J.K., Cheung, S.Y. (2001). Confirmatory factor analysis of the trait sport confidence inventory and state-sport confidence inventory on a Chinese Sample. *International Journal of Sports Psychology*, 32, 304-313.
23. Gallucci, N.T. (2008). *Sport psychology*. Performance enhancement performance inhibition, Individual, and Teams, Newyork: 169-190.
24. Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sports*. Champaign. Illonois; Human Kinetics, Publishers.
25. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Gianni, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 128-140.
26. Gould, D., Weiss, M. (1981). Effect of model similarity and model self-talk on self-efficacy in muscular endurance, *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-19.
27. Gould, D., Weiss, M., Weinberg, R (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport*

Psychology, 3, 68-81.

28. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. John Wiley & Sons Ltd.: 56-64.
29. Hemery, D.(1986). *The Pursuit of Sporting Excellence*. Collins, London.
30. Highlen, P.S., Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123- 137.
31. Hovardaoglu, S. (2007). *Davranis Bilimleri için Arasturma Teknikleri* (2.Baskı). Ankara: Hatipoglu Yayınevi.
32. Jones, G., Hanton, S., Swain, A.B.J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers, *Personal Individual Differences*, 17, 657-663.
33. Jones, G., Hardy, L. (1990a). Stres in sport: Experiences of some elite performers. In G. Jones and L. Hardy (eds), *Stres and Performance in Sport*, Wiley, Chichester, pp. 247- 277.
34. Jones, G., Swain, A.B.J., Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance, *Journal of Sport Sciences*, 11, 525-532.

35. Jones, R., Swain, A. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychology*, 9, 201-211.
36. Kızıldağ, Esen (2007). *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
37. Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. Saray medikal yayıncılık: 228.
38. Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: 362-363.
39. Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement situations. *Psychological Bulletin*, 84, 1-13.
40. Lirgg, C.D. (1991). Gender Differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 294-310.
41. Lirgg, C.D., Feltz, D.L. (1991). Teacher versus peer models revisited: Effects on motor performance, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 217-224.
42. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance". *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
43. Mahoney, M.J., Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An

exploratory study *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.

44. Mahoney, M.J.(1979). Cognitive skills and athletic performance. In P.C. Kendall and S.D. Hollon (eds), *Cognitive academic Pres*, New York. *Behaviour Interventions: Theory, Research and Procedure*,
45. McAuley, E. (1985). Modelling and Self-efficacy: A test of Bandura's model, *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
46. McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A., Lowell, E.L. (1953). The achievement motive. East Norwalk, CT: Appleton-Century-Crofts.
47. Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J., Liles, C. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports, *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
48. Ness, R.G., Patton, R.W. (1979). The effects of beliefs on maximum weight-lifting performance. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 205-211.
49. Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol. I). New York: Academic Press.
50. Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. 2 Ed, New York: McGraw-Hill.

51. Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence, *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
52. Öztürk, F., Şahin, Ş.K. (2007). İlköğretim Online, 6(3), 469-479.
53. Pedhazur, E. (1982). *Multiple regression in behavioral research*. 2 Ed, New York: McGraw-Hill, Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of sport Psychology*, 8, 221.
54. Roberts, G.C., Kleiber, D.A., Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
55. Ryan, J. G., Dzewaltowski, D. (2002). Comparing The Relationships Between Different Types.
56. Schmidt, U., McCuire, M., Humphrey, S. & George, W., Grawer, B. (2005). Team Cohesion. In *Applying Sport Psychology* . Champaign, IL. Human Kinetics. pp. 171-183.
57. Schunk, D.H. (1983). Developing Children's self-efficacy and skills: The roles of social comparative information and goal setting. *Contemporary Educational Psychology*, 8, 76- 86.

58. Singer, R. N, Hausenblas H.A, Janelle C.M. .(2001). *Handbook of sport psychology*. Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes, 2nd Ed:553-558.
59. Solmon, M.A., Lee. A.M., Belcher, D., Harrison, L., Wells, L. (2003). Beliefs about gender appropriateness ability, and competence in physical activity, *Journal of Teaching in Physical education*, 22, 261-279.
60. Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sports Psychologist*, 9, 339-357.
61. Taylor, Jim., Wilson, S. (2005). *Applying Sport Psychology*, 2005: 22-23.
62. Toros Z. (2001). *Elit Sporcuların Gündüsel Yönelimleri. Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
63. Tutko, T., Tosi, U. (1976). *Sports psyching*. Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc.
64. Vealey R. S, Hayashi SW, Garner-Holman M, Giacobbi P.(1998). Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development, *Journal of Sport Exercise Psychology* 20(1), 54-80.
65. Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

66. Weinberg, R.S., Burton, D., Yukelson, D., Weigand, D. (2000). Percieved goal-setting practices of olimpic Athletes: An exploratory investigation. *The Sport psychologist*, 14, 280,-296.
67. Weinberg, R.S., Grove, R., Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian an American Coaches, *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.
68. Weinberg, S. ,Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology (Third Edition)* . Champaign, IL: Human Kinetics.
69. Weiss, M.R., Horn, T.S. (1990). The relationship between children's accuracy estimates of their physical competence and achievement-related characteristics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 250-258.
70. Wilkes, R.L., Summers, J.J. (1984). Cognitions, mediating variables and strength performance , *Journal of Sport Psychology*, 6, 351-359.
71. Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*.1.Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 42-50.

ÖZGEÇMİŞ

Fırat Yıldırım 03/ 04/ 1978 yılında İzmit’ de doğdu. İlk ve orta öğrenimini İzmit, Kırıkkale ve Kırşehir’de ki çeşitli okullarda tamamladı.1996 yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’na girdi. 2000 yılında üniversiteden spor psikolojisi, futbol uzmanlık ve voleybol yardımcı uzmanlık dallarını bitirerek mezun oldu.

1993-2009 yılları arasında birçok takımda amatör olarak futbol oynayan ve üniversite de atletizmle de ilgilenen Fırat Yıldırım Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak sırasıyla Paşalı YİBO (Adana), Yediocak İlköğretim Okulu (Osmaniye), Çiftepınar İlköğretim Okulu (Erdemli) ve son olarak da Muhittin Develi İlköğretim Okulu’nda (Mersin) 13 yıldır beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.