

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

SPORDA BATIL DAVRANIŞ VE ÖZYETERLİK İLİŞKİSİ

ALİ İLHAN BARUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ

Tez No:

MERSİN - 2008

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek lisans programı çerçevesinde yürütülmüş olan “Sporda Batıl Davranış ve Özyeterlik İlişkisi” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30.06.2008

Jüri Başkanı
Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ

Jüri Üyesi
PROF. Dr. Ünsal YETİM

Jüri Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Arzu ARAZ

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunun tarih veSayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Ülkü ÇÖMELEKOĞLU

TEŞEKKÜR

Çalışmaya fikir ve bilgisiyle katkı sağlayan değerli danışmanım Prof. Dr. Şefik Tiryaki'ye, yöntem ve analizlerde yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Arş. Gör. Seval Kul'a, çalışmaya doğru yönlendirmesiyle katkı sağlayan sayın Prof. Dr. Murat Ünal'a, yardımsever yaklaşımları için tüm enstitü çalışanlarına, manevi desteğini esirgemeyen bu çalışmanın bitmesinde bana güç veren değerli hocam Uzm. Psk. Çiğdem Kudiaki'ye ve son olarak her açıdan bütün sorunlarda desteklerini hissettiğim aileme sonsuz teşekkür ediyorum.

Ali İlhan BARUT

Haziran, 2008

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Kabul ve onay.....	i
Teşekkür.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
GİRİŞ.....	1
1.BÖLÜM: SPORDA BATIL İNANÇ VE DAVRANIŞ İLE ÖZYETERLİĞE İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	
1.1. Batıl İnanç ve Davranış.....	3
1. 1. 1. Sporda Batıl İnanç ve Davranış.....	9
1. 1. 1. 1. Sporda Yaşanan ve Yaşanmakta olan Gözlenebilen Batıl İnanç ve Davranış Örnekleri.....	10
1. 1. 1. 2. Batıl İnanç ve Davranışların Durumsal ve Kişisel Bileşenleri	14
1. 1. 1. 2. 1. Sonucun Belirsizliği ve Önemi.....	14
1. 1. 1. 2. 2. Denetim Odağı (Locus of Control).....	15
1. 1. 1. 2. 3. A Tipi Davranış Örüntüsü (ATDÖ).....	16
1. 1. 1. 2. 4. Sportif Benlik.....	16
1. 1. 1. 2. 5. Yarışma Düzeyi.....	17
1. 1. 1. 3. Sporda Batıl İnanç ve Davranışlara İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	17
1. 1. 2. Özyeterlik.....	19
1. 1. 2. 1. Kavram Olarak Özyeterlik.....	19
1. 1. 2. 2. Özyeterlik Kavramının Dayandığı Kuramsal Çerçeve.....	21
1. 1. 2. 2. 1. Sembolleştirme Kapasitesi (Symbolizing Capability).....	23

	Sayfa No
1. 1. 2. 2. 2. Öngörü Kapasitesi (Foresight Capability).....	24
1. 1. 2. 2. 3. Dolaylı Öğrenme Kapasitesi (Vicarious Capability)	24
1. 1. 2. 2. 4. Özdüzenleme Kapasitesi (Self-Regulation Capability).....	24
1. 1. 2. 2. 5. Özyargılama Kapasitesi (Self Reclecting Capability).....	25
1. 1. 2. 3. Özyeterliği Harekete Geçiren Süreçler.....	26
1. 1. 2. 3. 1. Bilişsel Süreç.....	26
1. 1. 2. 3. 2. Motivasyonel Süreç.....	27
1. 1. 2. 3. 3. Duygusal Süreçler.....	27
1. 1. 2. 3. 4. Seçim Süreci.....	28
1. 1. 2. 4. Özyeterliğin Kaynakları.....	28
1. 1. 2. 4. 1. Başarılı Deneyimler.....	29
1. 1. 2. 4. 2. Sosyal Modelden Gözlenen Deneyimler.....	30
1. 1. 2. 4. 3. Sözel İkna.....	31
1. 1. 2. 4. 4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar.....	32
1. 1. 2. 5. Sporda Özyeterliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	33
1. 1. 2. 6. Özyeterlik Kavramıyla Eş Anlamalı Düşünülen Kavramlar.....	34
1. 1. 2. 6. 1. Özgüven (Self-Confidence).....	34
1. 1. 2. 6. 2. Yeterlik Motivasyonu (Competence Motivation).....	35
1. 1. 2. 6. 3. Sportif Güven (Sport Confidence).....	36
1. 1. 2. 6. 4. Algılanan Yetenek (Perceived Ability).....	38
1. 1. 2. 6. 5. Hareket Güveni (Movement Confidence).....	39

2. BÖLÜM: SPORDA BATIL DAVRANIŞ İLE ÖZYETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

2. 1. YÖNTEM.....	40
2. 1. 1. Araştırmanın Amacı.....	40
2. 1. 2. Uygulanan Ölçüm Araçlarına İlişkin Bilgiler.....	40
2. 1. 3. Batıl İnanç ve Davranış Envanterinin Türkçe'ye Çevrilme Süreci.....	41
2. 1. 4. Katılanlar.....	42

	Sayfa No
2. 1. 5. Uygulama.....	43
2. 1. 6. İstatistiksel Analiz.....	43
3. BÖLÜM: BULGULAR.....	45
4. BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ.....	52
KAYNAKLAR.....	58
EKLER	
EK- 1 Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanterinin Yönergesi.....	63
EK- 2 Sporcu Tanıma Formu.....	64
EK- 3 Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri.....	65
EK- 4 Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği.....	67
ÖZGEÇMİŞ	68

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1. Katılanların branşa ve cinsiyete göre dağılımları.....	43
Tablo 2. Basketbol branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları.....	45
Tablo 3. Futbol branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları.....	45
Tablo 4. Tenis branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları.....	46
Tablo 5. Atletizm branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları.....	46
Tablo 6. Branşların ortalama özyeterlik puanları ve standart sapma değerleri....	46
Tablo 7. Batıl davranış kullanım sıklıkları ile özyeterlik puanlarının branşlara göre karşılaştırılmasına ilişkin Kruskall-Wallis test sonuçları	47
Tablo 8. Batıl davranış kullanım sıklıklarına göre branşlar arasında anlamlı bulunan Çoklu Karşılaştırmaya ilişkin istatistikler.....	47
Tablo 9. Batıl davranış kullanım sıklıkları ve özyeterlik puanlarının aktif spor yaşamında geçen süreye göre değerlendirilen Kruskall-Wallis test sonuçları.....	48
Tablo 10. Özyeterlik toplam puanları ile aktif spor yaşamında geçen süre arasında anlamlı bulunan Çoklu karşılaştırmaya ilişkin istatistikler.....	48
Tablo 11. Batıl davranış kullanım sıklıkları ile aktif spor yaşamında geçen süre arasında anlamlı bulunan Çoklu karşılaştırmaya ilişkin istatistikler	49
Tablo 12. Batıl davranış kullanım sıklıkları ile özyeterlik puanlarının cinsiyete göre değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U- testi sonuçları	49

	Sayfa No
Tablo 13. Batıl davranış kullanım sıklıkları, özyeterlik puanlarının sportif performansa yardım etmeye göre değerlendirilmesine ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	50
Tablo 14. Batıl davranış kullanım sıklıkları, özyeterlik puanlarının uzmanlık derecelerine göre değerlendirilmesine ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	50
Tablo 15. Batıl davranış kullanım sıklıkları, özyeterlik puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U-testi sonuçları	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No
Şekil 1. Bandura'nın teorisine göre özyeterlik bilgisinin ana kaynakları, özyeterlik beklentileri ve düşünce, davranış örüntüleri arasındaki ilişki.....	32
Şekil 2. Harter'ın Yeterlik Motivasyonu Modeli.....	36
Şekil 3. Vealey'in Sportif Güven Modeli.....	37
Şekil 4. Hareket Güveni Modeli.....	39

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yurt dışında kullanılan “Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri”ni Türk sporculara uyarlayarak özyeterlik kavramıyla ilişkisini araştırmaktır. Bununla birlikte çalışmada “Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği” de kullanılmıştır.

Araştırmaya dört spor branşından (atletizm, tenis, futbol, basketbol) 49 kadın ve 111 erkek sporcu katılmıştır. Orijinal envantere kültüre uygun maddeler de eklenerek madde sayısı 37 olmuştur. Maddeler sporcuların performanslarına katkı sağlandığı düşünülen batıl inanç ve davranışları içermektedir.

Test-tekrar test güvenilirliği için 44 sporcuya 2 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur.

Araştırmada özyeterlik toplam puanları ve batıl davranış kullanım sıklıkları arasındaki korelasyonun test edilmesinde Spearman rank korelasyonu, bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, bağımsız ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi ve iki kategorik değişkenin düzeyleri arasındaki ilişkinin test edilmesinde ki-kare analizi kullanılmıştır.

Sonuç olarak branşlara göre bakıldığında batıl davranış kullanım sıklıkları bakımından tenis branşındaki sporcularla basketbol branşındaki sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca araştırmada cinsiyetler açısından kadın sporcuların erkeklere göre daha fazla batıl davranış kullandıkları, sporda uzmanlık derecesinin özyeterliği etkilediği gözlenmiştir.

Genel olarak özyeterlik ve batıl inanç ve davranış kullanımları arasında küçük de olsa bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular envanterin kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çalışma bu konuda yeni yapılacak çalışmalar için umut vericidir.

ABSTRACT

The purpose of this study was to adapt “ Superstitious Ritual Questionnaire” which is used in other countries to Turkish athletes and investigate relation with self-efficacy concept.

111 male and 49 female athletes from 4 various sports participated in the study. Appropriate items for culture added to original questionnaire increases total item number to 37. Items contain in which athletes use superstitious rituals to help their performance.

The test-re test reliability estimates derived from the data 44 athletes who responded to the questionnaire after a lapse of 2 weeks were 0,95. Spearman rank correlation is applied to determine correlation between superstitious ritual usage frequency and self-efficacy total scores, Mann Whitney U test is applied to compare two independent groups, Kruskall Wallis test is applied to compare more than two independent groups and chi-square is applied to test the relation between two categorical variables levels in the study.

As a result, there is a significant difference between tennis division athletes and basketball division athletes in superstitious ritual usage frequency. Furthermore it is found that female athletes use superstitious rituals more than male athletes in gender, it is observed that the mastery level of athletes influence self-efficacy scores in the study.

In general it is obtained that there is a little relation between self-efficacy and superstitious rituals usage. These findings indicated that this questionnaire would be used for Turkish athletes. In essence this study is hopeful for other investigators to their studies about this subject.

GİRİŞ

Batıl inanç ya da davranışlar bize genellikle olumsuz, dinle alakalı ya da hurafeler gibi kavramları çağrıştırır. Aslında batıl inanç ve davranışlar bizim için dünyayı daha yaşanılır kılan, akılla açıklayamadığımız şeyleri doğüstü güçlere atfettiğimiz ve belki de bir parça da sorumluluğu bir tür ilahi kontrol mekanizmalarına yüklediğimiz kavramlardır. Spor ortamında da aynı gerçek yaşamdaki gibi bazılarımızca belki saçma ya da sıradışı diye nitelendirilen davranışların sporcuların kendilerine özgü davranışları olarak televizyondan ya da canlı olarak izlediğimiz bir karşılaşma öncesinde ya da sırasında ortaya çıktığını gözlemleyebiliriz. Örneğin; bazı futbolcuların sahaya herkesten önce çıktıklarını görürüz ya da sahaya en son çıktıklarını görürüz. Bazılarının da sahaya çıkarken çimlere el sürdüklerini, boyunlarında bir kolye veya benzeri bir şey taşıdıklarını görürüz. Ya da dünya sıralamasında seribaşı olan bir tenisçinin set ya da maç sayısı yapacağı servis için aynı kullandığı topu istemesine şahit oluruz. Antrenmanda veya karşılaşmada hep aynı giysiyi giyen, aynı hareketleri yapan sporculara rastlarız. Bu tip şeyler sporcularda giyeceğe, yiyeceğe bağlı olarak, karşılaşma öncesi ve sonrası ritüellere ve hatta karşılaşmadan önce cinsel ilişkiyi kesme gibi davranışlarla çeşitlenebilir. Bu ve bunun gibi davranışların listesini yapmak zor değildir. İşte çoğu sporcuda özellikle de elit sporcularda sıkça gözlenen bu durumları batıl inanç ya da davranış olarak adlandırabiliriz. Bununla ilişkisi olduğuna inandığımız bir diğer kavram ise sporcuların bu tip davranışları yaparken belirledikleri hedefleri tamamlamalarına yönelik yeteneklerine olan inançlarını anlatan ‘özyeterlidir’ (1).

Bilimsel anlamda nedir bu batıl davranış kavramı? Ne gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır? Neden kullanılmaktadır? Hangi kavram ya da kuramlarla ilişkisi vardır? Özyeterlik kavramı nedir? Batıl davranışla ilişkisi var mıdır, ne yöndedir? Bu iki kavramın sportif performansa ne gibi katkıları vardır? gibi sorular aklımıza gelmektedir.

Bu araştırmanın amacı bu ve bunun gibi sorulara yanıt bulmanın yanısıra geliştirilen Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri’ni Türkiye’deki sporculara uygulayarak hem bu envanteri Türk Spor Psikolojisi Literatürüne kazandırmak hem de ayrıca önceden geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan özyeterlik ölçeğini de kullanarak hem sporcuların özyeterlik düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmak hem de bu iki ayrı kavramın spor ortamındaki ilişkisini araştırmaktır. Bu kavramların ayrıca

sporcularda batıl davranış ve özyeterlik arasında yaşa, branşa, amatörlük veya profesyonellik, takım veya bireysel spor yapma değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığı da araştırmanın konusudur.

Türk Psikoloji Literatüründe batıl inanç ve davranışla ilgili yapılan çalışmalar nadirdir. Türk Spor psikolojisi literatüründe de batıl inanç ve davranışla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma konumuzun diğer bir bölümünü oluşturan özyeterlik kavramı da literatüre sosyal psikolojiden girmiş bir kavram olup yine yabancı kaynaklı literatürde sıkça kullanılmasına rağmen Türkiye’de spor ortamında da araştırılması kısıtlı olmuştur. Bu açıdan bakıldığında da batıl inanç-davranış ve özyeterlik gibi kavramların spor ortamında araştırılmasının da literatür için faydalı olacağı düşünülmektedir

Özetle, bu çalışmada literatürde pek de sık rastlanmayan batıl inanç.-davranış ve özyeterlik kavramları arasındaki ilişki incelenmiş, bu kavramlar hakkında net tanımlamalar yapmaya ve bu kavramları ölçülebilir düzeye çekmeye çalışılmıştır. Bu araştırma sonunda literatürde eksikliği hissedilen ve sadece teoride değil uygulamada da çok işe yarayacağı düşünülen kavramların araştırılmasının yeni bir kapı aralamaya çalışılarak spor psikolojisi ve alanda çalışmalar için yeni bilgilerin açığa çıkması için cesaret verici olması temenni edilmektedir.

BÖLÜM 1

SPORDA BATIL İNANÇ VE DAVRANIŞ İLE ÖZYETERLİĞE İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1.1 Batıl İnanç ve Davranış

Bilimsel gelişmedeki özellikle de 20.yüzyılda artarak gelişen hız bizden yirmi yıl önceki bilgilerin yetersizliği hakkında bile bizi şaşırtıyor; bu hızlı bilimsel gelişim dünyayla, evrenle ilgili kavramlarımızın sağlıklı ve gerçekçi olabilmesi için yeterli düzeyde bilgiler edinilmesine ve yeni bilgiler üretilmesine en büyük katkıyı sağlıyor. Bizler bu sayede atalarımıza oranla daha çok şey biliyoruz ve bildikçe de korkularımızı yeniyoruz.

Gücünü sadece meraktan alan bilim kısa bir süre içinde Jules Verne'in romanlarını gerçek kıldı. Artık insanoğlu neredeyse hiçbir şeye imkansız gözüyle bakmıyor. "Anlamlandırabilmenin" en önemli özelliğimiz olarak kabul edildiği günden beri insanlık çok büyük bir yol kat etti. Başlangıçta aklın özgür kullanımıyla fitili ateşlenen bu gelişme döngüsel olarak devam ediyor. Bugün "akıl" kavramını bilişsel süreçlerini tartışabiliyoruz. Bu da insanoğlunun kendini, korkularını anlayabilmesi, kendi benliğini kavramlaştırmasını sağlıklı bir şekilde yapabilmesi için büyük bir katkı sağlıyor. Bu kavramlaştırma ve anlamlandırma durumu ilk insanla başladığına göre ilk insanla modern insan arasında bir karşılaştırma yapmak yerinde olur. İlk insan yeryüzüne geldiğinde içinde yaşadığı dünya kendisi için sonsuz bir karanlıktan ibaretti. Güneşin batışı ve doğuşu nasıl oluyor anlayamıyordu. Çevresini inceliyor, birçok şeye anlam veremiyor, bunun sonucu olarak da korkuyordu. En kötüsü de karanlıkta hissettiği delice korkuydu. Bu korku öyle sıradan bir korku da değildi. En temel korkularımızdan biri olan ölüm korkusunun tadını çok iyi biliyordu ve bundan kaçınmalıydı, en azından akıl sağlığı için. En sonunda insanoğlu totemleri yarattı. Yüzyıllarca ağaçlara, ineklere daha birçok sembole taptı, onları kutsal hale getirdi. Çok tanrılı dinler ardından gelen tek tanrılı dinlerin 3-5 bin yıllık tarihi vardır ki bu dinler oldukça yeni sayılır. Birçok din bilimci karşı çıksa da günümüzde dinden sonra

insanoğlunun varoluşsal korku ve endişelerini gideren temel araçlardan birisi de batıl inançlardır (2).

Batıl inanç kavramı çok tartışmalı ve bu konuda çalışan bir araştırmacı için de zaman zaman tanımı yapılması oldukça zor bir kavramdır. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre batıl; doğru olmayan, çürük, temelsiz, boş inanç olarak tanımlanmıştır (3).

Womack'ın genel geçer tanımına göre batıl inanç gerçekte davranış ve sonucu arasında nedensel bir ilişki olmamasına rağmen kişinin yaptığı olağandışı, tekrarlı ve değişmez davranışları olumlu bir etkiye sahipmiş gibi algılamasıdır (4).

Warren tarafından, "bilimsel açıdan ispatlanmış olsa bile doğadaki olayları doğaüstü güçlere maletme eğilimi" olarak tanımlanan batıl inanç kavramı (5), Maller ve Lunden tarafından da "birbiriyle sebep-sonuç ilişkisi olmayan fenomenler ve nesnelere arasında böyle bir ilişkinin varlığını iddia etmek" olarak tanımlanmıştır (6).

Skinner ise batıl inanç kazanımını geçici bir ilişkinin işlevi gibi ortaya çıkan bir koşullanma işlemi olarak belirtti. Ona göre; eğer faydalı bir sonuç davranışların belirli bir düzeniyle birlikte denk gelecek şekilde olursa, bu iki durum arasında nedensel bir sonuca götüren tesadüfen oluşmuş bir pekiştirmeye neden olur. Eğer bu faydalı sonuç ve batıl ritüel arasında daha sonradan tesadüfi bağlantılar olursa, örnekler pekiştirmeden yoksun olsa bile bu davranış bir batıl inanç olarak korunur (7).

Bunun dışında Langer ve arkadaşları batıl inançla ilgili kontrol hatası veya yanılsaması üzerinde çalışmışlardır (8). Langer, genelde insanların koşulları etkileyemeseler bile kendilerini bir sebep olarak görmeye eğilimli olduklarını belirtmiştir. Bu açıklama insanların gerçekte kontrolleri olmasa da durumları etkilemek için batıl inançları uyguladıklarını ifade eder. Langer'e göre bu durum özellikle şansın yetenek gibi bir rol oynadığı durumlarda geçerlidir. Bu durumlarda insanlar kontrol hatasına ve batıl inanca daha eğilimlidirler (8). Şans tarafından belirlenen bir sonuçta insanların olaylar üzerinde kontrollerini görmek istemelerine neden olan bazı açıklamalar vardır. Birincisi insanlar gerçekte öyle olmadığı halde eylemleri ve sonuçları arasında nedensel bir bağ kurarlar. Bu açıklama Skinner'in söylediklerine benzer. Bir başka açıklama ise insanların dünyanın adil olduklarına inanmalarını ki bu kavram "adil dünya inancı"dır (9). Bu kavrama göre insanlar çevrelerinin ve dünyanın adil, eşit olduğuna inanmak ve insanların yaptıklarını hak ettiklerini, hak ettiklerini aldıklarına inanmak isterler. Bu yanılsamadan/hatadan yola çıkarak insanlar şansın rolü

yokmuş ve davranış ve sonuç arasında var olan direk bir ilişki varmış gibi davranırlar. İnsanlar genellikle başarılarını yetenek ve becerilerine başarısızlığı da dışsal faktörlere atfederler. Bunun yanısıra olaylar şans eseri meydana gelse bile insanlar bunu yeteneklerine ve becerilerine atfederler. İnsanlar doğaları gereği şans ve beceriyi karıştırırlar ve bu nedenle batıl ritüelleri yerine getirerek şans ve kaderi etkileyebileceklerini düşünürler (9).

Bilimin yöntemi; bilgiyi toplama, yorumlama, bir önerme ortaya koyma, bu önermeyi deney yoluyla sınama aşamalarını içerir. Batıl inançlarda da insanlar dış dünyadan bir takım uyarıları duyumsarlar, bu duyuları dış dünyaya ait bilgi dağarcıklarını devreye katarak kendi önermeleriyle algırlar, bir varsayımla yola çıkarlar (7). Ancak fark şudur batıl inançlarda organizma tarafından aralarında bir ilişki olduğu varsayılan elemanlar, gerçekte birbirinden bağımsızdırlar. İnsanlar geleceği bilme ve kontrol altına alma güdülerini, uyarılar arası yanlış bağlantılar kurarak tatmin ederken; gerçekte var olmayan, “boş” inançlar yaratma yanılığına düşerler. Zaman içerisinde de, bu inançları “öğrenip” onlara gitgide daha fazla kalıplaştırırlar. Bu öğrenmenin gerçekleşmesi için bir motivasyon şarttır. Skinner’e göre organizma çeşitli uyarılar arasında bağlantılar kurma, davranış ve düşüncelerini bu doğrultuda eyleme geçirmek için de fizyolojik bir ihtiyaç ya da bununla ilintili ikincil bir ihtiyaç duymalıdır (7). Tam da bu nedenle çoğu batıl inancın ardında kaygı, korku, endişe ve stres veren bir durum yatar. Örneğin toplumumuzda da yaygın olarak görülen yağmur duasına çıkma olayında olduğu gibi, bu olaya girişen insanlar açlık, kuraklık gibi tehlikeler içindedirler ve bir şekilde bu tehlikeyle başa çıkabilmenin gücünün, geleceklerinin kontrolünün ellerinde olduğuna inanma ihtiyacındadırlar. Belli bir güdülenme ve kaygı seviyesine ulaşan organizma doğal olarak dış uyaranlara karşı daha hassas olacaktır. Bu bakımdan batıl inançların oluşumunda ve davranış boyutuna taşınmasında da tıpkı organizmanın bilişsel işleyiş içinde farklı durumlar için doğru ya da yanlış önermeler kurması gibi benzer bir nitelik vardır. Bu niteliklerin Gestalt Psikolojisinin temel kavramlarına dayanılabileceği düşünülmektedir (2).

Bu kavramlardan ilki “Benzerlik” kuralıdır (10). Bu kurala dayanan batıl inançlarda istenilen etkinin onu taklit yoluyla yaratılabileceğine inanılır. Bu, birbirine benzeyen uyarıların aynı olduğunu varsayma yanılığıdır. Sevilmeyen ve düşman olarak görülen birinin bezden, tahtadan ya da herhangi bir malzemeden benzerini

yaparak ona bu yapma bebek üzerinden zarar vereceğini inanmakta olduğu gibi, Batı Afrika'daki Voodoo inancı bu inancın en bilinen örneğidir. Bu, organizmanın içine düştüğü tipik bir “uyarıcı genellemesi” yanılısı olarak algılanabilir. Uyarıcı genellemesi, bir organizmanın davranımı belli bir uyarıcı mevcutken pekiştirildikten sonra, davranım sıklığının benzer başka uyarıcılar mevcutken de artmasıdır (7). Hayat tecrübeleri sırasında, birine saldırdığında onun zarar gördüğünü edimsel koşullanma yoluyla öğrenen organizma, bu bağıntıyı düşmanına genellediği bez bebeğe de taşır. Bunun aksine bu tür batıl inançlar, nadir olarak iyi amaçlar için de kullanılabilir. Hasta birinin iyileştirilmesi ya da ona gelebilecek olası zararın önlenmesi gibi. Bu inançların ardında da, sevilen birini kaybetme korkusunun yarattığı güdülenme yatmaktadır.

Batıl inançların oluşumunda etkin olan ikinci kural ise yine Gestalt Psikolojisi'nde sıklıkla kullanılan kavramlardan olan “Temas Kuralı”dır (10). Bu kurala dayanan batıl inançlarda ise, bir zamanlar herhangi biriyle temasta olan bir nesneye bir etkide bulunulduğunda aradaki temas kopmuş bile olsa, bütünden ayrılan bu parçanın o kişi üzerinde değişime hala yol açabileceğine inanılır. Bu tip batıl davranışların tipik örneği olarak birinin saçı ya da herhangi bir giysisini kullanarak ona zarar vermeye çalışma yanılısı gösterilebilir. Zamansal ve mekansal olarak sürekli bütünle birlikte algılanan parça, koşullanma yoluyla organizmayla öyle güçlü bir bağıntı kurmuştur ki, gerçekte parça ve bütün arasındaki bağıntı kopsa bile, organizmanın içindeki temsili varlık göstermeye devam eder (10).

Psikoloji biliminin öncülerinden olan Skinner batıl davranışı “güvercinlerin verdikleri tepkilerin şans eseri pekiştiricilerle ilişkilendirilmesinden kaynaklanan stereotipik ve yinelenen davranışlar olduğunu” ifade eder (7). Amerikalı Psikolog Skinner'ın tanımından da anlaşılacağı gibi batıl inançlar yalnızca insanlara özgü değildir ve bir batıl inancın ortaya çıkması zaman zaman sözedilen temel psikolojik öğrenme mekanizmalarıyla açıklanabilmektedir. Skinner tarafından 1948'de yapılan çalışma batıl davranış ile ilgili psikoloji literatüründe bilinen ilk deneydir (7).

Sözedilen deneyde vücut ağırlığı normalin % 75'ine getirilmiş aç bir güvercin yiyecek gözü olan bir kutuya konmuştur. Aç güvercin gözün içindeki yiyecekleri görmektedir, fakat hiçbir şekilde yiyeceklere direk olarak ulaşamamaktadır. Yalnız önceden belirlenen sabit bir sıklıkla (30 sn) birkaç parça yiyecek güvercine verilmektedir. Deney sonucunda Skinner, güvercinin yiyecek verilmeden hemen önceki

davranışını tekrarladığını bulmuştur. Tek ayaküstünde durma, zıplama, etrafında dönme gibi. Oysa bu davranışlarla yiyeceğin verilmesi arasında hiçbir ilişki yoktur. Güvercin tek ayaküstünde dururken yiyeceğin verilmesi tamamen bir rastlantıdır, fakat bu davranış güvercin tarafından tekrar edilmektedir. Bu davranış Skinner tarafından batıl davranışın yaratılması olarak tanımlanmıştır (7).

İnsanlar da batıl inanç ve davranışları tıpkı bir güvercin gibi öğrenebilmektedir. Tarih boyunca batıl inanç ve davranışlar incelendiğinde eski Roma'dan kalma inanç ve davranışların bile hala günlük yaşantımızda yerinin olduğu ve kalıplaşmış belki de sorgulanamaz nitelikte olduğunu görmek şaşırtıcıdır.

Örneğin; “Çok yaşa”, “Sağlıklı yaşa”, “God bless you/çok yaşa” ve diğer sözcükler dünyanın çeşitli yerlerinde ve ülkemizde hapşırın insana söylenen bazı sözcüklerdir. Tarih öncesi çağlarda insanlar nefesin veya soluğun ruh olduğuna veya yaşamın özü olduğuna inanırlardı. Tanrı insanı yarattığında soluğunu insanlara üflemişti ve o soluk bedende bulunduğu sürece yaşam sürüyordu. Bu tarafından bakılırsa bu düşüncenin İslamiyet inancı ve insanın yaratılışı süreçleriyle de örtüştüğü söylenebilir. Bu inancın doğrultusunda hapşırma sırasında nefesin durması veya o kasılma hareketinin sonucunda soluğun dışarıya kaçıp gideceğinden korkuluyordu (11). Bir başka Roma kaynağında ise hapşırma sırasında beyinde oluşan vakumun, içeriye kötü ruhların girmesine neden olacağına veya fırsat vereceğine inanıldığına rastlanıyor. Roma'da hapşırmadan çok korkulur ve salgın hastalıkların ortaya çıkacağı düşünülürdü. Daha sonralarda Papa Gregory döneminde Roma'yı kasıp kavuran veba salgını sayısız insanın canına mal oldu ve Papa ilk kez hapşırın insanlara karşı “God bless you / Tanrı sizi kutsasın” sözcüğünü kullandı (11).

Başka bir örnek olarak ta çalışmayan bir elektronik alete yumruk atmanın onu çalıştırır hale getireceği inancıdır (2). Hiçbir mantıksal olasılık içermeyen böylesine bir inanç ta zaman içinde taklit edilerek öğrenilmiş bir bilgi olarak ta hala kullanılmaktadır. Peki bu bilgi nasıl oluşmaktadır? Bu açıdan bakıldığında batıl inançları açıklamak için temel alınabilecek kuramlardan biri de bilgi kuralıdır (law of knowledge) ve temel olarak organizmadaki bilgi seviyesi ile olaylara dair anlayışın ve kontrolün bir sebep sonuç ilişkisi içinde olduğu ifade edilir. Daha net bir ifade ile, organizmanın bilgi seviyesi arttıkça olay üzerindeki kontrolü de artacaktır (5).

Bu bilgiler Felson ve Gmelch'in açıkladığı belirsizlik kuramıyla da bağdaşır. Bu kurama göre insanlar belirli olayların sonuçlarını kısmen kontrol edilebilir kısmen de kontrol edilemez güçlere bağlarlar (12). Kontrol edilebilen güçler kişinin kendi kontrolü altındaki güçlerdir (bilgi, çaba, performans vb) . Kontrol edilemeyen güçler ise araştırmacıların şans ya da uğur diye nitelendirdikleri atıflardır (13). İnsanlar elde edilen sonuçları ne kadar şans ve uğura bağlarsa, batıl inanç ve davranış geliştirme olasılığı o oranda artacaktır. Esasen batıl inançlı birey çoğunlukla bazı kontrol edilemeyen güçleri kontrol edilebilir düzeye çekmeye çalışır ve böylece arzu edilebilir sonuçlar elde etme olasılığını artırır (13).

Festinger tarafından ortaya atılan “bilişsel çelişki” kuramı insanlarda daima tutarlı olma yönünde bir eğilim olduğundan bahseder. Bu kuram özellikle de davranışsal ve tutumsal bileşenlerin birbirine aykırı olduğu durumlarda bilişsel çelişkinin yaşandığını ifade etmektedir. Bu ahenk ve uyum durumu davranışların, tutumların birbiriyle tutarlı olmasını sağlayan bir motivasyonel durum olarak tanımlanmıştır (14). Davranış ya da tutumdan biri değişmediği sürece kişinin yaşadığı çelişki devam eder. Bu çelişki de kişide aşılması gereken bir psikolojik gerilim yaratır (14). Bunu aşmak da ancak çelişkinin ortadan kalkmasıyla mümkündür. Bu bağlamda düşünüldüğünde batıl davranışlar gösteren kişilerin sık sık bilişsel çelişki deneyimlemesi beklenir. Bu da batıl inançların olumsuz bir niteliğidir. Bu çelişki kişinin kendi davranışını ya da tutumunu değiştirmesiyle aşılabılır, fakat genelde tutum değişikliğinin daha sık yapıldığını görüyoruz. Sevmediği bir işte çalışan ve hayalinde başka bir meslek olan birinin yaşadığı çelişki bu duruma örnek verilebilir. Bu kişinin hayatına çelişkisiz ve sorunsuz devam etmesi için kurama göre bu iki meslek hakkında tutumunu gözden geçirmesi gerekecektir ve içindeki çatışmayı sonlandırmak için de mesleğe ilişkin tutumunu değiştirmesi kaçınılmaz olacaktır. Davranışın değiştirilmesi -mesleğin bırakılması- oldukça zordur. Bunun yerine bir süre sonra kişide yaptığı mesleğin olumlu özelliklerinin daha fazla ön plana çıkarılması ve hayalini kurduğu mesleğin de olumsuz özelliklerinin ön plana çıkarılması gibi bir durumla karşılaşılabilir. İşte batıl inanç sahipleri de her ne kadar gösterdikleri davranışın mantıksal açıdan yanlış olduğunun farkında da olsalar, işe yaradığını düşünmeden edemedikleri davranışlarını değiştirmek istemezler, bunun yerine tutumlarını değiştirmeyi tercih ederler (14).

Bireylerin temel ihtiyaçlarından bir tanesi de tutarlı ve işlevsel bir anlam sistemi oluşturabilmektir. Bu sistem oluşturulurken, insanlar özellikle de özel hayatlarıyla ilgili, bilimin yanıtlamakta yetersiz kaldığı soruların yanıtlarını batıl inançlarda arayabilirler. Bu açıdan bakıldığında, günümüz dünyasında batıl inançların nasıl olup da halen yok olmadığı konusunda bir ipucu yakalanabilir. Bireyin birincil ihtiyaçları her ne kadar toplumunkinden bağımsız görünse de, toplumun ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, birey için dolaylı olarak en az kendi birincil ihtiyaçları kadar hayati önem taşıyabilir. Her ne kadar Jung gibi bazı kuramcılar batıl inançları yaşamın gerekli parçaları olarak tanımlayıp onlara sığınarak yaşamsal bir bilinç alanında korunduğumuzu düşünse de (15) aksine sonuç olarak, çoğu kuramcıların ortak görüşü şu şekilde özetlenebilir: Mantık ve sağduyu arttıkça batıl inançların etkilerinde bir düşüş görülmesi olasıdır.

1.1.1 Sporda Batıl İnanç ve Davranış

Womack'ın sporda batıl davranış tanımına göre kavram şöyle tanımlanır: Sporcuların şans ve diğer dış faktörlerin kontrolünde kendileri güçlü hissettikleri durumlarda eylemlerin tekrarlı, biçimsel, ardışık ve teknik performanstan farklı olması durumudur (4). Daha önceden de kullandığımız gibi bu tekrarlı davranışlar ve batıl davranışlar ritüel kavramını kullanmamıza yol açar.

Batıl ritüeller performans öncesi rutinlerden yani karşılaşma öncesi hazırlıklardan ayrılırlar. Fakat çoğu zaman bu durum açıkça herkes tarafından anlaşılabilir. Bazı durumlarda bu ritüellerin ön hazırlıkta bir etkisi olmadığı açıktır. Fakat ritüellerin bir işlevi kısmen de olsa mental olarak performansa hazırlanma olduğundan akla yatkın ve yararlı bir şey gibi de görünebilir. Öte yandan sporda performans öncesi hazırlık öğrenilir. Sporcular fiziksel performansı sağlamak için davranışsal ve bilişsel stratejiler kullanırlar (16). Bu stratejilere imgeleme, gevşeme teknikleri, odaklanma stratejileri ve baş etme stratejilerini örnek verebiliriz. Sporcular performanslarını arttırmak için bu hazırlanmaları kullanırlarken, bunlar özünde batıl inançtan ve ritüellerden ayrılırlar (17). İlk olarak performans öncesi hazırlıklar bir uzman (özellikle spor psikologu) tarafından bireysel veya takıma has olarak geliştirilir. İkinci olarak performans öncesi hazırlıklar bir atletin kişisel direkt olarak bireysel performans sonuçlarını etkileyebileceği durumlarda bilişsel öz-kontrol üzerine

odaklanır. Bunun tersine batıl ritüeller talih üzerinde kontrolün ölçümünü etkileyebilecek olarak algılanan ve sporcularda kaygı seviyelerini azaltan durumlarla ilişkili davranışların geniş bir aralığını içerir (17).

Batıl ritüeller sıklıkla ya fiziksel tehlikenin olduğu ya da başarısızlık olasılığının yüksek olduğu riskli aktivitelerde kullanılır (4). Womack, batıl davranışların sporcular tarafından optimal performansı göstermek için stres, kaygı ve tehlikeyle ilgisi olan durumları ve korunan duygusal sabitliği ifade etmek için kullandıklarını belirtmiştir (4). Özellikle yüksek derecede stresli durumlarda sporcular sonuç ve durum üzerinde kontrol ve sabitlik sağlamak için batıl ritüellere başvururlar. Algılanan güven artarken kontrol ve sabitlik hissi sporcuda sakinlik yaratır ve heyecanı, kaygıyı yatıştırır.

Malinowski batıl davranışlara yönelme ve bu durumun ortaya çıkmasındaki en temel noktanın koşullardaki belirsizlik ve bireyin kaygı düzeyinin yüksek olması diye belirtmiştir (18). Womack (1992) yarışma düzeyinin, sosyal beklenti ve baskının sporcuyu yarışmayla ilgili kontrol hissini elde etmek için batıl davranışları kullanmaya sevk edebileceğini belirtmiştir (4).

1. 1. 1. 1. Sporda Yaşanan ve Yaşanmakta olan Gözlenebilen Batıl İnanç ve Davranış Örnekleri

Uruguaylı yazar Eduardo Galeano'nun 'Gölgede ve Güneşte Futbol' kitabında(1995) sporda batıl davranışların özellikle de futbolla meşgul olan herkes tarafından icra edildiğini gözler önüne sermektedir (19).

Gizli güçlere olan inancıyla literatüre geçen ilk oyunculardan biri Uruguay milli takımının yıldızı Adhemar Canavessi. 1928 Olimpiyat Oyunları finalinde kendi varlığının takıma zarar vereceğini düşünerek Arjantin'le olan final maçına çıkmamış bir oyuncudur. Çünkü ne zaman Arjantin'e karşı oynasa Uruguay maçı kaybediyormuş. Amsterdam'da oynamadığı maçta Uruguay galip gelmiştir (19).

Bir başka mistik olay da 1937 yılında Brezilya'nın efsanevi futbol devi Vasco Da Gama Kulübü'nün başına gelenlerdir. Vasco'nun 12-0 gibi farklı bir sporla yendiği sıradan bir takımın taraftarlarından olan Arubinha'nın 'Gökyüzünde bir tanrı varsa Vasco takımı 12 yıl şampiyon olmasın' bedduasıyla ağzı dikilmiş bir kurbağayı sahaya gömmesi üzerine kötü ruhların futbola hakimiyeti başlamıştır. Olaydan haberdar olan

Vasco yöneticileri kurbağayı bulmak için sahayı delik deşik etmişlerdir. Fakat sonuç değişmez, Vasco, ne kadar yıldız futbolcu varsa alsa da tam 11 yıl şampiyonluk yüzü göremez. Büyünün bitmesine bir yıl kala kupayı almaları üzerine kulüp başkanı 'Tanrı cezamızı bir yıl affetti.' diyerek olayın vehametini sergilemiştir (19).

1953 senesinde Brezilya'da bu kez Flamengo dokuz yıl kupaya hasret kalır. Olaya takımın fanatik taraftarlarından Peder Goes dahil olur. Futbolcuları maçlardan önce kilisedeki ayinlere çağırır ve sunağın önünde tespih çekmelerini söyler. Flamengo bu ayinlerden sonra üç yıl arka arkaya şampiyon olur. Bu ayini öğrenen rakipler, Flamengo'yu haksız rekabetten dolayı kardinale şikayet ederler. Peder Goes kendini savunur ama şampiyonluk dördüncü yıl kaybedilir (19).

Peder Goes Flamengo'da çalışırken, Fluminense taraftarı Peder Romualdo da Papa'nın özel izniyle Fluminense takımının 'ruhan' işler sorumlusu' olur. Önceleri futbolcular bu durumdan rahatsız olurlar ama çok geçmeden galibiyetler ve şampiyonluk gelir. Sonrasında ise oyuncular her golden sonra pederin cüppesini öperek şükranlarını gösterirler (19).

Latin Amerika, tüm batıl inançlar çevresinde futbolun gerçek büyüsünü icra ederken Avrupa kıtasının takımları da boş durmamışlardır. İspanya'nın unutulmaz oyuncularından Hernandez Coranado'nun hikayesi de Real Madrid'le ilgili: Real 50'li yıllarda stadını ve futbol sahasını büyütme kararı alır ama arkasından altı sene şampiyonluk yüzü göremez. Bu kötü şans getiren olayı, dini bütün bir Real taraftarının sahanın ortasına gömdüğü okunmuş sarmısak çözer (19).

Futbolun büyüsünün yanısıra futbol dışı büyülerin en sık rastlandığı olaylar ise dünya şampiyonalarıdır. 86 ve 90 Dünya Kupası'nda Arjantin teknik direktörü futbolcuların tavuk yemesini uğursuzluk getiriyor diye yasaklar ve futbolculara bolca dana eti yedirir. 86'da kupa kazanılır ama 90'da kaybedilir. Tabii tavuk etinin uğursuzluğunu yoksa Maradona'nın üzerindeki büyü mü, orası artık bilinmez (19).

94 Dünya Kupası'nda ise kendisine büyü yapıldığına inanan ve geleceğin futbol yıldızı gözüyle bakılan Kolombiyalı Freddy Rincon vardır. Bir Tucamon falcısı tarafından bacağına kırılacağı ve ayrıca sarı ve kırmızı kartlar göreceği kehanetiyle uyarılır. Sonuçta Rincon, oynadığı futbolla tüm hayranlarını hayal kırıklığına uğratar. Aynı yıl 'İtalyan Büyücüler Derneği' de finalin İtalya ve Brezilya arasında oynanacağını

ve kupanın garanti olduğunu iddia ederler. Tabii Roberto Baggio'yu hesaba katmamışlardır (19).

Dünya kupalarında büyü ve büyücülük hadiselerini doruk noktasına çıkaranlar elbette Afrika takımları olmuştur. Aslında büyü meselesi Afrikalılar için çok olağandır. Kendi kıtalarındaki şampiyonalarda bu tür olaylar sıradan vakalar olarak yaşanmaktadır. Kale direklerin altına 'gol olmaması' için hayvanlar gömülmektedir mesela. En ilginç olay bir Afrika kupasında işin iyice abartılması sonucu Kamerun ile Mali'nin neredeyse savaşa girecek konuma gelmeleridir. Gerilimin sebebi de Kamerun antrenörlerinden Nkono'nun kara büyücü olması ve Mali'nin maçı 3-0 kaybetmesi sonrasında Nkono'nun gözaltına alınmasıdır (20).

2002'de ise medyayı özellikle Fransız medyasını derinden sarsan voodoo büyüsi ilk maçta yaşanır. Fransa ve eski sömürgesi Senegal açılış maçına çıkacaktır. Senegalli büyücüler federasyon tarafından Kore'ye getirilir. Bir Senegalli büyücü televizyon ekranlarına yansıyan görüntülerde bir tavuğun sol bacağına kırar. Ardından bazı dualar okur. Maçtan bir gün önce Zidane sol bacağından sakatlanır ve maçı Senegal kazanır. Senegal şansı çok iyi gider kupada, ta ki Türkiye maçına kadar. Ülkemizde manşetler Senegal'in kara büyücülerine yöneliktir. Diyanet tarafından bile seferberlik ilan edilir. Camilerde hutbeler okunur. Televizyon başındakiler 'Sübhanellellah' diyerek çektikleri tespihleriyle maçı seyreder. Senegal'in büyüsi işlemez böylece devre dışı kalır (20).

Türkiye futbolu da büyü, fal ve dualar çerçevesinde kendi kara mizahını yaratıyor. Bizde daha ziyade sahaya sağ ayakla çıkma, muska taşıma, türbe ziyaretleri, kurban kesme gibi mistik hadiseler yaşansa da Fenerbahçe ve Galatasaray'ın esas olarak bu konularda uzman olduğu söylenebilir. En son yaşadığımız olay bütün futbolseverler tarafından hatırlanacaktır. Mondragon'nun yaptırdığı söylenen 'Kara Kolombiya Büyüsü' Fenerbahçe'nin kadrolu medyum olduğu öğrenilen ve şu an emniyet tarafından aranan Ayten Hanım tarafından çözülürken gizli kameraya alınmıştı. Nedeni ise Medyum Ayten'e ödeme yapılmamasıydı. Olay kapandı derken Galatasaray yöneticisi Ergun Gürsoy'da 86-87 yıllarında Fenerbahçe'nin şampiyon olmaması için 'Kafes Büyüsü' yaptırdıklarını söyledi ve ekledi , 'ama, biz büyücünün parasını ödemiştik' (20).

Şaşırtıcı bir örneği de ülkemizden verebiliriz. Erzurum'un sevilen simalarından olan ve son derece alçak gönüllü, bilgili olarak tanınan Naim Hoca'ya taraftarlar

sıkıntılarını dile getirir. Erzurumspor son maçına çıkacaktır. Ve ligde kalması galibiyete veya beraberliğe dayanmaktadır. Naim Hoca'dan takım için dua etmesi istenir. Kimseyi kıramaz Naim Hoca ve kabul eder. Maçın 90 dakikası golsüz, berabere biter. Uzatmalarda Erzurumspor yenilir. Taraftarlar Naim Hoca'yı bulur ve 'hocam nasıl dua ettin de yenildik' derler. Hoca da “Oğlum, ben doksan dakika için dua ettim ne bileyim, iş uzatmalara kalacak” der (20).

Dünyada ve ülkemizde de özellikle de elit sporcuların yaptıkları batıl davranışların örneklerini çoğaltmak mümkün. Örneğin;

Serena Williams; ayakkabı bağlarını aynı şekilde bağlıyor. Aynı kabinde duş alıyor, aynı terlikleri giyiyor. İlk servis atışından önce topu yerde 5, ikinci servisten önce ise 2 kez sektiriyor (21).

Ana Ivanoviç; 19 yaşındaki Sırp tenisçi servis atışı öncesi topu bir kez sektiriyor. Beyaz çizgilere kesinlikle basmamaya çalışıyor (21).

Goran Ivaniseviç; Eski Wimbledon şampiyonu, arabasını aynı yere park etmesiyle biliniyor (21).

Rafael Nadal; 21 yaşındaki tenisçi, maç başlamadan önce etiketleri sahaya dönük olacak şekilde iki şişe suyu oturacağı sandalyenin önüne koyuyor. 15 cm.den uzun çorap ise giymiyor (21).

Maria Sharapova; Kortların çığıllıklarıyla ünlü yıldızı top toplayan çocuklardan topları sağ tarafından alıyor. Ama topu asla sol eliyle almıyor (21).

Justine Henin; Dünyanın bir numarası Belçikalı raket set maç sayısı için atacağı servis için top toplayan çocuklardan son sayı yaptığı topu istiyor (21).

Roberto Carlos; Dünyanın gelmiş geçmiş en büyük sol açıklarından biri olarak gösterilen Carlos'un formasını uğur getirdiği için maça çıkmadan önce kestiği belirtiliyor (21).

Gheorghe Hagi; Sahaya çorabının alt kısmını keserek çıkan Rumen yıldız, arkadaşlarına çorabını kesmediği maçlarda şansının kötü gittiğini söylediği belirtiliyor (21).

Frank Lampard; kişisel internet sitesinde her zaman sağ ayakla sahaya çıktığını, kötü oyundan sonra kramponlarını dışarı fırlattığını söylüyor. 29 yaşındaki futbolcu, maça çıkmadan önce arabada hep aynı müziği dinlediğini, kulüp restoranına giderken de aynı yolu kullandığını belirtiyor (22).

Rio Ferdinand; Soyunma tüneline sahaya çıkarken uğur için yüzüne bir bardak su döküyor (21).

Adrian Mutu; Belaları başından defetmek için atletini tersten giydiğini itiraf etmişti (21).

1973' te Sunderland İngiltere Federasyon Kupasını (FA Cup) kazandığında menajerleri Bob Stokoe her kupa maçında aynı takım elbiseyle sahaya çıkmıştır. Golfçüler arasında da bu tip davranışları yapanlara rastlayabiliriz. Golfçü Jack Nicklaus maçlarında cebinde üç adet madeni parayla mücadele etmiştir (22). Belki de spor literatürüne geçmiş en ilginç olaylardan biri de 1950'de bir grup buz hokeyi taraftarı tarafından gerçekleştirilmiştir. Detroit Red Wings takımını destekleyen ve aynı zamanda balıkçılıkla uğraşan bir grup taraftar takımlarının şampiyon olmasını sağlayacak kazanılması gerekli 8 maç için sahaya her maçtan önce 8 ayaklı bir ahtapot atıyorlardı. Bu inanç ta 8 zafer için 8 ayaklı ahtapot gerekli olduğu inanişından ortaya çıkmıştı. Sonuçta kehanet tutar ve takım şampiyon olur (22, 23).

Sonuç olarak bu ve bu gibi örnekler çoğaltılabilir fakat literatürü ilgilendiren tarafı batıl davranımların hangi koşullar ve durumlarda ortaya çıktığıdır.

1. 1. 1. 2. Batıl İnanç ve Davranışların Durumsal ve Kişisel Bileşenleri

İnsanlar batıl ritüelleri belirsiz durumlarda ve sonucun yalnızca belirsiz değil önemli olduğu durumda yaparlar. Bu durumun sebebi nedir? Eğer kişilikte bu kavramı etkileyecek bir şey varsa hangi kişilikte insanlar bu ritüelleri yerine getirmeye ihtiyaç duyarlar? Bazı insanlar çevrelerini kontrol edilebilir olarak görürler, bazıları bir oyundan önce gerilim veya kendine güven hissederek farklılaşırlar. Bazıları da batıl inançlara eğilimli olarak ayrılırlar (24). Bu ve bunun gibi durumlar aşağıdakilerle ilgilidir.

1. 1. 1. 2. 1 Sonucun Belirsizliği ve Önemi

Sporcular bazı durumlarda batıl ritüelleri gerilimi azaltmak için kullanırlar. Bu geriliminden kasıt oyun sırasında veya öncesinde kendi kendilerine geliştirdikleri yorgunluk hissi gibi özgül hisler, kendinden şüphe etme gibi düşünceler ve titreme gibi

psikolojik tepkilerdir. Bu gerilim tepkileri rakipten rakibe ve oyundan oyuna değişebilir. İki ekip arasındaki fark birbirine yakınsa belirsizlikte önemli bir bileşendir. Eğer birisi kendinden eminse ve diğerini yenersse belirsizlik çok düşüktür. Eğer diğer takım öbürü kadar iyiye ve denkse belirsizlik yüksektir. Yani rakibin yakın statüsü belirsizlik yaratır. Sonuç olarak belirsizliğin yüksek olduğu durumda da psikolojik gerilim yüksek çıkar (25).Sonuçlara ilişkin belirsizlikle ilgili de şunları söyleyebiliriz. Batıl inançlar sonuca bağlı önem tarafından etkilenir. Sonuçlar önemli sayılmadığında, bireyler daha az ya da daha az gevşeme hissederler ve psikolojik gerilim düşük olur. Tersine sonuçlar önemliyse bireyler genellikle huzursuzluk, yorgunluk, oyun hakkında takıntılı düşünceler ve artmış kan basıncı gibi daha fazla psikolojik gerilim hissederler. Örneğin; sporcular tipik olarak final maçlarında antreman maçlarından daha fazla gerilim hissederler. Sonuçta; sonuçların önemi düşükten yükseğe doğruysa batıl inançlara eğilim daha fazladır. Özetle; bu belirsizlik durumuna göre batıl inançlı bireyler belirli olayların sonuçlarının kısmen kontrol edilebilir kısmen de kontrol edilemez güçler tarafından belirlendiğine inanırlar. Kontrol edilebilir güçler bireyin kendi gücü olduğu kadar diğerlerinin kontrolleri veya gücün kaynaklarıdır. Atıf kuramcılarına göre kontrol edilemeyen güçler ise şans ve talih gibi kavramlardır. Kişi ne kadar atıflarını şans ve talihten yana kullanırsa o kadar batıl inanç ve davranış geliştirmeye eğilimli olur. Sonuçta birey batıl inançları yoluyla kontrol edilemeyen durumları kontrol edilebilir yapmaya çalışır (26).

1. 1. 1. 2. 2 Denetim Odağı (Locus of Control)

İnsanlar bazı durumlarda olayların kendi kontrollerinde bazı durumlarda da kendi kontrolleri dışında olduklarına inanırlar işte bu duruma denetim odağı denir (27). Julian Rotter'in denetim odağı modeline göre bireyler 2 türdür. İçsel denetim odaklı bireyler olayın davranışlarının bir sonucu olduğuna inanırlar. Dışsal denetim odaklı insanlar olayı talih, şans ve diğerlerinin etkilerine bağlarlar. Levenson içsel denetim odağının insanların aktivitelerini sürdürmede motivasyonu sağladığını tersine dışsal denetim odağının ise aktiviteyi sürdürmeye ilişkin bireyin arzusunun azaltıldığını belirtmiştir (28). Bunun sonucu olarak içsel denetim odaklı insanlar hayatlarının ve kaderlerinin efendileridir. Bu insanlar dışsal denetim odaklı insanlardan hayatları

üzerinde daha fazla kontrol hissederler ve bir aktiviteyi sürdürmede daha başarılı ve inançlıdırlar. Bu söylenenlerin ışığında Matute, pekiştirmenin olası olmadığı kontrol edilemeyen durumlarda insanların batıl inanç, kontrol hatası/yanılsaması geliştirmeye daha meyilli olduklarını belirtmiştir (29). Yani başka bir deyişle dış denetim odaklı insanların batıl inanç geliştirmeye daha eğilimli olduklarını söyleyebiliriz. Şanslarını kontrol edebildiklerine inanan sporcuların batıl davranış geliştirdikleri daha olasıdır. Bunun tersine, Bleak ve Frederick sporcularda batıl davranışların genel kullanımını belirleyen diğer birkaç yapıyla birlikte bu konuda denetim odağının anlamlı rolü olduğunu bulmuşlardır (30).

1. 1. 1. 2. 3 A Tipi Davranış Örüntüsü (ATDÖ)

ATDÖ çok çalışmayla, devamlı daha fazlasını daha az zamanda kazanmaya odaklı yarışmacı kişilikle karakterizidir (31). ATDÖ gösteren bireyler sabırsızlık, zaman sıkışıklığı, başarı için uğraş, kızgınlık ve düşmanlık, çok çalışma, yorgunluğu baskı altında tutan, çok aktiviteye katılan, kontrol edilemeyen çevresel olaylar üzerinde kontrolü olduğunu belirtmeye çalışan hızlı adımları gerektiren aktiviteleri sürdüren karakteristik davranışları yansıtırlar (31). ATDÖ kişinin olaylar üzerinde kontrolünü sağlayan bir dürtü tarafından motive edilir. Bu dürtü kontrol elde etmek için, batıl inanç geliştirmeye yardımcı olur (31).

1. 1. 1. 2. 4 Sportif Benlik

Brewer ve arkadaşları sportif benliğin yapısını bireyin sportif rolünü tanıma derecesi olarak tanımladılar. Güçlü sportif benliğe sahip olan sporcular bir öz-şemaya sahiptirler; bu şemalar sportif bakış açısından çıkan bilgileri işlemeye rehberlik eder ve bu bilgileri organize eder (32). Bu sporcular genellikle ego yönelimlidirler ve sporcu olma rollerine ilgi duyarlar. Sheppard batıl inançları, spora katılım yoğunluğunun bir işlevi olarak görür. Bu nedenle daha fazla ego yönelimli sporcularda daha yüksek oranda batıl inançlar olacağı beklenir. Güçlü sportif benlik hem olumlu hem de olumsuz sonuçları göze almayı gerektirir (33). Sportif benlikle batıl davranışları uygulama arasındaki ilişki göz önüne alınırken Van Raalte ve arkadaşları spor ortamında batıl

davranışların kaygıyı azaltmanın bir yolu olarak görüldüğünü ve daha ego yönelimli sporcuların daha fazla kaygı hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle daha fazla ego yönelimli ve daha fazla kaygı hisseden sporcuların sonradan sporla ilişkili batıl inanç geliştirdiklerini görmüşlerdir (34).

1. 1. 1. 2. 5 Yarışma Düzeyi

Neil (1980) sportif yarışma düzeyi arttığında batıl davranış geliştirme ve uygulamanın arttığını belirtmiştir. Batıl davranışlar spora katılım yoğunluğunun bir işlevi olarak görülmüştür (35).

1. 1. 1. 3. Sporda Batıl İnanç ve Davranışlara İlişkin Yapılan Çalışmalar

Psikoloji literatürüne girmiş batıl davranışla ilgili ilk deney Amerikalı Psikolog Skinner'ın 1948'de güvercinlerle yaptığı deneydir (7). Bu deney bu alanda yapılmış ilk deney olmasının yanı sıra bundan sonra yapılan deneylere de ışık tutmuştur.

Sporda da batıl davranışların rolü yeni bir şey değildir. 1900'lerin başlarında Gardiner sporcularda batıl davranışların kullanımını gözlemlemiştir (30).

Womack, çok sayıda profesyonel atletizm takımlarıyla çalıştı ve bu ritüellerin değişik durumlarda çeşitlendiğini ve yüksek risk içeren sporlarda daha fazla kullanıldığını bulmuştur (4).

Buhrmann sporda batıl ritüelleri kadın sporcuların, erkek sporculardan daha fazla kullandığını ve bu ritüellerin kullanımının yaşla pozitif korelasyon içinde olduğunu bulmuştur (24).

Anderson ve Sheppard hem kadın hem erkek buz hokeyi oyuncularında yüksek ego yönelimi ve yüksek yarışma düzeyi olan durumlarda yüksek batıl davranış yaygınlığı bulmuşlardır (33).

Burger & Lynn yeni yaptıkları bir araştırmada Birleşik Devletler ve Japonya'da profesyonel beyzbol oyuncuları arasında batıl davranışların kullanımını incelemişlerdir. 2 ülkenin beyzbol sezonu sırasında gönüllü olarak katılan bir çalışma yürütülmüştür. İlk olarak katılanlara batıl inancın tanımı yapılmış bu tanım “ oyun sırasında size şans getirdiğine inanarak yaptığınız herhangi bir şey” şeklinde bir cümleydi. Örnek olarak;

şanslı giysileri giymek, şanslı bir yerde oturmak, kesin olan şeyleri umursamamak, belirli yiyecekleri yemek ve sahaya belirli bir yerden girmek gibi çeşitli davranış serileri liste halinde sunulmuş bunları ne sıklıkta ve oyundan önce ya da sonra mı yaptıkları sorulmuştur (36).

Daha sonra “batıl davranışlarınızın performansınız ve oyunun sonucu üzerinde etkisi olduğunu ne kadar hissediyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve yanıt seçenekleri “her zaman,sık sık ,bazen,nadiren ve hiçbir zaman” dı. Daha sonra batıl davranışların sonucu olabilecek sekiz tane sonuç listelendi ve bu listedekilerin de “evet ya da hayır” diye cevaplanmaları istenmiştir. Listedeki sekiz madde şunlardı: “iyi bir şey olmasını sağlar, kötü bir şey olmasından korur, performansımı etkiler, takımın performansını etkiler, topa vuruşumu etkiler, topu fırlatmamı etkiler, topu yakalamamı etkiler, sakatlanmamı engeller”.

Son olarak “ Şans beyzbolde hangi sıklıkta oyunda olanları etkiler?” diye sorulmuştur. Yanıt seçenekleri ise “çoğunlukla, sık sık, bazen, nadiren, hiçbir zaman” dı. Özetle yapılan analizlerden şu sonuçlar çıkmıştır: Genel olarak oyun sırasında şansın sonuçları etkileyeceğine ilişkin yanıtlar veren sporcular daha fazla batıl davranışlar sergilemişlerdir. Kültürel farklar bazında bakacak olursak Amerikan sporcuların Japon sporculardan daha batıl inançlara eğilimli oldukları ortaya çıkmıştır. Amerikan sporcular batıl inançların bireysel performansa yardım ettiğine Japon sporculardan daha fazla inanmışlardır. Öte yandan Japon sporcular batıl inançların takım performansına yardım ettiğine Amerikalı sporculardan daha fazla inanmışlardır (36).

Bleak ve Frederick spor ortamında batıl davranışı araştırmışlardır; bunun için futbol, cjinmastik ve atletizm sporlarında 107 sporcuda batıl davranışların kullanımını ve algılanan etkinliğini, sportif başarının önemini,sportif kaygıyı, denetim odağını ve dindarlığı ölçtüler. Sporcular üniversite düzeyindeydiler. Batıl inançlar toplam 40 maddeden oluşan Batıl İnanç ve Davranış Envanteriyle (37) ölçülmüştür. Sportif kaygı, Sporda Kaygı Ölçeğiyle (38) ölçüldü. Sportif başarının öneminin düzeyi 5 puanlık bir Likert ölçekle dindarlık düzeyi (39) standart bir ölçekle, denetim odağı ise Fitness Denetim Odağı Ölçeği'yle (40) ölçülmüştür. Araştırmanın sonucu şunu göstermiştir; batıl davranışın kullanımı spor dallarında değişir ve en çok kullanılan davranışlar sportif başarı üzerinde en etkili olarak değerlendirilir. Buna ek olarak; kaygının, denetim

odağının, başarının öneminin ve dindarlığın batıl davranışlarının kullanımı üzerinde anlamlı etkileri olduğu ortaya çıkmıştır (30).

1. 1. 2. Özyeterlik

Özyeterlik kavramı ilk kez Bandura tarafından Sosyal-Bilişsel Kuramı'nın içinde sunulmuştur. Bandura'nın literatüre kazandırdığı özyeterlik kavramı ilk olarak anksiyete semptomları gösteren klinik hastalar üzerinde yapılan deneyler ve çalışmalardan elde edilmişse de bugün sağlıktan, eğitim ve öğretime, egzersiz davranışından, spor psikolojisi gibi psikososyal alanların çoğuna genişletilerek uygulamaya konmuştur.

Ona göre; kişinin eylemlerinin olası sonuçlarının algısı sonuç beklentileriyle ilgiliyken, özyeterlik beklentileri kişisel eylem kontrolü veya aracısıyla ilgilidir. Bu durumda insan hayatı üzerinde daha aktif ve daha kontrol edilebilir etkilere sahip olduğunu arzulanır bir biçimde hisseder. Bu hayatı ve çevresiyle mücadelesini kontrol edebilme ve adapte olabilme eylemidir (41).

Ayrıca yine Bandura'nın araştırmalarına göre özyeterlik inancı insanların nasıl hissettiği, düşündüğü ve davrandığı üzerinde de değişir. Düşük özyeterlik hissi depresyon, kaygı ve çaresizlikle karakterizedir. Bazı bireylerde düşük özsaygı ve sınırdan kötümser düşüncelerde görülebilir. Öte yandan yüksek özyeterlik inancına sahip bireyler yüksek amaçlar kurarlar ve onunla beraber ilerlerler. Eylemleri önceden şekillenmiş biçimdedir. İnsanlarda bu duygu, düşünce ve davranışları oluşturan özyeterlik kavramı pek çok çalışmayla ölçülebilir nitelik kazanmıştır (41).

1. 1. 2. 1 Kavram Olarak Öz Yeterlik

Özyeterlik özgül bir durumu veya birtakım koşulları idare etme veya bir görevi yönetmeye yönelik bireyin kendini değerlendirme yeteneğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (41). Özyeterliğe literatürde "algılanan özyeterlik" de denmektedir. Bu özyeterlik algısı, kişinin bir işi yapmak için gerekli becerilere sahip olduğu konusundaki inancıdır (42) .

İstenen etkiyi yaratan inançlar harekete geçmek için gereken dürtüyü sağlarlar. Özyeterlik algısı böylece hareketin temel kaynağını oluşturur. Bireyin fonksiyonlarını

etkileyen ve sosyal bilişsel öğrenmenin çekirdeğini oluşturan özyeterlik algısı, bireyin tasarlanmış performanslara ulaşmak için gerekli olan eylemleri başarmak ve organize etmek üzere kendi yetenekleri hakkındaki yargıdır (1). Diğer bir deyişle, öz yeterlik bireyin gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derece başarılı olabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki yargısıdır.

Özyeterlik bireyin becerilerinin bir fonksiyonu değildir. Bireyin becerisini kullanarak yapabildiklerine ilişkin yargılarının bir bütünüdür. Özyeterlik bireyin, farklı durumlarla baş etme, belli bir etkinliği başarma yeteneğine, kapasitesine ilişkin kendini algılayışı, inancıdır, kendi yargısıdır (43). Bandura'ya göre, başarı için gerekli becerilere sahip olmak yeterli değildir; başarı aynı zamanda bu becerilerin etkin şekilde ve güvenle kullanımını gerektirir (1). Gawith'e göre, bir birey herhangi bir işi yapabilecek beceriye sahip olmasına rağmen bu işi yapabileceği konusunda kapasitelerine inanmazsa, o işi yapma olasılığı zayıftır (44).

Özyeterlik algısı, bireyin motivasyonuna, mutluluğunun sağlanmasına ve kişisel başarılar elde etmesine dayanak sağlar. Çünkü bireyler kendi eylemlerinin istedikleri sonuçları üretebileceğine inanmazlarsa harekete geçmek için daha az dürtüye sahip olurlar ve karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dayanıksız dururlar. Pek çok kuramsal kanıt Bandura'nın, "özyeterlik algısı hemen hemen bireyin yaşamının tüm yönlerini etkilemektedir" iddiasını desteklemektedir (1).

Bandura, özyeterlik algısından etkilenen bu yönleri şu şekilde sıralamıştır; (1)

- Bireyin peşinden gitmeyi seçtiği hedeflerin yönü,
- Verilen görevler için ne kadar çaba harcayacağı,
- Zorluklarla ve başarısızlıkla karşılaşınca dayanacağı süre,
- Aksiliklere karşı esnekliği,
- Kendini engelleyen düşüncelere mi destekleyen düşüncelere mi sahip olacağı,
- Çevresel taleplerle uğraşırken ne kadar stres ve depresyon hissettiği,
- Gerçekleştirdiği başarıların seviyesi

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre, öz yeterlik algısı bireylerin yaptıkları seçimleri ve ulaşmaya çalıştıkları rotayı etkiler (44). Bireyin karar almasında, etkinliklere katılmasında ve katıldığı etkinlikler için ne kadar çaba harcayacağını belirlemede özyeterlik algısı önemli bir rol oynamaktadır (44). Buna bağlı olarak, öz yeterlik algısı motivasyonu doğrudan etkilemektedir. Bireyler, kendilerini yeterli ve

güvenli gördükleri görevlerle uğraşmaya, yapamadıklarından ise kaçınmaya meyillidirler. Özyeterlik algısı, bireylerin engellerle karşılaştıklarında ne kadar dayanacaklarını ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerini nasıl çabuk toparlayabileceklerini belirlemelerine yardım eder (45). Özyeterlik algısı ne kadar yüksekse, bireyin zorluklar karşısında kendini toplama çabası da o kadar büyüktür. Öz yeterlik algısı ayrıca, bireylerin bir etkinlik ile uğraşırken bireysel olarak tecrübe ettikleri stres ve endişe miktarını etkiler (45). Bu özellikler dikkate alındığında görülmektedir ki, özyeterlik algısı, bireyin elde ettiği başarı derecesi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (44).

1. 1. 2. 2. Özyeterlik Kavramının Dayandığı Kuramsal Çerçeve

Özyeterlik kavramı temelini sosyal bilişsel kuramdan almaktadır. Sosyal bilişsel kuram ise, 1800'lerin sonlarına dayanan sosyal öğrenme kuramından ortaya çıkmıştır (44). Bandura, sosyal öğrenme kuramı üzerinde oldukça yoğun çalışan bir araştırmacıdır. Bandura, sosyal öğrenme ile ilgili ilk çalışmalarını 1960'ların başlarında yapmaya başlamıştır. Bandura (42) davranışçılığı eleştirerek, düşüncelerin davranışları etkilediğini kabul etmeyen bir kuramın, karmaşık insan davranışlarını açıklamakta yetersiz kalacağını savunmuştur (42). Onun sosyal öğrenme kuramı, bilişsel kavramlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Yaptığı bu çalışmalarla, kuramını davranışçı yaklaşımdan uzaklaştırmış ve 1986 yılında kuramını sosyal bilişsel kuram olarak adlandırmıştır (1). Bandura, daha sonraları çalışmalarını öz yeterlik kavramı üzerinde yoğunlaştırmıştır (46). Bu bölümde, öz yeterlik kavramını daha iyi açıklamak için, öz yeterlik algısının dayandığı kuram olan sosyal bilişsel kuram açıklanacaktır.

Sosyal bilişsel kuram, kökenini psikolojiden almaktadır, ilk kuruluşunda davranışçı ve sosyal psikologlarla paralellikler vardır. Sosyal öğrenme kuramı, insanların ve hayvanların davranış şekillerini, neden böyle davrandıklarını açıklamaya çalışan teoriler salkımı olan davranışçılık akımının altında gelişmiştir. 1913'de John Watson tarafından ortaya konan davranışçılık, insan davranışını anlamaya yönelik oldukça mekanik bir yaklaşımdır. Watson'a göre davranış, uyaran-tepki bağlarından oluşan, gözlenebilir hareketler olarak tanımlanmaktadır (44). Davranışçı psikologların

yanı sıra, sosyal psikologlar da, sosyal öğrenme kuramının gelişimine önemli katkılarda bulunmuşlardır (44).

Sosyal öğrenme kuramı ilk olarak, 1941 yılında, Miller ve Dollard tarafından ortaya konmuştur. Onların sosyal öğrenme kuramı, öğrenmenin; pekiştirme, ceza, sönme ve modeli taklit prensiplerini birleştirmiştir. İlk çalışmalarında, insanların ve hayvanların gözlenen davranışları nasıl model aldıklarını açıklamaya çalışmışlardır. İnsan davranışlarının yönlendiricilerle motive edildiği ve bir organizmanın herhangi bir uyarıcıya verdiği tepkinin diğer organizmalar için de geçerli olabileceği görüşünü savunmuşlardır (46). Onlara göre, birey gözlediği davranışlardan pekiştirilenleri taklit ederken, sonucunun olumlu olmadığını gözlemledikleri davranışları ise taklit etmezler (43).

Bandura'ya göre ise, gözlem yoluyla öğrenme, bir bireyin diğer bireylerin pekiştirilen davranışlarını taklit etmesi kadar basit bir olgu değildir, çevredeki olayların bilişsel olarak işlenmesiyle kazanılan bilgidir. Bandura gözlem yoluyla öğrenme ile taklit yoluyla öğrenmenin birbirlerinin yerine kullanılabilecek iki kavram olmadığını açıklamaktadır (43). Buna göre birey modeli taklit etmeden de gözlemleri sonucunda bir şeyler öğrenebilmektedir.

Bandura'ya göre, davranışçılık, davranışa neden olan ilk tepkilerin nasıl kazanıldığını açıklamada ve doğal ortamlarda meydana gelen öğrenmelerin nasıl oluştuğunu açıklamada yetersiz kalmaktadır. Bu sebeple kuramını davranışçılıktan uzaklaştırarak, bilişsel değişkenleri dikkate alan çalışmalar yapmaya odaklanmıştır (41). Davranışçılar, davranışı uyarıcılara verilen basit tepkiler olarak yorumlamakta ve uyarıcı tepki arasında tek yönlü bir etkileşim olduğundan bahsetmekteydiler. Ancak, sosyal öğrenme kuramı, uyarıcı-tepki bağlarına insan bilincinin aracılık ettiğini, etkileşimin karşılıklı olduğunu ve bireylerin kendi davranışları üzerinde bireysel kontrol sağlayabileceklerini vurgulamıştır. Ayrıca, sosyal öğrenme kuramında, klasik davranışçılardan farklı olarak, bireyin, bireysel olarak bir işe katılıp öğrenmesinin yanı sıra, diğer bireyleri gözleyerek de öğrenebileceği ilkesi kabul edilmektedir (44).

Sosyal bilişsel kuram, bir yandan davranışçı yaklaşımın davranışa aracı olan uyarıcı-tepki fikrini desteklerken, diğer yandan da davranışın önceden gelen bilişsel süreçlerle önemli ölçüde şekillendiğini savunmaktadırlar. Bu yüzden, tepki sonucu oluşan davranış, davranışsal sonuçların beklentilerini şekillendirmektedir. Davranışlar

yapılmadan önce, bireylere davranışlarının sonuçlarını tahmin etme yeteneği veren bu beklentileri şekillendirmek bir yetenektir (46).

Bandura'yla birlikte sosyal öğrenme kuramına önemli katkılarda bulunan araştırmacılar vardır. Yapılan çalışmalarla sosyal öğrenme kuramına eklenen bilgiler, adım adım öz yeterlik kavramının temellerini oluşturmuştur. Çalışmalarını daha çok klinik psikolojisine odaklanmış olan Julian Rotter, genelleştirilmiş pekiştirme beklentilerinden ve içsel ve dışsal kontrollerden öğrenme fikrini ortaya atmıştır (27). Rotter'a göre, bir bireyin hayatındaki kişisel kontrol duygusunun geliştirilmesiyle sağlık durumları iyileştirilebilir. Rotter'ın bu çalışması ona, öz yeterlik kavramı için başlangıç noktası sayılabilecek kontrol, denetim odağı kavramı ve bunun davranışa uygulanması üzerine bir dizi araştırma yapma ve teori çalışmalarını eyleme geçirme olanağı sağlamıştır. (46).

Sosyal bilişsel kurama göre, birey kendi motivasyonunu ve davranışını, karşılıklı etkiler ağı içinde geliştirmede aracılık görevi üstlenir. Sosyal bilişsel kurama göre, bireyler beş temel kapasite ile tanımlanırlar. Davranışın şekillenmesi, bireyin sahip olduğu bu kapasiteler sayesinde gerçekleştirilir (46). Bu kapasiteler:

1. 1. 2. 2. 1. Sembolleştirme Kapasitesi (Symbolizing Capability)

Sosyal bilişsel kurama göre, pek çok dışsal faktör bilişsel süreçlerden geçerek davranışı etkiler (42). Bandura'ya göre, düşünce için hizmet eden mekanizma “sembollerdir”. Sembollerin şekillendirilmesi sayesinde bireyler olaylara anlam verebilir, onları şekillendirebilir ve deneyimlerini sürdürebilirler (46). Henüz meydana gelmemiş olayları zihinlerinde canlandırabilir ve gelecekteki olası davranışları zihinlerinde sembolik olarak test edebilirler (43). Böylece, bireyler gerçek hayatta herhangi bir davranışı sergilemeden önce o davranışın sonuçları hakkında düşünebilirler (42). Bunun yanında sembolleştirme kapasitesi, gelecekteki davranışlara rehberlik etmek üzere bilgilerin hafızada tutulmasını sağlar. Bunun sayesinde bireyler gözledikleri davranışları model alabilirler (46).

1. 1. 2. 2. 2. Öngörü Kapasitesi (Foresight Capability)

Sosyal bilişsel kurama göre, bireyin davranışları amaçlıdır ve öngörülere göre düzenlenir. Öngörü, bireyin kendini motive etme ve hareketlerine önceden rehberlik etme yeteneğidir (42). Önceki deneyimler, bir davranış sergilenmeden önce, sergilenen davranışın sonunda oluşacak sonuçlar hakkında beklentiler oluştururlar. Öngörüsül davranış bireyin sembolleştirme kapasitesi sayesinde mümkündür (46). Sonuç olarak, düşünme eylemden önce olduğundan, öngörü kapasitesi bireyin ileriye düşünebilmesini, hedefler belirleyebilmesini, planlar yapabilmesini ve tahminlerde bulunabilmesini sağlar (43).

1. 1. 2. 2. 3. Dolaylı Öğrenme Kapasitesi (Vicarious Capability)

Dolaylı öğrenme kapasitesi, bireyin sadece doğrudan kendi deneyimleri yoluyla değil, ayrıca diğer bireylerin deneyimlerini gözlemleme yoluyla da öğrendiği şeyleri kapsar. Gözlem yoluyla öğrenme bireye, gerçekte denemeden yeni davranışları nasıl geliştirebileceği konusunda bilgi verir (41). Dolaylı öğrenme kapasitesi; bireylere, zaman, kaynak ve devinim kısıtlılıkları yüzünden ulaşılması güç olan durum ve etkinliklere ulaşma olanağı sağlar (42).

1. 1. 2. 2. 4. Özdüzenleme Kapasitesi (Self-Regulation Capability)

Bandura, dışsal etkilere aracılık eden ve amaçlı eylemlere temel olan, bireylerin kendi düşüncelerini, duygularını, motivasyonlarını ve hareketlerini kontrol etmelerine izin veren bir özdüzenleme sistemi olduğunu ileri sürmektedir (41). Özdüzenleme, bireyin kendi davranışlarını gözlemleyip, kendi ölçütleriyle karşılaştırarak yargıda bulunması ve gerekiyorsa davranışlarını ölçütlerine uygun hale getirmesidir. Diğer bir deyişle, özdüzenleme, bireyin kendi davranışlarını etkilemesi, yönlendirmesi, kontrol etmesidir (41, 47).

Diğer bir tanıma göre öz düzenleme; bir bireyin bilişsel, sosyal, motivasyonel ve davranışsal olarak problem çözme sürecinde aktif bir şekilde bilgiye katılması; zamanı planlaması ve yönetmesi; bilgiyi yönlendirmesi, birleştirmesi ve organize etmesi; bilgiyi hatırlamak üzere kodlaması ve tekrarlaması; olumlu bir öz yeterlik algısını sürdürmesi;

üretici bir çalışma ortamı kurması; sosyal kaynakları etkili şekilde kullanması ve yeni bilgilerin edinilmesinin potansiyel sonuçları hakkında olumlu beklentilere sahip olmasıdır (48).

Özdüzenleme kapasitesi algılanan özyeterlik için önemlidir. Eğer bireyin algıladığı özyeterlik, kendi gerçek yeterliğine uygun ise, öz düzenleme, yani bireyin kendi davranışlarını düzenlemesi, kontrol etmesi en üst düzeyde tutarlı olarak gerçekleşir. Algılanan özyeterlik, gerçek yeterliğinden düşük ise bu sefer birey tembelliğe yönelebilir. Algılanan öz yeterlik, gerçek yeterliğin çok üstünde ise, birey hep yeteneğinin çok üstünde olan şeyleri yapmaya çalışacağından başarısızlıklarla karşılaşır. Bu durum da, kırgınlığa, hayal kırıklıklarına, strese ve hayatında her şeyden geri çekilmesine neden olabilir (48).

Sonuç olarak sosyal öğrenme kuramına göre birey, kendi davranışlarını gözleyip, kendi ölçüleriyle karşılaştırarak değerlendirebilir ve kendini pekiştirerek ya da cezalandırarak davranışlarını düzenler. Kısaca, birey, başkalarının kontrolüne ihtiyaç duymadan, kendi davranışlarını etkili olarak kontrol edebilir (48).

1. 1. 2. 2. 5. Özyargılama Kapasitesi (Self Reflecting Capability)

Özyargılama, bireylerin kendi kapasiteleri hakkında düşünme, yargıda bulunma, kendilerini yansıtmaya kapasitesine sahip olmaları durumudur. Öz yargılama kapasitesi, bireylere kendi deneyimlerini analiz etme, kendi düşünce süreçleri hakkında düşünme ve bunlara göre düşüncelerini değiştirme imkanı verir. En önemli öz yargılama türlerinden biri araştırma konumuz olan özyeterliliklerdir. Bandura, özyeterliliğin, özyargılamanın temel belirleyicisi olduğunu iddia etmektedir. Özyeterlik, bireyin davranışlarını etkileyen bir çeşit özyargılama düşüncesidir (41).

Sonuç olarak incelendiğinde; Sosyal bilişsel kuram, davranışçı yaklaşımın davranışı açıklamada yetersiz kaldığı noktalara dikkat çekmiş ve davranışın şekillenmesinde bilincin önemini vurgulayarak bilişsel süreçler üzerinde durmuştur. Sosyal bilişsel öğrenme kuramı, bireylerin sahip olduğu bilişsel kapasitelere ilişkin açıklamalarıyla, öz yeterlik algısı üzerine odaklanılmasını sağlamıştır (47).

1. 1. 2. 3. Özyeterliği Harekete Geçiren Süreçler

Özyeterlik algısı, bireylerin kendi yeteneklerine ilişkin inançları olarak tanımlanır. Özyeterlik algısı, bireylerin nasıl hissettiklerini, nasıl düşündüklerini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl davrandıklarını belirler. Öz yeterlik algısı, dört temel süreç sayesinde bu çeşitli etkileri üretir. Bu süreçler; bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç ve seçim sürecidir. Bu süreçler kendi kendilerine işlemektense genellikle birlik halinde işlerler (49).

1. 1. 2. 3. 1. Bilişsel Süreç

Öz yeterlik algısı etkilerini bilişsel süreç sayesinde çeşitli şekillerde gerçekleştirir. Bireyin pek çok davranışı amaçlıdır. Birey davranışlarını belirlediği kişisel amaçlara göre düzenler. Kişisel amaç belirleme, bireyin kendi kapasitesine biçtiği değerden yani özyeterlikten etkilenir (49). Öz yeterlik algısı, düşünme süreçlerini etkileyerek, belirlenen amaçları gerçekleştirmeye yönelik sergilenen performansları geliştiren ya da geriletken çeşitli şekiller alır (49). Algılanan özyeterlik ne kadar güçlüyse, bireyler kendilerine o kadar mücadeleci amaçlar belirlerler. Güçlü özyeterliğe sahip olan bireyler için değişmeyen diğer bir unsur da, amaçlarına karşı duydukları güçlü sorumluluk duygusudur (49). Özyeterlik, bilişsel süreçte işlenerek bireyin belirleyeceği amaçların niteliğini ve niceliğini etkiler.

Bilişsel sürecin en temel işlevi, bireylerin olayları tahmin etmesini sağlamak ve kendi yaşamlarını etkileyen bu olayları kontrol etme yollarını geliştirmektir. Böyle bir beceri, karışıklık ve belirsiz bilgilerin, etkili bir bilişsel süreçten geçmesini gerektirir (49). Birey, bilişsel sürecin süzgecinden geçirdiği bu bilgileri düzenler ve kendi davranışlarının yakın ve uzak sonuçlarını tahmin eder. Bu tahminler bireyin harekete geçmesini sağlayabileceği gibi vazgeçmesine de yol açabilir.

Sonuç olarak, bireyin verdiği bu kararlar, yaşamını etkileyen olaylar üzerinde kontrol sağlamasına olanak tanır (44).

Bandura'ya göre, bireyin bir şeyi öğrenmek için harcayacağı çabanın miktarı, bu bireyin deneyimlerinden edindiği özyeterlik miktarına bağlıdır. Özyeterlik, kapasiteye duyulan şüphenin yok edilmesine yönelik bilişsel provalarla geliştirilebilir (47).

Özellikle, henüz sergilenmemiş performansların sonuçları hakkında duyulan şüphenin ortadan kaldırılmasıyla, öz yeterlik algısının performansa olumlu yönde etki etmesi sağlanabilir.

Özyeterliğine ilişkin şüphe duyan bireyler, zorlu durumlarla karşılaştıklarında, analitik düşünme becerilerinde oldukça isteksiz olurlar ve performanslarının kalitesi düşer. Aksi yönde, yüksek öz yeterlik algısına sahip olanlar analitik düşünme becerilerini iyi kullanarak zorlu durumlar karşısında bile başarıya ulaşmaya çalışırlar (41).

Sonuç olarak, bilişsel süreç, öz yeterlik algısının etkilerini davranışa yansıtma aracılık görevini yerine getirir.

1. 1. 2. 3. 2. Motivasyonel Süreç

Özyeterlik algısı, motivasyonun özdüzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Bireyler, motivasyonlarını bilişsel olarak üretirler, kendilerini motive ederler ve öngörü kapasiteleri sayesinde tahmini olarak hareketlerine rehberlik ederler. Neler yapabileceklerine ilişkin inançlar şekillendirirler. Olası hareketlerinin olası sonuçları hakkında tahminler yürütürler. Kendilerine hedefler belirlerler ve tasarlanmış hareketlerinin yönlerini planlarlar (49).

Farklı örüntülerden türeyen, üç farklı bilişsel motivasyon sağlama şekli vardır. Bunlar, atıf (attribution), sonuç beklentisi (outcome expectancy) ve hedef (goal). Özyeterlik, bu bilişsel motivasyon türlerinin her birini etkilemektedir (49).

1. 1. 2. 3. 3. Duygusal Süreçler

Bireylerin özyeterlik algıları, zor bir durumla karşılaştıklarında ne kadar stres ve kaygı yaşayacaklarına da etki eder. Kaygı verici unsurlar taşıyan durumlar üzerinde kontrol kurabileceğine inanan bireyler zihinlerinde olumsuz senaryolar canlandırmazlar. Ancak, zor durumlarla mücadele edip onları yenmede kendini yetersiz bulan bireyler, böyle durumlarda yüksek oranda kaygı hissederler. Bu bireyler, duruma ilişkin çözüm aramaktansa kendi eksikliklerine odaklanırlar ve çevrelerindeki pek çok durumu tehlike unsuru olarak görürler. Bunun yanı sıra, kendilerini rahatsız eden durumları gözlerinde büyütürler ve nadiren karşılaşılabilecekleri durumlar için bile kaygı duyarlar. Özyeterlik algısı, bireylerin etkinliklere katılmasını ya da etkinliklerden kaçınmasını etkiler.

Bireyin özyeterlik algısı ne kadar güçlüyse, zorluk içeren etkinliklerde yer alma konusunda cesareti de o kadar fazladır (49). Özyeterlik algısı duygusal deneyimlerin doğasını ve yoğunluğunu üç şekilde etkilemektedir.

Bireyler kendi düşünme süreçlerini yönetecek kapasiteye sahiptirler. Bu sayede, ne düşündüklerini düzenleyebilir, ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını etkileyebilirler. Ancak, bazı bireylerin düşüncelerini kontrol edemedikleri ve kendilerini rahatsız edici duygulardan kurtaramadıkları görülmektedir.

Sonuç olarak, sosyal durumları kontrol etmede kendini yetersiz hissetme; umutsuzluk ve kaygının yanı sıra faydasızlık hissi vererek bireyin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Kaygı, bireylerin kendilerini potansiyel sorunlarla bas etmede yetersiz bulmaları sonucunda oluşmaktadır (1). Yüksek seviyede algılanan özyeterlik, bireyin potansiyel sorunlarla baş etme kapasitesine olan inancını artırır. Zayıf seviyede algılanan özyeterlik ise; bireyin olumlu duygulardan ziyade, yoğun şekilde stres ve kaygı hissetmesine yol açmaktadır (1).

1. 1. 2. 3. 4 Seçim Süreci

Bireyler çevrelerinin hem ürünü hem de üreticisidirler. Bireyler içinde yer alacakları çevreyi seçerek kendi gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Özyeterlik, seçim süreci aracılığıyla bireylerin tercihlerine rehberlik eder. Bu sebeple, kişisel özyeterlik algısı, bireyin yer alacağı etkinlik çeşitlerini ve seçtiği çevreyi etkileyerek, bir anlamda hayatının yönünü şekillendirmektedir. Bireyler, baş etme kapasitelerini aştığını düşündükleri eylemlerden ve durumlardan kaçınırlar. Kendi kapasitelerini yeterli gördükleri durumları ise isteyerek seçerler. Bazen de, zor olduğunu düşündükleri eylemlerde bile, çok istekli olmaları sebebiyle yer almaktan kaçınmazlar (49). Bireyler yaptıkları seçimlerle; farklı yeterlikler, ilgiler ve yaşam yönleri içeren sosyal ağlar edinirler (49).

1. 1. 2. 4. Özyeterliğin Kaynakları

Bireyin davranışlarının şekillenmesinde oldukça önem taşıyan öz yeterlik algısının nasıl elde edildiğini bilmek, öz yeterlik algısının geliştirilmesi ve sürdürülmesi açısından oldukça önemlidir.

Özyeterliğin başlıca dört kaynağı vardır. Bu kaynaklar (1);

1. Başarılı deneyimler,
2. Sosyal modelden gözlenen deneyimler,
3. Sözel ikna,
4. Fizyolojik ve psikolojik durumlardır.

1. 1. 2. 4. 1. Başarılı Deneyimler

Güçlü bir özyeterlik algısı oluşturmada en etkili yol, başarıyla sonuçlanan deneyimlerdir (49). Başarılı deneyimler, bireyin uzmanlık deneyimleri yoluyla bireye özyeterlik bilgisi sağlarlar bununla birlikte en güvenilir bilginin kaynağını da sağlarlar. Bireyin uzmanlık deneyimleri bilişsel bilgileri işleme yoluyla özyeterlik yargılarını etkiler. Eğer birey tekrar eden bir biçimde bu deneyimleri başarı olarak algılıyorsa, özyeterlik beklentileri artar; eğer birey bu deneyimleri başarısızlık olarak algılıyorsa, beklentiler azalır. Performans deneyimlerinden elde edilen algılanan özyeterlik etkisinin oluşumu aynı zamanda görevin algılanan zorluğuna, sarf edilen çabaya, alınan yardımın miktarına, başarı ve başarısızlığın geçici durumlarına, performans sergilenirken içinde bulunan koşullara, deneyimlerin hafızada oluşturulmasına ve bu deneyimlerin uygun zamanda yeniden oluşturulmasına bağlıdır (1). Zor görevler üzerindeki başarılı deneyimler, bağımsız şekilde girişilen görevler ve ara sıra meydana gelen başarısızlıklarla öğrenilen başarılı görevler, kolay görevlerden, dışsal yardımla başarılan görevlerden veya öğrenme işleminde deneyimlenen tekrarlı hatalar içeren görevlerden daha fazla özyeterlik değeri taşırlar. Eğer bireyler sadece kolay ulaşılabilen başarılar elde ederlerse, her defasında kolay ulaşılabilen sonuçlar elde etmeyi ummaya başlarlar ve başarısızlık durumunda kolaylıkla cesaretlerini yitirirler. Başarısızlık ve aksilikler karşısında çabuk toparlanabilen bir özyeterlik algısı elde etme, çabalar sonucu üstesinden gelinmiş zorlukların tecrübe edilmesini gerektirir. Bu nedenle, bazı aksilik ve zorluklar, başarının genellikle sürdürülen çabalar sonucunda elde edilebileceğini öğretmek faydalı bir amaca hizmet ederler. Bireyler, başarıyı elde etmek için gerekli olan yeterliklere sahip oldukları inancını kazanırlarsa, zorlukla karşılaştıklarında daha dayanıklı olurlar ve aksilikler karşısında daha esnek olmaya başlarlar (49).

Spor ortamında yapılan çalışmalar göstermiştir ki başarılı deneyimlere dayanan teknikler hem özyeterlik inançlarının hem de performansın artmasında etkili olmuştur (50). Çalışmalar aynı zamanda performans temelli bilginin diğer özyeterlik kaynakları üzerindeki

üstünlüğünü de kanıtlamıştır (50). Örneğin; bir katılımcının başarılı modelden gözlemlediği artı o model yardımıyla gerçekleştirdiği başarılı performansında canlı model veya video kasetten izlediği modelden sonraki performansından daha iyi dalma tekniği geliştirdiği ve daha güçlü özyeterlik deneyimlediği görülmüştür (50).

1. 1. 2. 4. 2. Sosyal Modelden Gözlenen Deneyimler

Bireyler, kendi eylemlerinin sonuçlarını değerlendirmenin yanı sıra, başkalarını gözleyerek başkalarının deneyimlerinden yola çıkarak ve aynı zamanda bu deneyimleri kendi performanslarıyla karşılaştırarak da özyeterlik algısı geliştirirler. Genel olarak sosyal modelden gözlenen deneyimler başarılı deneyimlerden daha zayıf bir etkiye sahip olmasına rağmen onların özyeterlik üzerindeki etkisi birkaç faktör tarafından artırılabilir. Örneğin daha az görev alan ve yapan insanlar, diğer insanları kendi kapasitelerine ilişkin yargılarına daha fazla güvenirler. Buna ek olarak bireylerin özyeterlikleri üzerindeki model alma yöntemlerinin etkinliği performans veya kişisel özellikler açısından modele ilişkin benzerlik algıları tarafından artırıldığı gözlenmiştir (50).

Spor ortamında yapılan çalışmalar sosyal modelden edinilen deneyimlerin kassal dayanıklılık performansında (50) , jimnastik performansta (Mc Auley, 1985) ve denge performansında (51) algılanan özyeterliği etkilediğini göstermiştir. Bu teknikler model almayı ve sosyal karşılaştırmayı (51) içerir. Weinberg ve meslektaşları deneklerin özyeterliklerini manipüle edebilecekleri bir deney hazırladılar. Bu deneyde deneklerden bir kas dayanıklılığı yarışması içinde yarışan rakiplerini gözlemlemeleri istendi. Bu deneyle ilgili deneklerin bazılarında bilek sakatlığı olduğu söylenen ve güç bir görevde kötü bir performans sergileyen rakibe karşı yarışması istendi; diğer deneklerden ise güç bir görevde iyi performans gösteren ve iyi bir sporcu olduğu söylenen rakibe karşı yarışması istendi. İlk durumda denekler yüksek özyeterlik, ikinci durumda ise düşük özyeterlik hissetmişlerdir. Sonuçlar göstermiştir ki, yüksek özyeterlik hisseden denekler düşük özyeterlik hissedenlere göre daha yüksek ve daha yoğun kassal dayanıklılık göstermişlerdir (52).

Sonuç olarak, bir bireyin performansını yükseltmeye çalışılırken, birey benzer modellerle kıyaslayabilir. Fakat bireyin aynı seviyede yeteneğe sahip olduğu söylenen bir modelin başarısız olduğunu görmesinin, onun özyeterlik algısı üzerinde zedeleyici etkilerde bulunabileceği unutulmamalıdır. Bireylerin bir modelin başarısız olduğunu görmeleri, ancak onlara, gözlenen modelden biraz daha yüksek kapasiteye sahip

olduklarının söylenmesi durumunda özyeterlik algısı açısından zedeleyici olmamaktadır (49).

1. 1. 2. 4. 3. Sözel İkna

Bireylerin başarıyı sağlamak için ihtiyaç duydukları inançları güçlendirmedeki üçüncü yol sözel iknadır (49). Sözel ikna, başkalarının bireyin belli becerilere sahip olduğu yönünde yaptıkları sözlü değerlendirmeleri, kendiyle konuşmayı, imgelemeyi ve diğer bilişsel süreçleri içerir (45). Örneğin, verilen bir etkinliği başarabilecek kapasiteye sahip olduğuna ikna edilen bireyler, daha çok çaba harcamaya eğilimlidirler. Bu bireyler, herhangi bir problem ortaya çıksa bile, kişisel eksikleri üzerinde durmadan ve yeterliklerinden şüphe duymadan çabalarını sürdürürler. Özyeterlik algısında sözel ikna desteği, bireylerin başarıya ulaşmaya kadar çabalarını sürdürmesine önderlik eder ve kişisel yeterlik algısını geliştirmelerini destekler (49).

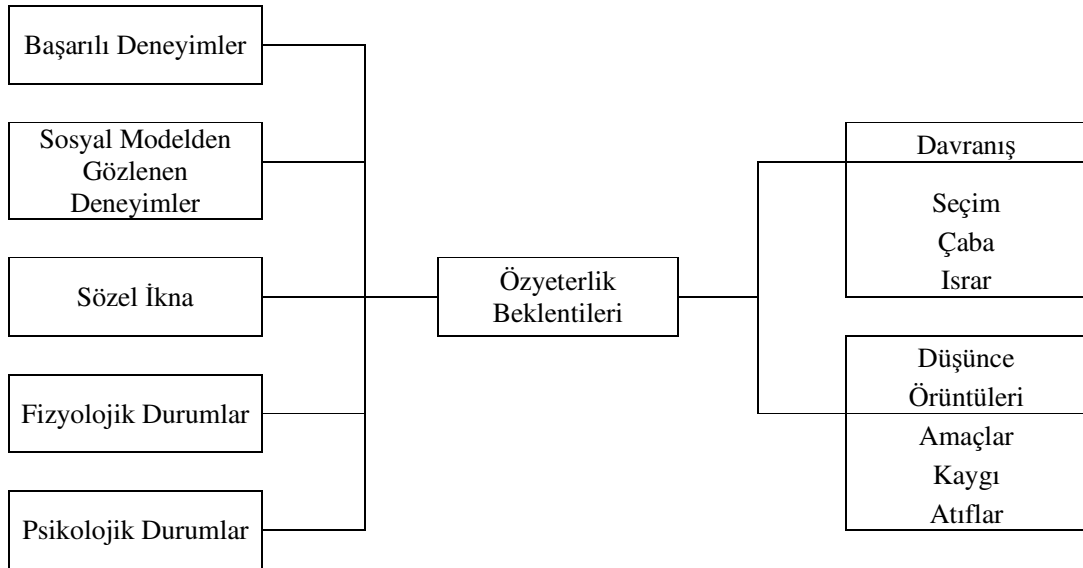
İkna edici özyeterlik bilgileri, değerlendirici geri bildirimlerle aktarılır. Değerlendirici geribildirim bireyin kapasitesini vurgulayarak özyeterlik algısını yükseltir. Bireylerin çabalarının sonucunda aldığı olumlu geri bildirimler, özyeterlik algısını geliştirir (1). Özyeterlik üzerindeki sözel ikna boyutunun etkisi ikna telkin edenin prestijine, güvenilirliğine, beğenirliğine, ve aynı zamanda uzmanlığına bağlıdır (51).

Spor ortamında olumlu kendi-kendine konuşma, imgeleme, performans hilesi gibi sözel ikna teknikleriyle ilgili çalışmalar yapılmış ve karışık sonuçlar bulunmuştur. Weinberg (50) yaptığı bir çalışmada çözümlenin kullanılması ve kendi-kendine konuşma stratejileriyle ilgili dayanıklılık performansı üzerinde hiçbir etki bulamamıştır. Diğer taraftan, Wilkes ve Summers (51) özyeterliğin ve sözel iknanın dayanıklılık performansını etkilediğini fakat diğer bilişlerin aynı etkiyi göstermediğini buldular. Fitzsimmons ve arkadaşları yanlış olumlu geribildirimlerin, özyeterlik yargılarını ve halter kaldırma performansını arttırdığını bulmuşlardır (51). Buna ek olarak Feltz ve Riessinger, özyeterliğe uygun olan etkilerle ustalık düzeyinde imgeleme yapmanın dayanıklılık performansı üzerinde anlamlı etkileri olduğunu bulmuşlardır (50).

1. 1. 2. 4. 4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar

Özyeterlik kaynaklarından dördüncüsü fizyolojik ve psikolojik durumlardır. Fizyolojik ve psikolojik durumlar bireylerin kendi kapasitelerini değerlendirirken kullandıkları verilerdendir. Örneğin, bireyler güçlülük ve dayanıklılık gerektiren etkinliklerde, bireyler, bedensel olarak hissettikleri yorgunlukları, ağrıları ve acıları fiziksel kapasite zayıflığının bir işareti olarak değerlendirirler. Bandura'ya göre düşük özyeterlik algısı vücut durumlarına olan hassasiyeti artırmaktadır (1). Bireylerin kendilerini yeterli ya da yetersiz olarak değerlendirmelerine etki eden diğer bir unsur, içinde buldukları ruhsal ve duygusal durumdur (49). Herhangi bir eyleme karşı bireyin tecrübe ettiği heyecan, stres, korku gibi güçlü duygusal etkiler, sonucun başarılı veya başarısız olacağı konusunda ipuçları sağlar. Genel olarak olumlu duygular, öz yeterlik algısını güçlendirirken, olumsuz duygular öz yeterlik algısını zayıflatır, daha fazla stres ve heyecan yaratır ki bu da sonuçta performansı olumsuz yönde etkiler (42).

Sonuç olarak bedensel, ruhsal ve duygusal durumlar özyeterlik üzerinde, genel etkilere sahiptir. Bunun için, öz yeterlik algısını arttırmanın dördüncü temel yolu; fiziksel durumu geliştirmek, stres seviyesini azaltmak, olumsuz duygusal eğilimi azaltmak ve vücut durumuna ilişkin yanlış yorumlamaları düzeltmek olarak görülmektedir (1).



Şekil 1. Bandura'nın teorisine göre özyeterlik bilgisinin ana kaynakları, özyeterlik beklentileri ve düşünce, davranış örüntüleri arasındaki ilişki (52)

1. 1. 2. 5. Sporda özyeterliğe ilişkin yapılan çalışmalar

Sporda özyeterlik algısıyla ve değişik değişkenlerle ilişkilerine yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir.

Barling ve Abel (1983) Amerika'da 32 profesyonel lig 8 amatör lig tenisçileri üzerinde özyeterlik, tepki-sonuç beklentisi ve sportif performans arasındaki ilişkiyi incelediler. Performans ile özyeterlik arasında güçlü bir ilişki bulmuşlardır (51).

George (1994) yine Amerika'da kolej ve liselerdeki beysbolcularda özyeterlik ve performans arasındaki ilişkiyi, ayrıca dokuz maçlık bir periyotta bilişsel ve somatik durumluk kaygı arasında özyeterlik bakımından farklar olup olmadığını gözlemlemişlerdir. Özyeterliğin topa vuruş performansını beş maç içinde etkilediğini, performansında altı maç içinde özyeterliği etkilediğini bulmuşlar. Kaygı ve özyeterliğin bir maç içinde performansı etkilediğini, kaygının düşük seviyede olmasının ise yüksek özyeterlikle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (51).

Geisler ve Leith (1997) Kanada'da kırk kolej futbolcusu üzerinde özyeterlik, özsaygı ve seyirci etkisinin penaltı atma performansı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Özyeterliğin, özsaygının ve seyirci etkisinin penaltı performansı üzerinde etkili olmadığını bulmuşlardır (51).

Lee (1988) Amerika'da 96 bayan hokeyci üzerinde özyeterlik, hedef belirleme ve takım performansı arasındaki ilişkiyi incemiştir. Takımların kazanma ve kaybetme yüzdelerini incelemiştir. Özyeterliğin takımın kazanma yüzdesiyle güçlü bir ilişki içinde olduğunu, takımın hedef belirlemesinin kazanma yüzdeleri üzerinde güçlü özyeterlik seviyesinden daha güçlü direk etkiye sahip olduğunu bulmuştur (51).

Miller (1993) Kanada'da 84 kulüp düzeyinde yüzücü üzerinde özyeterliği, beceri düzeyini ve motivasyonun yüzme performansı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Ayrıca özyeterlik ve motivasyon arasındaki ilişkiyi de bakmıştır. Yüksek özyeterliğe sahip yüzücülerin düşük olanlara oranla daha hızlı yüzdüklerini bulmuştur. Beceri seviyesinin veya motivasyonun performans üzerinde etkisi olmadığını saptamıştır. Ayrıca özyeterlikle motivasyon arasında da negatif yönde bir ilişki belirlemiştir (51).

Weiss ve arkadaşları Amerika'da 22 erkek jimnastikçi üzerinde eyalet turnuvasında özyeterlik, yarışma kaygısı, üzüntü bilişleri, deneyim ve performans arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Yalnızca özyeterlik ve performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (51).

Ülkemizde de özyeterlikle ilgili çeşitli araştırmalar olsa da daha çok eğitim ve öğretim alanında yoğunlaşmıştır.

Öztürk ve Şahin Bursa'da yaptıkları çalışmada 9-13 yaş grubunda spor yapan ve yapmayan bireyleri özyeterlikleri bakımından karşılaştırmışlardır. Çalışmada spor yapan grup bireysel ve takım sporları bakımından da karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak çalışmada takım sporu yapan ve spor yapmayanlar arasında özyeterlik bakımından anlamlı farklılık bulunurken ayrıca takım sporu yapan kızların erkeklere oranla daha fazla özyeterliğe sahip oldukları ortaya çıkmıştır (53).

1. 1. 2. 6. Özyeterlik Kavramıyla Eş Anlamlı Düşünülen Kavramlar

Araştırmanın konusu gereği şimdiye kadar özyeterlik kavramı, dayandığı kuramsal çerçeve, özyeterliğin kaynakları, özyeterliği etkileyen faktörler ve özyeterlikle ilgili yapılan çalışmalara değinilmiştir. Aşağıda literatürde özyeterlik kavramıyla eş anlamlı düşünülen kavramlar ve modeller kısaca açıklanacaktır.

1. 1. 2. 6. 1. Özgüven (Self-Confidence)

İstenilen, arzu edilen bir davranışı başarıyla yapabilmeye ilişkin inançtır. Gerçekte özgüven, Başarı Beklentisidir (51).

Özgüvenin geliştirilmesi için geliştirilmesi için gereken özellikler şöyle sıralanmıştır:

1. Kendine güveni geliştirmeyi isteme (imgeleme,pozitif self-talk, hedef belirleme)
2. Fiziksel ve zihinsel hazırlık
3. Güçlü yönlerini tanıma
4. Kendine güveni olan rol modellerine sahip olma
5. Sosyal destek ve teşvik
6. Güçlülüklerden güven kazanmak

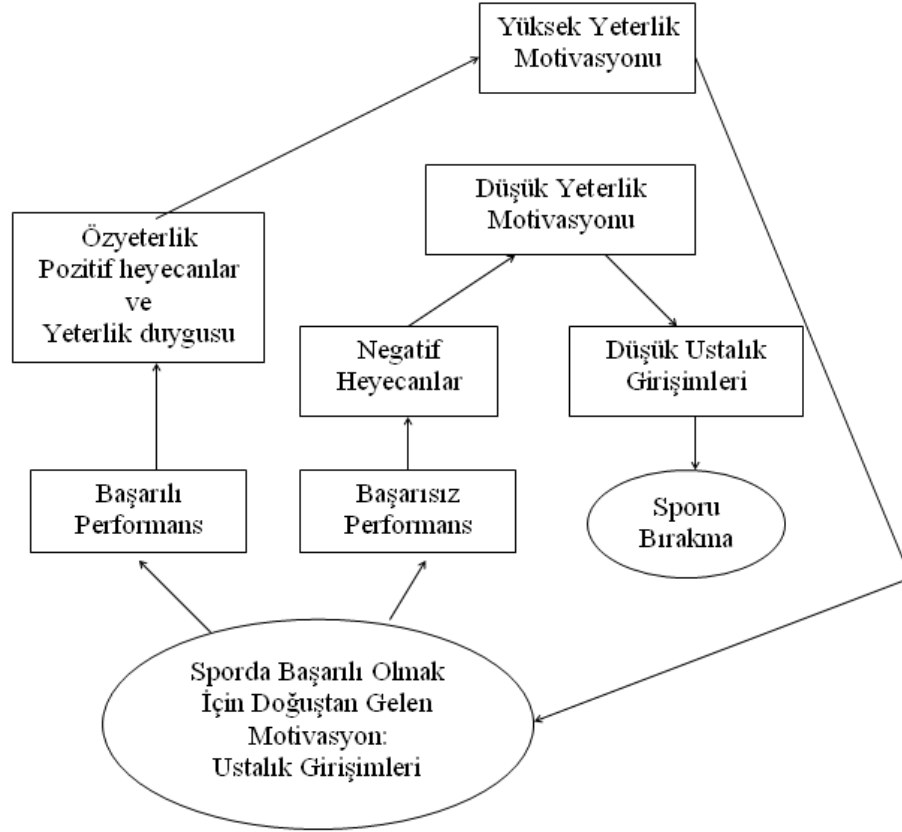
7. İyimser bir zihinsel yapı betimlemek (kişiselleştirme-genelleştirme-süreklilik (istikrar)
8. İyimser bir zihinsel yapı geliştirmek (pozitif geribildirim arama-geribildirim kabul etme-sportif yaşantıları çerçeveleme)

1. 1. 2. 6. 2. Yeterlik Motivasyonu (Competence Motivation)

Harter 1978’de bir sporcunun kişisel yeterlik duyguları üzerinde temellenen yeterlik motivasyonu teorisini önermiştir. Harter’a göre bireyler tüm insanlığın başarımlarına yeterli derecede güdülenmiş olarak doğarlar. ‘Spor’ gibi bir başarımlar alanında yeterli olmaya zorlayan bir alanda doyum almak için birey o alanda uzmanlık için çabalar. Bireyin bu uzmanlık çabalarındaki başarımlarının algısı bireye olumlu ya da olumsuz duygular yaşatır. Şekilde görüldüğü gibi, başarılı uzmanlık çabaları özyeterliğe ve kişisel yeterlik hislerine katkıda bulunur ki bu da yüksek yeterlik motivasyonunu besler (54).

Yeterlik motivasyonu arttığında sporcu daha ileri uzmanlık çabaları için cesaret bulur. Bunun tersi bir durumda eğer genç bir sporcu uzmanlık çabasının sonunda reddediliş ve başarısızlık algılsa, düşük yeterlik motivasyonu ve olumsuz duygulanım onun için son ürün olur ve bu durum da genç sporcu için sporu bırakmayla sonlanır.

Kişi çeşitli görevlerde ustalaşmak için cesur girişimlerde bulunurken o görevlere ilişkin yeterlik inancını ifade etme ihtiyacı içindedir (54).



Şekil 2: Harter'ın Yeterlik Motivasyonu Modeli (54)

1. 1. 2. 6. 3. Sportif Güven (Sport Confidence)

Vealey'in sportif güven modeli, sporda başarı motivasyonu ve özgüvenin kavramsallaştığı yegane yaklaşım tarzıdır.

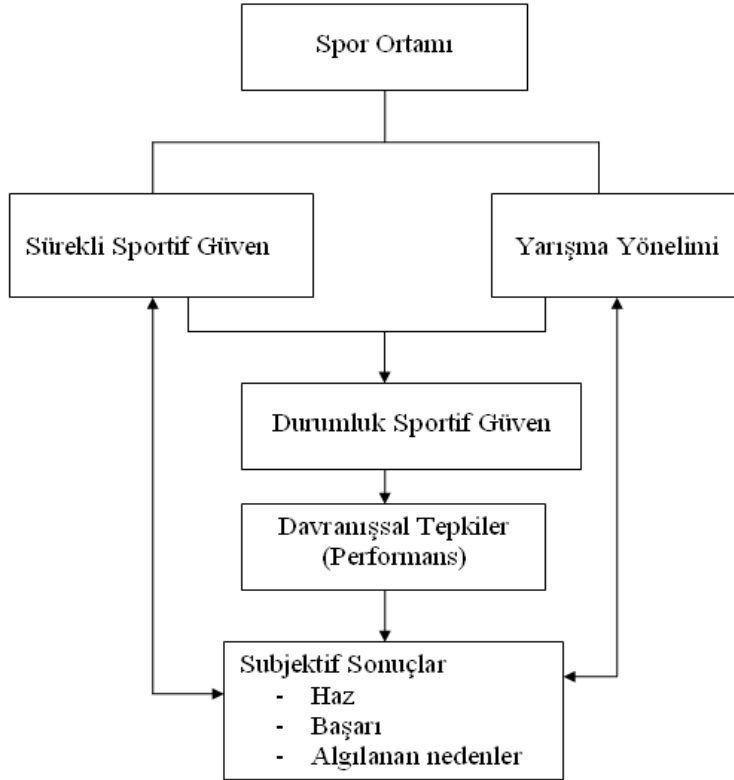
Vealey'e göre sportif güven özgüvene makro düzeyde yaklaşımdır. Yani genel olarak sporda özel olarak ta bazı yarışmalardaki performans beklentileri ile ilgili özgüvenin bütüncül düzeyini ifade eder. Ya da bireyin sporda başarılı olmak için sahip olduğu yeteneğin kesinliğine ilişkin algısıdır (54).

Vealey'e göre sporcu spor ortamına sürekli sportif güven özelliği ve yarışma yönelimiyle gelir. Bu iki faktör sporcunun yarışma sırasında gösterdiği durumluk sportif güven seviyesinin yordayıcısıdır. Durumluk sportif güven sporda başarılı olmak için kişinin kendi yeteneği hakkında belirli bir anda sahip olduğu kesinliğin derecesi olarak tanımlanır? Daha sonraki aşamada ise durumluk sportif güven davranışsal tepkilerin diğer deyişle performansın yordayıcısıdır. Bu davranışsal tepkiler, subjektif sonuçların

algılarını arttırır. Bu subjektif sonuçlar sırasıyla ve dönüşümlü olarak sporcunun yarışma yönelimini ve sürekli sportif güvenini etkiler (54). Şekil 3 de Vealey'in sportif güven modeli verilmiştir.

Vealey ve arkadaşlarına göre Sportif Güvenin dokuz kaynağı vardır. Bunlar:

1. Uсталık
2. Yeteneği sergileme
3. Fiziksel ve zihinsel hazırlık
4. Fiziksel benlik sunumu
5. Sosyal destek
6. Başkalar aracılığıyla yaşanan deneyimler
7. Koçun liderliği
8. Çevresel rahatlık
9. Durumsal uygunluk



Şekil 3. Vealey'in Sportif Güven Modeli (54)

1. 1. 2. 6. 4. Algılanan Yetenek (Perceived Ability)

Nichols'un algılanan yetenek teorisi hem Bandura'nın özyeterlik hem de Harter'in yeterlik motivasyonu teorilerinin mantıksal bir uzantısıdır. Nichols ve Duda 'ya göre algılanan yetenek kişinin bir motor görevi ne kadar iyi yaptığı ile ilgili algısıdır (55). Algılanan yetenek bununla birlikte özellikle çocuklarda bir gelişim basamağından diğerine geçişerek gözlenir. Genç yaşlarda yetenek çocuk tarafından geçmiş performansları temelli yargılanır. Sonraki yıllarda yetenek diğerlerinin performansları temelli yargılanır ki bu da sosyal karşılaştırmadır.

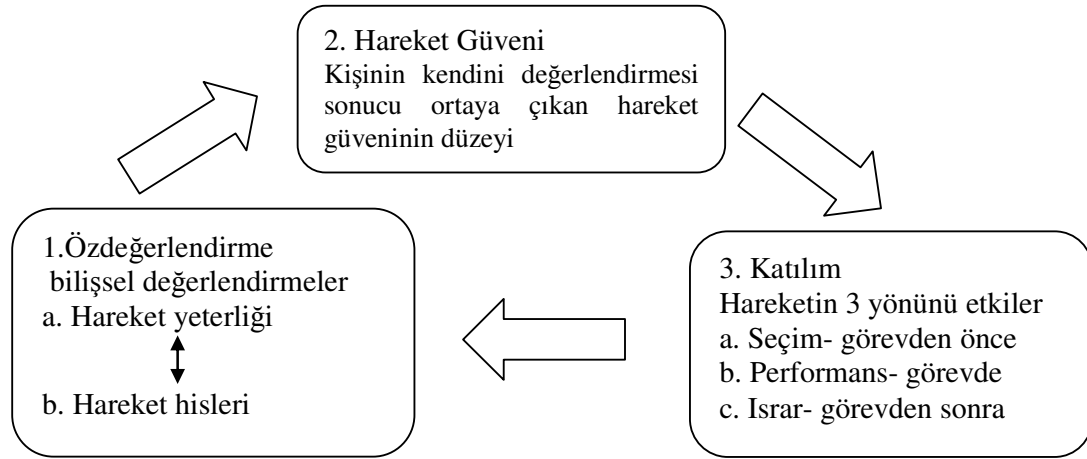
Çocuk 2 yaşından 6 yaşına kadar görevi ne kadar iyi becerdiğine ilişkin algılanan yeteneğini inceler. Eğer performansında zamandan zamana gelişme fark ederse, doğal olarak yeteneğinin arttığını zanneder ve görevi başarmak için yeterli bir hale gelir. Uzmanlıkta harcanan yüksek miktardaki çaba çocuk tarafından yüksek yeteneğin ve yeterliğin kanıtı olarak algılanır. Yeterlik çocuk tarafından sıkı çalışma ve mutlak kapasitenin bir işlevi olarak algılanır. Bu erken yaşlarda çocuk görev yönelimli olarak adlandırılır. 6-7 yaşlarında çocuk diğer çocukların görevlerdeki performanslarını inceler ve çocuk ego yönelimli olur. 11-12 yaşından sonra çocuk koşullara bağlı olarak yeteneği algılamada hem hedef hem de ego yönelimli bir hal alır. Çevresel faktörler bireyi sosyal karşılaştırmalar yapmaya zorlar bu da bireyi ego yönelimli yapar. Diğer taraftan koşullar bireyi kişisel uzmanlığa ve gelişmiş performansa odaklaştırır ki bu da bireyi görev yönelimli olmaya iter (54).

Bu iki yönelim şekli spor ortamında da esastır. Kısaca görev yönelimli sporcular, uzmanlık stratejilerini uygun bulur ve başarıyı tayin etmek için diğerlerini referans alma kriterine odaklanırlar; çok çalışmaya ve beceri gelişimine inanırlar. Bilinçli olarak emsalleriyle normatif karşılaştırmalardan kaçınırlar. Kişisel gelişmeleri üzerindeki başarı algılarını temel alırlar. Zorluklarla ve başarısızlıklarla yüzleşirler ve bu tip sporcuların arzulanır motivasyonel davranışlarda ısrar etmeleri ve bunu göstermeleri çok olasıdır. Bunun tersine ego yönelimli sporcular başarıyı tayin etmek için dışsal faktörler üzerine yoğunlaşırlar. Şans ve sosyal karşılaştırmaların önemli başarı kriterleri olduğuna inanırlar. Bu tip sporculara göre algılanan yetenek sıkı çalışma ve gösterilen çabadan daha önemlidir. Güçlük ve başarısızlıklarla yüzleştiklerinde bu sporcular ısrar

etmezler ve arzulanmayan motivasyonel davranışlar sergilerler. Bu tip sporcular başarı için adil olmayan veya yasadışı davranışlar sergileyebilirler. (55)

1. 1. 2. 6. 5. Hareket Güveni (Movement Confidence)

Griffin ve Keogh'a göre hareket güveni bireyin hareket hisleriyle hareketin üzerindeki yeterli hislerinin bir toplamıdır (56). Hareket Güveni modeli 3 birimden oluşur.



Şekil 4. Hareket Güveni Modeli (56)

2. BÖLÜM

SPORDA BATIL DAVRANIŞ İLE ÖZYETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

2. 1. YÖNTEM

2. 1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yurt dışında spor için geliştirilen Batıl İnanç ve Davranış Envanteri'ni Mersin ve çevre illerdeki sporculara uygulayarak hem bu envanteri Türk Spor Psikolojisi Literatürüne kazandırmak hem de ayrıca önceden geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan özyeterlik ölçeğini de kullanarak hem sporcuların özyeterlik düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmak hem de bu iki ayrı kavramın spor ortamındaki ilişkisini araştırmaktır. Bu kavramların ayrıca sporcularda batıl davranış ve özyeterlik arasında yaşa, branşa, amatörlük veya profesyonellik durumu, takım veya bireysel spor yapma değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığı da araştırmanın konusudur.

2. 1. 2 Uygulanan Ölçüm Araçlarına İlişkin Bilgiler

Araştırmaya esin kaynağı olan batıl inanç ve davranış envanteri 1981 yılında H.G. Buhrmann ve M.K. Zaugg tarafından geliştirilen orijinal ismi “Superstitiuos Ritual Questionnaire” olan envanterdir. Bu envanter esasta 40 maddelik likert tipi bir envanter olup 7 ayrı kategoriden oluşmaktadır. Bu kategoriler sırasıyla giyim ve görünüş ile ilgili batıl inanç ve davranışlar, uğurlu sayılan nesnelere ilgili batıl inanç ve davranışlar, oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan batıl inanç ve davranışlar, oyun ve karşılaşma sırasında kullanılan batıl inanç ve davranışlar, takım olarak kullanılan batıl inanç ve davranışlar, dua etme davranışları kategorileri olup sporcuların oyun / karşılaşma öncesi veya sırasında kullandıkları batıl inanç ve davranışların sportif performanslarına yardım etmede ne kadar etkili olduğunu ölçmektedir (24).

Araştırmaya ölçüm araçlarından bir diğeri ise orijinal ismi “General Percived Self-Efficacy Scale” olan Türkçe’ye “Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği” olarak çevrilen ölçektir (57). Bu ölçek Berlin Üniversitesi’nde Ralf Schwarzer ve Matthias

Jerusalem 'in 22 kültür üzerinde yapılan çalışmalar sonucu oluşturdukları 10 maddelik likert tarzı bir ölçektir (58). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları P, Köseoğlu., C, Gerçek., M, Yılmaz., H, Soran tarafından 2007 yılında yapılmıştır (59). Uyarlanan ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa değeri 0,89 olarak belirlenmiş ve madde toplam korelasyon katsayıları 0,53 – 0,70 arasında değişmektedir.

Bu sonuçlar ışığında ölçeğin bireylerin özyeterliklerini belirlemek amacıyla kullanılabilir ve tek boyutlu bir ölçek olduğu gözlenmiştir.

Ayrıca demografik değişkenleri belirlemek için de yaşın, cinsiyetin, branşın sorulduğu, sportif başarının öneminin 4 dereceli likert tipi belirtildiği ve aktif spor yaşam süresinin sorulduğu bir sporcu tanıma formu da araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

2. 1. 3 Batıl İnanç ve Davranış Envanterinin Türkçe'ye Çevrilme Süreci

Envanterin çevrilme sürecinde ilk olarak çeviri işlemine başlamadan önce envanterdeki tüm maddeler ve yanıt formatları emik (kültüre özgülük) ya da etik (evrensellik) yaklaşımların bakış açısından gözden geçirilmiştir (60). Bu gözden geçirme esnasında kültüre özgülük anlamında bazı maddelerin kültüre uygun olmadığı görülmüştür. Bu aşamadan sonra orijinal envanterin Türkçe'ye çevrim ve İngilizce'ye geri çevrim aşamalarına geçilmiştir. Bu aşamalar için dilbilim alanında uzman ve birbirinden bağımsız altı kişi ile çalışılmıştır. Bu uzmanların üçü envanteri Türkçe'den İngilizce'ye, diğer üçü ise İngilizce'den Türkçe'ye geri çevrim çalışması yapmışlardır. Çeviri işlemi sonucunda kültürümüze uygun olmayan, doğrudan çevrilemeyen maddeler için bir psikoloji akademisyeninden, bir spor psikolojisi akademisyeninden, bir de psikometristten hangi maddelerin işler olmadığı, hangi maddelerin kültüre uygun olup olmadığı yönünde görüş alınmış ve bazı maddeler atılmıştır. Örneğin; Amerikan futbolunda kullanılan vaska biçimin de olan maç giysisinin altındaki vatkaların hep aynı olması maddesi gibi, maç öncesi istavroz çıkarmak vb. Atılan maddelerin yerine kültüre uygun maddeler koymak için voleybol, futbol, basketbol, tenis, atletizm branşlarından 44 erkek, 44 kadın sporcuya açık uçlu bir soru yönergesi verilmiştir. Bu soru yönergesinde sorulan soru “sportif başarı ve/veya performansınıza katkı sağladığına inandığınız ve sürdürdüğünüz inanç ve davranışlarınız var mıdır? Örneğin; Maç alanına

her seferinde aynı ayakla çıkmak, oyun çizgisine basmak ya da basmamak, maça her defasında duayla ya da besmeleyle çıkmak, maçta üstünde uğuruna inanılan bir şey taşımak vb. Bu inanç ve davranışlarınız nelerdir?” şeklindeydi. Toplanan bilgiler ışığında 50’ye yakın madde elde edilmiş bu maddeler yine aynı uzmanlar tarafından değerlendirilmiş, çıkarılan maddelerin yerine hangi maddelerin koyulacağı ve koyulan maddelerin hangi kategoriye ait olacaklarına ilişkin yorumlar ve eleştiriler alınmıştır. Bu yorumların ve eleştirilerin ışığında ölçeğin son taslağı elde edilerek 37 maddelik yeni ve özgün bir envantere ulaşılmıştır.

Bu son taslak ölçeğin anlaşılabilirliğini test etmek için Mersin İdman Yurdu Spor Kulübü A takımında oynayan 27 futbolcuya uygulanmıştır. Uygulamada test tekrar test yöntemi uygulanmış, bu pilot çalışmanın sonucunda ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı 0,95 bulunmuş ve envanterin güvenilir olduğu görülmüştür. Envanterin geçerliğinin ölçülmemiş olmasının nedeni ise orijinal envanterin bazı maddelerinin çıkarılıp yerine kültüre uygun maddelerin yazılmasından dolayı envanterin orijinal envanterden çıkıp özgün bir hal alması ve analizinde de elde edilen toplam puanların değil batıl davranış kullanım sıklıklarının değerlendirmeye alınmasından dolayıdır. Envanterin anlaşılabilirliği konusunda bir sorunla karşılaşılmadığından uygulama aşamasına geçilmiştir.

2. 1. 4. Katılanlar

Araştırma örneklemini Mersin bölgesindeki 1.lig, 2.lig, bölgesel lig, amatör lig ve özel spor kulüplerinde oynayan basketbol, futbol, tenis, atletizm branşlarında yaklaşık 500 sporcu oluşturmaktadır. Fakat araştırma formlarının geri toplanmasından doğan kayıptan dolayı toplam 160 sporcudan veri toplanabilmiştir. Dağılım Tablo 1’de verilmiştir

Tablo 1. Katılanların branşa ve cinsiyete göre dağılımları

Branş	n	Kadın	Erkek
Basketbol	50	20	30
Futbol	44	9	35
Tenis	31	5	26
Atletizm	35	15	20
Toplam	160	49	111

2. 1. 5. Uygulama

Araştırmada bir uygulama yönergesi, yaş, branş, amatör-profesyonellik, aktif sporda geçirilen yılı, sportif başarının önemine ilişkin soruları içeren bir sporcu tanıma formu, batıl davranış ölçeği ve algılanan özyeterlilik beklentisi ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler araştırmaya katılan sporculara birebir görüşme ya da posta aracılığıyla uygulanmıştır. Birebir uygulanan sporculara önce yönerge yüksek sesle okunmuş, daha sonra formları doldurmaları istenmiştir. Posta aracılığıyla gönderilen formlar antrenörler tarafından uygulanmış tekrar posta aracılığıyla geri gönderilmiştir.

2. 1. 6. İstatistiksel Analiz

Analiz, batıl davranış envanteri üzerinde toplam puanların bir anlamı olmadığından batıl davranış kullanım sıklıkları değerlendirmeye alınmıştır. Analizler her spor branşı için en fazla işaretlenen ilk 10 madde üzerinden yapılmıştır.

Araştırmada özyeterlilik toplam puanları ve batıl davranış kullanım sıklıklarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiş ve normal dağılıma sahip olmadıklarından dolayı parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Öz yeterlilik toplam puanları ve batıl davranış kullanım sıklıkları arasındaki korelasyonun test edilmesinde Spearman rank korelasyonu, bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, bağımsız ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi ve iki kategorik değişkenin düzeyleri arasındaki ilişkinin test edilmesinde

ki-kare analizi kullanılmıştır. Betimleyici istatistik olarak ortalama, standart sapma, yzde ve frekans değerleri verilmiştir. Analizler için SPSS for Windows 11,5 paket programı kullanılmıştır. Mann-Whitney U testi için yapılan çoklu karşılaştırmalarda Statistica paket programı kullanılmıştır.

3.BÖLÜM

BULGULAR

Aşağıda branşlara göre batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde, bu maddelerin kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 2. Basketbol branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları

Basketbol (n=50)	Kullanım %	Ortalama ± Standart Sapma
Madde 14	44	4,45±0,963
Madde 12	40	4,30±0,979
Madde 2	40	3,45±1,276
Madde 1	38	2,84±1,214
Madde 35	34	4,24±1,033
Madde 30	34	3,94±1,144
Madde 34	32	4,25±1,000
Madde 18	32	3,50±1,095
Madde 22	30	4,07±1,335
Madde 32	30	3,87±0,915
Madde 19	30	3,53±1,246

Tablo 3. Futbol branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları

Futbol (n=44)	Kullanım %	Ortalama ± Standart Sapma
Madde 2	47,7	3,62±1,203
Madde 35	43,2	3,95±1,129
Madde 34	36,4	4,19±1,223
Madde 18	34,1	3,93±1,100
Madde 17	31,8	3,64±1,447
Madde 11	27,3	3,67±1,073
Madde 5	22,7	4,10±0,876
Madde 21	20,5	3,78±1,716
Madde 23	20,5	3,78±1,202
Madde 1	20,5	2,56±1,740

Tablo 4. Tenis branşı için batıl inanç ve davranış envanterinde en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları

Tenis (n=31)	Kullanım %	Ortalama ± Standart Sapma
Madde 18	50	3,93±0,961
Madde 2	43,3	3,77±0,927
Madde 5	30	3,33±1,500
Madde 32	26,7	3,88±1,246
Madde 34	23,3	4,29±0,951
Madde 37	20	4,83±0,408
Madde 20	16,7	4,80±0,447
Madde 35	16,7	4,60±0,548
Madde 14	16,7	4,00±1,000
Madde 21	16,7	3,60±1,140

Tablo 5. Atletizm branşında en fazla işaretlenen ilk 10 madde kullanım oranları, ortalamaları ve standart sapmaları

Atletizm(n=35)	Kullanım %	Ortalama ± Standart Sapma
Madde 35	62,9	3,09±0,868
Madde 18	54,3	3,84±1,068
Madde 11	34,3	3,17±0,937
Madde 2	25,7	3,44±1,130
Madde 7	25,7	2,44±1,130
Madde 19	22,9	3,75±0,886
Madde 37	22,9	3,75±0,707
Madde 12	22,9	3,63±0,916
Madde 34	17,1	3,50±1,049
Madde 1	17,1	2,83±1,329
Madde 21	17,1	2,83±0,753

Tablo 6. Branşların ortalama özyeterlik puanları ve Standard sapma değerleri.

	n	Ortalama	Std. Sapma	$F_{sd1, sd2}$, P
basketbol	50	30,38	5,876	$F_{3, 155}:2,381$, P=0,072
Futbol	44	29,55	5,178	
Tenis	31	31,53	5,191	
atletizm	35	27,83	7,090	
Toplam	160	29,81	5,943	

Branşlara göre bakıldığında basketbol branşında batıl davranış kullanım sıklıkları ile özyeterlik ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta derecede bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r=0,395$).

Tablo 7. Batıl davranış kullanım sıklıkları ile özyeterlik puanlarının branşlara göre karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis test sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	KW (H)	P
Özyeterlik	basketbol	50	30,38	5,876	5,619	
	futbol	44	29,55	5,178		
	tenis	31	31,53	5,191		
	atletizm	35	27,83	7,090		
Batıl Davranış	basketbol	50	3,84	2,198	8,3064	*
	futbol	44	3,05	1,976		
	tenis	31	2,60	2,268		
	atletizm	35	3,23	1,610		

* $p < 0.05$

Özyeterlik puanları branşlara göre farklılık göstermemektedir ($p=0,132$). Batıl davranış kullanım sıklığı bakımından farklı spor branşlarını yapanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,040$). Tablo 8 bulunan farklılıkların hangi branşlar arasında olduğunu göstermektedir.

Tablo 8. Batıl davranış kullanım sıklıklarına göre branşlar arasında anlamlı bulunan Çoklu Karşılaştırmaya ilişkin istatistikler

Batıl Davranış	Basketbol	Futbol	Tenis	Atletizm
Basketbol			*	
Futbol				
Tenis	*			
Atletizm				

* $p < 0.05$

Tablo 8'e göre branşlar arasında batıl davranış kullanım sıklıkları bakımından sadece tenisçiler ile basketbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0,041$)

Tablo 9. Batıl davranış kullanım sıklığı ve özyeterlik puanlarının aktif spor yaşamında geçen süreye göre değerlendirilen Kruskal-Wallis test sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	KW (H)	P
Özyeterlik	0-5	47	26,49	5,996	28,535	*
	5-10	32	28,88	5,684		
	10-15	44	31,09	5,536		
	15+	36	33,39	3,886		
Batıl Davranış	0-5	47	3,32	1,700	10,550	*
	5-10	32	3,22	2,121		
	10-15	44	3,93	2,336		
	15+	36	2,36	1,840		

*p< 0.05

Batıl davranış kullanım sıklığı ve özyeterlik puanları, sporcuların aktif spor yaşamında geçirdikleri süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,000; p=0,014).

Sporcuların aktif spor yaşamında geçirdikleri süre 0–5 yıl olanlar ile 10–15 yıl ve 15+ yıl olanlar arasında özyeterlik toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,003), (p=0.001). Ayrıca aktif spor yaşamında geçirilen süre 5-10 yıl olanlar ile 15+ yıl olanlar arasında da özyeterlik toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p=0,013). Bu farklılıkların hangi aktif spor yaşam süreleri arasında olduğu tablo 10 ve 11’te gösterilmiştir.

Tablo 10. Özyeterlik toplam puanları ile aktif spor yaşamında geçen süre arasında anlamlı bulunan Çoklu Karşılaştırmaya ilişkin istatistikler

Özyeterlik	0-5	5-10	10-15	15+
0-5			*	*
5-10				*
10-15	*			
15+	*	*		

*p< 0.05

Tablo 11. Batıl davranış kullanım sıklıkları ile aktif spor yaşamında geçen süre arasında anlamlı bulunan Çoklu Karşılaştırmaya ilişkin istatistikler

Batıl Davranış	0-5	5-10	10-15	15+
0-5				
5-10				
10-15				*
15+			*	

*p< 0.05

Aktif spor yaşamında geçen süre 10-15 yıl olanlar ile 15+ yıl olanlar arasında da batıl davranış kullanım sıklıkları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,011).

Tablo 12. Batıl davranış kullanım sıklıkları ile özyeterlik puanlarının cinsiyete göre değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U- testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	Mann Whitney U	P
Özyeterlik	Erkek	111	29,82	5,93	2663	
	Kadın	49	29,77	6,02		
	Kadın	49	21,88	6,44		
Batıl Davranış	Erkek	111	2,86	1,91	1742,50	*
	Kadın	49	4,15	2,14		

*p< 0.05

Özyeterlik puanları bakımından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken (p=0,997). Batıl davranış kullanım sıklığı bakımından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmekte olup kadınların daha fazla batıl davranış kullandıkları ortaya çıkmıştır (p= 0,000).

Tablo 13. Batıl davranış kullanım sıklıkları, özyeterlik puanlarının sportif performansa yardım etmeye göre değerlendirilmesine ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Fark	Başarı	n	Ortalama	Std. Sapma	Mann Whitney U	P
Özyeterlik	önemli+az önemli	55	27,76	5,34	1908,00	*
	çok önemli	105	30,88	5,98		
Batıl Davranış	önemli+az önemli	55	2,85	2,01	2398,50	
	çok önemli	105	3,46	2,07		

* p< 0.05

Özyeterlik puanları bakımından sporcuların birbirlerine göre sportif başarılarının dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (p=0,001). Batıl davranış kullanım sıklığı bakımından sportif başarının dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (p=0,091).

Tablo 14. Batıl davranış kullanım sıklıkları, özyeterlik puanlarının uzmanlık derecelerine göre değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U- testi sonuçları

Fark	Uzmanlık	n	Ortalama	Std. Sapma	Mann Whitney U	P
Özyeterlik	Amatör	86	27,91	6,19	1933,00	*
	Profesyonel	74	32,04	4,78		
Batıl Davranış	Amatör	86	3,36	1,95	2858,69	
	Profesyonel	74	3,12	2,20		

* p< .05

Özyeterlilik puanları bakımından sporda uzmanlık dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (p=0,000). Batıl davranış kullanım sıklığı bakımından da sporda uzmanlık dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (p=0,326).

Tablo 15. Batıl davranış kullanım sıklıkları, özyeterlik puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U- testi sonuçları

Fark	Spor Türü	n	Ortalama	Std. Sapma	Mann Whitney U	P
Özyeterlik	Takım	95	30,00	5,55	2974,00	0,776
	Bireysel	65	29,54	6,51		
Batıl Davranış	Takım	95	3,47	2,12	2670,00	0,172
	Bireysel	65	2,94	1,95		

* p< .05

Özyeterlik puanları bakımından bireysel ve takım sporlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (p=0,776). Batıl davranış kullanım sıklığı bakımından da bireysel ve takım sporlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (p=0,172).

4. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı spor için geliştirilen “Batıl İnanç ve Davranış Envanteri” ni (24) araştırma örnekleimize uygulayarak bu envanteri Türk Spor Psikolojisi literatürüne kazandırmak, sporcuların performanslarında batıl inanç ve davranış kavramının ne kadar etkili olduğunu saptamak, ayrıca önceden geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği” ni (58) de kullanarak hem sporcuların özyeterlik düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmak hem de bu iki ayrı kavramın spor ortamındaki ilişkisini araştırmaktır. Ayrıca sporcularda batıl davranış ve özyeterlik kavramları arasında branşa, amatörlük veya profesyonellik durumu, takım veya bireysel spor yapma değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak ta çalışmanın konusudur.

Araştırmanın başlangıcına esin kaynağı olan yabancı literatür ve çalışmalarda batıl inanç ve davranış kavramı sportif anlamda genellikle performansla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca; kaygı, sportif başarı ve denetim odağı gibi kavramlarla ilişkisi araştırılsa da kısıtlı bir alanda kendine fazla yer bulamamıştır. Bütün bu yabancı kaynaklı araştırmaların ötesinde ülkemizde bu konuda özellikle de spor alanında yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Batıl inanç ve davranış kavramıyla ilişkisini araştırdığımız diğer kavram olan özyeterlik kavramı ise spor ortamında Türkiye’de araştırılmasına rağmen, batıl inanç ve davranış kavramıyla ilişkisi yine ilk defa araştırılmıştır.

Sporcuların batıl inanç ve davranışlarını belirlemeye ve ölçmeye yönelik envanterin oluşturulma aşamasında, ilk olarak kültürel ve evrenselliğe uygunluk açısından gözden geçirilmiş, bu ilkelere uymayan maddeler çıkarılmış yerine uzmanların görüşlerinden de faydalanarak kültüre uygun maddeler yazılmış ve sonuçta 37 maddelik 6 kategoriden oluşan bir envanter oluşturulmuştur. Kategoriler alt boyutlar olmayıp sadece batıl inanç ve davranış bakımından çeşitlilik ve benzerlik gösteren maddelerin bir araya toplanmasıyla oluşmuştur. Orijinal envanterin şeklen yapısına sadık kalınsa da eklenen maddelerle envanterin uyarlama çalışması yapılmış, envanter yeni ve özgün bir yapıya kavuşmuştur. Envanterin güvenilirlik çalışması test- tekrar test

yöntemine göre yapılmış korelasyon katsayısı 0.95 bulunmuş ve envanterin güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

“Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği” (58) geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış bir ölçek olduğundan ölçekle ilgili uyarılama veya başka bir uygulama yapılmamıştır. Ayrıca demografik değişkenleri belirlemek amacıyla da yaşın, cinsiyetin, branşın sorulduğu sportif başarının 4 dereceli likert tipi belirtildiği ve aktif spor yaşam süresinin sorulduğu bir sporcu tanıma formu da araştırmacı tarafından geliştirilip, çalışmaya eklenmiştir.

Çalışmada analizi kolaylaştırmak için ve ayrıca orijinal envantere de bağlı kalınarak her branş için batıl inanç ve davranış kullanımında en sık işaretlenen ilk 10 madde değerlendirmeye alınmıştır. Bunların özyeterlik toplam puanlarıyla branş yönünden, aktif spor yaşam süresi yönünden, sportif başarı yönünden değerlendirilip analizleri yapılmıştır.

Branşlara göre ilk 10 batıl davranışın ortalama ve kullanım yüzdeleri sıralandığında özellikle giyim ve görünüş kategorisinde olan 1 (ayakkabılara şans getiren işaretler koymak), 2 (ısınma giysisinin altını veya üstünü aynı tarzda giymek), 5 (oyun/karşılaşma gününde saç tıraşı olmak), 7 (yüz boyamak) numaralı maddelerin her spor branşı için sık işaretlenen ve ortalamaları yüksek olan maddeler olduğu gözlenmiştir. Aronson, Wilson ve Alert yaptıkları çalışmada sporcunun kendi görünümünü kontrol etmesinin kontrol algıları üzerinde etkileri olduğu ve sunumu üzerinde sporcuya içsel bir kontrol hissi sağladığını öne sürmüşlerdir (54). Bulguların bu çalışma ile örtüştüğü ve çalışmayı desteklediği söylenebilir. Branşlar açısından diğer sıklıkla işaretlenen maddeler incelenecek olursa, özellikle basketbol ve futbol branşlarında 34 (bazı sahaların uğuruna inanmak) numaralı maddenin kullanım sıklığının ve yüzdesinin yüksek olduğu görülür. Bu maddenin takım davranışlarıyla ilgili batıl inanç ve davranışlarını içeren madde olduğu gözlenir. Bu açıdan bakıldığında takım sporu yapanların batıl inanç ve davranış yönünden takım davranışlarını yapmanın ve takımca bu tip davranışları paylaşmanın önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Tenis ve atletizm branşlarında buna benzer şekilde bireysel inanç ve davranışları yansıtan 18 (oyun öncesi sessizliğe/uzaklaşmaya ihtiyaç duymak) ve 21 (oyun öncesi duş/banyo yapmak) numaralı maddelerin ama özellikle 18. (oyun öncesi sessizliğe/uzaklaşmaya ihtiyaç duymak) maddenin ortalamasının yüksek olduğu ve sık

işaretlendiği görülmüştür. Özellikle oyun ve karşılaşma öncesi kullanılan batıl inanç ve davranışlar bireysel spor yapanlar açısından daha kişisel tercihler olmaktadır.

Bütün branşlar açısından bakıldığında dua etme davranışları kategorisinde bulunan 35. (her oyun öncesi başarı için dua etmek) ve 37. (oyuna besmelesiz çıkmamak) maddelerin işaretlendikleri hatta atletizm branşı açısından en yüksek kullanım sıklığına sahip olan maddeler olduğu gözlenmiştir. Bu bakımdan her spor branşı için dua etme kategorisindeki maddelerin işaretlenmesinin sporcular için dua etme davranışının genel bir eğilim olduğu, branşlar arasında farkın olmadığı söylenebilir.

Bu analizlerin ışığında branşlara göre bakıldığında yalnızca basketbol branşında özyeterlik toplam puanları ve batıl davranış kullanım sıklıkları arasında bir pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür. Kahneman ve Trevesky'in 1984'te yaptıkları çalışmada batıl davranış geliştirme sıklığının sporcuların kontrol edemedikleri durumlarda daha da arttığını ve daha fazla batıl inanç ve davranış geliştirdikleri bulmuşlardır. Bununla beraber batıl inanç ve davranış kullanım oranlarının Rotter'in "Denetim Odağı Teorisi" nde (27) belirttiği, 'dış denetim odaklı' bireylerde daha fazla gözlendiği Matute'nin araştırmasında ortaya çıkmıştır (29). Bununla birlikte David, R.Strauser, Kristi Ketz ve Jeanmarie Kelm'in yaptıkları çalışmada denetim odağı ve özyeterlik kavramlarının birbirlerinin yordayıcısı olduğunu saptamışlardır (61). Ayrıca literatürde özyeterlik kavramının geliştirilme aşamasında Denetim Odağı Teorisi'nden beslendiği de düşünüldüğünde özyeterlik kavramının; bireyin yetenekleri üzerindeki inançları olarak tanımlarsak ve daha önce belirtildiği üzere sporcuların kontrolleri dışındaki durumlarda, sonucun belirsizliği gibi durumlarda ayrıca ego yönelimli ve dışsal denetim odaklı sporcuların daha fazla batıl inanç ve davranış geliştirmeye uygun oldukları düşünüldüğünde düşük özyeterliğe sahip olan sporcuların ise daha çok batıl inanç ve davranış geliştirecekleri söylenebilir yani yüksek özyeterliğin düşük batıl inanç ve davranış geliştirmeyle, aksine düşük özyeterliğin de yüksek batıl inanç ve davranış geliştirmeyle negatif yönlü bir korelasyon kurması beklenirdi.

Batıl davranış kullanım sıklığı bakımından sadece tenisçiler ile basketbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Yani basketbolcuların tenisçilere göre batıl davranış kullanma sıklıkları daha fazladır. Özellikle batıl davranış kullanım sıklığı bakımından aktif spor yaşamında geçirilen süreye göre 10-15 yıldan

15+ yıla geçerken bir farklılık olduğu düşünüldüğünde sportif yaşamda belirli bir uzmanlık aşamasında olmanın batıl inanç ve davranış kullanımını üzerinde etkisinin olduğu gözlenmektedir. Uzmanlığın en üst düzeyde olduğu durumlarda batıl davranış kullanım sıklığı düşmektedir. Batıl davranış kullanım sıklıkları ve özyeterlik puanları aktif spor yaşamında geçen süreye göre değerlendirildiğinde; batıl davranış kullanım sıklığı ve özyeterlik puanları aktif spor yaşamında geçen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedirler. Aktif spor yaşamında geçirilen süre yıldan yıla arttıkça özyeterlik puanlarında artış, bunun tersine batıl davranış kullanım sıklığı bakımından da bir düşüş görülmektedir. Bu durumda, Bleak ve Frederich'in (1998) sporcuların sporda geçen süreyle batıl davranış geliştirme sıklığı arasında güçlü bir korelasyon buldukları çalışmayı destekler sonuçlar ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda özyeterlikle ilgili Bandura'nın teorisiyle örtüşmektedir. (1).

Batıl davranış kullanım sıklıkları ve özyeterlik puanlarının cinsiyete göre değerlendirilmesinde ise özyeterlik puanları bakımından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken; toplam batıl davranış sayıları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmekte olup Buhrmann'ın araştırmasına benzer olarak kadın sporcuların erkek sporculardan daha fazla batıl davranış geliştirdikleri ve kullandıkları bulunmuştur (24).

Batıl davranış kullanım sıklığı ve özyeterlik puanlarının sportif başarının önemi yönünden değerlendirilmesi sonucunda; özyeterlik puanları ve sportif başarının önem dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Yani, sportif başarının önemi arttıkça özyeterlik puanları açısından da bir artış yaşanmaktadır. Batıl davranış kullanım sıklıkları ve sportif başarının önem dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Oysaki yine Bleak ve Frederich'in yaptıkları çalışmada sportif başarının önemiyle batıl davranış geliştirme sıklığı arasında az da olsa anlamlı farklılıklar bulmuşlardır (30). Bunun tersine Todd ve Brown'ın yaptıkları çalışma bu bulguyu desteklememektedir (62).

Batıl davranış kullanım sıklıkları ve özyeterlik puanlarının uzmanlık derecelerine göre değerlendirilmesinde; özyeterlik açısından amatör ve profesyonel olma arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yani profesyonel sporcuların amatör sporculara göre özyeterlik puanları fazladır. Bu durumda Bandura'nın çalışmasında sunduğu bulgularla örtüşmektedir (1). Ayrıca batıl davranış

kullanım sıklıkları açısından bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Batıl davranış kullanım sıklıkları ve özyeterlik puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre değerlendirilmesinde hem özyeterlik hem de batıl davranış kullanım sıklıkları bakımından takım ya da bireysel spor yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Oysaki yapılan çalışmada hem bireysel hem takım sporu yapan sporcuların kendilerine uygun batıl davranışları daha sık işaretleyecekleri ve böylece kendi içlerinde kategorik olarak ayrışacakları düşünülmüştür fakat batıl inanç ve davranış envanterinde takım ve bireysel sporcular için düzenlenen maddelerin niceliksel olarak dengede olmaması ve envantere yer alan maddelerin de bu iki kategoriye ayıracak kadar uygun düzenlenmemiş olması istenilen bulgunun elde edilmesini engellediği düşünülmektedir.

Bu çalışmada beklenen bazı bulgu ve sonuçlara ulaşılamamasının nedeni olarak çalışma için Mersin gibi kısıtlı bir araştırma evreni ve bu evrendeki kısıtlı araştırma örnekleminin seçilmesi, branş bazında istenilen sporcu sayısına ulaşılamamış olunması, seçilen araştırma örneklemine ölçüm araçlarının dağıtılmasına rağmen büyük çoğunluğunun geri toplanması esnasında kayba uğraması, örnekleme sayı bakımından olduğu kadar cinsiyetler arasında dengesizliğin yaşanması, ölçüm araçlarının uygulaması esnasında bazı uygulamalarda takım koçunun ya da sporcuların çalışmayı zaman kaybı diye nitelendirip çalışmaya gereken hassasiyeti ve özeni gösterememeleri gibi nedenlerin olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmaya esin kaynağı olan yabancı orijinli envanterin yapısal yönden kusurlarının olduğu ve bu kusurların tam olarak giderilmeden uyarlamasının yapılarak kullanılıp analizlerinin yapılmasının çalışmanın sonucuna direk etki ettiği ve istenilen sonuçların tam olarak elde edilememesine neden olduğu da düşünülmektedir.

Sonuç olarak ülkemizde daha önce araştırılmamış olması ve bu alanda çalışmaya ihtiyaç duyulması açısından literatürde fazla yer bulamamış bir konu olarak incelenmiş olması ve ayrıca özyeterlik kavramıyla da böyle bir konunun ilk kez araştırılması daha sonraki çalışmalar için umut vericidir. Ayrıca bu çalışma sayesinde Türk Spor Psikolojisi literatürüne yeni bir envanter kazandırmış olmak, bu envanter sayesinde takım ve bireysel spor koçlarının, araştırmacıların ölçebilecekleri ve değerlendirebilecekleri bir boyutun daha ortaya çıkmış olması da sevindiricidir.

Özetle; yapılan çalışmada tatmin edici sonuçlar elde edilse de bu çalışmanın değişik araştırmacıların katkılarıyla alanda gelişime açık olduğu, spor psikolojisi literatürüne ve ayrıca spor ortamında olan herkese faydalar sağlayacağı düşünölmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Bandura A**, Self Efficacy: The exercise of Control. New York: Freeman, **1997**.
2. **Ayhan İ, Yarar, F**. Batıl inançların psikolojisi. *PiVOLKA*, , 4(17), **2005**: 15-19.
3. **Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük**. Ankara, **1992**.
4. **Womack M**. Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In: Shirl Hoffman. Ed. *Sport and Religion*, Champaign, IL: Human Kinetics, **1992**; 191-202.
5. **Warren CW**. Dictionary of Psychology. Boston: Houghton Mifflin, **1934**
6. **Maller JB, Lunden, GE**. Sources of superstitious beliefs. *Journal of Education Research*, **1933**; 26, 321-343.
7. **Skinner BF**, Superstition in the pigeon. *Journal of Experimental Psychology*, 38, **1948**: 168-172.
8. **Langer EJ**, The illusion of control, *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, **1975**: 311.
9. **Lerner MJ**, Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, **1965**: 355-360.
10. **Daş C**, Bütünleşmek ve Büyümek, Gestalt Terapi Yaklaşımı. Ankara, HYB Yayıncılık, **2006**.
11. **Parapsikoloji Portalı**. Erişim: www.bilinmeyen.com/makale.php?id=74. Erişim Tarihi: **2007**.
12. **Felson RB, Gmelch, G**. Uncertainty and the use of magic, *Current Anthropology*, 20, **1979**: 587-589.
13. **Weiner B**. Judgements of responsibility: A foundation for a theory of social conduct. New York: Macmillan, **1995**.
14. **Festinger L**. A theory of cognitive dissonance, Standford, CA: Standford University Press, **1957**.
15. **Jung CG**. Psychology and Religion, Yale University Press, **1938**.

16. **Cohn PJ**, Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications, *Sport Psychologist*, 4, **1990**:301-312.
17. **Eklund RC, Gould D, Jackson SA**, Psychological foundations of Olympic wrestling excellence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, **1993**: 35-47.
18. **Malinowski B**, Coral gardens and their magic. London: Roulledge and Kegan Paul, **1927**.
19. **Galeano EH**, Gölgede ve Güneşte Futbol. Çev: Önalp E, Kutlu,N. İstanbul, Can yayınları, **1997**.
20. **Akşam Gazetesi**. Erişim: www.aksam.com.tr/arsiv/aksam/2005/01/16/roportajprn4.html. Erişim Tarihi: **2007**.
21. **Sabah Gazetesi**. Erişim: arsiv.sabah.com.tr/2007/07/04/haber.html. Erişim Tarihi: **2007**.
22. **İnternet Sitesi**. Erişim: www.franklampard.net. Erişim Tarihi: **2007**.
23. **Weir S. Superstition** – Can it make you a winner?, *Challenge Newslin*e, , Issue 29, **Sep. 2003**:8.
24. **Buhrmann HG, Zaugg, MK**, Superstitious among basketball players: An investigation of various forms of superstitious beliefs and behavior among competitive basketballers at the junior high to university level. *Journal of Sport Behavior*, 4, **1981**: 163-174.
25. **Kahnemann D, Trevsky, A**. Choices, values and frames. *American Psychologist*, **1984**: 341-350.
26. **Schippers MC, Van Lange, PAM**. The psychological benefits of superstitious rituals in n top sport: A study of among top sportsmen. *Erasmus Research Institue of Management Research in Management*, **2005**.
27. **Rotter JB**. Generalized expectancies for internal versus external control of rein forcement. *Psychological Monographs*, 80, **1966**: 609.
28. **Levenson H**. Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, **1973**:397-404.
29. **Matute H**. Learned helplessness and superstitious behavior as opposite effects of uncontrollable reinforcement in humans. *Learning and Motivation*, 25,**1994**:216-232.
30. **Bleak JL, Frederick, CM**. Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in the three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, **1998**: 1-15.

31. **Bartner RW, Rosenman, RH.** The measurement of Pattern A behavior. *Journal of Chronic Disorders*, 20, **1967**: 25-33.
32. **Brewer BW, Van Raalte JL, Linder, DE.** Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, **1993**: 237-254.
33. **Neil G, Anderson B, Sheppard, W.** Superstitious among male and female athletes of various levels of involvement. *Journal of Sport Behavior*, 4, **1981**: 137-148.
34. **Van Raalte JL, Brewer, BW, Nemeroff, CJ, Linder, DE.** Chance orientation and superstitious behavior on the putting green. *Journal of Sport Behavior*, 14, **1991**: 41-50
35. **Neil G.** The place of superstition in sport: The self-fulfilling prophesy. *Coaching Review*, 3, **1980**: 40-42.
36. **Burger JM, Lynn, AL.** Superstitious behavior among American and Japanese baseball players. *Basic and Applied Social Psychology*. 27, **2005**: 71-76.
37. **Buhrmann HG, Brown, B, Zaugg, MK.** Superstitious beliefs and behavior: A comparison of male and female basketball players. *Journal of Sport Behavior*. 5, **1982**: 175-185.
38. **Smith RE, Smoll, FL, Schutz, RW.** The measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, **1990**: 263-280.
39. **Tittle C.** Sanctions and social deviance: The question of deterrence. New York: Praeger, **1980**.
40. **Whitehead JR, Corbin, CB.** Multidimensional scales for the measurement of locus of control of reinforcements for physical fitness behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, **1988**: 108-117.
41. **Bandura A.** Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, **1977**: 191-215.
42. **Bandura A.** Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2, **1990**: 128-163.
43. **Senemoğlu N.** Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya. Ankara, Gazi Kitabevi, **2003**.

44. **Duman BA.** Lise öğrencilerinin İngilizceye yönelik özyeterlik algı puanlarının cinsiyete, alanlara ve farklı düzeylere göre İngilizce başarısını yordama gücü. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2007**.
45. **Pajares F, Schunk DH.** Self-beliefs and School Success: Self-efficacy, Self-concept and School Achievement. In: Riding R, Rayner S Eds. *Perception*, London: Ablex Publishing, **2001**, 239-266.
46. **Stone D.** Social cognitive theory. Erişim: http://hsc.usf.edu/~kmbrown/social_cognitive_theory_overview.htm. Erişim Tarihi: **2007**.
47. **Bandura A.** Social cognitive theory. *Annals of Child Development: Six Theories of Child Development*. 6, **1989**: 1-60.
48. **Schunk DH.** Self-efficacy for Learning and Performance. Erişim:http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/26/35/0b.pdf. Erişim Tarihi: **2007**.
49. **Bandura A.** Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, Ramachauran, VS. Ed. New York: Academic Press, **1994**: 71-81.
50. **Feltz DL.** Understanding Motivation in Sport: A Self-efficacy Perspective. In: Roberts GC. Ed. *Motivation in Sport and Exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, **1992**: 107-128.
51. **Feltz DL, Lirgg, C.** Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. In: Singer R, Hausenblas, Janelle C, Eds. *Handbook of Sport Psychology*, 2nd Ed. John Willey and Sons, **2001**: 340-361.
52. **Feltz DL.** Self-confidence and Sports Performance. In: Pandolf KB. Ed. *Exercise and Sport Sciences Reviews* Vol.16. Macmillan Publishing, **1988**.
53. **Öztürk F, Şahin, ŞK..** ;Spor yapan ve yapmayan 9-13 grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması. Erişim: http://ilkogretim-online.org.tr/vol6sa_y3/v6s3m36.pdf. Erişim Tarihi: **2007**.
54. **Cox RH.** Sport Psychology Concepts and Applications. 4th Ed WEB Mc Graw- Hill, **1998**.
55. **Hardy L, Jones, G, Gould, D.** Understanding Psychological Preparation for Sport Theory and Practice of Elite Performers. John Willey and Sons. **1997**
56. **Griffin NS, Keogh, F.** A Model for Movement Confidence. In: Kelso SAS, Clark, JE. Eds. *The Development of Movement Control and Co-ordination*. John Willey and Sons. **1982**.
57. **Yeşilay, A.** Genelleştirilmiş Özyeterlik Beklentisi Ölçeği.Erişim [http:// userpage.fuberlin.de/~ health/ turk.htm](http://userpage.fuberlin.de/~health/turk.htm) .Erişim Tarihi: **2006**.

58. **Schwarzer R, Jerusalem, M.** Generalized Self-Efficacy scale. In: Weinman, S. Wright, & M. Johnston.Eds. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* . Windsor, UK: NFER-NELSON. **1995:35-37.**
59. **Köseoğlu P, Gerçek, C, Yılmaz, M, Soran, H.** Yabancı Dilde Hazırlanan Bir Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu Oturum 14, Bildiri No:4.* **2007**
60. **Merenda PF.** Cross Cultural Adaption of Educational and Psychological Testing. In: Hambleton RK, Merenda,PF, Spielberger,CD. Eds. *Adapting Educational and Psychological tests for Cross-cultural Assessment.* Mahwah, NJ: Erlbaum. **2005:321-341.**
61. **Strauser DR, Ketz, K, Kelm, J.** The relationship between self-efficacy, locus of control and work personality- self-efficacy and locus of control. *Journal of Rehabilitation,* Jan-March, **2002.**
62. **Todd M, Brown, C.** Characteristics associated with superstitious behavior in track and field athletes: Are there NCAA divisional level differences? *Journal of Sport Behavior,* 26, **2003: 168.**

EKLER

EK-1 Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanterinin Yönergesi

MERSİN ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI SPOR PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

YÖNERGE

Bu ölçek Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Psikolojisi bilim dalında devam etmekte olan bir yüksek lisans tezinin geçerlik uyarlama çalışması için yapılmaktadır. Size uygulanacak bu ölçekte 6 ayrı kategori bulunmakta, bu kategoriler siz ve sizler gibi sporcuların rutin olarak kullandığı performansınıza etki ettiğini düşündüğünüz bazı davranış çeşitlerini içermektedir. Ölçeğin size uygulanmasındaki amaç siz ve sizler gibi sporculardan yardım alarak ölçeği Türk Spor Psikolojisi literatürüne kazandırmak, bilime katkıda bulunarak genel anlamda spor çevresine hitap edebilecek bilgiler ortaya koymaktır. Ölçeği cevaplarken kesinlikle isim istenmeyecek, eşleştirme yapılmayacak ve bilgileriniz de gizli tutulacaktır. Bu nedenle araştırmanın da, istenilen amaca ulaşabilmesi için cevaplarınızı mümkün olduğu kadar içtenlikle işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürler.

Tez Danışmanı
M. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Y. O
Prof. Dr. Şefik Tiryaki

Tez Öğrencisi
Psikolog
Ali İlhan BARUT

Tel:0-532-678 60 43

EK-2 Sporcu Tanıma Formu

SPORCU TANIMA FORMU

YAŞ:

CİNSİYET:

TAKIM:

BRANŞ:

SPORTİF BAŞARI SİZİN İÇİN NE KADAR ÖNEMLİDİR? LÜTFEN İŞARETLEYİNİZ.

- (1) HİÇ ÖNEMLİ DEĞİL
- (2) AZ ÖNEMLİ
- (3) ÖNEMLİ
- (4) ÇOK ÖNEMLİ

KAÇ YILDIR AKTİF SPOR YAŞAMININ İÇİNDESİNİZ? LÜTFEN İŞARETLEYİNİZ

- () 0-5 YIL
- () 5-10 YIL
- () 10-15 YIL
- () 15 + YIL

EK-3 Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri

SPORDA BATIL İNANÇ VE DAVRANIŞ ENVANTERİ

Aşağıda sporcuların oyun/karşılaşmalar öncesi veya sırasında mutlaka yapmaya çalıştıkları veya yaptıkları davranım örnekleri verilmiştir. Kullandığınız her birisi için verilen boşluğa (X) koyunuz. Eğer bu davranımı yapıyorsanız aynı zamanda sizin için ne kadar etkili olduğunu da işaretleyiniz

Davranımlar	Eğer bu davranımı kullanıyorsanız lütfen X işareti koyunuz	Eğer bu davranımı kullanıyorsanız sportif performansınıza yardım etmede ne kadar etkili olduğunu işaretleyiniz				
		1	2	3	4	5
		Hiç etkili değil	Az etkili	Ara sıra etkili	Etkili	Çok etkili
A.GİYİM ve GÖRÜNÜŞ						
1.Ayakkabılara şans getiren işaretler koymak	—	1	2	3	4	5
2.Isınma giysisinin altını veya üstünü aynı tarzda giymek	—	1	2	3	4	5
3.Oyuna daha iyi hazırladığımı hissetmek için pasaklı/düzensiz giyinmek	—	1	2	3	4	5
4.Şans için çorapları ters-yüz giymek	—	1	2	3	4	5
5.Oyun/karşılaşma gününde saç tıraşı olmak	—	1	2	3	4	5
6.Oyun/karşılaşma gününde duş almamak	—	1	2	3	4	5
7.Yüz boyamak (ör: göz altına siyah boya çekme)	—	1	2	3	4	5
8.Sezon öncesi dövme yaptırmak	—	1	2	3	4	5
9.Bedenine forma numarasını işlemek	—	1	2	3	4	5
10.Ayakkabıların içine çorap giymemek	—	1	2	3	4	5
B.UĞURLU SAYILAN NESNELER						
11. Oyun günlerinde uğurlu bir muska/kolye takmak	—	1	2	3	4	5
12. Oyundan önce uğurlu nesneyi öpmek,ona dokunmak	—	1	2	3	4	5
13 Ayakkabı üzerine nazar boncuğu takmak	—	1	2	3	4	5
14. Uğurlu bileklik takmak	—	1	2	3	4	5
15. Spora ilk başladığı ayakkabının ipini kullanmak	—	1	2	3	4	5
16. İlk kazandığı madalyanın ipiyle saçını bağlamak	—	1	2	3	4	5
C.OYUN ve KARŞILAŞMA ÖNCESİ						
17. Sakatlık olmasa da vücudu veya bir kısmını bantlamak	—	1	2	3	4	5
18. Oyun öncesi sessizliğe/uzaklaşmaya ihtiyaç duymak	—	1	2	3	4	5
19. Kendine yapılacak yardımı hep aynı kişiden istemek	—	1	2	3	4	5
20. Oyun öncesi topu öpmek	—	1	2	3	4	5
21. Oyun öncesi duş/banyo yapmak	—	1	2	3	4	5
22. Aynı kaleyi, potayı ya da oyun sahasını seçme	—	1	2	3	4	5
23. Oyun öncesi abdest almak	—	1	2	3	4	5
24. Oyun öncesi sahanın çizgilerine basmak	—	1	2	3	4	5
25. Oyun öncesi sahaya aynı yerden girmek	—	1	2	3	4	5
26. Oyun sahasına sağ ayakla çıkmak	—	1	2	3	4	5
27. Sahaya/çime dokunmak	—	1	2	3	4	5
28. Oyun öncesi kurşun döktürmek	—	1	2	3	4	5
29. Maçtan önceki gece maç formasıyla uyumak	—	1	2	3	4	5

D. OYUN/ KARŞILAŞMA SIRASINDA

30. Yedek kulübesinde/benchte sıranın başında oturmak	—	1	2	3	4	5
31. Yedek kulübesinde/benchte hep aynı yerde oturmak	—	1	2	3	4	5
32. Atış öncesi aynı uğurlu hareketi yapmak	—	1	2	3	4	5

E. TAKIM DAVRANIMLARI

33. Takımca kurşun döktürmek	—	1	2	3	4	5
34. Bazı sahalının uğuruna inanmak	—	1	2	3	4	5

F. DUA ETME

35. Her oyun öncesi başarı için dua etmek	—	1	2	3	4	5
36. Takımın sabit bir dua ettiren kişiye sahip olması	—	1	2	3	4	5
37. Oyuna besmelesiz çıkmamak	—	1	2	3	4	5

EK-4 Algılanan Özyeterlik Beklentisi Ölçeği

ALGILANAN ÖZYETERLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ

	doğru değil	biraz doğru	daha doğru	tümüyle doğru
1)Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim	1	2	3	4
2) Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4
3) Bana karşı çıktığımda kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4
4) Ne olursa olsun, üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5) Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarırım.	1	2	3	4
6) Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7) Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halledebilmeye yönelik bir çok fikrim vardır.	1	2	3	4
8) Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim	1	2	3	4
9) Ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum.	1	2	3	4
10) Her sorun için bir çözümüm vardır.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

14 Temmuz 1981 yılı Mersin doğumlu. İlk ve orta öğrenimini sırasıyla Gazipaşa İlkokulu ve Yusuf Kalkavan Anadolu Lisesi'nde tamamladı.

2001 yılında Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünü kazandı. 2005 yılında mezun oldu. Aynı yıl Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Spor Psikolojisi yüksek lisans programını kazanarak öğrenimine başladı. 2007 yılında Adalet Bakanlığı'na bağlı Aile Mahkemelerinde uzman sıfatıyla göreve başladı. Halen Mersin 3. Aile Mahkemesinde psikolog olarak görev yapmaktadır.