

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORCULARDA ALGILANAN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU  
DURUMU VE SÜREKLİ SPORTİF KENDİNE GÜVEN DUYGUSU İLE  
SPORTİF KİMLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

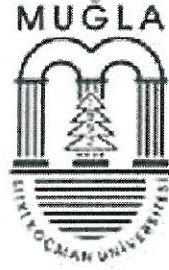
**Tolga KARAKAŞ**

**DANIŞMAN**

**Doç.Dr. Mehmet DALLI**

**Temmuz,2017**

**Muğla**



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORCULARDA ALGILANAN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU  
DURUMU VE SÜREKLİ SPORİF KENDİNE GÜVEN DUYGUSU İLE  
SPORİF KİMLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN  
Tolga KARAKAŞ

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 08.08.2017

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 04.08.2017

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Murat Akyüz

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Olcay Mübrinçin

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mehmet Dilli

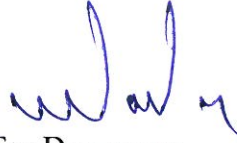
Enstitü Müdürü:

Temmuz,2017  
Muğla

## TUTANAK


Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün ~~22./7./2017~~ tarih ve ~~86./11~~ sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ~~24.~~ maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Tolga KARAKAŞ'ın "**Sporcularda Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sürekli Sportif Kendine Güven Duygusu İle Sportif Kimlik Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.**" adlı tezini incelemiş ve aday ~~04./08./2017~~ tarihinde saat ~~11.~~'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ~~70.~~ dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin ~~...KABUL.~~ olduğuna ~~aybiniği.~~ ile karar verildi.



Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mehmet DALLI

  
Üye

Doç. Dr. Murat AKYÜZ  
Üye

Üye

Üye

**YEMİN**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Sporcularda Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sürekli Sportif Kendine Güven Duygusu İle Sportif Kimlik Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

04./08./2017

Tolga KARAKAŞ

İmzası

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ  
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

YAZARIN

MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı : KARAKAŞ

Adı: TOLGA Kayıt No:

TEZİN ADI

**Türkçe: Sporcularda Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sürekli Sportif Kendine Güven Duygusu İle Sportif Kimlik Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

**Y. Dil: Investigation On The Relationship Between The Optimal Performance Sensory Perceived And The Continuous Healthy Self-Reliable And Healthy Identification Algorithms At Athletes**

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans  
Yeterlilik

Doktora

Sanatta

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

Fakülte : SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Enstitü : SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Diğer Kuruluşlar:

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan : TOLGA KARAKAŞ

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : DALLI MEHMET

Ünvanı : DOÇ. DR.

**TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE TEZİN SAYFA SAYISI: 45**

**TEZİN KONUSU (KONULARI) :**

- 1.Sporcularda Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu
- 2.Sürekli Sportif Güven Duygusu
- 3.Sportif Kimlik Algısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:**

1. Sürekli Sportif Kendine Güven
2. Sporcu Kimliği
3. Optimal Performans Duygu Durumu
4. Sporcu

**İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.**

1. Continuous Sporty Sense Of Confidence
2. Athlete Identity
3. Optimal Performance Mood
4. Athlete

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :



Tarih : 04/08/2017

## ÖNSÖZ

Günümüz spor anlayışı bilimin de ilerlemesiyle daha profesyonel bir hal almış ve bu profesyonellik sporun geliştirilmesi için de büyük bir rol oynamıştır.

Bilimin spor içinde ki kullanımı çoğunlukla sporcunun optimum performans sağlayabilmesi ve buna etken olan faktörlerin veya bu durumun etken olduğu faktörler üzerine olmuştur ve bu doğrultuda elde edilen veriler; sporcuların kendini geliştirdikçe, kendilerinden sağlayacağı faydayı artırma ve galibiyete ulaşma da kullanılmıştır.

Bu bilgiler ışığında optimal düzeyde ki sporcunun, duygu durumu kendine güven algısı ve kimlik algısı arasında da ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin ne derece etkili olduğu konusu üzerinde duran bu çalışma; birinci bölümde çalışmanın amacı ve hipotezler, ikinci bölümde sporcularda kimlik kavramı ve optimal duygu durumu, üçüncü bölümde araştırmanın yöntemi, dördüncü bölümde bulgular ve son bölümde tartışma ve sonuç kısmı olmak üzere 5 bölümden oluşturulmuştur.



## Teşekkür

Lisans eğitimimin başladığı yıllardan bugüne, yüksek lisans eğitimimin sonuna kadar devam eden süreçte hoşgörülü yaklaşımlarıyla, sabırlı davranışlarıyla, bilimsel katkı sağlayan, hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen, beni motive eden ve bana destek olan çok değerli öğretim üyeleri, öncelikle desteğini hiç esirgemeyen; Danışmanım olan Doç. Dr. Mehmet DALLI' ya, değerli hocalarım, Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ, Doç. Dr. Yusuf CAN ve Doç. Dr. Yakup Akif AFYON hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunması sırasında göstermiş olduğu hoşgörü ve katkılarını esirgemeyen ve savunma sırasında katkı ve değerlendirmeleriyle çalışmada bana yardımcı olan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

İlkokul çağlarımdan, Yüksek Lisans hayatımın son anlarına kadar beni destekleyen, benimle aynı duyguları yaşayan her an yanımda olan, maddi- manevi desteğini hiç eksik etmeyen, sevincime ve üzüntüme her daim ortak olan, beni hayata bağlayan, karakterimin ve Vatana hayırlı bir evlat olarak yetiştiren bugünlere gelmemde en büyük destekçim olan ailem sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca; her zaman yanımda olan can dostum Atilla PEYNİRCİOĞLUN'a ve Cenk KARAKAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tolga KARAKAŞ

04/08/2017



## İÇİNDEKİLER

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ÖNSÖZ</b> .....                         | <b>i</b>    |
| <b>TEŞEKKÜR</b> .....                      | <b>ii</b>   |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                   | <b>iii</b>  |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                   | <b>v</b>    |
| <b>TABLO</b> .....                         | <b>vi</b>   |
| <b>ÖZET</b> .....                          | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                      | <b>viii</b> |
| <b>1.GİRİŞ</b> .....                       | <b>1</b>    |
| 1.1. Çalışmanın Amacı .....                | 2           |
| 1.2. Çalışmanın Önemi .....                | 2           |
| 1.3. Araştırma Hipotezi .....              | 4           |
| 1.4. Araştırma Problemi .....              | 4           |
| 1.5. Sınırlılıklar.....                    | 4           |
| 1.6. Tanımlar .....                        | 5           |
| <b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....              | <b>6</b>    |
| 2.1. Kimlik Kavramı.....                   | 6           |
| 2.1.1. Sosyal Kimlik Kavramı .....         | 9           |
| 2.1.2. Spor ve Kimlik .....                | 12          |
| 2.1.2.1. Bireysel Kimlik .....             | 12          |
| 2.1.2.2. Rol Kimlik .....                  | 12          |
| 2.1.2.3. Toplumsal Kimlik .....            | 13          |
| 2.1.2.2. İlişkisel Kimlik .....            | 13          |
| 2.1.2.3. Sporcu Kimliği .....              | 14          |
| 2.2. Öz Güven.....                         | 16          |
| 2.2.1. Sportif Kendine Güven .....         | 18          |
| 2.3. Optimal Performans Duygu Durumu ..... | 19          |
| <b>2. YÖNTEM</b> .....                     | <b>22</b>   |
| 3.1. Araştırma Modeli.....                 | 22          |
| 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....  | 22          |
| 3.3. Veri Toplama Aracı.....               | 22          |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....           | 22          |
| 3.3.2. Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ) .....   | 23          |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.3.3. Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) .....            | 23        |
| 3.3.4. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (SOPDDÖ) ..... | 24        |
| 3.4. Verilerin İstatiksel Analizi .....                              | 25        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>   | <b>26</b> |
| <b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>                                    | <b>31</b> |
| 5.1. Öneriler.....   | 35        |
| <b>6. KAYNAKLAR.....</b>   | <b>36</b> |
| <b>EKLER :</b>   |           |
| Ek-9 (Öz Geçmiş).....  | 45        |



**KISALTMALAR**

**SKÖ** : Sporcu Kimiği Ölçeği

**SSKGÖ** : Sürekli Sportif Kendine Güven

**SOPDDÖ** :Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

**DOPDDÖ** : Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

**ANOVA** : Varyans analizi



**TABLolar LİSTESİ**

**Tablo1.**Katılımcılara ait cinsiyet bilgileri

**Tablo 2.** Katılımcılara ait yaş bilgileri.

**Tablo 3.** Katılımcılara ait sportif tecrübe bilgileri

**Tablo 4.** Katılımcılara ait Branş bilgileri

**Tablo 5.** Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sürekli Sportif Kendine Güven puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları

**Tablo 6.** Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sporcu kimliği puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları

**Tablo 7.** Katılımcıların cinsiyetlerine göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları

**Tablo 8.** Katılımcıların yaşlarına göre Sürekli Sportif Kendine Güven puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları

**Tablo 9.** Katılımcıların yaşlarına göre Sporcu kimliği puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

**Tablo 10.** Katılımcıların yaşlarına göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

**Tablo 11.** Katılımcıların sportif tecrübelerine göre Sürekli Sportif Kendine Güven puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

**Tablo 12.** Katılımcıların sportif tecrübelerine göre Sporcu kimliği puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

**Tablo 13.** Katılımcıların sportif tecrübelerine göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

**Tablo 14.** Değişkenler arası korelasyon tablosu

## ÖZET

Bu çalışmada, sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler ekseninde ilişkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu Türkiye liglerinde çeşitli spor branşlarında mücadele eden 345 sporcudan oluşturulmuştur.

Katılımcılara Algılanan Optimal Performans Duygu Durumu, Sürekli ve Sportif Kendine Güven Sporcu Kimliği Ölçekleri uygulanmıştır. Verilerinin değerlendirilmesinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, ölçekler, bağımsız gruplar için t-testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve basit korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaş ve sportif tecrübelerine ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyete göre sporcu kimliği ve algılanan optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları ile Sporcu Kimliği ve Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, sportif tecrübe ne kadar fazla olursa sürekli sportif kendine güven duygusu da o derece fazla olabilir. Ayrıca sürekli sportif kendine güven duygusu olan sporcuların sporcu kimlikleri ve optimal performans duygu durumlarında olumlu etkilenebilir.

**Anahtar Kelimeler:**Sürekli Sportif Kendine Güven, Sporcu Kimliği, Optimal Performans Duygu Durumu, Sporcu

## ABSTRACT

In this study, our aim is to expose various correlations with in optimize performance mood and continuous sense of confidence with sportive identity perception. The research group consisted of 345 athlete who are taken place in different branches at Turkish leagues.

Participants have been measured according to Optimal Performance mood and Continuous Sporty Sense of Confidence scale. While evaluating the datas; frequence, Arithmetic mean, Standart deviation, scales, T- test for independent groups, One way variance analysis ( ANOVA) for independent groups, Basic correlation analysis methods been used.

According to research findings; there is a meaningful correlation between continuous sporty sense of self-confidence level with participants age and sportive experience. Moreover according to gender, there is another meaningful correlation between athlete identity and perceived optimal performance mood points. Last of all, there is a positive correlation between points which are taken from continuous sporty sense of self-confidence, athlete identity and Optimal Performance mood scale.

In conclusion, Continuous sporty sense of self-confidence is parellel to sportive experience. This means that how sportive experience increase the Continuous sporty sense of self-confidence will increase according to it. Also the athletes who had continuous sporty sense of self-confidence, their athlete identity and Optimal Performance mood would be effect positively.

**Key Words:**Continuous sporty sense of confidence, Athlete identity, Optimal performance mood, Athlete



## 1.GİRİŞ

Sporun bireysel ve toplumsal faydalarını ortaya koyan çalışmalar spor literatürü içerisinde uzun soluklu bir geçmişe sahiptir. Özellikle çocukluk döneminden itibaren oluşumu sağlanacak sporcu kimliği, kişisel gelişim için gerekli ihtiyaçlar hiyerarşisinin önünü açacak ve bireylerin bütünsel bir gelişim süreci geçirmesine yardımcı olacaktır. Güçlü bir sporcu kimliğine bürünen bireylerin toplum için faydalı birer fert olmaları bu yolla sağlanabilecektir.

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yetim, 2015).

Çeşitli araştırmalar göstermektedir ki, sportif katılım benlik saygısının gelişiminde önemli katkılar sağlamakta, (Colker ve Widom 1980; Taylor 1995; Zimbalist, 1999) takım çalışması ve disiplin (Watt ve Moore 2001; Zimbalist, 1999) ayrıca kişiler arası ilişkiler ve liderlik becerileri gibi yetilere olumlu yönde tesir etmektedir (Kivel, 1998). Hatta sportif katılım bireylerde fiziksel ve duygusal 'iyi olma' hâlinin temellerini atmakta, takım sporları ise karakter oluşumuna, arkadaşlık ilişkilerine ve toplumsallaşmaya pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Zimbalist, 1999).

İnsanların, özellikle çocukların ve gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilip geliştirilmesinde en uygun ve önemli eğitim aracı olarak beden eğitimi ve spor faaliyetleri gösterilebilir. Sporun, özellikle genç nesillerin yapıcı, nitelikli, yaratıcı, milli birlik ve beraberlik duygusu ve davranışı yüksek bir biçimde yetiştirilmelerine ve böylece ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmaya önemli katkı sağlar (Yetim, 2015). Görüldüğü üzere sporun bireysel ve toplumsal faydaları yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuş ve günümüzde göz ardı edilemez şekilde kabul görmüş bir gerçekliği ifade etmektedir.

Kimlik arayışı gelişimin temel özelliklerinden birisidir. 'Kimlik (identity) benliğimiz konusunda daha önce kimsek, yine o olduğumuz yolundaki öznel bir bütünlük, tutarlılık ve süreklilik duygusu; "Ben kimim?" sorusuna verdiğimiz başka herkesten farklı, eşsiz bir insan olduğumuz yolundaki cevabımızdır. Bu duygu bedensel yapımızla ilgili olduğu gibi anılarımız, değer yargılarımız, inançlarımız,

yaşadıklarımız ve cinsiyet, etnik, yaş, statü vb. toplumsal konumumuzla, mesleki durumumuz ve başkalarının bizi algılayışlarıyla şekillenir (Budak, 2000).

Spor alanında yapılan çalışmalara baktığımızda güdülenme ve optimal performans duygu durumu kavramının sıkça ele alındığını görmekteyiz (Fossmo, 2006; Murcia, Gimeno ve Coll, 2007; 2008; Hanrahan ve Cerin, 2008; Bruin, Bakker ve Oudejans, 2009). Güdülenme; bireyleri hareket etmeye ve rekabete iten, bulunduğu ortamda kalmaya teşvik eden duygu iken, optimal performans duygu durumu insanların harekete tamamen katıldıkları zaman hissettikleri bütünsel duygu (Fossmo, 2006) olarak tanımlanmaktadır. Dolayısı ile bu değişkenlerin incelenmesi, sporcuların spor ortamında kalma nedenlerini, spor ortamındaki duygu ve düşüncelerini ve başarı tanımlarını anlamamızda yardımcı olacaktır. Bu bilgiler ışığında sporcuların davranışlarını analiz etmemiz kolaylaşacak, başarı için çalışan sporcu ve antrenörlere daha doğru yönlendirmeler yapılabilecektir.

Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır. Ayrıca, bu çalışma, sporcuların değişkenler ile cinsiyet ve spor deneyimi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmayı da amaçlamaktadır.

### **1.1.Çalışmanın Amacı**

Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

### **1.2.Çalışmanın Önemi**

Spor kavramı insanı birçok yönüyle etkileyebilen ve birtakım değişiklikler sağlayan bir olgudur. İnsanın zamanla gelişebilen ve değişime ayak uydurabilen bir varlık olduğuna binaen, spor ve buna bağlı gerçekleşecek etkinlikler elbette birey için birtakım süreçlerin yaşanmasını tetikleyebilecektir.

Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde

bulundurulduğunda sportif faaliyetler aracılığıyla, sporla ilgilenen bireyler değişik insan gruplarıyla sosyal ilişkiye girmektedir. Spor bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır (Yetim, 2015).

Spor bireylerde bir farkındalık yaratarak onların kendilerini anlamalarını ve anlamlandırmalarını sağlayabilir. İnsanın en temel ihtiyaçlarının başında gelen bir statü edinme ve şahsiyet oluşturma ekseninde, spor gibi bir toplumsal olgu bu hedefler için bir fırsat sağlayabilmektedir. Yapılan araştırmalar bireyin aidiyet duygusu açısından sportif katılımın son derece önemli olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Griffin (1998) çocukların spor yoluyla kim olduklarını belirlediklerini ve bir kimlik kazanımı yaşadıklarını belirtmektedir. Araştırmacı bunun çocukların spor konularında konuşmasıyla veya bir takımın taraftarlığı şeklinde gerçekleştiğini ifade etmektedir.

Yapılan çalışmalar güçlü bir sporcu kimliğinin bireye birçok yolla çeşitli faydalar sağladığını ortaya koymuştur. Bunlar arasında bireyin benlik kimliğinin gelişimi ve spor faaliyetlerine katılım gibi olumlu tutumlar geliştirmeyi sayabiliriz (Lamont ve Christensen, 2006). Ayrıca Brewer ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada güçlü bir sporcu kimliğinin spor güvenini artırdığını ve sportif performansa katkı sağladığını belirtmişlerdir (Brewer vd.,1993).

Bu noktadan hareketle güçlü bir toplumsal yapının oluşturulması ve sosyal sorumlulukların bir parçası olarak gerek fiziksel, gerekse ruhsal bütünlüğünü sağlamış bireyler yetiştirmek için bu araştırma bize teorik bir çerçeve sağlayabilecektir. Bahsi geçen tablonun genel bütünlüğü içinde bu çalışmada sporcu kimliği ekseninde sürekli sportif kendine güven kavramı ve optimal performans duygu durumu işlenecek ve kavramlar çeşitli değişkenler açısından ilişkileri ortaya koyulmaya çalışılacaktır.

### **1.3.AraştırmaHipotezi**

Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişki vardır.

### **1.4.Araştırma Problemi**

Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişki var mıdır?

### **Araştırmanın Alt Problemleri**

- 1.Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumunun cinsiyet değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 2.Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumunun yaş değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 3.Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumunun sportif tecrübe değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 4.Sporcularda sürekli sportif güven duygusunun cinsiyet değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 5.Sporcularda sürekli sportif güven duygusunun yaş değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 6.Sporcularda sürekli sportif güven duygusunun sportif tecrübe değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 7.Sporcularda sportif kimlik algısının cinsiyet değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 8.Sporcularda sportif kimlik algısının yaş değişkeni ile ilişkisi var mıdır?
- 9.Sporcularda sportif kimlik algısının sportif tecrübe değişkeni ile ilişkisi var mıdır?

### **1.5.Sınırlılıklar**

Çalışma, lisanslı olarak herhangi bir branşta müsabık olan 16-28 yaş arası aktif sporcular ile sınırlandırılmıştır.

## 1.6. Tanımlar

**Optimal Performans Duygu Durumu:** Bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk (Jackson ve Eklund, 2004).

**Sporcu Kimliği:** Bireysel kimlikle beraber sergilenen spor rolünün ortaya koyulmasıdır (Brewer vd.,1993).

**Sportif Güven:** Bireyin bir konuda yapmak istediği şey hakkında kendine olan inancıdır.

**Sürekli Sportif Kendine Güven:** Kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için genellikle kendi becerilerine duydukları inancı ifade eder.

**Durumluk Sportif Kendine Güven:** Kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için bazı zamanlarda kendi yeteneklerine duydukları inancı ifade eder (Vealey, 1986).

## 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde kimlik kavramı, sporcu kimliği, sportif güven ve sürekli sportif kendine güven kavramlarıyla ilgili araştırmalara yer verilecektir.

### 2.1. Kimlik Kavramı

Kimlik kavramına yönelik ilk tanımı yapan James (1890)'e göre kimlik, hem özne olan “ben (I) ” hem de nesne olan “ben (me)” durumundadır. Kimlik; yaşantıları, düşünceleri olan, bilgi yapılandırıcı, aktif olarak düşünen, kendini tanımlayabilen ve değerlendirebilen bir organizma olarak öznedir. Aynı zamanda üzerinde düşünülen, betimlenen, değerlendirilen, başkalarının ve kendisinin anılmamalarından etkilenen nesnedir (Harter, 1988).

Türk Dil Kurumu'nun Genel Türkçe Sözlüğü'nde kimlikle ilgili şu ifadeler yer veriliyor: 1) Sosyal bir varlık olarak insana özgü olan belirti, nitelik ve özelliklerle, birinin belirli bir kimse olmasını sağlayan şartların bütünü; 2) Kişinin kim olduğunu tanıtan belge, hüviyet; 3) Herhangi bir nesneyi belirlemeye yarayan özelliklerin bütünü (Türk Dil Kurumu, 2014).

The Oxford English Dictionary'de (2004) ise kimlik şu şekilde tanımlanmış: 1) Öz, bileşim, doğa, hususiyetler veya üzerinde düşünülen belli vasıflar esasında aynı olma niteliği veya keyfiyeti; mutlak veya özsel aynılık, birlik; 2) Bir kişinin veya bir şeyin her zaman ve her durumda aynılığı; bir kişinin veya bir şeyin kendi olma şartı ya da gerçekliği; bireysellik, kişilik; kişisel veya bireysel mevcudiyet; 3) Hep kendisinin aynısı olan şey.

Her şeyden önce kimlik, insana ilişkin bir kavramdır. Kimliği oluşturan iki öğe vardır. Bunların birincisi tanınma ve tanımlama, ikincisi ise ait olmadır. Tanınma ve tanımlama insanın toplum içerisinde, toplum tarafından nasıl tanındığı ve kendini nasıl tanımladığıdır.

Bunların aracı ise dil ve kültürdür. Aidiyet ise bireyin kendini herhangi bir toplumsal gruba ait hissetmesiyle oluşur. Burada önemli olan; her ne kadar toplum bireyi belirli bir kimlikle tanımlıyorsa da, birey kendini söz konusu kimliği oluşturan topluluğa ait hissetmiyorsa, o kimliğe sahip olduğu düşünülemez (Aydın, 1999).



Kimlik, kişinin kim olduğunu bilme ve kendini tanımlama meselesidir. Bireyin tüm niteliklerini kapsayan kimlik kişinin kendisini nasıl gördüğü ve toplum tarafından nasıl görüldüğü ile ilişkilidir. Günlük yaşamda bireyler, hem kendileri hem de başkaları tarafından kimlikleri ile tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle, bir bireyi diğer bireylerden ayıran özellikler kimlik ile ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Çünkü insanın sosyal yaşamı, başkalarının ve kendisinin kim olduğunu anlamadan anlaşılabilir (Jenkins, 1996).

Kimlik kavramı, daha çok psikolojinin sahiplendiği bir terimdir. Ancak, felsefenin ahlaki ve ontolojik anlamda, kavramı sahiplenmesi daha eskilere uzanır, Antik Yunan Felsefesi özellikle iyi yurttaş, iyi insan, erdem gibi temalarla doludur. Sosyolojinin kimlik kavramıyla olan ilişkisi ise daha yenidir. Kavramın psikolojideki kullanımı, daha çok, bireyin özne olma yeteneğine vurguda bulunur. Sosyolojide ise, kavram toplumsal ve bireysel ilişkilere dikkat çeken bir anlamda kullanılır (Özdemir, 2001).

Kimlik kavramının sosyolojideki yeri çok önemlidir. Yakın planda bakıldığında, sosyolojideki teorik bölünmelerin, karşıtlıkların neredeyse tamamen bu kavram etrafında geçtiğini görürüz. Comte'un "pozitif toplum"u, Parsons'ın "aktör"ü, Mead'ın "ben, bireysel ben, toplumsal ben"i Marx'ın "toplumsal sınıf"ı rahatlıkla toplumsal kimlik tartışmaları içine alınabilmektedir (Özdemir, 2001).

Kimlik üzerine yapılan birçok psikolojik teoriler ve empirik çalışmalar özellikle kimlik yapısı ve gelişimini temel almaktadır (Howard, 2000). Bu ilgi büyük oranda kimliğin üzerimizdeki sonuçlarından kaynaklanmaktadır. Şöyle ki; kimlikler bize bireysel ve toplumsal rollerimizi verir ve sosyal psikoloji bağlamında kimlik dublajı başlar. (Foote, 1951). Modern toplumlarda ve artan bir şekilde daha karmaşık toplumlarda, "ben kimim?" sorusunun cevabını bilmek daha çok artan bir arzuyla istenmektedir. Bu durum bir kişinin sorduğu en temel soru olan "ben kimim" sorusuna yönelik çalışmaları ve ilgiyi sosyal psikoloji alanında artırmıştır. En önemlisi de, bizim kendimizi ve diğerlerini, ayrıca sahip olduğumuz kimliğin sosyal dünya tarafından ağır bir etkileşimle nasıl etkilendiğini anlayıp bilmemizdir (Camp, 2010).

Kimlik kavramı toplumun sosyal sisteminin en temel ve en önemli kökenini oluşturmaktadır. Kimlik, bireylerin gerek kültürel gerekse yaşadıkları çevrelerdeki sosyal konum ve statülerinin karşılığı olan çok boyutlu, inanç, tutum, değer yargıları

gibi yaşam biçimini sembolize eden bir kapsama sahiptir. Kimlik, yüzeysel olarak kısaca kişilerin ve çeşitli büyüklük ve nitelikteki toplumsal grupların “kimsiniz, kimlerdensiniz?” sorusuna verdikleri cevaplardır (Güvenç, 1993).

Kimlik oluşumu çocukluğun ilk yıllarında başlar ve aşamalı bir şekilde bir ömür boyu devam eder. Öncelikle aile içi etkileşimlerle şekillenen kimlik, kendine güven, özsaygı değerlilik duygularıyla olumlu ya da olumsuz bir biçimde gelişmeye başlar. “Ben kimim?” sorusunun dayanağı olan “ben”in tanınması ve tanımlanması, kimliğin sosyal psikolojik temeline işaret eder. Buna, kişinin varlığıyla ilgili tüm anlamları (değerleri) içine alan öznel bir duygu olarak “kişisel kimlik” diyebiliriz (Güleç, 1992). Psikolojide kimlik kavramı ise, “benlik” olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramı bireyin “kim olduğunu” tarif eder ve bireyin başkalarıyla ilişkisi içinde şekil alırken, başkalarının davranışlarımıza verdiği geri bildirimler ve onlarla olan ilişkilerimiz doğrultusunda biçimlenmektedir (Bilgin, 2001).

Erikson (1993), ergenlik döneminde bir krizden ve bu krizin giderilmesi için kişinin içinde yaşadığı çevrenin rolünden bahsetmektedir. Erikson'a göre yetişkinliğe normal geçişin en önemli koşulu kimlik kazanımıdır. Kimliğin oluşması süreci ergenlikten itibaren başlayan psikolojik bir olgudur. Bunun bu dönem içerisinde oluşması ve tamamlanması kişiliğin diğer kademeleri için vazgeçilmez bir özellik taşır. Bu dönemde kimliği gelişmemiş bir kişinin diğer gelişim dönemlerinden söz etmenin de bir anlamı kalmaz. Çünkü Erikson teorisine göre önceki dönemler daha sonraki dönemler için bir zemin teşkil eder. Ergenliğin sonlarına doğru dengeli bir kimlik duygusunun geliştirilmesi, olgunluğa doğru kişilik bütünlüğünü kazanmaya yönelik bireysel gelişmenin temelini oluşturur (Kuşat, 2003).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre insanın en temel ihtiyaçlarının başında, bilhassa ergenlik dönemine girmesiyle birlikte, kimlik ve buna bağlı olarak statü, bağlılık, aidiyet ve yüksek benlik ihtiyaçları gelir. ‘Birey, toplum içinde saygın, prestij sahibi ve bir statüsü olan bir kişi olarak yer almak ister. İçinde yaşadığı topluma uyum sağlaması büyük ölçüde bu isteklerinin karşılanmasına bağlıdır (Yavuzer, 2001).

Psikanalist Erikson insan kimliğinin ekonomik, politik, sosyo-kültürel, manevi (spiritual) olmak üzere dört ana unsurunun olduğuna değinmiştir. Bu dört hususun insan psikolojisinde çok önemli unsurlar olduğunu ve bunların insanın güdülenmesinde önemli roller oluşturduklarını belirtir. Yazara göre göre bir ulusun,

sınıfın veya kastın mensubu için kimliğin unsurlarından birisinin olmayışı, büyük bir sorun demektir. Kimlik unsurlarından birisinin olmayışı, bireyi içinde yaşadığı toplumun üstün özellikli insancıl bir üyesi hâline gelmesinin önünü tıkar. Varlığını ve potansiyel güçlerini ortaya koyması için her birey gelişimi sürecinde, kendine ait bir kimlikle toplumu içerisinde yetişip büyümesi gerekmektedir (Erikson, 1993).

### 2.1.1. Sosyal Kimlik Kavramı

Sosyal kimliği tanımlama girişimlerinin birçoğu sosyal kimlikle kişisel kimlik arasındaki ayrımı ele alarak işe başlar (Branthvaite, Doyle ve Lightbovvn 1979; Brewer ve Miller 1996). Brown, (1988) bazen diğerlerine ilişkin davranışlarımızı, belirli bir kişiliği, beğenileri, becerileri, tutumları ve düşünceleri olan, biricik bir varlık olarak kişisel kimliğimizle belirlediğimizi ifade eder. Wetherell'e (1996) göre kişilik özelliklerimizi dikkate alarak, kendimize ilişkin yaptığımız bu tanımlama, belirli bir grup ortamında da varlığını sürdürebilir ve belki de, grupla güçlü bir uyumsuzluk yaşadığımızda daha çok belirginleşebilir. Ancak, grup ortamında, yeni bir kimlik seçeneği daha vardır; kendimizi bir toplumsal grubun üyesi ve o grubun özelliklerine sahip birisi olarak algılayabiliriz. Kendimizi bir kadın, bir futbol oyuncusu, bir üniversite öğrencisi ve benzeri şekillerde de tanımlayabiliriz (Brehm,1993). Bu tanımlamalarımız sosyal kimliğimizi meydana getirmektedir.

Tajfel sosyal kimliği, "bireyin benlik algısının, bir sosyal gruba ya da gruplara üyeliğine ilişkin bilgisinden ve bu üyeliğe yüklediği değerden ve duygusal anlamlılıktan kaynaklanan parçası şeklinde ifade eder" (Tajfel, 1982).

Sosyal Kimlik Kuramı, kişisel kimlikten çok sosyal kimlik kavramı üzerinde durur. Kuramcılar, sosyal kimliğin, kişilik özelliklerinden ve bireyin diğerleriyle kurduğu özel ilişkilerden doğan kişisel kimlikten tümüyle farklı olduğunu ifade ederler (Tajfel, 1982; Turner, 1982). Sosyal kimlik, benlik kavramının, grup üyeliğinden doğan parçasıdır (Hogg ve Abrams 1990; Hogg 1995).

Turner, (1984) sosyal kimliği insanların sosyal belirticilerinin bir toplamı olarak açıklamaktadır. Bu ifade daha sonra spesifik sınırlandırmalarda ben (self) kavramını toplum içinde kognitif temsili olarak karşımıza çıkarmaktadır. Sosyal kimliği "bireyin kendini sosyal bir çevreye göre tanımlaması ve konumlaması" olarak tanımlayan Bilgin (1994)'e göre sosyal kimlik çeşitli gruplara aidiyet yoluyla

gerçekleşmektedir. Sosyal kimliği “bireyin kendisi ve ait olduğu gruplar hakkındaki temsillerinin organizasyonu” şeklinde tanımlayan Zavalloni (1984), bireyin toplumla olan ilişkisinde yaşanan temsillerin önemini vurgulamaktadır.

Tajfel (1982)’e göre, sosyal kimlik, bireyin bir grup üyesi olarak, bazı duygu ve değerleri ile birlikte belirli sosyal gruplara ait olma bilgisidir. Bu bağlamda fertlerin kendilerini, kendi sosyal gruplarının üyelik şartları altında tanımladıklarını söyler. Sosyal gruplar diğer gruplarla ilişkilerinde bunun önemini kavrarlar. Dolayısıyla gruplar arasındaki sosyal karşılaştırmalar basit olarak sosyal kimliği açıklar.

Sherif ve Sherif (1969)’ e göre “Gruplar arası davranış herhangi bir davranış gibi uygun durum ortamı ile anlaşılabilir. Uygun durum, iki ya da daha fazla grup arasında fonksiyonel ilişkilerin kurulmasıyla sağlanır. Fonksiyonel ilişkide grup kendi özelliklerini taşır. Bu özellikler belirli gruplar arasında karşılıklı ilişkiler esnasında oluşur. "Gruplar arası ilişkiler sadece küçük grup davranışlarını değil, milliyet, sınıf, cinsiyet, dini inançlar ve meslekler v.s. bakımından, üyeler arasındaki ilişkileri de kapsar (Turner, 1984). Sosyal kategoriler, temel olarak millet, ırk, sınıf, cinsiyet, din gibi ayrımlara dayanır. Bu kategoriler birbirlerinden tamamen bağımsız olmadığı gibi çoğu zaman bir kategori diğerinin karşıtı durumundadır. Her birey pek çok sosyal gruptan mutlaka en az birine dâhildir ancak şu olası bir durum değildir: Bir insan hem siyah, hem de beyaz olamaz. Ancak, değişik zaman, yer ve durumlarda, bireylerin kendilerini farklı kategorilere dahil etmeleri mümkündür. Örneğin; Hıristiyan bir asker, din bağlamında insan öldürme gibi bir fikre karşı olurken, asker kimliği ile bu fikriyle tamamen ters düşebilir (Hogg ve Abrams, 1998).

Toplum içerisinde grup üyeliği bazı sonuçları da beraberinde getirmektedir. Tajfel (1978)’e göre bunlar:

a) Hiçbir birey herhangi bir kimliğe ait olmadan bir başına var olamayacağı gibi, hiçbir grup da aynı şekilde tek başına bir anlam ifade etmez. Birey ait olduğu grupta kalma eğilimi gösterir ve bu nedenle ait olduğu grubun olumlu yanlarını görmeye çalışır.

b) Grup, bireyi bazı konularda doyuramazsa bu kez de gruptan ayrılma eğilimi görülebilir;

i. ancak bazı durumlarda bu mümkün olmayabilir veya

ii. kendini betimleyen önemli değerlerle çatışabilir.

c) Gruptan ayrılmanın zor olduğu durumlarda ise

i. birey ya içinde bulunduğu duruma dair yorumunu değiştirecek ya da içinde bulunduğu durumu kabullenerek mevcut hâlini geliştirme yönünde çaba gösterecektir.

ii. veya durumunun ne olduğunu kabul edecek ve gönüllü değişiklikleri yapmak için sosyal hareketlilik ve sosyal değişim süreçlerine katılacaktır.

d) Hiçbir grup yalnız yaşayamaz, her grup toplumda diğer grupların arasında yaşar.

Nedeni ne olursa olsun, bireyler, bir gruba ait olmanın kendileri için yarar sağlayacağı yönünde olumlu inançlara sahiptir. İnsanlar dünyayı ait oldukları grupların penceresinden görürler ve iç grup üyelerinden etkilenirler, onlara güvenme eğilimleri daha yüksektir ve dış grup üyelerine göre iç grup üyeleriyle daha fazla işbirliği içerisinde bulunurlar (Andersen, Sarıbay ve Thorpe, 2008; Haslam ve Reicher, 2006).

Turner ve Brown (1988)'a göre "bir bireyin benlik kavramı ve dolayısıyla da benlik saygısı, onun sosyal sınıf aidiyetine, yani algıladığı sosyal kimliğine demirlenmiştir". "Olumlu bir benlik saygısı gereksinimi" temel bir insan güdüsüdür ve bazı durumlarda, sosyal kimlik belirginleştiğinde bu ihtiyacı gidermek sosyal kimliğe düşer (Turner, 1982).

Sosyal kimlik kuramına göre insanlar olumlu bir benlik kavramına sahip olmaya güdüldürler. Bireyler olumlu bir sosyal kimliğe ulaşmak ve onu korumak ister. Sosyal grup veya kategorilere aidiyet olumlu olabileceği gibi olumsuz neticeler de doğurabilir. Olumlu sosyal kimlik büyük ölçüde aidiyet grupları ile diğer gruplar arasındaki karşılaştırmalara dayanır. Bireyin aidiyet gruplarını diğer gruplardan daha olumlu algılaması önemlidir. Eğer sosyal kimlik bireyi doyurmuyorsa birey ya sosyal grubunun olumlu kılmak ya da başka bir gruba girmek ister (Tajfel ve Turner, 1979).

Sosyal kimlik 'ben' den ziyade 'biz' anlayışını temsil etmektedir. Birey sahip olduğu kimlikle sadece bireysel bir duruşu ortaya koyabilirken, onun sosyal aidiyetini, hissiyatını, arzularını dile getirebilen ve etrafıca oluşturduğu bu rolü daha güçlü bir duruşla sosyal kimliği sayesinde ortaya koyabilecektir (Çetinkaya, 2010).

### **2.1.2. Spor ve Kimlik**

İletişim araştırmaları kapsamında kimlik, bireysel kimlik, rol kimliği, ilişkisel kimlik ve toplumsal kimlikler olmak üzere dört Şekilde ifade edilmiştir (Jung ve Hecht, 2004). Fakat araştırmacılar bu dört farklı Őekle rağmen kimliklerin birbirleriyle etkileşim hâlinde olduklarını bildirirler. Örneğin, herhangi bir kişinin bireysel kimlik oluşumunun, toplumsal kimlik veya ilişkisel kimlik tarafından Őekillendirilebileceęini savunurlar.

#### **2.1.2.1. Bireysel Kimlik**

Bireysel kimlik, kişinin benlik algılamasıyla ilgilidir. Spor eksenindeki kimlik ise spor olaylarına yönelik ilgi ve tecrübelerle sağlanan bir süreci ifade etmektedir. Gilligan (1982) erkek ve kız çocukları üzerinde sportif cinsiyet üzerine önemli bulgulara rastlamıştır. Kendini öncelikle arkadaş ilişkileriyle tanımlayan kızlar, ilişkileri açısından sporu bir tehlike olarak görebilmektedirler. Erkek çocuklar için bu durumun tersi söz konusudur. Onlarsa olası ilişkilerini geliştirme adına sportif katılımı bir fırsat olarak algılamaktadırlar. Kızların ve erkeklerin bu tür sportif eğilimleri, onların bir kimlik edinebilmelerinde son derece önemli bir konumdadır.

Çocuklar spor sayesinde kim olduklarını belirlerler ve bir kimlik edinme arzusunu taşırlar. Çocuklar bu tür bir kimlik edinmeyi ilk etapta spor kıyafetleri giymek ve sportif konularda konuşma yaparak gerçekleştirirler (Griffin, 1998).

#### **2.1.2.2. Rol Kimliği**

Rol kimliği kişinin sergilediği davranış kalıplarıyla ilgilidir. Araştırmacılar bu konuda genellikle davranışın kimliği oluşurmada temel unsur olduğunu belirtmektedirler. Örneğin, Butler (1990) kimliğin tekrarlanan faaliyetler yoluyla kurulduğunu ifade eder. Goffman (1959) ise bireysel rolün her gün yapılan aktiviteler yoluyla gerçekleştiğini belirtir. Dyck (2003) yaptığı araştırmada kimliğin, bireyin yaptığı başarılı spor faaliyetlerinden direk veya dolaylı olarak etkilendiğini savunur. Yazar ayrıca bu tür bir spor kimliğinin bireyin hayatının ayrılmaz bir parçası olduğunu ve ailenin bu konuda konuşmalarının önemine işaret eder.



### 2.1.2.3. Toplumsal Kimlik

Toplumsal kimlik ilişkiler üzerine kurulan bir yapıdır. Sporla ilgili bir toplulukta üyelerin hareket alanlarının genişliği ve sınırlıklarını, yaş, cinsiyet ve kültür gibi sosyal değişkenler belirlemektedir. Ayrıca araştırmacılar bir spor cemiyetindeki kimlik inşasının sözlü ve sözsüz iletişim/etkileşim yoluyla olduğunu bildirmişlerdir (Kassing vd., 2004.) Toplumsal kimlik, sosyal olarak kabul görmüş cinsiyet rolleri gibi geniş sosyal kimlikleri kapsamaktadır (Jung ve Hecht, 2004).

Araştırmacılar spor topluluğunu sadece sporcuların oluşturmadıklarını; antrenörlerin, hakemlerin, seyircilerin ve spor olaylarına aracılık eden tüm unsurların bu toplulukta var olduğunu bildirmektedirler. Bu gruplar devam eden sürekli iletişim/etkileşim yoluyla bir spor camiasının oluşumuna hizmet etmekte ve üzerlerindeki sosyal sorumluluğu tamamlamak için belli kurallar çerçevesinde sahip oldukları rolleri yerine getirmektedirler (Jacobs, 1996).

Spor bağlamındaki toplumsal kimlik, spor olaylarının gerçekleştiği tüm çevreyi etrafıca sarmalayan geniş bir yapıyı ifade etmektedir. Sonuç olarak bu yapı bireylerin kendi öz kimliklerini etkileyen ve onların şekillenmesine katkı sağlayan kolektif (ortak) bir kimlik şeklinde açıklanabilir. Ayrıca içinde bulunulan spor çevresinin etrafında cereyan eden süreçler bu kimliğin oluşmasına direkt yahut dolaylı olarak katkı sağlamaktadır.

### 2.1.2.4. İlişkisel Kimlik

İlişkisel kimlik bireyin diğer kimlik modelleriyle iletişim hâlinde geçirdiği süreci ifade eden bir kimliktir. Bu bireyin kendini diğer insanlarla olan iletişimlerini sonucu konumlandığı noktadır (Jacobs, 1996).

Birey karşılıklı iletişim faaliyetleriyle istenen kimliğe ulaşabilir. (Toomey, 1993). Collier (1997) bu fikri destekleyerek kimliğin genel olarak diğer kimliklerle iletişim yoluyla oluşturulduğunu kaydetmiştir.

Sporun getirdiği sosyalleşme ya da sportif sosyalleşme, ilgili literatürde de görüldüğü üzere, diğer kimlik modelleriyle etkileşim sağlayarak bireyin edinmek istediği kimlikle karşılaşma fırsatı sunmaktadır. Sporun getirdiği sosyalizasyon sürecinin bir kazanımı olarak sportif kimlik oluşumu, bireyin etkileşim geçirdiği

diğer kimlik modelleriyle kurulu bir ağda vuku bulmaktadır. Böylece sporun birey hayatına getirdiği sürece paralel olarak gelişen ve değişen kimlik, istenilen bir şekilde sokulabilme imkânı kazanmaktadır (Çetinkaya, 2010).

### **2.1.3. Sporcu Kimliği**

Sportif katılımın getirdiği etkileşim süreci bireylerde pozitif ve negatif etkiler açısından birtakım sonuçlar meydana getirebilmektedir. Dolayısı ile bu sürecin kontrol altında tutulması katılımcılarda istendik davranışlar kazandırması açısından son derece önemli olmaktadır. Kimlik kazanımı bireylerde içinde bulunulan çevrenin yapısıyla doğrudan ilişkilidir. Çünkü gerçekleşecek etkileşim doğal olarak bu çevreyle sağlanacak ve sonuç olarak bu çevrenin yapısı edinilecek kimlik üzerinde belirleyici olacaktır (Çetinkaya, 2010).

Kimlik gelişimi açısından, sporcular arasındaki sportif katılım büyük oranda olumlu etkilere sahiptir. Özellikle sporcuların sportif yeteneklerinin onaylanması ve ödüllendirilmesi, onlarda sıradanlık ve bayağılık eğilimleri yerine, başarıya yöneltici unsurları tetiklemektedir. Böylelikle, onlar genel olarak aileleri, arkadaşları, akranları ve medya tarafından onaylanmakta ve övgüyle karşılanmaktadır. Bu tür pozitif bir destek, sporcular için öz güven ve benlik saygısının inşa edilebilmesine faydalı olmaktadır. Bu aynı zamanda onların başarı duygusunu hissetmelerine, onaylanmalarına, doğrulanmalarına, tanınmalarına ve kendilerini bir olgunun parçalarından biri gibi hissetmelerine olanak sağlar (Parham, 1993; Pearson ve Petitpas 1990).

Sporcu kimliği, fiziksel benlik algısının benzersiz bir boyutu ve sportif bir rolün ortaya koyulmasıyla kendini tanımlayan bir süreci ifade eder (Brewer vd., 1993). Sporcu kimliği toplumsal ve şematik bir rol olarak hizmet verebilir. Diğer bir ifadeyle sporcu kimliği, bilgileri yorumlamak için bir çerçeve sağlayabilir ve tutarlı davranışlar için ilham kaynağı olabilir. Ayrıca sporcu kimliği kısmen diğer insanların algıları açısından toplumsal bir rol oynar. Eğer diğerleri sizi bir sporcu olarak görürse ve sizi bu rolünüzle övüp içselleştirirse bir sporcu olarak kendinizi tanımlarsınız. Çünkü yapılacak fiziksel aktiviteler sporcu kimliği için tutarlı davranışlar olacak ve başkaları tarafından büyük oranda övgüyle karşılanacak, böylece güçlü sporcu

kimliğine sahip kişiler arasında fiziksel aktivite davranışlarını artırmayı teşvik edecektir (Reifsteck, 2011).

Brewer'e göre sporcu kimliği, bireysel kimlikle beraber sergilenen spor rolünün ortaya koyulmasıdır (Brewer vd., 1993). Sporcu kimliği benlik algısını (kendilik) etkileyen deneyimler, diğer insanlarla sosyal etkileşim ve sportif etkinliklerle meşguliyet gibi önemli sosyal boyutlarda varlık bulmaktadır (Cornelius, 1995). Son araştırmalar güçlü sporcu kimliğinin bireylerin yaşamında daha da önemli bir konumda olduğunu ortaya koymuştur (Watt ve Moore, 2001). Bu güçlü sporcu kimliğiyle sporcular, takım arkadaşları ve antrenörleriyle daha fazla zaman harcarlar ve dolayısıyla bu kimliği daha da güçlendirirler (Horton ve Mack, 2000). Aileler, arkadaşlar, antrenörler, öğretmenler ve medya hep birlikte bu kimliği destekleyebilmektedirler. Sonuç olarak sporculuk, bir sporcunun sporcu kimliği kazanmasında çok büyük oranda psikolojik öneme sahiptir (Brewer vd., 1993). Pozitif sporculuk yaşamı, güven kazanımı, güçlü sosyal etkileşimler ve kişisel kimlik kazanımı ile güçlü sporcu kimliği arasında önemli bağlantılar yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Çetinkaya, 2010).

Sportif bir yaşam alanının birey hayatına getirdiği faaliyetlerin birçoğu sporcu kimliğine hizmet eden unsurlar arasında olabilir. Katılımda bulunan spor etkinliğine bağlı olarak gerçekleştirilen her davranış bu kimliğe hizmet edebilecektir. Örneğin, bir futbol oyuncusunun hayatına ait oluşturduğu davranış modelleri (düzenli beslenme, düzenli uyuma ) onun sporcu kimliğinden kaynağını alabilir (Çetinkaya, 2010).

Sporcu kimliği güçlü bir yapıyı temsil etmekte ve genel olarak sporcular için psikolojik faydalar oluşturmaktadır. Ancak bu güçlü yapının tek başına sporcu yaşamındaki merkezi oluşturması, onların yaşamlarında birtakım psikolojik ve fiziksel sakıncaları beraberinde getirebilmektedir. Aşırı spor bağıllığı ve aşırı antrenman sporcuları fiziksel ve psikolojik olarak yüksek risk grubuna sokabilmektedir. Bu risklerden birçoğu, takımında yer bulamama, çeşitli sakatlık deneyimleri yaşamak veya sporculuk yaşamının sonlanması şeklinde cereyan edebilmektedir. Diğer yandan eğer bir sporcunun sahip olduğu kimlikte sportif rol şiddetle ağır basıyorsa, kariyerle ilgili önemli gelişmelerde ciddi duygusal bozukluklarla yüz yüze gelebilmektedir. Dolayısıyla bu bireyler için duygusal bozukluk durumu daha olası hâle gelebilmekte ayrıca kişisel kimlik ve kişisel değer

algılamaları düşebilmektedir. Bu bireylerin sporcu kimliğinin diğer rollerden ayrılarak başlı başına bir yer edinmesi onlarda depresif risk faktörlerinin önünü açmakta, fiziksel ve duygusal sağlığı olumsuz yönde etkilemekte ve izolasyon duygularının yaşanmasına neden olmaktadır (Brewer vd., 1993). Sadece sporcu rolünün getirdiği yaşam olaylarına kanalize olmak bireylerde şahsiyet içindeki diğer gelişim rollerinin gerçekleşmesini ciddi manada sınırlayabilmektedir (Wiechman ve Williams, 1997).

Bunların yanı sıra çeşitli faktörlerin sporcu kimliğini güçlendirdiği yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Örneğin, bireysel spor yapmaya göre takım sporu yapmanın, ailesel destek ve teşvikin sporcu kimliğini daha da güçlendirdiği bulunmuştur (Çetinkaya, 2010). Ayrıca Black ve Weiss (1992) ailesel destek ile teşviğin, çocukların yetenekleri hakkındaki kanaatlerini daha olumlu hâle getirdiğini tespit etmişlerdir. Araştırmacılar özellikle artan pozitif ailesel destek ve teşvikle, artan pozitif yetenek algılamaları arasında olumlu ilişkiler saptamıştır.

Grove, Lavalley ve Gordon (1997), 48 eski elit sporcu üzerinde sporcu kimliği ve kariyer sonlanmasıyla başa çıkma stratejileri konulu çalışmalarında, sporcu kimliğinin başa çıkma süreçleriyle, duygusal ve sosyal uyumla, emeklilik öncesi planlamalarla ve kariyerle ilgili karar verme endişeleriyle anlamlı ilişkiler sergilediği ortaya koymuştur.

## 2.2. Öz güven

Öz güvenin tanımını yapmadan önce, bu olguyla ilgili olan birtakım temel kavramlara yer vermek daha sağlıklı olacaktır. Bunlardan ilk olarak 'benlik' kavramına değinmek konunun ehemmiyeti açısından bizi daha makbul anlamlandırmalara taşıyacaktır. Benlik kavramı araştırmacılar tarafından bireyin doğuştan getirdiği gizil güçlerinin çevresinin de etkisiyle edinik bir yapı alması olarak tanımlanmaktadır (Güngör, 1989; Kuzgun, 2000). Ayrıca bireyin kendisiyle ilgili algılamaları ve anlamlandırmaları da bu süreçte oldukça önemlidir. Yani bireyin aslında nasıl olduğu değil de, kendini nasıl gördüğü buradaki temel unsurdur.

Bireyin öz güveninin oluşmasında temel rol oynayan benlik kavramı, bireyin ne olduğunu; ideal benlik, olmayı istediği ben'ini; özsaygısı ise; bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını gösterir (Akagündüz, 2006).

Bireyler benlik kavramları doğrultusunda davrandıklarında, kendilerini güvenli ve yeterli hissederler. Davranışları, kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve bireyler istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir (Kulaksızoğlu, 1985).

Benlik kavramının gelişimi: kişinin çevresi ile olan ilişkilerine, iletişimine ve yaşantılarının algılanış biçimlerine göre oluşan ve değişim gösteren bir süreçtir. Bireyin çevresindeki insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminin karşılanması bireyin kendini algılama biçimini önemli ölçüde etkiler. Bu konuda memnun eden veya hayal kırıklığına uğratan yaşantılar bireyin kendine değer verme duygusunu oluşturur. Bu duygu zamanla öğrenilerek gelişir. Bireyin özsaygı ve buna bağlı olarak öz güveni bir kez oluşuktan sonra, zamanla diğer insanların değerlendirilmelerinden etkilenmeden varlığını sürdürür ve bireyin tüm davranışlarını etkisi altına alır (Geçtan, 1993).

Yapılan araştırmalara göre düşük öz güvenli çocuklarla yüksek öz güvenli çocuklar karşılaştırıldığında, yüksek öz güvenli çocukların çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı oldukları tespit edilmiştir. (Pervin ve John, 2001). Bireyde olumlu benlik algısı özellikle çocukluk döneminde edinilen yaşantılarla sağlanabilir. Buradaki temel unsurlar olan anne ve babanın çocuklarına karşı besleyecekleri pozitif tutumlar, çocuğun benliğini olumlu yönde geliştirmeye son derece önemli katkılar sağlayacaktır. Özellikle çocuğun hayatı; saygı, sevgi ve belli bir disiplin içerisinde evrensel ilkelerle donatılarak algılamasının bu süreçteki etkisi son derece önemli olacaktır. Bu süreç aynı zamanda okul çağıyla birlikte akran etkileşiminde de kendini gösterecek ve ergenlik, sonrasında da yetişkinlik dönemi için temel benlik algısının oluşumuna katkıda bulunacaktır.

Öz güven hayat mücadelesinde insanın herhangi bir zorlukla mücadele edebilme gücünü sağlamasında son derece önemli bir konumdadır. Ayrıca öz güven, insana mücadele azmi sağlayarak başarılı olma arzusuna yatkınlık sağlar. Öz güvenimiz çevremizdeki unsurlara bağlı olarak artabilir veya azalabilir. Önemli olan bu süreci dengeli bir şekilde muhafaza etmek ve sürdürebilmektir.

Bandura'nın ifadesiyle öz güven "bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır (Bandura, 1997). Öz güven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir (Pervin ve John, 2001). Öz güven kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu

oluşan öznel bir olgudur. Olumlu veya olumsuz olabilir (yüksek-düşük öz güven), statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin yüksek veya düşük öz güvenli oluşu, kişinin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkiler (Soner, 1995).

Öz güveni yüksek olan bireyler genelde kendilerine güven, başarıma isteği olan, iyimser, zorluklardan yılmayan, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık ve araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler. Kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, yararlı, önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler (Mağden ve Aksoy, 1987).

Öz güveni düşük kişiler, kendilerini başarısız ve değersiz görür; reddedilme korkusu ile sevgi alışverişine girmezler. Günlük yaşamdaki problemleri çözemeyeceklerine inanır, devamlı çaresizliğin stres ve kaygısını yaşarlar. Çabuk etkilenirler ve başkalarına bağımlı bir yaşantı sergilerler (Kurtuldu, 2007).

### **2.2.1. Sportif Kendine Güven**

Sportif başarının sağlanması için sporcuların birtakım temel bileşenlere sahip olması kaçınılmaz bir zorunluluktur. Bir sporcu güç, hız, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi temel motorik özelliklere sahip olsa bile, eğer gerekli motivasyonel faktörleri ve kendi sportif yeteneklerine dair öz güveni benliğinde barındırmıyorsa sportif başarıyı yakalamakta zorlanacaktır.

Öz güven, düşünce ve davranış ekseninde sportif performansı etkileyen önemli bir etmendir (Jones ve Hanton, 2001). Dolayısı ile spor psikolojisi literatüründe önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendine güven kavramı, spor ve egzersiz psikolojisi literatürü içerisinde sportif güven, öz-yeterlik, performans beklentisi ve algılanan yeterlik gibi konularla kavramsallaşmıştır (Corbin, Landers, Feltz, ve Senior, 1983; Griffin ve Keogh, 1982).

Spor psikologları kesin bir tanım olmamakla beraber, kendine güveni bireyin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak ifade etmektedirler. Sportif kendine güven bireyin istedik bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır. (Weinberg ve Gould, 2003).

Sportif kendine güven kavramı literatürde iki alt boyutla izah edilmektedir. Bunlar sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven şeklindedir.

□ Sürekli Sportif Kendine Güven: Kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için genellikle kendi becerilerine duydukları inancı ifade eder.

□ Durumluk Sportif Kendine Güven: Kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için bazı zamanlarda kendi yeteneklerine duydukları inancı ifade eder (Vealey, 1986).

Kendine güven aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Güvenli sporcular kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı önemli bir etkidir. (Yıldırım, 2013).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere sportif güven, sporcunun zihinsel ve bedensel olarak oyun içindeki çeşitli enstantanelere her daim hazır bulunması ve bu hazır bulunurluğun kendi benlik algısı tarafından onaylanması şeklinde gerçekleşmektedir. Böylesine bir başarı inancı ve sporcunun kendisiyle ilgili olumlu yargıları, iyi bir sportif performansı sağlayabilir.

Vealey (1986) sporda güven kavramının rekabetçi yönünü işaret ederek sporda belirli bir amaç tipinin bireysel bir çabaya dönüştürülmesi şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Ayrıca Vealey, seçilen hedeflerin (sonuç odaklı, performans odaklı) eğer sporcu için başarı duygusunun elde edilmesine yol açıyorsa bunun iyi bir durum olduğunu ifade eder. Sportif kendine güven içinde bulunulan zamana, sportif disiplinin içeriğine, yarışma ve rakiplerin özellikleri gibi çeşitli değişkenlere göre durumsallık gösteren bir yapı ya da bu sayılan durumsal faktörlerden etkilenmeyecek sabit bir özellik durumudur.

### **2.3. Optimal Performans Duygu Durumu**

Sporcuların duygu durumları gerek antrenman gerekse müsabaka sırasında farklılık gösterebilmektedir. Özellikle, spor yapan bireylerin duygu durumları ve bununla bağlantılı olarak sergiledikleri davranışlar son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Bu doğrultuda, optimal performansduygu durumu/akış deneyimi (flow state), spor ve egzersiz ortamında

yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtması açısından ele alınan önemli yapılardan ve kavramlardan biri haline gelmiştir (Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh, 1998; Jackson ve Marsh, 1996; Jackson ve ark., 2001). Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Csikszentmihalyi yaptığı görüşmelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve vazgeçmeyi "optimal performans duygu durumu" olarak adlandırmıştır. Spor, sanat ve iş gibi birçok aktivite sırasında kişi tarafından yaşanabilmekte olan bu duygu durumu, bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi, yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak da tanımlanmaktadır (Kivikangas, 2006; Moneta, 2004a). Csikszentmihalyi'ye göre spor ve egzersiz ortamındaki optimal performans duygu durumu ise bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Jackson ve Eklund, 2004). Başka bir deyişle, yapılan görevin mücadele içermesi ve bireyin bu mücadele ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde beceriye sahip olduğunu hissetmesi durumunda oluşan içsel hazdır (Moneta, 2004a). Sporcu yüksek performans ve yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zorlanması durumunda, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır.

Jackson ve Csikszentmihalyi'nin (1999) "Optimal Performans Duygu Durumu Modeli" ne göre, optimal performans duygu durumu, bireyin, yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren etkinlikleri başarabilecek ve bu görevler üzerindeki kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır. Optimal performans duygu durumu oluştuğunda, sporcu aktivite süresince zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmamakta, yaptığı göreve tam odaklanmakta ve içsel olarak güdülenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Sporcu yapmış olduğu görevden hazalarak görevi zorlanmadan yaptığı hissini yaşamakla birlikte aktivite ile bütünleştiği hareketlerde kendi kontrolü olduğunu hissetmektedir. Optimal performans duygu durumuna ulaşmak, sporcunun otomatikleşme hissi ile birlikte yüksek seviyede kendine güven ile en iyisini yapmasını sağlamaktadır (Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, Forest ve Jackson, 2007). Model'e göre,



yüksek mücadelegerektiren görevleri başarabilecek beceriye sahip olmaması durumunda kişi kaygı, becerilerin görevin gerekliliklerine göre daha yüksek olması durumunda bıkkınlık, sıkıntı, becerinin düşük ve görevin mücadele içermemesi durumunda ise ilgisizlik duygularını yaşamaktadır (Jackson ve Eklund, 2004).

Optimal performans duygu durumunu konu alan çalışmalar, pozitif duygudurumları, beceri gelişimi, performans arttırma ve yaşam doyumu gibi kavramlar ile ilişkili olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1990). Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda günlük hayatımızdaki fiziksel aktiviteler (bilgisayar kullanmak, dans etmek vb.) yer alırken, daha sonraları spor ortamında optimal performans deneyiminin incelendiği çalışmalarda yer almaya başlamıştır (Fournier ve ark., 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabata, Mallett ve Jackson, 2008). Son zamanlarda, spor ve egzersiz ortamında bireylerin duygudurumlarının performanslarına olan etkisinin önemini anlaşılması ile birlikte popüler bir hale gelen optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili pek çok çalışmaya yer verilmiştir (Fournier ve ark., 2007; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabata ve ark., 2008; Keller ve Bless, 2008; Moneta, 2004a, b; Russell, 2001). Bu çalışmalarda, optimal performans duygu durumunu değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliğinin test edilmesinin (Fournier ve ark., 2007; Kawabata ve ark., 2008) yanı sıra optimal performans duygu durumu ile güdülenme, hedef yönelimi, güdüsel iklim (Fournier ve ark., 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Kowal ve Fortier, 2000; Murcia ve ark., 2008), algılanan yeterlik, kaygı (Jackson ve ark., 1998), hür irade (self-determination) (Jackson ve ark., 1998; Kowal ve Fortier, 2000), benlik algısı ve diğer psikolojik beceriler (hedef belirleme, imgeleme, pozitif düşünme, gevşeme) (Jackson ve ark., 2001) arasındaki ilişki irdelenmiştir. Genel olarak bu çalışma sonuçları değerlendirildiğinde; içsel güdülenme, ego yönelimi ve performans iklimi ile optimal duygu durumu arasında pozitif ilişki olduğu, algılanan yeterliği yüksek olanların optimal performans duygu durumlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### **3.YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının alanda uygulama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla ele alınan bu çalışmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır.

#### **3.2. Araştırmanın Evrenive Örneklemi**

Türkiye Cumhuriyetinde herhangi bir spor branşında lisansı olan tüm sporcular örneklemi ise, Türkiye Cumhuriyetinde lisanslı 16-28 yaş aralığında ve branşları futbol, voleybol, basketbol, hentbol, korfbal, futsal, hemsbal, hentbol, yüzme, yelken, kickboks, boks, atletizm, tenis ve fitnes olan gönüllü 346 sporcudur.

#### **3.3. Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplamak amacıyla oluşturulan anket formu 4 bölümden oluşmaktadır.1. Bölümde “Kişisel Bilgi Formu”, 2. Bölümde Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ), 3. Bölümde Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) ve 4. BölümdeSürekli Optimal Performans Duygu Durumu (SOPDDÖ ölçek formları kullanılmıştır.

##### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, farklı branşlarda müsabakalara katılan sporcular hakkında bilgi toplamak amacıyla inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle ilgili 13 soruluk bir formdan oluşmaktadır.(Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından yazılmıştır.)

### 3.3.2. Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ)

Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ), Brewer vd., (2001) tarafından geliştirilmiş sporcuların kimlik rollerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. SKÖ değişik kültürlerde ve çalışmalarda farklı madde sayısı ve alt boyutlar ile de kullanıldığı görülmektedir (Hale, James ve Stambulova, 1999). Toplam 10 maddeden oluşan ölçekte yer alan ifadeler 1= Hiç Katılmıyorum ve 5= Tamamen Katılıyorum şeklindeki 5'li Likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin bu çalışmada kullanılan versiyonunun Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yeniden test edilmiştir. Çalışma kapsamına alınan örneklemden elde edilen verilerin faktör analizi için uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre KMO Örneklem Uyum Ölçüsü 0.81; Barlett Küresellik Testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=79.933$ ,  $sd=30$ ,  $p=0.000$ ). Öncelikle, 10 maddeden oluşan tek faktörlü yapının faktör yapısını doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucu elde edilen uyum değerlerinin ( $\chi^2/22/sd=2.66$ ,  $RMSEA=0.07$ ,  $SRMR=0.02$ ,  $CFI=0.96$ ,  $GFI=0.85$ ,  $NFI=0.93$ ) iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. Madde faktör yük değerleri 0.41 ile 0.83 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu çalışmada kullanılan 10 maddelik tek boyutlu formu için hesaplanan iç tutarlık katsayısı. 84'tür. Öztürk P., Koca C. (2013)

### 3.3.3. Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ)

Çalışmada, Vealey (1986) tarafından sportif güveni değerlendirmek için geliştirilen ölçme aracının bir alt boyutu olan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanılmıştır. SSKGÖ tek alt boyutlu bir yapıya sahip olup 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) 'Çok Düşük', (2) 'Düşük', (3) 'Orta', (4) 'Yüksek' ve (5) 'Çok Yüksek' biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirlik çalışması Yıldırım (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçek güvenilirlik katsayısı. 84 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2008)'ün de belirttiği gibi, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 0.70'e eşit veya 0.70'den büyük olması, bir ölçme aracının güvenilirliği için yeterli kabul edilmektedir. Öcel, H. (2002)

### 3.3.4. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (SOPDDÖ)

Jackson ve Eklund, fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmek amacı ile Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcularla yaptıkları nitel araştırmalardan elde ettikleri temaları ve duygu durum ölçeklerini kullandıkları araştırma sonuçlarını temel alarak geliştirmişlerdir (Aşçı ve ark., 2007). Jackson ve Eklund (2004) tarafından 394 Amerikalı ve Avusturyalı gönüllü sporcu üzerinde yapılan çalışmada, Csikszentmihalyi tarafından belirtilen optimal performans duygu durumunu tanımlayan 9 alt boyuta -Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık (Net) Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi- destek bulunmuştur.

Ölçek iki ayrı ölçek formundan oluşmaktadır. Birincisi, Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (DOPDDÖ)'dir ve fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygu durumunu değerlendirmek için geliştirilmiştir. DOPDDÖ, bireyin fiziksel aktivite veya spor ortamında yaşadığı duygu durumunu değerlendirmek amacı ile hemen aktivite sonrasında uygulanmaktadır. Diğer ölçek ise Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)'dir. SOPDDÖ, optimal performans duygu durumunun aktiviteye katılan birey üzerindeki genel durumunun bir ölçümüdür ve fiziksel aktivite ve spora katılımındaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Aşçı ve ark., 2007). Ölçek, her biri 4 maddeden oluşan 9 alt boyut, toplam 36 maddeden oluşmaktadır ve 5li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve ark. (2007) tarafından yapılmıştır.

### 3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Elde edilen veriler IBM SPSS paket programına kayıt edilmiştir. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler veren envanter toplam puanları, frekans(f) ve yüzde(%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov(K-S) testi değerleri incelenerek bakılmıştır(Alpar 2014). Veriler parametric dağılım göstermektedir. Bağımsız gruplar için t-testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearsonkorelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sürecinde toplanan veriler sonucu elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

| <b>Tablo 1. Katılımcılara ait cinsiyet bilgileri</b> |               |              |
|--|---------------|--------------|
| <b>Değişke</b>                                       | <b>Sıklık</b> | <b>Yüzde</b> |
| <b>Erkek</b>   | 222           | %58,8        |
| <b>Kadın</b>   | 123           | %41,2        |
| <b>Total</b>   | 345           | %100,0       |

Araştırmaya %58,8 (n=272) erkek sporcu, %41,2 (n=123) kadın sporcu katılmıştır.

| <b>Tablo 2. Katılımcılara ait yaş bilgileri</b> |               |              |
|---|---------------|--------------|
| <b>Değişke</b>                                  | <b>Sıklık</b> | <b>Yüzde</b> |
| <b>16-20 yaş</b>                                | 70            | %20,3        |
| <b>21-24 yaş</b>                                | 116           | %33,6        |
| <b>25-28 yaş</b>                                | 159           | %46,1        |

Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına bakıldığında, %20,3 16-20 yaş (yıl) arası (n=70), %33,6 yaş (yıl) arası (n=116) ve 25-28 yaş (yıl) arası (n=159) olduğu görülmektedir.

| <b>Tablo 3. Katılımcılara ait sportif tecrübe bilgileri</b> |               |              |
|---|---------------|--------------|
| <b>Değişke</b>  | <b>Sıklık</b> | <b>Yüzde</b> |
| <b>1-5 yıl</b>  | 59            | %15,1        |
| <b>6-10 yıl</b>   | 117           | %35,5        |
| <b>11 ve üzeri yıl</b>                                      | 169           | %49,4        |

Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına bakıldığında, %15,11-5yıl arası (n=59), %35,5yıl arası (n=117) ve 11ve üzeri yıl arası (n=169) olduğu görülmektedir.

| <b>Tablo 4. Katılımcılara ait Branş bilgileri</b> |               |              |
|---|---------------|--------------|
|   | <b>Sıklık</b> | <b>Yüzde</b> |
| <b>Futbol</b>                                     | 160           | %46,4        |
| <b>Basketbol</b>                                  | 33            | %9,6         |
| <b>Voleybol</b>                                   | 16            | %4,6         |
| <b>Hentbol</b>                                    | 57            | %16,5        |
| <b>Tenis</b>                                      | 21            | %6,1         |
| <b>Futsal</b>                                     | 13            | %3,8         |
| <b>Yüzme</b>                                      | 23            | %6,7         |
| <b>Korfbal</b>                                    | 21            | %6,1         |
| <b>Total</b>                                      | 345           | %100,0       |

Araştırmaya katılan sporcuların branşların bakıldığı zaman, %46,4' ü (n=160) futbol, %9,6'sı (n=33) basketbol, %4,6'sı (n=16) voleybol, %16,5'i (n=57) hentbol, %6,1'i (n=21) tenis, %3,8'i (n=13) futsal, %6,7'si (n=23) yüzme ve %6,1'i korfbal'dür.

| <b>Tablo 5. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sürekli Sportif Kendine Güven puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları</b> |          |                  |          |          |
|--|----------|------------------|----------|----------|
|  | <b>n</b> | <b>Ort. Std.</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
| 1. Erkek   | 222      | 4,50±,45         | ,201     | 0,862    |
| 2. Kadın   | 123      | 4,49±,55         |          |          |

p>0.05

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre sürekli sportif kendine güvenlerine bakıldığında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0.05).

| <b>Tablo 6. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sporcu kimliği puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları</b> |          |                  |          |          |
|---|----------|------------------|----------|----------|
|   | <b>n</b> | <b>Ort. Std.</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
| 1. Erkek  | 222      | 4,32±,62         | 3,184    | 0,000*   |
| 2. Kadın  | 123      | 4,12±,55         |          |          |

\*p<0.05

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre sporcu kimliklerine bakıldığında erkekler sporcuların sporcu kimlik algıları ile kadın sporcuların sporcu kimlik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0.05\*).

**Tablo 7.** Katılımcıların cinsiyetlerine göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları

|          | n   | Ort. Std. | t     | p     |
|----------|-----|-----------|-------|-------|
| 1. Erkek | 222 | 4,28±,12  | 4,681 | 0,000 |
| 2. Kadın | 123 | 4,01±,25  |       |       |

\*p<0.05

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre algılanan optimal performans duygu durumuna bakıldığında erkek sporcuların optimal performans duygu durumları ile kadın sporcuların optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır (p<0.05\*).

**Tablo 8.** Katılımcıların yaşlarına göre Sürekli Sportif Kendine Güven puanlarının dağılımına göre t-testi sonuçları

|              | n   | df  | Ort. Std. | F     | p     | TUKEY |
|--------------|-----|-----|-----------|-------|-------|-------|
| 1. 16-20 yaş | 70  | 21  | 4,12±,62  | 3,128 | 0,011 | 1-3   |
| 2. 21-24 yaş | 116 | 324 | 4,14±,55  |       |       |       |
| 3. 25-28 yaş | 159 | 345 | 5,68±,17  |       |       |       |

Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre sürekli sportif kendine güven puanlarına bakıldığında, 16-20 yaş grubu arası ve 25-28 yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe sürekli sportif kendine güven durumunda da artış meydana gelmektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların yaşlarına göre Sporcu kimliği puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

|              | n   | df  | Ort. Std. | F     | p     | TUKEY |
|--------------|-----|-----|-----------|-------|-------|-------|
| 1. 16-20 yaş | 70  | 21  | 4,54±,40  | 0,836 | 0,544 | ---   |
| 2. 21-24 yaş | 116 | 324 | 4,50±,41  |       |       |       |
| 3. 25-28 yaş | 159 | 345 | 4,51±,43  |       |       |       |

Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre sportif kimlik puanlarına bakıldığında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

**Tablo 10.** Katılımcıların yaşlarına göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları

|              | n   | Df  | Ort. Std.   | F    | p     | TUKEY |
|--------------|-----|-----|-------------|------|-------|-------|
| 1. 16-20 yaş | 70  | 21  | 4,83±28,62  | 7,36 | 0,000 | 1-3   |
| 2. 21-24 yaş | 116 | 324 | 5,14±26,55  |      |       |       |
| 3. 25-28 yaş | 159 | 345 | 15,68±54,17 |      |       |       |

Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarına bakıldığında, 16-20 yaş arası ile 25-28 yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe algılanan optimal performans duygu durumu da artış meydana gelmektedir.



| <b>Tablo 11.</b> Katılımcıların sportif tecrübelerine göre Sürekli Sportif Kendine Güven puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları |          |           |                  |          |          |              |
|--|----------|-----------|------------------|----------|----------|--------------|
|  | <b>n</b> | <b>df</b> | <b>Ort. Std.</b> | <b>F</b> | <b>p</b> | <b>TUKEY</b> |
| 1. 1-5 yıl   | 59       | 32        | 4,83±28,62       | 7,36     | 0,000    | 1-3          |
| 2. 6-10 yıl  | 117      | 313       | 5,14±26,55       |          |          |              |
| 3. 11 ve üzeri yıl   | 169      | 345       | 15,68±54,17      |          |          |              |

Araştırmaya katılan sporcuların sportif tecrübelerine göre sürekli sportif kendine güven puanlarına bakıldığında, 1-5 yıl ile 11 ve üzeri yıl sportif tecrübesi olan sporcular arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sportif tecrübe arttıkça göre sürekli sportif kendine güven duygusu da artmaktadır.

| <b>Tablo 12.</b> Katılımcıların sportif tecrübelerine göre Sporcu kimliği puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları |          |           |                  |          |          |              |
|---|----------|-----------|------------------|----------|----------|--------------|
|   | <b>n</b> | <b>df</b> | <b>Ort. Std.</b> | <b>F</b> | <b>p</b> | <b>TUKEY</b> |
| 1. 1-5 yıl  | 59       | 32        | 4,24±,50         | 0,537    | 0,368    | ----         |
| 2. 6-10 yıl   | 117      | 313       | 4,26±,42         |          |          |              |
| 3. 11 ve üzeri yıl  | 169      | 345       | 4,35±,37         |          |          |              |

Araştırmaya katılan sporcuların sportif tecrübelerine göre sporcu kimlik puanlarına bakıldığında, sportif tecrübeler arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

| <b>Tablo 13.</b> Katılımcıların sportif tecrübelerine göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarının dağılımına göre Anova sonuçları |          |           |                  |          |          |              |
|--|----------|-----------|------------------|----------|----------|--------------|
|  | <b>n</b> | <b>df</b> | <b>Ort. Std.</b> | <b>F</b> | <b>p</b> | <b>TUKEY</b> |
| 1. 1-5 yıl   | 59       | 32        | 4,24±,42         | 0,689    | 0,72     | ----         |
| 2. 6-10 yıl  | 117      | 313       | 4,41±,04         |          |          |              |
| 3. 11 ve üzeri yıl   | 169      | 345       | 3,55±,12         |          |          |              |

Araştırmaya katılan sporcuların sportif tecrübelerine göre algılanan optimal performans duygu durumu puanlarına bakıldığında, sportif tecrübeler arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

| <b>Tablo 14. Değişkenler arası korelasyon tablosu</b> |          |                     |                     |             |
|---|----------|---------------------|---------------------|-------------|
| <b>Değişkenler</b>                                    |          | <b>SSKG</b>         | <b>OSK</b>          | <b>OPDD</b> |
| <b>SSKG</b>   | <b>r</b> | 1                   |                     |             |
|   | <b>p</b> | -                   |                     |             |
|   | <b>n</b> | 345                 |                     |             |
| <b>SK</b>   | <b>r</b> | 0,424 <sup>**</sup> | 1                   |             |
|   | <b>p</b> | 0,000               | -                   |             |
|   | <b>n</b> | 345                 | 345                 |             |
| <b>OPDD</b>   | <b>r</b> | 0,246 <sup>**</sup> | 0,172 <sup>**</sup> | 1           |
|   | <b>p</b> | 0,000               | 0,001               | -           |
|   | <b>n</b> | 345                 | 345                 | 345         |
| <b>** p&lt;0.01</b>                                   |          |                     |                     |             |

Sürekli Sportif Kendine Güven ile Sporcu Kimliği ve Optimal Performans Duygu Durumu arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Yani sürekli sportif kendine güven artıkça sporcu kimliği ve optimal performans duygu durumunda da pozitif yönde artış görülmektedir.

## 5.TARTIŞMA ve SONUÇ

İlgili literatür incelendiğinde ise sporcu kimliği ve cinsiyet değişkenleri açısından birçok çalışmada farklı bulgulara rastlanmaktadır. Kimi araştırmalar sporcu kimliği ve cinsiyet arasında erkek sporcuların lehine anlamlı bulgulara işaret ederken, (Brewer vd., 1993; VanRaalte ve Cook, 1991; Weichman ve Williams, 1997) kimi araştırmalar ise bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bildirmemişlerdir (Good, Brewer, Petitpas, Van Raalte ve Mahar, 1993; Lantz ve Schroeder, 1999; Murphy, Petitpas ve Brewer, 1996). Anderson, Mâsse, Zhang, Coleman ve Chang (2011) çocuklar ve ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırma sonuçlarında araştırmamızın bulgularına benzer sonuçlara ulaşarak cinsiyet farkının sporcu kimlikleri üzerinde etkili olmadığını ifade etmişlerdir.

Miami Üniversitesindeki çalışmasında Elasky (2006), cinsiyet değişkeninin üniversite sporcu-öğrencilerinde sporcu kimliği açısından önemli bir farklılaşmaya neden olmadığını tespit etmiştir. Araştırmamızda ise Tablo.6 Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre sporcu kimliklerine bakıldığında erkek sporcuların sporcu kimlik algılarının kadın sporculara göre daha anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $p<0.05^*$ ).

Ayrıca; konuyla ilgili farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmalarda erkek sporcuların kadın sporculara göre motor performans açısından daha yüksek seviyede öz güvene sahip oldukları görülmüştür (Grbin, 1981; Corbin, Landers, Feltz ve Senior, 1983; Corbin ve Nix, 1979; Duquin, 1986; Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith, 1982; Ryan ve Pryor, 1976; Vealey ve Robin 1988) Ayrıca Vurgun (2010)“Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi” isimli doktora çalışmasında kadın ve erkek olmak üzere her iki cinsiyette de yaş ile birlikte sportif güvenin arttığını tespit etmiştir. Araştırmacı 20 yaş ve altı ile 21-24 yaş grubu erkeklerin sportif güven düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. 25 yaş ve üzeri yaş grubunda ise bayanların sportif güven düzeyini erkeklerden daha yüksek bulmuştur. Jones, Swain ve Cale, (1990) Jones, Swain ve Cale, (1991) çalışmalarında erkek sporcuların sportif kendine güven düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar bu durumun yarışma öncesi dönemde de değişmediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca kadın

sporcuların kendine güven düzeylerinde erkek sporculara göre daha kolay bir değişim yaşanabileceğini ifade etmişlerdir. Woodman and Hardy, (2003) cinsiyet değişkeninin sporcuların öz güven ve performans durumlarını etkilediğini savunurlar. Lirgg (1991) yaptığı çalışma da yapılan fiziksel aktivitenin şartlarına bağlı olarak sportif güven ekseninde cinsiyet açısından erkekler lehine farklılıklar tespit etmiştir. Karagün (2014) ise çalışmasında kadın sporcuların öz güvenlerinin erkek sporculara oranla daha yüksek bulmuştur. Ayrıca mevcut literatür bu bulguları destekler çalışmalar açısından oldukça zengin gözükmektedir (Eraydın, 2010; Kurtuldu, 2007; Merey, 2010). Bu durumu kadınlarında erkekler gibi güçlü bir sporcu kimliğine sahip gözükmek istemeleri ve sportif rollerini koruma arzusunda olduklarını söyleyerek açıklayabiliriz.

Wiechman ve Williams (1997) yaptıkları araştırmada bizim bulgularımızı destekler sonuçlara ulaşmışlardır. Yazarlar yüksekokul öğrencilerinin yaşları ile sporcu kimliği arasında pozitif ilişki olabileceğini öngörmüşler fakat okul döneminin ilerleyen yıllarında bu ilişkinin azabileceğini işaret etmişlerdir. Bizim araştırma grubumuzu dikkate alacak olursak katılımcıların en düşük yaşta olanlarının elit seviyelerde sporculardan olması (17- 18’li yaşlar) Wiechman ve Williams’ın yüksekokul öğrencilerinin yaşlarına eşdeğer gözükmektedir. Ayrıca yazarlar sporcuların sportif katılımlarının erken dönemden itibaren gözlemlenmelerinin sporcu kimliği ve yaş arasındaki ilişkinin belirlenmesinde önemli bir etken olabileceğini savunurlar. Ayrıca Horton ve Mack (2000) sporcuların takım arkadaşları ve antrenörleriyle daha fazla zaman harcamalarının sporcu kimliğini daha da güçlendirdiğini belirtirler. Benzer şekilde Brewer vd., (1993) ailelerin, arkadaşların, antrenörlerin, öğretmenlerin ve medyanın hep birlikte bu kimliği destekleyebileceğini bildirir. Yazarlar sporculuğun, bir sporcunun sporcu kimliği kazanmasında çok büyük oranda psikolojik öneme sahip olduğunu ifade ederler. Vurgun’un (2010) yaptığı çalışma da bulgularımızı destekler niteliktedir. Yazar yaş ile birlikte sportif güvenin arttığı tespit etmiştir. Ayrıca araştırmacı 20 Yaş ve altı, 21-24 yaş gruplarında erkeklerin sportif güven düzeyini bayanlara göre daha yüksek, 25 Yaş ve üzeri grubunda ise bayanların sportif güven düzeyi erkeklerden fazla bulmuştur.

İlgili literatürler incelendiğinde çalışmamız açısından farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Oregon (2010) çalışmasında okul yıllarındaki sporculuk süresi ve sporcu kimliği arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Adler ve Adler (1991) ise okul yıllarının ve sporculuk deneyiminin ilerlemesiyle birlikte sportif kimliğin daha da güçleneceğini belirtir. Ayrıca yazar onların zaten bu sporcu kimliğiyle birlikte kolej hayatına katıldıklarını bildirmektedir. Elasky (2006) yaptığı çalışmada sporcuların oyunda kalma sürelerinin artışıyla sporcu kimlikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Ancak sporcu kimliğinin bu artışında sezonluk performans söz konusu olduğunda bu ilişki önemini kaybetmektedir. Bu sonuçlar takım içerisinde sporcuların birbirleriyle kıyaslandığında daha fazla oyunda kalma süresine sahip sporcunun sportif kimlik puanının yükseleceğini işaret etmektedir. Ayrıca Cornelius (1995) sporcu kimliğinin benlik algısını (self-concept) etkileyen deneyimler, diğer insanlarla sosyal etkileşim ve sportif etkinliklerle meşguliyet gibi önemli sosyal boyutlarda varlık bulunduğunu ve Horton ve Mack (2000) bu güçlü sporcu kimliğiyle sporcuların, takım arkadaşlarıyla ve antrenörleriyle daha fazla zaman harcayarak bu kimliği daha da güçlendirdiklerini savunurlar.

Karagün'ün (2014) yaptığı çalışma da bizim bulgumuzu destekler özellikler taşımaktadır. Araştırmacı ilk spora başlama yılından itibaren başlayarak, 16 yıl ve üzeri şeklinde kategorize ettiği araştırma grubunda en yüksek puanlara 10-12 yıl aralığında ulaşmıştır. Profesyonel spor hayatı açısından ise en yüksek puan aralığını 16 yıl ve üzeri şeklinde tespit etmiştir.

Egzersiz yapanların optimal performans duygu durumlarına yönelik literatürde az çalışma bulunmaktadır (Grove ve Lewis, 1996; Phillips, 2005; Vlachopoulos ve ark., 2000) ve bu çalışmalardan sadece Grove ve Lewis (1996)'in çalışmasında egzersizin ilerleyen basamaklarında optimal performans duygu durumu düzeyinin fazla olduğu sonucunu destekleyen bir bulguya ulaşılmıştır. Grove ve Lewis (1996) altı hafta boyunca haftada iki kez yapılan egzersizin optimal performans duygu durumunun arttığını belirtmişlerdir. 6 aydan daha fazla süredir egzersiz yapan katılımcılarla 6 aydan daha az süredir egzersiz yapanlar karşılaştırıldığında ise egzersiz yapılan sürenin optimal performans duygu durumu ile önemli derecede ilgili olduğu bulunmuştur (Grove ve Lewis, 1996). Bu bulgu, çalışmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Sürekli Sportif Kendine Güven ile Sporcu Kimliği ve Optimal Performans Duygu Durumu arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Yani sürekli sportif kendine güven arttıkça sporcu kimliği ve optimal performans duygu durumunda da pozitif yönde artış görülmektedir.

İlgili literatürlere ek olarak yaptığımız çalışmada;

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre sporcu kimliklerine bakıldığında erkek sporcuların sporcu kimlik algılarının kadın sporculara göre daha anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. bknz. (Tablo 6). Bunun temel sebebi anketimize katılan kadın Sporcularımızın çevresiyle olan etkileşiminin sporcu kimlikleri üzerindeki yansımalarının etkileri olmakla birlikte kişilerin çevreleri tarafından sporcu olarak algılanmamaları da kişilerin sporcu kimliklerine olumsuz yönde etki etmektedir.

Diğer yandan yaş ile birlikte sporcularda kendine güven artmaktadır bknz. (Tablo 8-9-10); bunun sebebi kişilerin sporda süreklilik ve tecrübe ile birlikte kazandıkları özgüven olarak açıklanması gerekliliği tespit edilmiştir. Diğer yandan diğer literatürlerden farklı olarak yaptığımız çalışmada kadın sporcuların optimal duygu durumu ve sportif kimlik durumlarının erkeklere oranla negatif yönde anlamlı bir farklılık içerdiği yapılan anketle saptanmıştır bknz. (Tablo 6-7).

Yapılan Anavo testinde sportif tecrübe arttıkça sürekli sportif kendine güven duygusu da artmaktadır bknz. (Tablo.11) ayrıca sürekli sportif kendine güven duygusu olan sporcuların sporcu kimlikleri ve algılanan optimal performans duygu durumunda herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bknz. (Tablo 12-13).

Sonuç olarak; Tablo.14'de görüldüğü üzere Sürekli Sportif Kendine Güven ile Sporcu Kimliği ve Optimal Performans Duygu Durumu arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Yani sürekli sportif kendine güven arttıkça sporcu kimliği ve optimal performans duygu durumunda da pozitif yönde artış görülmektedir. Bu artışın temel nedenleri arasında sürekli spor yapmanın tecrübeye neden olmakla birlikte kişinin çevresi ve kendi tarafından sporcu olarak hissedilmesi bu tablodaki değişkenler arasında korelasyon oluşmasına etki etmektedir dolayısıyla sporda süreklilik, deneyim, özgüven artışı ve performans artışına bunlarda sporcu ve dış etkenler arasında korelasyon oluşmasına sebep olmaktadır.

## Öneriler

- Araştırma daha fazla sporcu kitlesine yapılması,
- Araştırmanın farklı spor dallarına uygulanması,
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin değiştirilerek farklı değişkenler ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi,
- Araştırma grubundaki örneklem grubundaki spor branşları arasındaki farklılıkların tespit edilmesi öneriline bilinir.



## 6. KAYNAKLAR

- Adler, P. A.,& Adler, P.** (1991). Backboards and blackboards. New York: Columbia University.
- Akagündüz, N.** (2006). İnsan yaşamında öz güven kavramı, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, 1, İstanbul.
- Alpar R.** Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik, 2. Baskı, Ankara, 2001,11-18
- Andersen, S. M., Saribay, S. A., & Thorpe, J. S.** (2008). Simple kidness can go a long way: Relationships, social identity and engagement. *Social Psychology*, 39, 59- 69.
- Anderson CB, Mâsse LC, Zhang H, Coleman KJ.,& Chang S.** (2011). Ethnic, gender, and BMI differences in athletic identity in children and adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*. Feb;8(2):200-9.
- Asakawa K.** (2004). Flow experience and autotelicpersonality in Japanese college students: How dothey experience challenges in daily life? *Journal ofHappiness Studies*, 5, 123–154.
- Aşçı ve ark.**(2007).Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması.Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 18 (4), 182-196
- Aydın, S.,** (1999) Kimlik sorunu, ulusallık ve türk kimliği. Ankara.
- Bandura, A.** (1997). Self-Efficacy, The exercise of control, W.H. Freeman and Company, New York, USA.
- Bandura, A.** (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York.
- Bilgin, N.,** (2001), İnsan ilişkileri ve kimlik, İstanbul: Sistem.
- Black, S.,& Weiss, M.,**(1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology* ,(14), 309-325.
- Branthvvaite A., Doyle S., & Lightbovvn N.** (1979). The balance between fairness and discrimination. *European Journal of Social Psychology* (9): 149-163.
- Brehm S.,& Kassin S M.** (1993). Social psychology. Boston: Houghton Mifflin Company.



- Brewer B W., VanRaalte J L., & Linder D. E.** (1993). Athletic identity: hercules' muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, (24): 237-254.
- Brewer M B.,& Miller N.** (1996). *Intergroup relations*. Buckingham: Open University.
- Brewer, B.W. & Cornelius, A.E.** (2001) Norms and factorial invariance of the Athletic Identity. Measurement Scale (AIMS). *Academic Athletic Journal* 15: 103-113.
- Brown, R.** (1988). *Group processes: dynamics within and between groups*. Oxford: Basil Blackwell.
- Budak, S.** (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Butler, J.** (1990). Performative acts and gender constitution: an essay in phenomenology and feminist theory. *Theatre Journal*, 4 (4), 519-531.
- Büyüköztürk, Ş.** (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Colker R.,& Widom C S.** (1980). Correlates of female athletic participation: masculinity, femininity, self-esteem, and attitudes toward women. *Sex Roles*, (6), 47-58.
- Collier M J.** (1997). *Cultural identity and intercultural communication*.
- Corbin, C. B.** (1981). Sex of subject, sex of opponent, and opponent ability as factors affecting self-confidence in a competitive situation. *Journal of Sports Psychology*, 1, 43-52.
- Corbin, C. B.,& Nix, C.** (1979). Sex-typing of physical activities and success predictions of children before and after cross-sex competition. *Journal of Sport Psychology*, 1, 43-52.
- Corbin, C.B., Landers, D.M., Feltz, D.L., & Senior, K.** (1983). Sex differences in performance estimates: Female lack of confidence vs. male boastfulness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54, 407–410.
- Cornelius A.** (1995). The relationship between athletic identity, peer and faculty socialization, and college student development. *Journal of College Student Development* , (36): 560-573.
- Csikszentmihalyi M.** (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.

- Çetinkaya, T.** (2010). Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duquin, M. E.** (1986). Social comparison and expectancy of success in a sport context. *Journal of Sport Behavior*, 9, 101-115.
- Dyck, N., & Archetti, E. P. (Eds.)**. (2003). Sport, dance and embodied identities. New York: Berg.
- Elasky, M. E.** (2006). Athletic identity and its relation to life satisfaction: comparing division and division-III athletes and gender. Doctoral dissertation, Miami University, Miami.
- Eraydın, Ş.** (2010). Examination of self-compassion, self-confidence and submissive behaviors of nursing students studying in different curriculum. Master's Thesis. Cumhuriyet University Health Sciences Institute, Sivas.
- Erikson, E.H.** (1993). Gandhi's truth, on the origins of militant nonviolence. London: W. W. Norton&Company.
- Feltz, D.L., Sandra, E.S. & Sullivan, P.J.** (2008) Self-efficacy in sport. Champaign, IL: Human Kinetics Boks.
- Foote, N. N.** (1951). Identification as the basis for a theory of motivation. *American Sociological Review*, 16, 14-21.
- Fossmo, T.** (2006). Age matters: A study on motivation, flow and selfesteem in competing athletes. Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø
- Fournier J, Gaudreau P, Demontrond-Behr P, Visioli J, Forest J, Jackson SA** (2007). French translation of the flow state scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
- Geçtan, E.** (1993). İnsan olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gilligan C.** (1982). In a different voice: psychological theory and women's development. Cambridge: Harvard University.
- Goffman E.** (1959). The Presentation of self in everyday life. Garden City: Anchor/Doubleday Books.
- Good, A.J, Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L, & Mahar, M.T.** (1993). Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. *Academic Athletic Journal*, 1-12.

- Griffin R S.** (1998). Sports in the lives of children and adolescents: success on the field and in life. Westport: Praeger.
- Griffin, N.S.,& Keogh, J.F.** (1982). A model for movement confidence. In J.A.S. Kelso & J. Clark (Eds.), The development of movement control and New York: Wiley.
- Grove, J. R. and Lewis, M. A. E.** (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18: 380–391.
- Grove, J.R., Lavallee, D., & Gordon, S.** (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, (9), 191-203.
- Güleç, C.** (1992). Türkiye’de kültürel kimlik krizi, Ankara: V.
- Güngör, A.** (1989). Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güvenç, B.** (1993). Türk Kimliği, Ankara: Kültür Bakanlığı.
- Hale, B. D., James, B. B. & Stambulova, N. N.** (1999). Determining the dimensionality of athletic identity: a “herculean” cross-cultural undertaking. *International Journal of Sport Psychology*, 30(1), 83-100.
- Hanrahan, S. & Cerm, E.** (2008). Gender, level of participation and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1-5.
- Haslam, S. A. & Reicher, S.** (2006). Stressing the group: Social identity and the unfolding dynamics of responses to stress. *Journal of Applied Psychology*, 91 (5), 1037-1052.
- Hogg, M. A.,& Abrams, D.** (1998). Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes. Routledge.
- Hogg, M. A.,& Abrams, D. E.** (1990). Social identity theory: Constructive and critical advances. London: Springer-Verlag Publishing.
- Horton, R. S.,& Mack, D. E.** (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23, 101–119.
- Howard, J. A.** (2000). Social psychology of identities. *Annual Review of Sociology*, 26, 367-393.

- Jacobs A S.** (1996) Family interactions within the context of organized youth sport: an examination of the sporting family identity. Doctoral Thesis. Eastern Illinois University, Carbondale.
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C.**(2004). The Flow Scales Manuel. Fitness Information Technology.
- James, W.** (1952/1890). The Principles of Psychology. Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Jenkins, R.** (1996). Social Identity. London: Routledge.
- Jones, G.,& Hanton, S.** (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385–395.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J. & Cale, A.** (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in elite inter collegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*. 4, 107-118
- Jones, G.L., Swain, A.B.J. & Cale, A.** (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13,1-15
- Jung E.,& Hecht M L.** (2004). Elaborating the communication theory of identity: identity gaps and communication outcomes. *Communication Quarterly* 2004; 3 (52): 265-283.
- Karagün, E.** (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.
- Kassing J, Billings A, Brown R, Halone K, Harrison K, Krizek Meân L, & Turman P.** (2004). *Communication in the community of sport: the process of enacting, (re)producing, consuming, and organizing sport*. Phoenix: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kivikangas JM.** (2006). Psychophysiology of flow experience: An explorative study. Unpublished Thesis. Department of Psychology. University of Helsinki.
- Kivel, B. D.** (1998). Adolescent identity formation and leisure contexts: A selective review of literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69 (1), 36-38.

- Kulaksızoğlu, A.** (1985). Ergen-aile çatışmaları ile annenin tutumları arasındaki ilişki ve ergenin problemleri, Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakóltesi, İstanbul.
- Kurtuldu, P.S.** (2007). Examination of the relationship between self-confidence levels and leadership levels of elementary school directors. Master Thesis. Yeditepe University, Social Sciences Institute, İstanbul.
- Kuşat, A.** (2003). Bir değerler sistemi olarak ‘‘kimlik’’ duygusu ve Atatürk. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (15), 45-61.
- Kuzgun, Y.** ( 2000). Meslek danışmanlığı, kurumlar, uygulamalar, Ankara: Nobel.
- Kowal J, Fortier MS.** (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Lamont., M. A, & Christensen S. A.** (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 472-478.
- Lantz, C. & Schroeder, P.** (1999). Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation and identification with the athlete role. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 545-557.
- Lirgg, C.D.** (1991). Gender Differences in self-confidence in physical activity: A meta- analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 294-310.
- Mağden, D.,& Aksoy, A.** (1987). Anne-babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler. Ankara: Eğitim ve Bilim.
- Marsh, H. W., Perry, C., Horsely, C., & Roche, L.** (1995) Multidimensional self-concepts of elite athletes: How do they differ from the general population? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 70-83.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D.** (1982). Competitive anxiety in sport. *Human kinetics*.
- Merey, B.** (2010). Comparison of the relationship between the sense of self-confidence and the level of anxiety in adults and an intercultural approach. Master’s Thesis, Maltepe University, Social Sciences Institute, İstanbul.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. & Coll, D. G.** (2007). Young athletes’ motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 172-179.

- Murphy, J.G., Petitpas, A., & Brewer, B.W.** (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 10, 239-246.
- Moneta GB.** (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 2, 115-121.
- Oregon, E. M.** (2010). An examination of athletic identity and identity foreclosure among male collegiate student-athlete. Doctoral dissertation, The University Of North Carolina, Harris Hall.
- Öcel, H.** (2002). The Role of self efficacy collective efficacy beliefs and cohesiveness in predicting players evaluations of their teams past present performance and future performance expentancies. Unpublished Thesis, Ankara
- Özdemir, C.** (2001). "Kimlik ve söylem." *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2,2.
- Öztürk, P., Koca C.** (2013). Sporcu Kimliği Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi* 24 (1),1-10
- Parham, W. D.** (1993). The intercollegiate athlete: a 1990s profile. *The Counseling Psychologist*, 21 (3), 411-429.
- Pearson, R. E.,& Petitpas, A. J.** (1990). Transitions of athletes: developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling & Development*, (69), 7-10.
- Pervin, L. A.,& John, O.P.** (2001). *Personality, theory and research*. Usa: John Wiley & Sons, Inc.
- Phillips, L.L.** (2005). Examining Flow States And Motivational PerspectivesOf Ashtanga Yoga Practitioners, University of Kentucky, Doctorate Thesis.
- Ryan, T. T. & Pryor, F. D.** (1976). Sex cues in estimating and performing a simple and motor task. *Perceptual and Motor Skills*, 43, 547-552.
- Sherif, M. & Sherif, C.W.** (1969). *An Outline of Social Psychology*, New york: Harper and Row.
- Soner, O.** (1995). Aile uyumu, öğrenci öz güveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tajfel H.** (1982). Social Psychology of Intergroup Relations. Annual Reviews of Psychology, (33): 1-39.
- Tajfel, H. & Turner, J. C.** (1979). An integrative theory of intergroup conflict. W. G. Austin and S. Worchel (Eds) The Social Psychology of Intergroup Relations. California: Brooks/Cole.
- Tajfel, H.** (1978). Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations. London: Academic Press.
- Taylor D L.** (1995). A comparison of college athletic participants and nonparticipants on self-esteem. Journal of College Student Development, (36): 444-451
- The Oxford English Dictionary.** (2004). Oxford: Clarendon.
- Turner J C.** (1982). "Towards a cognitive redefinition of the social group". Social identity and intergroup relations. London: Harvester Wheat Sheaf.
- Turner J, & Brown R.** (1978). Social status, cognitive alternatives and intergroup relations differentiation between social groups: studies in the social psychology of intergroup relations. London: Academic.
- Turner, J. G.** (1984). Howard giles; Intergroup behaviour. Oxford: Basil Black.
- Ting-Toomey S.** Communicative Resourcefulness: An Identity Negotiation Perspective. In: Wiseman R, Koester J, editors. International and Intercultural Communication Annual. Newbury Park: Sage; 1993.p.72-109
- Türk Dil Kurumu** (2004). Genel Türkçe Sözlük, 11 kısım 2014 tarihinde [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr). Adresinden erişilmiştir.
- Van Raalte, N.S. & Cook, R.G.** (1991, June) Gender specific situational influences on athletic identity. Paper presented at the Annual Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Monterey, CA.
- Vealey, R.S.** (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, 8, 221-246
- Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C.I., Terry, P.C.** (2000). Hierarchical Confirmatory Factor Analysis Of The Flow State Scale In Exercise, Journal Of Sports Sciences, 18: 815-823.

- Vurgun, N.** (2010). Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Watt S K, & Moore J L.** (2001). Who are student athletes? *New Directions for Student Services* 2001; (93): 7-18.
- Weinberg, R.S. & Gould, D.** (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wetherell, M.** (1996). *Identities, groups and social issues*. London: Sage.
- Wiechman S A, & Williams J.** (1997). Factors affecting athletic identity and expectations in the high school student athlete. *Journal of Sport Behavior*, (20): 199-211.
- Wiechman, S.,& Williams, J.** (1997). Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behavior*, 20(2), 199.
- Woodman, M. & Hardy, L.** (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21 (6): 443-457.
- Yavuzer, H.** (2001). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Yetim, A.** (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, F.** (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Zavalloni, M.,& Cristina., L. G.** (1984). *Identité sociale et conscience*. Montreal: Pum.
- Zimbalist A.** (1999). *Unpaid professional: commercialism and conflict in big-time college sports*. Princeton: Princeton University.



## Sevgili Sporcular,

Bu anket, sporcu Öz Değerlendirme, Sürekli Spor Öz Güveni, Sportif Kimlik ve Optimal Performans Duygu Durumunu ölçmek üzere tamamen bilimsel amaçlarla hazırlanmış olup vereceğiniz bilgiler hiçbir şart altında akademik amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Vereceğiniz bilgiler için şimdiden teşekkür eder, başarı ve sağlık dilekelerimizi sunarız.

**Doc. Dr. Yusuf CAN**

|   |  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
|---|--|---------------|--------------------|---|--------------------------------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|--------|---|----------|------------|--|
| 1.Cinsiyet  |  | 2.Spor Dalı   |                    | 3.Yaş                                     |                                      | 4.Spor Yılı |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| Kız ( )   | Erkek ( )  |               |                    | Türkiye                                   | Balkan                               | Akdeniz     | Avrupa Şmp. | Dünya Şmp.                                   | Olimpiyat |           |        |   |          |            |  |
| 6.Sporculuk Düzeyiniz   |  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| Aday sporcu   | Öğrenci sporcu   | Amatör sporcu | Profesyonel sporcu | Milli sporcu                              | 7.Genel olarak okul başarı düzeyiniz |             | Çok zayıf   | Zayıf  | Orta      | İyi       | Pekiyi |   |          |            |  |
| 8.Anne Eğitim Durumu  |  |               |                    | 9.Baba Eğitim Durumu                      |                                      |             |             | 10. Aile Gelir Düzeyi                        |           |           |        |   |          |            |  |
| İlk   | Orta   | Lise          | Univer sit e       | L.Üstü                                    | İl k                                 | Orta        | Lise        | Üniversite                                   | L.Üstü    | Çok düşük | Düşük  | Orta                                      | Yüks e k | Çok yüksek |  |
| Bir günde düzenli olarak kaç saat antrenman   |  |               |                    | Bir ayda düzenli olarak kaç gün antrenman |                                      |             |             | Bir haftada düzenli olarak kaç gün antrenman |           |           |        | Bir yılda düzenli olarak kaç ay antrenman |          |            |  |
| Aşağıdaki Sporcu Öz Değerlendirmesine ilişkin soruları, <b>1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3- Kısmen Katılıyorum, 4- Katılıyorum 5-Tamamen Katılıyorum</b> şeklinde derecelendirilmiş seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız. |  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           | 1         | 2      | 3   | 4        | 5          |  |
| 1   | <b>Sık sık sportif başarılar elde ederim.</b>  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 2   | Geçmişte aile (anne/baba) bireylerimden bir veya ikisinin sporda başarılı olduğunu gördüm                                    |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 3   | <b>Yarışmalardan önce iyi performans sergilemem için motive edici konuşmalar bana her zaman yardımcı olur.</b>               |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 4   | Yarışmalarda performansım düştüğünde endişeli oluyorum.  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 5   | <b>Çoğu zaman başarısız olduğumda gelecekte performansımın azalacağını düşünüyorum</b>                                       |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 6   | Sportif başarıyı anlatan filmleri izlemekten hoşlanırım.   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 7   | <b>Moral konuşmaları, çok fazla baskı hissetmeme neden olur.</b>   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 8   | Yarışmalardaki endişelerim performansıma yardımcı olur   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 9   | <b>Amaçlarıma başarılıyla ulaştığımda yeni bir hedefe doğru doğru motive olduğumu hissediyorum</b>                           |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 10  | Profesyonel sporları seyretmekten keyif alıyorum.  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 11  | <b>Antrenmanlar esnasında antrenörümün beni teşvik etmesinden motive oluyorum.</b>   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 12  | Sakatlık yaşadığımda hedeflerime ulaşma konusunda kendimi motive etmekte çok güçlük çekiyorum.                               |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 13  | <b>Atletik platoya ulaştığımda genellikle geçmişteki çalışmalarımı zor buluyorum</b>   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 14  | Takım Arkadaşlarım iyi olduğunda genellikle yüksek performans bana heyecan veriyor(beni yaratıcı yapıyor-bana ilham veriyor) |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 15  | <b>Antrenmanda formda olduğumda yarışmada performansım yükselir</b>  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 16  | Antrenman setlerinde(bölümlerinde) takım arkadaşlarımla teşvik etmesi formumun yükselmesine imkân veriyor(neden oluyor)      |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 17  | <b>Çok yoğun antrenmanlar esnasında yetenek ve motivasyonum sayesinde amaçlarıma başarı ile ulaşacağımı düşünüyorum</b>      |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 18  | Sporda başarılı olduğumu hissetmek gelecekteki performansımın yükselmesi için en önemli                                      |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 19  | <b>Geçmişte sportif başarı sahibi bir antrenörle çalışmak benim performansımı yükseltir.</b>                                 |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 20  | Antrenörüm bana yönelttiği negatif sözler(olumsuz konuşmalar) benim sportif performansımı düşürüyor.                         |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 21  | <b>Yorgun olduğumda performansımda zayıflıyorum (kayıplar oluşuyor-performansımda düşme meydana geliyor).</b>                |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 22  | Kazandığımda motive oluyorum   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 23  | <b>Arkadaşlarımdan biri başarılı olduğunda amaç ve hedeflerim yükseliyor</b>   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 24  | Performansımı geliştirmek için antrenörüm çekilmez bir düzeyde bana bağırdığında daha sıkı çalışıyorum.                      |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 25  | <b>Her bir gece yeteri kadar uyuyamadığımda performansımda zayıflıyorum (performansımda kayıplar meydana geliyor).</b>       |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 26  | Başarısız olduğumda bir sonraki sefer daha iyi olmak için motive oluyorum  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 27  | <b>Takımımın başarısı benim performansımı yükseltiyor.</b>   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 28  | Geçmiş başarılarımla konusunda bana yapılan övgüler formumun yükselmesini sağlıyor   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 29  | <b>Stresli ve gergin olduğumda iyi performans gösteremiyorum</b>   |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |
| 30  | Başarısız olduğumda (sanki kendimi) beceriksiz (yetersiz-yeteneksiz) biri gibi hissediyorum                                  |               |                    |   |                                      |             |             |  |           |           |        |   |          |            |  |

Lütfen arka sayfaya geçiniz

| Aşağıdaki Sürekli Spor Öz Güvenine ilişkin soruları, 1-Hiç Güvenmiyorum, 2- Güvenmiyorum, 3- Kısmen Güveniyorum 4- Güveniyorum 5-Çok Güveniyorum şeklinde derecelendirilmiş seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız. |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1   | Sporda başarılı olmak için sahip olduğunuz yeteneklere ne kadar güveniyorsunuz  |   |   |   |   |   |
| 2   | Yarışma sırasında kritik kararlar alma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                      |   |   |   |   |   |
| 3   | Her türlü baskı altında performans gerçekleştirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                           |   |   |   |   |   |
| 4   | Yarışmalarda başarılı bir strateji yürütme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                  |   |   |   |   |   |
| 5   | Başarılı olmak için iyi konsantrasyon olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                                  |   |   |   |   |   |
| 6   | Yarışmalarda farklı şartlara uyum sağlama ve başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                  |   |   |   |   |   |
| 7   | Her türlü rekabet şartlarında hedeflerinize ulaşma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                          |   |   |   |   |   |
| 8   | Genel olarak başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz  |   |   |   |   |   |
| 9   | Sürekli başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz   |   |   |   |   |   |
| 10  | Yarışma sırasında başarıyı düşünme ve gerçekleştirme konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                        |   |   |   |   |   |
| 11  | Yarışmanın zorluklarıyla başa çıkma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz   |   |   |   |   |   |
| 12  | Yarışma şartları size avantaj sağlamasa bile başarılı olma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz                  |   |   |   |   |   |
| 13  | Başarısız geçen yarışmalardan sonra yeniden başarılı bir performansa ulaşma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz |   |   |   |   |   |
| Aşağıdaki Sportif Kimliğe ilişkin soruları, 1-Hiçbir Zaman, 2-Zaman Zaman, 3- Nadire 4- Hemen Hemen 5-Her zaman şeklinde derecelendirilmiş seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız.                                  |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | <b>Kendimi bir sporcu olarak kabul ederim.</b>  |   |   |   |   |   |
| 2   | Sporla ilgili birçok hedefim var.   |   |   |   |   |   |
| 3   | <b>Arkadaşlarımdan birçoğu sporcudur.</b>   |   |   |   |   |   |
| 4   | Spor hayatımın en önemli parçasıdır.  |   |   |   |   |   |
| 5   | <b>Spor hakkında düşünmeye, herhangi bir şeyden daha çok zaman ayırım.</b>  |   |   |   |   |   |
| 6   | Sporda iyi performans göstermediğimde kendimi kötü hissederim.  |   |   |   |   |   |
| 7   | <b>Sakatlansaydım ve yarışmalara katılamasaydım çok mutsuz olurum.</b>  |   |   |   |   |   |
| Aşağıdaki Optimal Performans Duygu Durumuna ilişkin soruları, 1-Hiçbir Zaman, 2- Zaman, 3- Nadire 4- Hemen Hemen 5-Her zaman şeklinde   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.   |   |   |   |   |   |
| 2   | <b>Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.</b>   |   |   |   |   |   |
| 3   | Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.  |   |   |   |   |   |
| 4   | <b>Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.</b>  |   |   |   |   |   |
| 5   | Yeteneklerim zorlukların üstesinden gelmemi sağlar.   |   |   |   |   |   |
| 6   | <b>Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.</b>   |   |   |   |   |   |
| 7   | Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.   |   |   |   |   |   |
| 8   | <b>Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.</b>   |   |   |   |   |   |
| 9   | Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.  |   |   |   |   |   |
| 10  | <b>Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.</b>  |   |   |   |   |   |
| 11  | Tam konsantrasyona sahibim.   |   |   |   |   |   |
| 12  | <b>Tam kontrole sahibim.</b>  |   |   |   |   |   |
| 13  | Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.  |   |   |   |   |   |
| 14  | <b>Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan otomatik olarak yaparım.</b>   |   |   |   |   |   |
| 15  | Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.  |   |   |   |   |   |
| 16  | <b>Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.</b>   |   |   |   |   |   |

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı:**Tolga KARAKAŞ

**Doğum Yeri:**Samsun

**Doğum Yılı:** 18/04/1990

**Medeni Hali:** Bekar

### EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

**Yüksek Lisans:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Fakültesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Lisans:**Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu  
Antrenörlük Eğitimi

**Lise:** Mithat Paşa Endüstri Meslek Lisesi (Bilgisayar Yazılım)

### SEMİNER, KURS, FAALİYETLER

-Muğla Zihinsel Engelliler Derneği ile Güney Ege Kalkınma Ajansı işbirliği ile -  
Otizm'de Spor ile Yaşam Projesi Katılım Belgesi

-Yüzme Antrenörlük Belgesi (3.Kademe)

-Akdeniz Üniversitesi ( 1.Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon -  
Öğrenci Kongresi) “Basketbol ve Korfball sporcularının bazı motorik özelliklerinin  
incelenmesi “ Poster Sunumu

-Saha Testleriyle Performans Analizi (Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri)

-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Korfball kulübünün kurulması çalışmaları ve baş  
Antrenörlüğün yürütülmesi

- Cankurtaran Sertifikası (Bronz ve Gümüş)

-İş Yaşamında Etkili İletişim ve Beden Dili (EDUCON)

-Liderlik ve Motivasyon (EDUCON)