



**YILDIZLAR KATEGORİSİ ERKEK GÜREŞÇİLERDE
DENETİM ODAĞI, BENLİK SAYGISI VE BAŞARI İLİŞKİSİ:
EGE BÖLGESİ YILDIZLAR LİĞİ ÖRNEĞİ**

Eylem GENCER

**Haziran, 2008
DENİZLİ**

**YILDIZLAR KATEGORİSİ ERKEK GÜREŞÇİLERDE
DENETİM ODAĞI, BENLİK SAYGISI VE BAŞARI İLİŞKİSİ:
EGE BÖLGESİ YILDIZLAR LİĞİ ÖRNEĞİ**

**Pamukkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı**


Eylem GENCER


Danışman: Yrd. Doç. Dr. Osman GÖDE

**Haziran, 2008
DENİZLİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Eylem GENCER tarafından, Yrd. Doç. Dr. Osman GÖDE yönetiminde hazırlanan “Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği” başlıklı tez tarafımızdan okunmuş kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. Gökhan COBANOĞLU
Jüri Başkanı



Yrd. Doç. Dr. Osman GÖDE

Jüri Üyesi(Danışman)


Yrd. Doç. Dr. Erdiñç DURU

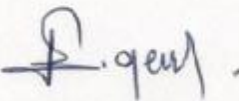
Jüri Üyesi

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 18.17.2008 tarih ve 08/09-5... sayılı kararıyla onaylanmıştır.


Doç. Dr. A. Ceyik TUFAN
Müdür

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmanın yapılması ve bulguların analizinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

İmza

: 

Öğrenci Adı ve Soyadı

: Eylem GENCER

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans bitirme tezi olarak hazırlanan bu çalışmada, bana her konuda yol gösteren danışmanım sayın Yrd. Doç. Dr. Osman GÖDE' ye,

Benlik saygısı konusunda ve aynı zamanda verilerin istatistiksel analizlerinde yardım ve katkılarını esirgemeyen sayın Yrd. Doç. Dr. Erdiñ DURU' ya,

Denetim odağı konusunda yardım ve katkılarını esirgemeyen sayın Prof. Dr. Seyhan HASIRCI' ya,

Yine her konuda yardım ve katkılarını esirgemeyen değerli hocalarım; Yrd. Doç. Dr. Nihat GÜNDÜZ, Yrd. Doç. Dr. Kamil ORHAN, Öğr. Gör. Elif BOZYİĞİT, Dr. Rıdvan EKMEKÇİ, Araş. Gör. Gökçe ERTURAN ve yüksek lisans arkadaşım Arda ÖZTÜRK' e,

Denizli Güreş Eğitim Merkezi antrenörleri Ayhan PEHLİVAN, Celal PEHLİVAN, güreşçileri ve yöneticileri başta olmak üzere Ege Bölgesi yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerine, antrenör ve yöneticilerine,

Son olarak, sabırları ve sevgileri için aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

YILDIZLAR KATEGORİSİ ERKEK GÜREŞÇİLERDE DENETİM ODAĞI, BENLİK SAYGISI VE BAŞARI İLİŞKİSİ: EGE BÖLGESİ YILDIZLAR LİĞİ ÖRNEĞİ

Gencer, Eylem

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi ABD

Tez Yöneticisi: Yrd. Doç. Dr. Osman GÖDE

Haziran 2008, 79 sayfa

Bu çalışmanın amacı, yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisini araştırmak, yıldızlar kategorisindeki güreşçilerin başarı ve başarısızlıklarını etkileyen nedenlerin tartışılmasına bilimsel yaklaşımlarla açıklama getirebilmektir. Araştırmanın evrenini ve örneklemini 2007–2008 eğitim-öğretim yılında, yıldızlar kategorisi deplasmanlı güreş ligine katılan 7 (yedi) Ege Bölgesi güreş kulübünden 1990–1994 doğumlu toplam 89 erkek güreş sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Rotter' in (1966) içsellik-dışsallık skalasına dayanılarak Tannenbaum ve Weingarten (1984) tarafından spora özgü bir biçimde geliştirilen, Hasırcı (1990) tarafından Türkçe' ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirliği yapılan bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ), 1963 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen, ülkemizde 1985 yılında Dr. Çuhadaroğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ayrıca sporcu ve antrenör bilgi formları kullanılmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklerde t testi, korelasyon analizi, Tukey-b anlamlılık testi gibi tekniklerden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Başarılı sporcular ile başarısız sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).
- Sporcuların denetim odağı ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Sporcuların denetim odağı puanları, bağımsız değişkenlerden sporcunun yaşı, kardeş sayısı, yarışmacı yılı, antrenman gün sayısı, Türkiye genelinde kendini başarılı görme durumu, yaptığı spor dalından memnun olma düzeyi, yıl içindeki performansı, branşına olan ilgi düzeyi, antrenmanlara devam durumu, takım arkadaşları ve çevresine uyumu ve antrenörüne karşı tutumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Sporcuların denetim odağı puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).
- Sporcuların benlik saygısı puanları, bağımsız değişkenlerden sporcunun yaşı, gelir düzeyi, yarışmacı yılı, antrenman gün sayısı, Türkiye genelinde kendini başarılı görme durumu, yaptığı spor dalından memnun olma düzeyi, yıl içindeki performansı, branşına olan ilgi düzeyi, antrenmanlara devam durumu, takım arkadaşları ve çevresine uyumu ve antrenörüne karşı tutumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Sporcuların benlik saygısı puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

- Güreş kulüpleri arasında SBS puanları açısından anlamlı farklılıklar vardır ($p<0.05$).

Anahtar kelimeler: Denetim odağı, benlik saygısı, başarı.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOCUS OF CONTROL, SELF-ESTEEM AND SUCCESS IN CADET MALE WRESTLERS: THE SAMPLE OF AEGEAN REGION LEAGUE OF CADET

Gencer, Eylem

M. Sc. Thesis in Physical Education and Sport Teaching
Supervisor: Assis. Prof. Dr. Osman GÖDE

June 2008, 79 Pages

The purpose of this study is to research the relationship between locus of control, self-esteem and success in cadet male wrestlers and determine the reasons of cadet wrestlers' success and failure. The sample of the research consists of 89 wrestlers born in 1990–1994 from 7 (seven) Aegean wrestling club that participated cadet wrestling league in 2007-2008. Wingate Sport Achievement Responsibility Scale, that was developed by Tannenbaum and Weingarten (1984) and adapted to Turkish by Hasırcı (1990), Rosenberg Self-Esteem Scale that was developed by Rosenberg (1963), and adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1985), athlete information form, trainer information form were used to gather the data. The data were analyzed by using the techniques such as one way Anova, independent samples t test, tukey-b, bivariate correlation. The results are below;

- There are no significant differences between successful and unsuccessful wrestlers according to locus of control and self-esteem points ($p>0.05$).
- There are no significant differences in wrestlers' locus of control points according to independent variables such as age, number of brother/sister, competitor year, number of training day, the level of feeling himself successful or unsuccessful in Turkey, performance, interest to sport, continuance to training, adaptation to team friends, attitude to trainer ($p>0.05$). There are significant differences in locus of control points according to income ($p<0.05$).
- There are no significant differences in wrestlers' self-esteem points according to independent variables such as age, income, competitor year, number of training day, the level of feeling himself successful or unsuccessful in Turkey, performance, interest to sport, continuance to training, adaptation to team friends, attitude to trainer do not effect their higher-lower self-esteem ($p>0.05$). There are significant differences in self-esteem points according to number of brother/sister ($p<0.05$).
- There are significant differences between wrestling clubs according to WSARS points ($p<0.05$).

Keywords: Locus of control, self-esteem, success.

İÇİNDEKİLER

Yüksek Lisans Tezi Onay Formu.....	i
Bilimsel Etik Sayfası.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	vi
İçindekiler.....	vii
Tablolar Dizini.....	ix
Simge ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Benlik Kavramı.....	2
1.2. Benlik Saygısı.....	4
1.3. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi.....	7
1.4. Yükleme Kuramı ve Denetim Odağı.....	13
1.4.1. Yükleme Kuramı.....	13
1.4.1.1. Fritz Heider Kuramı.....	15
1.4.1.2. Bernard Weiner Kuramı.....	17
1.4.2. Denetim Odağı.....	18
1.4.3. Sporda Denetim Odağı.....	21
1.4.3.1. Sporda Denetim Odağına İlişkin İlkeler.....	22
1.4.4. Denetim Odağının Sporcu Davranışına Etkisi.....	23
1.4.4.1. Ben Merkezlilik ve Denetim Odağı.....	24
1.4.4.2. Etkinin Türü ve Denetim Odağı.....	24
1.4.4.3. Geçmiş Yaşantılar ve Denetim Odağı.....	24
1.4.4.4. Beklentiler ve Denetim Odağı.....	25
1.4.4.5. Kendini Kötü Hissetme ve Sakatlıklarda Denetim Odağı.....	25
1.4.4.6. Cinsiyet Farkları ve Denetim Odağı.....	25
1.4.4.7. Yaş Farkları ve Denetim Odağı.....	26
1.4.4.8. Kazanma ve Kaybetme Durumunda Denetim Odağı.....	26
1.4.5. Sporda Denetim Odağı İle Yapılmış Çalışmalar.....	27
1.4.5.1. Bireysel Spor Dallarında Yapılan Araştırmalar.....	28
1.5. Spor Alanında Başarı-Başarısızlığa İlişkin Araştırma Modelleri.....	29
1.5.1. Mc Hugh, Duguin ve Frieze' nin Modeli.....	29
1.5.2. Nitsch ve Allmer' in Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Sınıflandırma Şeması.....	31
1.5.2.1. İçsel Kontrol Edilebilir Nedenler.....	31
1.5.2.2. Dışsal ve Kontrol Edilemeyen Nedenler.....	31
1.6. Problem Cümlesi.....	33
1.7. Alt Problemler.....	33
1.8. Sayıtlılar.....	36
1.9. Sınırlılıklar.....	36
1.10. Araştırmanın Önemi.....	36
2. YÖNTEM.....	38
2.1. Evren.....	38
2.2. Örneklem.....	38
2.3. Veri Toplama Aracı.....	39
2.3.1. Wingate Sport Achievement Responsibility Scale (WSARS) Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ).....	39

2.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	40
2.4. Verilerin Toplanması.....	41
2.5. Verilerin Analizi.....	42
3. BULGULAR.....	43
3.1. Temel Probleme İlişkin Bulgular.....	43
3.2. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	44
3.3. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	45
3.4. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	47
3.5. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	49
3.6. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	50
3.7. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	51
3.8. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	53
3.9. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	54
3.10. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	55
3.11. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	56
3.12. On Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	57
3.13. On İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	58
3.14. On Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	60
3.15. On Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	61
3.16. On Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	62
4. TARTIŞMA VE YORUM.....	64
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	72
5.1. Sonuçlar.....	72
5.2. Öneriler.....	74
KAYNAKLAR.....	76
EKLER.....	80
Ek-1 Sporcu ve Antrenör Bilgi Formu.....	80
Ek-2 Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği.....	82
Ek-3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	84
Ek-4 İzin Belgesi.....	85
Özgeçmiş.....	86

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1: Mc Hugh, Duguin ve Frieze' nin Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Modeli	30
Tablo 2: Nitsch ve Allmer' in Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Sınıflandırma Şeması	31
Tablo 3: Örneklem Grubunu Temsil Eden Sporcuların Kulüplere Göre Dağılımı	39
Tablo 4: Başarılı ve Başarısız Sporcuların SBSÖ' den Elde Ettikleri Ortalama Puan Değerleri	43
Tablo 5: Başarılı ve Başarısız Sporcuların RBSÖ' den Elde Ettikleri Ortalama Puan Değerleri	43
Tablo 6: Sporcuların SBSÖ' den ve RBSÖ' den Elde Ettikleri Ortalama Puan Değerleri Arasındaki İlişki	44
Tablo 7: Yaş Grupları İle SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	45
Tablo 8: Yaş Grubunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	45
Tablo 9: Kardeş Sayısı İle SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	47
Tablo 10: Kardeş Sayısının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	47
Tablo 11: Gelir düzeyi ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	49
Tablo 12: Gelir düzeyinin SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	49

Tablo 13: Yarışmacı yılı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	50
Tablo 14: Yarışmacı yılının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	50
Tablo 15: Haftalık Antrenman Gün Sayısı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	51
Tablo 16: Haftalık Antrenman Gün Sayısının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	52
Tablo 17: Türkiye Geneline Kendisini Branşında Başarılı Görme Durumu ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	53
Tablo 18: Türkiye Geneline Kendisini Branşında Başarılı Görme Durumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	53
Tablo 19: Yapılan Spor Dalından Memnun Olma Durumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	54
Tablo 20: Sporcuların Yıl İçindeki Performansı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	55
Tablo 21: Sporcuların Yıl İçindeki Performansının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	55
Tablo 22: Antrenörün Sporcuyla Çalışma Yılı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	56
Tablo 23: Antrenörün Sporcuyla Çalışma Yılı'nın SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	56
Tablo 24: Sporcunun Branşına Olan İlgi Düzeyi ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	57
Tablo 25: Sporcunun Branşına Olan İlgi Düzeyinin SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	57

Tablo 26: Sporcunun Antrenmanlara Devam Durumu ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	58
Tablo 27: Sporcunun Antrenmanlara Devam Durumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	59
Tablo 28: Sporcunun Takım Arkadaşları ve Çevresine Uyumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	60
Tablo 29: Sporcunun Antrenöre Karşı Tutumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri	61
Tablo 30: Güreş Kulüplerinin SBSÖ' den ve RBSÖ' den Elde Ettikleri Puan Değerlerine İlişkin Dağılım	62
Tablo 31: Kulüplerarası SBSÖ ve RBSÖ Farklarının Önem Derecesi	62

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SBSÖ	Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği
WSARS	Wingate Sport Achievement Responsibility Scale

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde; benlik kavramı, benlik saygısı, yüklemleme kuramı, denetim odağı ve sporla ilişkilerine değinilmiştir. Ayrıca sporda benlik saygısı ve denetim odağına ilişkin yapılmış çalışmalar, problem ve alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar ve araştırmanın önemine yer verilmiştir.

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur.

Tüm sportif eylemlerin temelinde büyük ölçüde performans yatar. Geçme, yenme, başarma ve kendini kanıtlama performansın temel öğeleri olarak kabul edilir. Kimi insan yeteneğine bağlı olarak performansını artırarak başarıya ulaşırken, kimisi de tam tersine başarısız olur.

Bu doğrultuda modern spor büyük ölçüde performansa yöneliktir. Sporda sonuç açısından önemli olan kazanmaktır. Ne var ki kaybetme de söz konusu olabilmektedir. Ancak elde edilen bu sonucun nasıl algılandığını belirleyen neden önemli bir faktör olarak düşünülmektedir. Kazananlar mutludur, kaybedenler ise genelde mutsuz olurlar. Kaybedenler başarısızlıklarına neden olan sebeplerin ortaya çıkarılmasına ilişkin bir çabaya girerler. Hiç kuşkusuz bir sonraki müsabakayı kazanmak için bir önceki yarışmada eksik olan davranışlarını belirleyip ortaya çıkarmak ve bir daha tekrarlamayıp başarılı olmayı amaçlarlar.

Günümüzde gerek okul sporlarında, gerekse yarışma sporlarında, yarışmalardan başarılı ve başarısız sonuçlar alınır. Alınan bu sonuçlar; antrenörler, yöneticiler, taraftarlar, sporcular ve hatta spor ile ilgili yorum yapan kurumlarca değişik biçimlerde açıklanarak anlatılmaya çalışılır. Burada önemli olan sporcuların herhangi bir yarışma sonrası elde ettikleri sonucun (başarı-başarısızlık) kendileri tarafından nasıl algılanıp, ne şekilde açıklandığıdır.

Sporcuların yapacakları açıklamalar ve yaklaşımlar bizlerin spor adına bu alanda daha başarılı sonuçlar almamıza yardımcı olabileceği gibi, antrenörlere sporcularını

daha iyi tanıma fırsatı da verecektir. Nitekim sporcular yarışma sonrası başarı ve başarısızlıklarını farklı nedenlerle açıklamaya çalışırlar. Bazılarına göre başarı ve başarısızlığın nedeni, şans ve işin güçlüğü iken, bazılarına göre de çaba ve yetenektir (Hasırcı 2000).

Özünde bu açıklamalar, diğer yaşam alanlarında olduğu gibi spor yaşam alanında da içsel ve dışsal nedenler olarak iki başlık altında sınıflandırılabilir (Hasırcı 2000).

Sporda benlik saygısı sporcunun müsabakada kendisinin başarı, yetenek, inanç ve isteklerine, aynı zamanda kendi değerliliğine verdiği önemdir. Uygun bir spor dalına katılım, gencin fiziksel gelişimi ile birlikte kişilik ve kişilikle ilgili kavramları (benlik kavramı, kendini değerli hissetme, benlik saygısı gibi) olumlu yönde geliştirilebilmesi için faydalıdır (Suveren 1995).

Bireyin katılmış olduğu fiziksel aktiviteden etkilenen benlik kavramının sporcuyla olumlu veya olumsuz etkileme olasılığı vardır. Bazı araştırmacılar sporda benlik saygısını müsabaka durumunda şöyle değerlendirmişlerdir: Eğer sporcu başarılı ise, benlik saygısı da artma eğiliminde olacaktır. Başarısız ise benlik saygısı düşme eğiliminde olacaktır (Yegül 1999).

1.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Bu değerlendirme gerçeklere uymayabilir. Kişi kimi alanda kendini yüceltip, kimi alanda küçültebilir. İnsanlar genellikle kendilerini olduklarından güçlü, daha zeki, daha yetenekli ve daha erdemli görme eğilimindedirler. Olumsuz yönlerini görmemeyi, olumlu yönlerini de abartıp öne çıkarmayı yeğlerler. İnsanlar çoğu zaman kendi benlik kavramlarını bozacak olumsuz niteliklerini görmezden gelir, önemsemez veya çarpıtırlar (Yörükoğlu 1988).

Lawrence'e göre benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklerine ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Yavuzer 2002).

Yavuzer' e göre (2002) benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Başka bir deyişle, kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerini, kendisi için önemli olan şekillerde başarılı olma yetisidir. Benlik kavramı, bir çocuğun sadece kendi algılamaları ve beklentileri ile değil, hayatındaki diğer önemli insanların (anne, baba, öğretmenleri, arkadaşlar) hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından da etkilenir.

Özoğlu' na göre; bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Benlik bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak da tanımlanır (Gün 2006).

Benlik, psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan, bireye ait bütün ayırıcı özellikleridir. Benlik kavramı, bireyin “algıladığı benliği”, başkalarının onu nasıl algıladığına ilişkin inançlarını içeren “başkalarının gözündeki benliği” ve gelecekte olmak istediği “ideal benliği” olarak üç ayrı biçimde düşünülebilir (Kulaksızoğlu 2005).

“İdeal benlik” ergenin ne olmak istediği ve ne olmaktan çekindiğidir. İdeal benliğin bu iki yönü ergenin beklentilerini ve neleri olmak istemediğini görmeyi kolaylaştırır. Ergenin bilişsel seviyesi geliştikçe benliği ile ilgili tanımlamaları da daha tutarlı olur. Ergenlerin kendilerini anlama ve tanıma konusu zihinlerini çok meşgul eder ve çocuklardan daha çok benlik bilincine sahiptirler (Kulaksızoğlu 2005).

Her insanın ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. Kişi özlediği, kendine yakıştırdığı bu ideal benlik kavramını geliştirmeye çabalar. İdeal bene yaklaştıkça mutlu olur. Kimi zaman bu ideal ben, bir düş, bir özlem olarak kalır. Kimi insan için bu ideal benliği gerçekleştirmek bir ölüm kalım sorunu olur. Kişi bu amaca ulaşmak için, çalışır, çabalar, ulaşamazsa mutsuz olur, kendisine saygısını yitirir. İdeal benliğin gerçek dışı olduğu durumlarda kişi bunalıma düşer. Kendi kendinden beklentisi çok yüksek olan kişi, genellikle bilinçdışı dürtülerin ve tutkuların buyruğundan çıkamayan kişidir. Anne babasının sevgisini ayakta tutabilmek için onları umut kırıklığına uğratmamak için başarıdan başarıya koşmalıdır. Başka bir deyişle, benliğe saygısını yitirmemek için hep

çalışmak, tıpkı düşmemek için sürekli pedal çeviren bir bisiklet sürücüsü gibi çabalamak zorundadır (Yörükoğlu 1988).

Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel, özerk ve özgür katmanı olan benlik, bireye özgü farklılıkları ve özellikleri oluşturur. Benlik alt benlik üzerinde gelişir ve üst benliğin gelişmesiyle biçimlenir (Köknel 2001).

Alt benlik (id); kalıtımla geçen, doğuştan var olan, bedenden kaynaklanan içgüdüleri ve dürtüleri içerir. Alt benlik, ruhsal yapının güç ve enerji kaynağı olup, ilk ve ilkel bölümdür. Alt benliğin dış dünyayla, gerçeğe bağlantısı yoktur. Çalışması işlevi bilinç dışında sürer. Alt benliğin yol açtığı davranışlar haz ilkesine uygundur. Herhangi bir kurala bağlı değildir. Birbiriyle çatışan karşıt davranışlar, tutumlar, eylem ve eğilimler bulunabilir (Köknel 2001).

Üst benlik (süper ego); kişiliğin ruhsal yapısının, değer, ilke, kural, yargı birikimini ve düzenini oluşturur. Yaşam boyu bireyin benimsediği, içine sindirdiği doğru-hatalı, güzel-çirkin, iyi-kötü, olumlu-olumsuz değer yargılarının tümü üst benliğin yapısında yer alır (Köknel 2001).

Purkey (1970), benlik kavramını “bir bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inançların karmaşık ve dinamik bir sistemi olarak tanımlamıştır (Gander, Gardiner 2004).

1.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de adolesan çağında çok önemli bir yeri vardır. Adolesan çağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir (Yörükoğlu 1988).

Houser, kişinin kendine verdiği değer üzerinde durmuş ve benlik saygısını, kişinin kendi değerinin, kendi düşünce ve kendi duygularına verdiği önemin değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır (Çuhadaroğlu 1986).

Çağlar' a (1993) göre benlik saygısı, kişinin yaşamı boyunca sürer ve çevredeki bazı değişkenlerden, bazı insanlarla ilişkilerinden, kişinin iş ve özel yaşamından etkilenebilir.

Rosenberg; benlik saygısının, kişinin kendini değerlendirirken aldığı tutumun yönüne bağlı olduğunu belirtir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır (Çuhadaroğlu 1986).

Yörükoğlu (1988) benlik saygısının kişinin geldiği aile, anne-baba, eğitim düzeyi, meslekleri, ekonomik durumları gibi etkenlerle ilişkili olabileceğini belirtmektedir.

Adolesan döneminde kendisinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği ergeni en çok düşündüren sorunlardandır. Bireyin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması, kendini değerli ya da değersiz olarak görmesi benlik saygısını belirler (Çağlar 1993).

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu 1988).

Benlik saygısı motivasyonel gücün kaynağı olarak tanımlanır. Bireyin kendini değerlendirme veya kendini olumlu değerlendirme gereksinimini üzerine odaklanmıştır. Benlik saygısının gelişmesi için, sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin kaynak olduğu belirtilmektedir. Kişiler kendi değerlerinin farkına varabilmek için kendilerini yaşlılarıyla karşılaştırırlar. Yapılan çalışmalar bu tür karşılaştırmaların altı, yedi yaşlarında başlayan gelişimsel bir olay olduğunu ve ergenlik dönemi boyunca yoğunlaştığını göstermektedir (Sevinç 2003).

Benlik saygısı; yüksek, orta, düşük olarak gruplandırılmaktadır. Brown (1991); yüksek benlik saygısına sahip insanların mutlu, sağlıklı, üretken, başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise, başarısızlığı beklediklerini, sinirli olduklarını, daha az gayret gösterdiklerini, başarısız olduklarında kendilerine “ yeteneksiz “ gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini belirtmektedir (Sevinç 2003).

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzülüp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişisi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir (Yegül 1999).

Gervis’ e göre çocuklarda kendini hissetme yolu benlik saygısını tanımlamaktadır. Yüksek benlik saygısı zorluklarla başa çıkabilme yeteneğiyle, düşük benlik saygısı ise başarısızlık ve zayıf benlik kavramı ile ilişkilendirilmiştir (Yegül 1999).

Copersmith (1967), benlik saygısını kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi şeklinde tanımlamaktadır. Benlik saygısının gelişimine katkıda bulunan 4 temel etken bahsetmiştir:

1. Kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı davranışların miktarı bu konudaki temel etkenlerden biridir.
2. Kişinin başarıları ve sahip olduğu statü de bir başka etkidir.
3. Kişinin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşmış olması gerekir. Kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütleri açısından değerlendirilmesi benlik saygısının gelişmesiyle ilgili temel bir etken oluşturur.
4. Kişinin başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere de nasıl karşılık verdiği de bir başka etken olarak gösterilmektedir.

Copersmith aynı zamanda benlik saygısının ana bileşeninin yeterlilik duygusu, önemlilik, erdem ve yetenek olduğunu savunur (Gür 1996).

Bazı bireylerin yüksek benlik saygısı geliştirmelerini zorlaştıran özel baskılar vardır. Bunlar; fiziksel bir engel, hastalık, zihinsel eksiklikler, dikkat problemleri olabilir. Sosyo-kültürel fakirlik, aile, alkolizm, çevresel baskılar gibi bazı durumlardan dolayı benlik saygısı düşük olabilir. Ama tüm bunlara rağmen bu bireyler yüksek benlik saygısı da geliştirebilirler (Yavuzer 2002).

Vücut yapısı ve kişilik arasında, anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel bakımdan kuvvetli olma, çocuklar ve gençler için başarı ve onur kazandırır. Bu özellikleri taşıma, olumlu benlik kavramı geliştirme için bir avantajdır. Buna karşılık zayıf ve çelimsiz görünüşlü çocuklar da kendilerini akranlarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramı geliştirirler. Bunun yanı sıra bedensel gelişimi iyi olan ama okul başarısı düşük olan çocuk ve gençlerin olumlu benlik kavramı geliştirmeleri güçtür. Okul başarıları çok iyi olan çocuklar, çelimsiz de olsa olumlu benlik kavramı geliştirebilirler (Yavuzer 2002).

Bütün bu tanımlar ve açıklamalarda belirtilen noktalar birleştirildiğinde, benlik saygısı kavramının kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluştuğu söylenebilir (Çuhadaroğlu 1986).

1.3. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Spora katılımın da benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmek mümkündür. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramı bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilenir (Aşçı vd 1993).

Spor dünyasındaki bireyler sıklıkla benlik saygılarını, yarışmalardaki kazanma ve kaybetme durumları üzerine dayandırmaktadırlar. Pozitif benlik saygısı bireyin kendini yeterli ve değerli bir insan olarak görmesi ve bundan mutlu olmasıdır. Benlik saygısı başkalarını bozguna uğratarak değil bireyin kendi standartlarını doğrulayacak bir hayat yaşayarak sağlanmaktadır.

Bir bireyin (bir koç, bir eğitimci vs) başarısı o bireyin benlik saygısı ve kendini nasıl değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir. Eğer bireyin kendine güveni varsa etrafındaki insanların kendine güvenli olmasına yardımcı olur. Eğer birey kendini değerli hissederse diğer insanların da değerli olduğunu hisseder (Martens 1987).

Belirlenebilir kişilik özelliklerinin bazı çeşitleri sporcunun benlik kavramı olarak kabul edilen kavram etrafında yer alır. Kendine güven, kendini inandırma, kendini ispat, benlik saygısı, kendini kabul, benlik uyumu ve öz saygı gibi özelliklerin hepsi kişinin benlik imgesi veya benlik kavramından ortaya çıkmaktadır (Alderman 1974).

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur (İkizler 2002).

Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir (İkizler 2002).

Benlik saygısı, insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğüyle ilişkilidir. İnsanların kendileri hakkında ne hissettiklerini anlayabilmek için de araştırmacılar; benlik saygısı ile beden imgesi memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır (Blascovich, Tomaka 1991).

Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Fakat bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır (Aine, Lester 1995).

Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Ancak buna istisna olarak Tiggeman ve Williamson (2000), araştırmalarında, egzersiz ile benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bowker, Gadbois ve Cornock (2003), lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle global benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir.

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins ve Sime genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylerler (Gill 1986).

Strobe ve Stroebe (1998), özellikle dayanıklılığın geliştiği zindelik antrenmanlarında duygu-durumun pozitif yönde gelişeceğini belirtmişlerdir. Fakat bazı çalışmaların bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir (İkizler 2002).

Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerini belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Alferman ve arkadaşlarının (1993), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir, belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir (İkizler 2002).

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (Tiryaki 2000).

İngiltere’de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerinde yapılan bir çalışmada, tenisçilerin spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu, ancak bunların içinde en başarılılarının içe dönük özellikler taşıdığı anlaşılmıştır (Tiryaki 2000).

Tiryaki ve arkadaşları (1991), yaptıkları bir araştırmada da spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli olduklarını belirtmişlerdir (Tiryaki 2000).

Aksaray ve İnanç (2003), beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Çalışma grubu Adana Hürriyet İlköğretim Okuluna devam eden 7. sınıf öğrencilerinden 64 kişilik gönüllü bir gruptan oluşmaktadır. Öğrencilerin 16 sı 1. deney grubuna, 16 sı 2. deney grubuna, 16 sı plasebo diğer 16 sı ise kontrol grubuna alınmıştır. 1. deney grubuna on haftalık duygular, benlik tanımlama, problem çözme ve iletişim becerilerini içeren bir program, 2. deney grubuna on haftalık benliği tanıma ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik çeşitli aktiviteleri içeren bir program; plasebo grubuna 6 haftalık mesleki ve 4 haftalık eğitsel rehberlik uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir. Her iki programa katılan öğrencilerin toplam ve alt ölçek benlik saygısı puanları arasında bir fark bulunamamıştır. Uygulamadan 16 hafta sonra öğrencilerin benlik saygıları tekrar ölçüldüğünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, benlik saygılarındaki değişimin kalıcı olduğu görülmüştür (Aşçı vd 1993).

Yegül (1999), lise erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ nin benlik saygısı alt

ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat sporcuların atletik yeterlilik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bunun nedeni için ise sporcu bireyin devamlı sporla iç içe olması, yaptığı spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını arttırdığı sebep gösterilmiştir. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir.

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner (1993), 174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan liselinin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir.

Schumaker, Smoll ve Wood (1986), spora katılımın benlik kavramına etkisini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben, davranış alt ölçeklerinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını bulmuşlardır (Aşçı vd 1993).

Mars ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller 1988' de, yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison, dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır (Yegül 1999).

Schefer ve Pcoffer (1989), tekerlekli sandalye yarışmalarına katılan özürlü sporcuların benlik saygılarının arttığını, 1990' da Schmill ve arkadaşları, özürlü sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir (Yegül 1999).

Ebbeck (1995), çocuklarda benlik kavramının fiziksel aktivite ile artırılabilirliğini bulmuştur (Yegül 1999).

Tiryaki ve Morali (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini

karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Yegül 1999).

Kamal ve arkadaşlarının (1995), sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı skorları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir (Yegül 1999).

Özgeylani (1996), lise erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Yegül 1999).

Women' s Sports Foundation tarafından yayınlanan, 30.000 spor yapan ve yapmayan kız arasında yapılan araştırmada, spor yapan kızların; akademik başarılarının daha yüksek olduğu, yaşlıları arasında kendilerini daha popüler hissettikleri, daha sosyal oldukları, liseden mezun olma oranlarının diğerlerine göre üç kat daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, diğerlerine göre uyuşturucuya başlama olasılıkları % 92 oranında az olduğu belirtilmiştir (Women' s Sports Foundation 1998).

Gün (2006) 12–14 yaş gurubu spor yapan ve yapmayan ergenlerde yapmış olduğu araştırmasında spor yapanlarla yapmayanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Ayrıca spor yapmanın ergenlerin stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğu görülmüştür.

1.4. Yükleleme Kuramı ve Denetim Odağı

1.4.1. Yükleleme Kuramı

Sosyal öğrenme teorisine göre, kişi veya kişilerin belli bir olayın sebebi olarak herhangi bir şeyi göstermesine “yükleme-atfetme” (attribution) denilmektedir (Şahin 2002).

Neden-sonuç ilişkisinin ortaya çıkarıldığı bir analitik düşünme sürecidir (Eren 2001).

Yükleleme kuramının anahtar unsuru algılamadır, kişilere, “önemli başarılarınızı neye bağlıyorsunuz? ” diye sorduğumuzda aslında onların algılamaları sorulmaktadır. İnsanları algılamak, sık sık onların iç durumlarına ilişkin çıkarımları gerektirir. Bir kişiyi düşünürken, güdüler, kişilik, heyecanlar ve tutumlarla ilgileniriz. Böylesi çıkarımları sınırlı bir bilgiye dayalı olarak yapmak zorundayız. Bunun nedeni, yalnızca yüz ifadeleri ve mimikleri, geçmiş davranışlardan anımsadıklarımız, kişinin kendi iç durumu hakkında söyledikleri ve benzeri dış işaret ve ipuçlarına ulaşabilmemizdir. Kişinin iç durumuna ilişkin doğrudan bir bilgimiz yoktur. Yalnızca dış ipuçlarına dayalı bilgilere sahibizdir (Freedman vd 1978).

Yükleleme kuramı, normal insanların toplumsal olayları nasıl algıladıkları üzerinde yoğunlaşır. İnsanların yaptıkları nedensel açıklamalar ya kişiye özgü, kişinin içinde olmaları (heyecanlar, tutumlar, kişilik özellikleri ve yetenek) ya da kişinin dışında olmaları (çevresindeki insanlar, yaptığı iş, şans ve hava koşulları gibi) açısından ele alınırlar. Bunlardan bazıları tutarlı (yetenek, işin güçlüğü gibi) bir kısmı da tutarsızdır (çaba, şans gibi) (Hasırcı 2000).

Yükleleme kavramı, kişilik ve normal dışı davranışlarla ilgili konularda, davranışı açıklayıcı bir süreç olarak kullanılabilir. İçinde buldukları sosyal yalnızlığın, kendi sosyal beceriksizliğinden kaynaklandığını düşünen öğrenciler (kendine yükleme), çökkün bir ruh hali içindedirler ve bu konuda herhangi bir değişiklik olabileceği konusunda umutları yoktur. Öte yandan, yalnızlıklarının içinde buldukları koşullardan kaynaklandığını düşünen sporcular (çevre koşullarına yükleme), kendilerini karamsarlığa kaptırmaz (Cüceloğlu 1994).

Yükleleme süreci ile birey, hem kendi davranışlarının, hem diğer insanların davranışlarının hem de algıladığı olayların anlama kavuşturulması ya da yorumlanmasında önemli yere sahiptir. Kişiler, kendi davranışlarını analiz ederek bunların neden ortaya çıktığını belirli hususlara yüklemeler. Bu konuyla ilgili yapılan analizin gerçekçi ve nesnel olması, algılamanın mümkün olduğu ölçüde hatasız yapılmasına bağlıdır (Eren 2001).

Spor hayatında yüklemleme, daha çok çeşitli olayların yorumlanması ile ilgili olarak gerçekleşen herhangi bir şeyin sebebi üzerinde çeşitli değerlendirmeler yapılması şeklinde açıklanır. “Ayağım kaydı”, “zemin ıslaktı”, “rakip çok sert girdi”, “hakem görmedi”, “top kaleye girmek istemedi”, “çemberin inadı tuttu”, gibi olumsuz durumları açıklayan değerlendirmeler ile “harikaydık”, “farkı kaçırdık”, “haklı bir galibiyet aldık”, “çok çalışmıştık ve başardık”, “kazanacağımızı biliyorduk” gibi daha çok galibiyet veya başarılı bir sonucun ardından yapılan bu tür değerlendirmeler sık sık duyulmaktadır.

Yukarıda verilmiş olan örneklerde birinci grup daha çok dış faktörleri, ikinci grup ise iç faktörleri çağrıştırmaktadır. O halde sporcular, farklı durumlarda farklı yüklemlemelerde bulunabilmektedir. Ya da başka bir deyişle, aynı durumda kazanan, kaybeden veya berabere kalanın yapacağı yorumlar birbirine benzememektedir. Yaşantı açısından bakıldığında durumun açıklanması bu şekilde yapılabilirken, kişileri aynı durumda farklı davranmaya iten sebepler, daha karmaşık bir yapı arz etmektedir (Karagözoğlu 1997).

Spor alanında başarı ve başarısızlığın sporcular tarafından nelere yüklemlendiği aşağıdaki örnekle şöyle açıklanabilir;

Deneyimli iki voleybol oyuncusu deneyimsiz iki voleybol oyuncusuna karşı ikili müsabaka yapmak üzere karşı karşıya getirilmişlerdir. Karşılaşmanın sonucunda, deneyimliler deneyimsizlere karşı oyunu 15-1 ve 15-3 gibi çok açık bir farkla kazanmışlardır. Karşılaşmadan sonra maçı kaybedenler, kaybetmenin nedenlerini içlerinden birinin omzunun incindiği ve şanssız bir günde oldukları şeklinde açıklamışlardır. Oysa maçı kaybedenler aslında, kendilerinin daha yetenekli bir ekip ile oynadıkları gerçeğini görmezler ve kaybetme nedenlerini şanssızlığa ve incinmiş bir omuza yüklemeler. Böyle bir açıklama yapılması kaybedenlerin bilinçaltında egolarını

korumaya yöneliktir. Bu onları daha iyi bir voleybolcu yapmasa da kendilerini beğenme duygusunu korumalarına yardımcı olur (Cox 1987).

Weiner' ın Yükleme kuramı motivasyonu kavramaya yönelik bir yaklaşımdır; bu kuram kişilerin olayları anlamaya, açıklamaya ve öngörmeye çabaladıkları ya da uğraştıkları görüşünden hareket eder (Hasırcı 2000). Diğer motivasyon kuramcılarında olan Mc Clelland ve Atkinson (1964) ise başarı motivasyonu kavramını karmaşık formüller ve yapılarla açıklamaya çalışmışlardır. Bu durum Yükleme kuramında böyle değildir. Yükleme kuramı her insanın kendi eylemlerini, algılanan nedenler çerçevesinde açıklamaya çalıştığını savunur. Yükleme kuramını kullanan araştırmaların pek çoğu insanların ne zaman ve ne için yükleme kategorilerini seçtiklerini anlamaya çalışır. Örneğin bir sporcu başarısızlığının nedenini sistematik bir şekilde şanssızlığa bağlıyorsa burada sorumluluğu kabullenmeye karşı bir isteksizlik görebiliriz. Sporcuların genellikle seçtikleri yüklemeler, onların motivasyonla ilgili yapılarını ortaya çıkarır, dahası onların algılamalarını değiştirmeye yardımcı olmak amacıyla başarı motivasyonlarına önemli bir etkide bulunur. Bu nedenle yüklemeler, bireyin başarı ve davranışlarının nedenleri konusundaki atıflarıyla çok yakından ilgilidir. Örneğin bazı genç sporcular, başarısızlıklarını doğuştan kazanılmış doğal yeteneklerinin olmamasına yüklemeler, doğuştan kazanılmış doğal yetenek görelilik olarak değişmeyeceğinden bu genç sporcuların branşlarında daha iyi bir düzeye gelebilme yönünde bir değişikliği görebilmeleri zordur. Bunun yanında genç sporcuların başarısız olmalarının nedeni olarak şanssızlık ya da yeteri kadar efor sarf etmedikleri anlayışlarını gözden geçirdiklerinde ve teşvik edildiklerinde bir değişimin olacağı duygusu gelişir, her şeyden önce şanslarının da değişebileceği anlayışına sahip olurlar. Böylece sporcu daha fazla çaba sarf ederek yaptığı spor dalında daha başarılı olma eğilimine girecektir (Hasırcı 2000).

1.4.1.1. Fritz Heider Kuramı

Heider yükleme kuramının kurucusu olarak tanınır, temel yükleme modelini ilk önerenler birisidir. Heider' ın (1944) yükleme modelinin temeli insanların kendi yaşamlarına dengelik ve öngörülebilirlik verebilmek amacı ile günlük olayları anlama ve öngörebilme arzularına dayanır. Daha değişik bir anlatım ile Heider' ın (1958) "Sağduyu Psikolojisi" nin bir bölümü olan ve davranışın naif analizini konu alan

düşünceleri gözlenebilen davranışın gözlenmeyen nedenlere bağlantı biçimini ortaya koymaktadır. Heider' e göre, bireyin bu etkinliği, kaostan itibaren bir örgütlenme yapmayı, sürekli değişen uyarınları, çevrenin değişmeyen özellikleriyle ilişkilendirmeyi sağlamaktadır. Bu durum kişisel ve çevresel nedenleri ayırt etmeye yol açmaktadır (Hasırcı 2000).

Kişisel nedenler kişinin kendine bağlı etmenler (niyet, çaba, kapasite gibi) iken, çevresel nedenler, kişinin dışında bulunan (şans, kader, işin gücüğü gibi) etmenlerdir (Cox 1987).

Heider' e göre sonuçlar ya kişiye (kişisel güç) ya çevreye (çevresel güç), ya da her ikisine birden yüklenir. Kişisel güç, yetenek ve efordan oluşur, efor ise niyet ve uygulama faktörlerinden oluşur. Niyet, niteliksel bir ögedir ve kişiye ne yapmaya çalıştığını gösterir; uygulama ise niceliksel bir öge olup ne kadar çabanın harcanmış olduğunu gösterir. Heider' ın temel modeli çevresel güç, işin gücüğü ve şans faktöründen oluşur. Heider, işin gücüğünü şans faktöründen daha önemli görür. Yeteneğe ilişkin kişisel güç boyutları ile işin gücüğüne ilişkin çevresel güç faktörü etkileşmekte, böylece bu etkileşim sonucu yapabilmek ya da yapamamak gibi ayrı bir boyut oluşmaktadır. Bu anlamlıdır, eğer iş gücü fakat başarılabilmiş ise bunun nedeni çok büyük yetenekten dolayıdır, aksine eğer kişi yeteneğe sahip olmasına rağmen başarısız oluyorsa bunun nedeni işin gücüğünün büyüklüğünden dolayıdır, işin gücüğü ve kişinin yeteneğine bağlı olarak yapmak ya da yapmamak boyutunda çeşitli diğer yüklemeler ortaya çıkabilir (Hasırcı 2000).

Birçok yüklemleme durumuna çok fazla tutarlı olmayan şans faktörü girmektedir. Şans sistematik olmayan bir yoldan sonuç üzerinde istenen ya da istenmeyen bir değişikliğin olmasını sağlayan bir çevresel faktör değişkenidir. Bununla birlikte bir kişinin şans diye adlandırdığını, diğer kişinin yetenek diye adlandırma olasılığını daima aklımızda tutmamız gerekir. Örneğin topu sürekli rakibin arkasına düşürebilen bir tenis oyuncusu yetenekli olarak değerlendirilebilir ancak rakibi, bu olayı şans olarak görebilir. Sonuç olarak, görünüşte çok basit olan şans faktörü çok karmaşık bir biçimde karşımıza çıkabilir. Tüm bu faktörler (çaba, yetenek, işin gücüğü ve şans) bir davranışsal sonuçla bütünleşirler, bu davranışsal sonuç bireyin (neden) olarak yüklemlediği şeydir (Hasırcı 2000).

1.4.1.2. Bernard Weiner Kuramı

Weiner kuramı belirli bir ortamda bir işin yapılması hususundaki açıklamaları dikkate almıştır. Weiner, Heider' in temel formülünü kullanarak, başarı durumunda başvuru ve bunları anlamada kolaylık sağlayan yükleme modeline çeşitli yönlerden anlamlı katkılarda bulunmuştur.

Weiner, Heider' in dört temel faktörünü (çaba, yetenek, işin güçlüğü ve şans) tutarlılık ve denetim odağı olmak üzere iki temel nedensel boyutta yapılandırmıştır. Yetenek tutarlı ve içsel bir faktör olarak sınıflandırılırken, çaba ve efor tutarsız, içsel bir faktör olarak sınıflandırılmıştır. Hem yetenek hem çaba özünde içsel ve kişisel bir yapıdadır, bununla birlikte yetenek görece olarak değişmez ve tutarlıdır. Efor ise sistemli olarak değişmektedir, yani tutarsızdır (Hasırcı 2000).

Konuyu somut olarak bir örnekle açıklayacak olursak, bir futbol oyuncusunun yeteneği maçtan maça çok fazla değişmez, ancak ortaya koyduğu çaba büyük miktarda farklılık gösterir. Aksine işin güçlüğü ve şans dışsal nedenlerden etkilenir. İşin güçlüğü görece olarak tutarlıdır ve değişmez, şans ise değişkendir yani tutarsızdır.

Weiner, insanların başarı ve başarısızlıklarını yukarıda saydığımız dört nedenden bir tanesine yüklediğini ortaya koymuştur. Eğer bir kısa mesafe koşucusu kendisinden daha hızlı koşan bir rakibi karşısında yarışı kaybeder ve sonra yarışı kaybetmesinin nedenini kötü bir şansa yüklerse onun gerçekte söylediği dışsal ve tutarsız bir nedendir. Başka bir fırsatta şansın ondan yana olabileceği ve kendisinin kazanabileceği söz konusu olabilir. Fakat bu sporcu kaybetmesinin nedenini kendi yeteneğinin eksikliğinde buluyor ise, gerçekte bu sporcunun söylediği neden içseldir ve değişmez, yani, eğer bu kişi aynı yarışı bir kez daha koşsa yine kaybedeceği kanısındadır (Hasırcı 1990).

Bir sporcu ya da takım yarışmayı kaybetme durumunda, kaybetme nedenini şanssızlığa yüklerse, aslında kaybetmenin nedeni dışsal ve tutarsız bir nedendir. Tüm bunlarla birlikte Weiner bir diğer boyut olan kontrol edilebilirliği dile getirmiştir. Bu boyutta yüklemeler kontrol edilebilir ya da kontrol edilemez şeklinde

sınıflandırılmıştır. Böylece dört kategori sistemi aşağıda belirtildiği gibi sınıflandırılmıştır.

Yetenek: Tutarlı – içsel ve kontrol edilebilir,

Çaba: Tutarsız – içsel ve kontrol edilebilir,

İşin Güçlüğü: Tutarlı – dışsal ve kontrol edilemez,

Şans: Tutarsız – dışsal ve kontrol edilemez,

Kontrol edilebilir bir yüklemleme, sporcunun algılamasının kendi kişisel kontrolü altında olduğu türden bir yüklemlemedir, kontrol edilemeyen yüklemlemelerde ise sporcunun algılaması kendi kontrolünün dışındadır (Hasırcı 2000).

1.4.2. Denetim Odağı

Denetim odağı, bireylerin davranışları ve bu davranışların sonuçlarını kontrol edip edemedikleri ile ilgili inançlarını anlatan psikolojik bir yapıdır (Tiryaki 2000).

Kişilik kuramcısı Rotter' e (1966) göre, bireyler uzunca bir süre kontrol edemedikleri bir pekiştirme süreci yaşarlarsa, güçsüz oldukları inancını geliştirirler. Bazı insanlar günlük hayat olayları karşısında, olayların kendi denetimleri altında olduğuna, duruma egemen olduklarına inanırken bazıları da bunun tam tersini düşünürler (Bilgin 1988). Rotter, olayların kendi denetimleri altında olduğuna inananlar ve inanmayanlar olmak üzere bu iki tip insanı ayırt etmiştir. Daha değişik bir anlatımla, başarı ya da başarısızlıkları denetleyen gücün kaynağını birey kendi içinde ya da dışında algılayabilir. Bu gücün kaynaklandığı yere “Denetim Odağı” adı verilmektedir.

Bu konuya ilişkin, denetim odağını ağırlıklı olarak içlerinde algılayanlara, yani başarı ve başarısızlıklarını kendi yetenek ve çabalarına yüklemleyenlere “iç denetimliler”, kendi dışlarındaki nedenlere, yani şans ve işin güçlüğüne yüklemleyenlere “dış denetimliler” denilmektedir. Yine bu konuya ilişkin başka bir tanımlamaya göre; içsel ve dışsal denetim odağı kişilerin eylemleri ile eylemlerinin sonuçları arasındaki bağlantıyı algılama düzeylerine ilişkindir. Kendi başarı ve başarısızlıkları üzerinde bir ölçüde kontrollerinin olduğuna inanan kişilere “içsel denetimliler” denilmektedir. Yani bu kişiler kendi içlerinde en azından bir miktar

denetimin bulunduğuna inanmaktadırlar. Diğer yandan dışsal denetimliler, kendi başarısızlıklarının kendi dışlarında bulunan etmenler (şans, kader, rastlantı, güçlü kişiler, ya da beklenmedik olaylar) tarafından belirlendiğine inanmaktadırlar (Kurt 1988).

Denetim odağı eğiliminden birinin ya da diğerinin bireyde ağırlık kazanmış olması, bireyin karşılaştığı birçok durumda onun özünde bulunan davranışsal seçeneklerden hangisini yeğleyeceği üzerinde etkili olacaktır. Denetim odağı algısı, ödül ve cezaların birey tarafından mı yoksa bireyin dışındaki birtakım nedenler tarafından mı denetlendiğine ilişkin genel bir beklentidir. Rotter (1966), çağdaş psikolojide en çok karşılaşılan kavramların başında ödül ve cezanın sonuçlarına ilişkin konuların geldiğini belirtmiştir. Öğrenme ilkesi “ödül ile sonuçlanan bir tepki benzer koşullarda yinelenmek eğilimindedir” şeklinde açıklandığında, birey öğretilmek, geliştirilmek ve kökleştirilmek istenen davranışı önceden oluşturacak, sonra da bu davranışından dolayı ödüllendirilecektir. Ancak bazı bireylerce pekiştirici ya da ödül olarak görülen bir olay başkalarınınca farklı biçimlerde algılanıp farklı tepkilere neden olacaktır (Dönmez 1989).

Bu tepkilerin belirleyicilerinden biri bireyin ödülü kendi davranışının sonucu olarak görme veya ödülün kendi dışındaki güçlerce denetlendiğine, kendi eylemlerinden bağımsız olarak ortaya çıktığına inanma durumudur. Daha değişik bir anlatımla tepki, kişinin ödülle kendi davranışı arasında bir nedensellik ilişkisi algılama, ya hep ya hiç türünden olmak zorunda değildir. Bir pekiştirici, birey tarafından kendi davranışını izler olarak algılanmakla birlikte, tam anlamıyla kendi davranışının bir sonucu olarak görülmez ise, çevresindeki dış güçlere bağlı olarak algılanabilir.

Sosyal öğrenme kuramına göre davranışın tekrarında pekiştiriciler ve kişisel ihtiyaçlar belirleyici rol oynamaktadır. Kurama göre, iki psikolojik durumu birbirine benzer olarak algılayan kişinin, belli türden sonuçlara ilişkin beklentisi, bir durumdan diğerine genellenecektir. Bu ise beklentilerin benzer iki durum için aynı olacağı anlamına gelmez. Ancak duruma ilişkin beklentilerdeki değişikliklerin öteki duruma ilişkin beklentileri değiştirmede az da olsa bir etkisi vardır. Buna ek olarak kişinin o pekiştiriciyi ya da ihtiyacı nasıl algıladığı da önemlidir. Eğer kişi yaptığı davranış ile arkasından gelen pekiştirici arasında olumlu bir ilişki kuruyor ise, davranışın tekrar edilme olasılığı artar. Bu da sosyal öğrenme kuramcılarına göre hem belli davranışların

öğrenilmesine, kazanılmasına, hem de kişinin ileride benzer durumlara göstereceği davranışın öngörülmesine neden olur (Kurt 1988).

Pekiştirici olarak ödül ve cezanın bilinen etkisine ek olarak kişinin onu algılayışının önemli olduğu bilinmektedir. İşte bu algılama durumu her birey için farklı durumda olmaktadır. Bazı kişiler kendi davranışları ile pekiştiriciler arasında olumlu bir bağ kurup davranışlarının nedenini kendi içsel güçlerine, yeteneklerine bağlarken, bazıları da kendilerinin dışlarındaki güçlere (şans, kader, çevresel güçler ve rastlantı gibi nedenlere) inanmaktadırlar. Farklı olan bu iki eğilim insanların belli durumlardaki davranışlarının sonucuna ilişkin algı farklılıklarını bilinmez olmaktan çıkarmaktadır. Nitekim Rotter, “Belli bir davranışın arkasından gelen pekiştiricinin kişi üzerindeki etkisi yalın bir tepki güçlendirme süreci değildir. Bu, kişinin ödül ile kendi davranışı arasında bir nedensellik ilişkisi algılayıp algılamadığına bağlı olarak değişebilen bir etkidir” diye açıklamıştır (Rotter 1966).

Yine sosyal öğrenme kuramının temel varsayımlarına göre Phares’ in de (1974) belirttiği gibi insanlar kendi özel seçimleri ya da deneyimlerine dayanarak çevrelerine öznel tepkiler verirler. İşte bu nedenle uyaranların nesnel özelliklerini bilmek yeterli değildir. İnsanların bunları nasıl yorumladıklarını göz önüne almamız gerekir. Ancak aynı kültür içindeki bireyler büyük ölçüde ortak deneyimlere sahip olacakları için onların davranışları hakkında öngörüde bulunmak mümkün olabilmektedir (Kurt 1988).

Sosyal öğrenme kuramında bir kişilik özelliği olarak kullanılan içsel ve dışsal denetim ya da kişinin yönetim odağının yönü, kişinin genel beklentilerinin, pekiştiricileri algılayış biçiminin ve problem çözmedeki eğilimlerinin belirleyicisidir.

Bazıları kendi yetenek ve becerilerinin davranışlarını belirlediğine inanırken (içsel kontrollüler), bazıları da davranışlarının dış etkenlerce (şans, kader vb) belirlenmiş olduğuna inanma eğilimindedirler (dışsal kontrollüler). Bu iki eğilim ve inanç, kişiler için her durumda mutlak değilse de genellikle onların davranışı algılayışlarında belirleyici etkiye sahiptirler (Hasırcı 2000).

Rotter (1966), denetim odağı kavramını, her ne kadar bir kişilik özelliği olarak tanımlasa da bir tipoloji olmadığını belirtir ve insanların mutlak içsel ya da dışsal

inançlı olmayıp, göreceli olarak daha çok içsel ya da dışsal denetim eğilimli olduklarını vurgular (Kurt 1988).

Daha önce de belirtildiği gibi denetim odağı eğilimlerinden birinin ya da diğerinin kişide ağırlık kazanmış olması, yaşamda karşılaştığı birçok durumda, kişinin yüz yüze kaldığı davranışsal seçeneklerden hangisini yeğleyeceği üzerinde etkili olacaktır. Örneğin, bir sporcu yarışmada alacağı başarı ya da başarısızlığı kendi çabalarıyla bağlantılı olarak algılamıyorsa ve yarışma sonucunun yalnızca değerlendiricilerin ve dış koşulların inisiyatifine bağlı olduğuna inanıyorsa, bu onun antrenmanlarda çalışmak ya da çalışmamak seçeneklerinden büyük bir olasılıkla ikincisini seçmesine neden olacaktır. Böyle bir sporcu en azından çaba harcamayı gereksiz bulacaktır (Hasırcı 2000).

1.4.3. Sporda Denetim Odağı

Herhangi bir sportif karşılaşmada elde edilen başarılı ya da başarısız sonuçlar veya beden eğitimi dersinden alınan iyi ya da kötü notların nedeni sporcu, öğrenci, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından her zaman ilgi çekici olmuştur.

Hemen hemen tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi bu alanda da kaybetmek ya da kazanmak başarı ve başarısızlığın somut göstergesi olarak kabul görmektedir. Bu bağlamda sportif performansın başarı motivasyonu ile bağlantılı bir davranış olduğu düşünülmektedir. Denetim odağı daha önce de belirtildiği gibi başarı motivasyonunu öngörebilen bir yapıya sahip olduğu için sporcunun başarısını öngörebilecek değişkenlerden birisi olarak düşünüldüğünde, spor alanında başarı ve başarısızlığın spor yapan bireyler tarafından nasıl açıklandığını kendilerinden duyarak, bu alanda daha kısa yoldan bilgiye ulaşmayı sağlayabiliriz.

Daha değişik bir anlatımla kişilerin olayları nasıl algıladıklarını (sporcuların başarılı, başarısız sonuçları nasıl algıladıkları) ortaya koymak denetim odağının tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi sportif alanda da bir başarıyı öngörme gücünün olduğunu göstermektedir. Zaten bu alanda yapılmış olan çalışmalara baktığımızda, denetim odağının başarıyı öngörmedeki öneminin ne kadar büyük olduğunu görebilmemiz hiçte zor olmayacaktır. Sporun farklı alanlarında yüklemleme kuramının araştırılması

sırasında bazı farklı hipotez, model ve kuram geliştirilmiş, tüm bu farklı yaklaşımlarda ortak hedef; bir yarışma sonucunda başarı-başarısızlığa neden olan öğelerin sporcu ve antrenörler tarafından algılanma biçimini belirlemektir. Başarı ve başarısızlığın nedenlerinin sporcular tarafından nasıl algılandığının bilinmesi sporcuların bir sonraki yarışmada daha başarılı olmak için ortaya nasıl bir performans koyacaklarını öngörebilmek için yararlı bilgiler sağlayacaktır (Hasırcı 2000).

1.4.3.1. Sporda Denetim Odağına İlişkin İlkeler

- 1- Sporcuların başarı ya da başarısızlığa ilişkin sonuçları açıklamak için seçtikleri yüklemlemeler, onların motivasyon yapılarıyla ilgili sonuçları da açığa çıkar.
- 2- İçsel denetim odağı, dışsal denetim odağına tercih edilmelidir.
- 3- Sporcuların başarı ya da başarısızlık için yaptıkları yüklemleme çeşitleri, duyguları ile yakından ilgilidir.
- 4- Uyuşum ilkesine göre, diğerlerinin performanslarıyla bir olan sonuçlar genellikle dışsal yüklemlemelerle, aynı olmayan sonuçlar ise içsel yüklemlemelerle sonuçlanır.
- 5- Sporcular, beklenen sonuçlara yanıt olarak istikrarlı yüklemlemeleri, beklenmeyen sonuçları ise istikrarsız yüklemlemeleri gösterir.
- 6- Başarısızlığı, içsel-istikrarlı nedene yüklemlemek, sporcunun kendine olan saygısını zedeler.
- 7- Başarıyı, yetenek gibi içsel-istikrarlı nedene yüklemlemek, sporcuların kendine güveni için yararlıdır.
- 8- İçsel motivasyona dışsal ödüllerin daima katkıda bulunduğu düşüncesi artık önemini yitirmiştir.

9- Sporcuların bir etkinlikte yer almalarını dışsal nedenlere yüklemlemeye yönelten dışsal motivasyon, içsel motivasyonu azaltır.

10- Sporcunun mükemmelliğini gösteren ve ileride onu sportif etkinliklere katılmaya iten bir kavram olarak algıladığı övgü, kupa gibi dışsal ödüller içsel motivasyonu artırır (Işık 2005).

1.4.4. Denetim Odağının Sporcu Davranışına Etkisi

Denetim odağı, müsabaka esnasında kendisini en çok hissettiren değişkenlerden birisidir. Spor yaşantılarında denetim odağının daha önce açıklanan temel değişkenlerinden olan pekiştirici, ödüllendirme, şans, başkalarının (rakip, hakem vs) veya dış şartların (hava, müsabaka yapılan saha vs) etkisi hemen hemen her müsabaka sonrası gündeme gelmektedir. Her sporcu kişilik yapısına ve geçmişteki yaşantılarına (ve en önemlisi müsabaka sonucuna) göre, bu konular üzerinde çeşitli değerlendirmeler yapmaktadır. Yapılan bu değerlendirmeler denetim odağının özelliklerinden olan “beklenti” kavramıyla da yakından ilgilidir. Örneğin, müsabakadan yenik ayrılan bir oyuncu sonuç hakkında yaptığı değerlendirmede, genellikle değişken ve dış yüklemlemeleri öne sürmekte ve gelecek müsabakada bunların etkisine rağmen kazanacağını (yani sahip olduğu beklentiyi) vurgulamaktadır (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

Bazı sporcular pekiştiricileri kendi aksiyonlarının bir sonucu olarak görürken, bazıları ise dış faktörlerin sonucu olarak görmektedir. Dış denetimli olan sporcular, iç denetimli olanlara göre daha az çalışma eğilimi göstermektedir. Çünkü bu sporcular, başarıda kendinin payı olmadığına inanmaktadır. Elde edilen sonuçlar kendisinin doğrudan etkisine açık olmayan dış faktörler sayesinde belirlenmektedir. Farklı yaşantıların pekiştirme değeri, eğer pekiştiriciler birbirine denk ise aynı olmaktadır. Bu da pekiştiricilerin hiyerarşik bir yapı gösterdiğini ve karmaşık bir durumda olduğunu göstermektedir. Örneğin, çoğu sporcu sosyal kabul görme ihtiyacına sahiptir (beklenti). Sporda başarı elde etme, çoğu zaman bu ihtiyacın (beklentinin) karşılanması için yeterli olabilmektedir. Bunun tersi olduğu bir durumda ise, yani aynı beklentisi düşük olan bir sporcuda, dolambaçlı yollar veya kazanmak için her şeyi yapma gibi davranışlar görülmeyecektir (Karagözoğlu 1997).

1.4.4.1. Ben Merkezilik ve Denetim Odağı

Kazanılan bir müsabakanın ardından, ben merkezli (egosantrik) bir sporcu başarısını daha çok iç faktörlere bağlayacaktır. Rakibin bu durumdaki rolü genellikle ihmal edilecektir. Kaybedilen bir müsabakanın ardından ise, sporcular genellikle dış faktörlere yönelik yüklemlemede bulunacaktır. Sporcuların özellikle rakipleri ile yaptığı müsabaka ile ilgili değerlendirmeleri, yönlendirme açısından önem taşımaktadır. Bir mağlubiyet sonucunda, bu durumun nasıl bir avantaj haline getirilmesi gerektiği üzerinde çalışması faydalı olmaktadır. Özellikle bireysel spor branşlarında, rakip, aldığı galibiyeti kendine ait (iç) faktörlere bağlayacaktır. Bu da yenilen sporcuyu daha az çalışmaya itebilen bir sonuçtur. Rakibin tavırları böyle bir durumda motive edici bir unsur olarak kullanılmaktadır (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

1.4.4.2. Etkinin Türü ve Denetim Odağı

Başarısının dış faktörler (kolay rakip veya şans) sonucunda gerçekleştiğine inanan bir sporcu, iç faktörlere (şahsi kabiliyet ve çaba) bağlayan bir sporcudan daha az memnuniyet duyacaktır. Benzer şekilde, başarısızlığın sonucunu az çaba, düşük kabiliyet ve hataya (iç faktörler) bağlayan bir sporcu da kötü şans veya daha iyi rakipler gibi (dış faktörler) sebeplere bağlayan sporcular, daha fazla utanma ve memnuniyetsizlik göstermektedir. Böyle bir durumda antrenörlere tavsiye edilen; sporcuları kendi yapabildiklerinin en iyisine ulaşma ve daha fazla gayret etme yönünde yönlendirmektir. Bu şekilde sporcuya kendi performansından memnuniyet duyma hissi verilmektedir. Dış ve olumsuz yüklemelerde bulunan sporcular, çoğu zaman rakibin daha güçlü olarak algılanması ve diğer dış faktörlerin etkisiyle kendini bırakma eğilimine girmektedir. Bu tür dıştan denetimli sporculara mümkün olduğu kadar az memnuniyetsizlik ve üzüntü yaşama fırsatı verilmesi gerekmektedir (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

1.4.4.3. Geçmiş Yaşantılar ve Denetim Odağı

Geçmişteki yaşantı ve deneyimlerin, sporcuların sonuca yönelik yaptıkları yüklemelerde belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Sporcuların sabit ve değişken yüklemeleri geçmişteki deneyimlerden etkilenebilmektedir. Sürekli

başarılı ya da süreksiz başarısız olma durumunda, genellikle sabit(yetenek gibi) faktörlere yüklemleme yapıldığı görülebilir. Diğer yandan, başarıyla sürdürülen bir durumun ardından başarısızlık alınması ya da tersi bir durumda, yani başarısızlıkla sürdürülen bir durum ardından başarılı bir sonucun alınması ise daha çok değişken (çaba, şans) faktörlere yüklenilebilir. Arka arkaya alınan mağlubiyetler sonrasında sporcunun sürekli dış faktörlere yüklemleme yapması, sporcuyu “öğrenilmiş çaresizlik” içine sokabilir (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

1.4.4.4 Beklentiler ve Denetim Odağı

Elde edilen başarının sonucu değişken faktörlerden (çaba, şans) ziyade, sabit faktörlere (yetenek vs) bağlanırsa, gelecekteki başarı beklentisi daha büyük olabilir. Tam tersi olarak başarısız bir durumun sonucu sabit faktörlere yüklenirse bu, gelecekteki başarılar için düşük beklentiye neden olabilir. Kendi yeteneği olmadığı için smaç servis atamadığını düşünen bir voleybolcunun, gelecekte bunu başarmasının güç olacağına inanabileceği düşünülebilir. Değişken faktörlere yapılan yüklemlemeler ise, zaman içinde hızlı bir değişim gösterebilir. Şansla alınan bir galibiyet mağlubiyete, şansızlıkla kaybedilen bir müsabaka da galibiyete dönüşebilir (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

1.4.4.5. Kendini Kötü Hissetme ve Sakatlıklarda Denetim Odağı

Sporcunun müsabaka öncesi kendini kötü hissetmesi veya bir sakatlığın olması, özel bir değerlendirme yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu durumda sporcu doğal olarak, yapabileceği olası hatalar için geçici ve kabul edilebilir bir dış sebep arama yoluna gidecektir. Daha sonra müsabakayı kaybederse önceden söylediği gibi sakatlık veya diğer rahatsızlığın etkisini öne çıkaracak, kazandığı durumda ise zorluğun üstesinden gelmiş olacaktır (Karagözoğlu ve İkizler 1997).

1.4.4.6. Cinsiyet Farkları ve Denetim Odağı

Bir yarışma öncesinde, bayan sporcular erkeklere göre şahsi yeteneklerine daha az güvenmektedir. Yüklemlemelerini daha çok dış faktörlere doğru yapmaktadır. Başka bir deyişle bayan sporcuların başarı beklentisi, erkek sporculara göre daha düşük

seviyededir. Buna bağlantılı olarak kazanılan bir müsabakadan, erkeklere göre daha az memnuniyet duymakta, mağlubiyet durumunda da erkeklere göre daha az memnuniyetsizlik hissetmektedirler. Başarı motivasyonundaki bu eksiklik, zaman zaman müsabakalar ve benzeri durumlarda antrenörleri zorlayıcı özellik taşımaktadır. Bayan sporcuları motive etmek için, ifade ettikleri sebepleri içselleştirmeye çalışma ve gerekirse antrenman düzeninin değiştirilmesiyle birlikte, yaptığı çalışmadan daha fazla zevk almasını sağlayıcı çalışmalar yapılmaktadır (Işık 2005).

1.4.4.7. Yaş Farkları ve Denetim Odağı

10 yaşından küçük çocuklar, başarı ve başarısızlıklarının sebepleriyle ilişkili olarak izafi yüklemelerde bulunma ve şahsi çabalarıyla yetenekleri arasında bağlantı kurma kabiliyetine sahip bulunmamaktadır. Ancak, 12-13 yaşlarında yetenekleri ile başarıları ve gayret gösterme arasındaki ilişkiler ayırt edilmektedir. Cengiz Karagözoğlu' nun yapmış olduğu araştırmada ise, 11-14 yaş grubunda denetim odağı yapısının bir yapılaşma içerisinde olduğu ortaya koyulmuştur (Işık 2005).

1.4.4.8. Kazanma ve Kaybetme Durumunda Denetim Odağı

Kazanma ve kaybetme durumu ile ilgili olarak yapılan denetim odağı merkezli araştırmalarda spor türüne göre bazı farklılıkların olabileceği bildirilmektedir. Sonucu objektif olarak belirlenen ve ölçülen sporlar ile kazanma veya kaybetme durumuna jüri ve benzeri kişilerin karar verdiği subjektif sporlarda yüklemleme yapısı farklı olacaktır. Subjektif sporlarda (jimnastik, artistik patinaj vb) sonuçtan daha az sorumluluk hissi duyabilirler. Doğal olarak bu sporcular yüklemlemelerini de dış faktörlere bağlayabilirler. Objektif sporlarda (atletizm, yüzme, takım sporları vb) ise daha farklı bir durum ortaya çıkabilir ve bu sporla ilgilenen sporcular sonuçla ilgili olarak daha fazla sorumluluk hissedebilirler. Buna paralel olarak yüklemlemelerinde daha iç denetimlilik, sabit faktörler ve denetim edilebilir faktörler ön plana çıkabilir.

Kazanma ve kaybetme durumuyla ilgili 62 bayan ve erkek üniversite öğrencisi örneklem alınarak yapılan bir araştırmada, kazanan öğrencilerin kaybeden öğrencilere göre daha fazla iç yüklemleme yaptığı görülmüştür.

Kazanma ve kaybetmenin yanında, başarı duygusu ile denetim odağı yapısı arasında bağlantı kurulan araştırmalar bulunmaktadır. Whittall ve Orlick, sporcu memnuniyetinin altı boyutu olduğunu ifade etmektedirler. Bunlar;

- Spor ve oyun
- Çalışma
- Antrenörlük
- Takım
- Direnme
- Kişisel performans, olarak açıklanmaktadır. Bu boyutlar dikkate alınmaksızın (tümü birlikte) yapılan bir araştırmada denetim odağının yapısı ve türü ile voleybol oyuncularının memnuniyeti arasında ilişki bulunmadığı ifade edilmektedir.

Müsabakaların sonucunun kazanma ya da kaybetme ile bittiği bir gerçektir. Fakat o anı yaşayanlar (sporcular) açısından her şeyin kazanma ya da kaybetme olmadığı bilinmelidir. Önemli olan denetim odağı ile sonucun sporcuyu etkileme biçimi arasında bir ilişkinin kurulabilmesidir (Bozyiğit 2001).

1.4.5. Sporda Denetim Odağı İle Yapılmış Çalışmalar

Başarı ve başarısızlık bireysel sporlarda tek tek kişilere, takım sporlarında ise takımın tamamına bağlı olduğu için spor alanında yapılan araştırmalar farklı boyutlarda ele alınmıştır. Daha değişik bir anlatım ile takım sporlarında performans toplu bir sonuca bağlı olduğu için bir kişinin kötü performansına rağmen takım başarılı olabilir. Bireysel sporlarda kötü performansın nedeni takım arkadaşlarının kötü performansı ya da takımın kötü performansı anlamına gelmez. Bu nedenle takım sporu ile bireysel spor alanlarındaki araştırmaların ayrı ayrı incelenmesine gerek görülmüştür.

Takım sporlarında alınan başarısız sonuçlar çoğu zaman takım içinde görev yapan diğer bireylere yüklenirken, bireysel sporlarda böyle bir durum söz konusu olmayacağından başarısızlık daha değişik nedenlerle açıklanmak zorundadır. Bu nedenle yapılacak araştırmalarda bu durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Hasırcı 2000).

1.4.5.1. Bireysel Spor Dallarında Yapılan Araştırmalar

Walter (1977) erkek badminton sporcularında yaptığı araştırmada, başarılı ve başarısız sporcular arasındaki farklılığı ölçmüştür. Sonuç olarak her iki tip sporcuda (başarılı-başarısız) performans hazırlığı ve yarışma ortamı için gerekli koşulların oluşturulmasını ortaya koymuştur. Buna karşılık Mc Auley, Russel ve Gross (1983) uyguladıkları testlerden aldıkları cevapları şu üç boyutta düzenlemişlerdir. Bunlar; bölgesellik, tutarlılık ve kontrol edilebilirliktir. Mc Auley ve Gross (1983)' un bir başka araştırmalarında başarılı olanları başarısız olanlara oranla daha fazla içsel eğilimli, tutarlı olmayan ve kontrol edilebilir nedenleri açıkladıklarını ortaya koymuşlardır. Araştırmalarında, başarı ve başarısızlığın içsel denetim faktörüne yoğunlaşmasının olumlu olduğunu varsaymışlardır (Hasırcı 2000).

Mark, Mutrie, Brooks ve Haris (1984)' in araştırmalarında başarı ve başarısızlık açısından, kazanan ve kaybedenlerde içsel denetim odağının etkili olması açısından bir fark görülmemiş; ancak kazananlar kaybedenlere nazaran, tutarlılık ve kontrol edilebilirlik açısından farklılık göstermişlerdir (Hasırcı 2000).

Farklı spor dallarında yapılan bir araştırmada Lefebvre (1979) cimnastik, yüzme ve serbest cimnastik bayan ve erkek sporcularının başarılarını içsel faktör olan yetenek ve çabaya, başarısızlıklarını dışsal faktör olan işin güçlüğü ve şanssızlığa bağladıklarını ortaya koymuştur.

Ayrıca, Auvergne (1983) erkek ve bayan kayakçılarda yapmış olduğu araştırmasında ortalamanın üstündeki performans düzeyinin, yani başarının içsel nedenlere, başarısızlığın ise dışsal nedenlere dayandırıldığını gözlemlemiştir.

Spinks ve Roberts (1980), objektif bir yarışma sonucunun daima subjektif bir değerlendirme içerdiğini öngörmektedirler. Örneğin, zayıf bir sporcu kuvvetli bir rakip karşısında beklenmedik bir şekilde puan alırsa, bu sporcu sonuçta tüm yarışmayı kaybetse de bu durumu kişisel bir başarı olarak görecektir. Buna bağlı olarak yaptıkları araştırmalar sonucunda üç ayrı gurup saptamışlardır. **Birinci gurup**; elde ettikleri sonuca göre kesin bir başarı elde edenler ki bunlar başarılarını kendi kişisel yeteneklerine ve çabalarına yüklemeyenlerdir. **İkinci gurup**; elde ettikleri sonuca göre

başarılarını objektif olarak başarı, subjektif olarak başarısız görenlerdir. Bunlardan kendilerini başarılı görenler, başarılarını tıpkı birinci guruptaki sporcular gibi içsel nedenlerle açıklarlarken, kendini başarısız görenler ise başarısızlıklarının işin güçlüğünden kaynaklandığını belirtmişlerdir. **Üçüncü gurup**taki sporcular ise kesin başarısız olanlardır ki bunlar da başarısızlıklarını dışsal faktör olan işin güçlüğüne yüklemişlerdir.

Işık (2005) oryantiring sporcuları üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, sporcuların Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği puanlarının tanımlayıcılarına bakıldığında, oryantiring yapan sporcuların %70,53' ünün iç denetim eğilimli, başarılı olan sporcuların %24,24' ünün dış denetim eğilimli, %75,76' sının iç denetim eğilimli olduğu görülmektedir. Bunun yanında bağımsız değişkenlerden sporcunun başarı ve sporcu cinsiyeti ile Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Hasırcı ve Koç' un 1995 yılında yapmış oldukları araştırmada, spor kulüplerinden 61 güreşçi ile 9 kız ve 11 erkek toplam 20 okçu üzerinde, sporcuların başarı ve başarısızlıklarını nasıl algıladıkları ve bunu ne şekilde açıkladıkları ortaya koyulmak istenmiştir. Bu araştırma sonucunda, bireysel spor dalları ile uğraşan iki farklı spor dalı sporcularının başarı ve başarısızlıklarını içsel nedenlerle açıkladıkları saptanmış ve güreş sporu ile uğraşanların, okçuluk sporu ile uğraşanlara göre denetim odağı puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, okçuluk sporu yapanların; ısı, ışık ve ses gibi dışsal nedenlerden olumsuz yönde etkilendiklerini göstermektedir (Işık 2005).

1.5. Spor Alanında Başarı-Başarısızlığa İlişkin Araştırma Modelleri

Weiner' in kuramı temel alınarak, sporcuların başarı ve başarısızlığının nedenlerinin araştırmak amacı ile birçok model geliştirilmiştir. Bir sonraki bölümde bu modeller hakkında genel bilgiler verilecektir.

1.5.1. Mc Hugh, Duguin ve Frieze' nin Modeli

Bu modele üç boyutlu şema da denilmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, Weiner' in iki boyutlu şeması olan, içsellik-dışsallık ve kararlılık-kararsızlık boyutlarına ek

olarak bir de kontrol edilebilirlik-kontrol edilemezlik boyutu da eklenerek üç boyutlu şema oluşturulmuştur. Sporcular herhangi bir yarışmanın sonucunda elde ettikleri performanslarının (başarı-başarısızlık) nedenini bu üç boyutta belirtilen nedenlere yüklemektedir.

Tablo 1: Mc Hugh, Duguin ve Frieze' nin Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Modeli

TUTARLI		TUTARSIZ	
AMAÇLI	AMAÇSIZ	AMAÇLI	AMAÇSIZ
<ul style="list-style-type: none"> DENEYİM ANTRENMAN 	<ul style="list-style-type: none"> BİREYİN DOĞAL YAPISI YAŞAMA SEVİNCİ 	<ul style="list-style-type: none"> İYİ BİR SONUÇ İSTEĞİ İYİ BİR ZAMAN İSTEĞİ 	<ul style="list-style-type: none"> RUHSAL YAPI BEDENSEL YAPI
<ul style="list-style-type: none"> ANTRENÖR ÇEVRENİN DESTEĞİ TEŞVİK 	<ul style="list-style-type: none"> GÖREVİN ÖZELLİĞİ 	<ul style="list-style-type: none"> RAKİBİN PERFORMANSI TEZAHÜRAT 	<ul style="list-style-type: none"> ŞANS/ŞANSSIZLIK YARIŞMA ORTAMININ KOŞULLARI

Antrenman ve deneyimi; tutarlı, amaçlı ve içsel bir faktör, antrenör ve çevrenin desteğini; tutarlı, amaçlı ve dışsal bir faktör, sporcunun doğal yapısı ile yarışma sevincini; tutarlı, amaçsız ve içsel bir faktör,

Görevin özelliğini (zorluğunu); tutarlı, amaçsız ve dışsal bir faktör, sporcunun yarışmada iyi bir sonuç ve iyi bir zaman elde etme arzusunu; tutarsız, amaçlı ve içsel bir faktör,

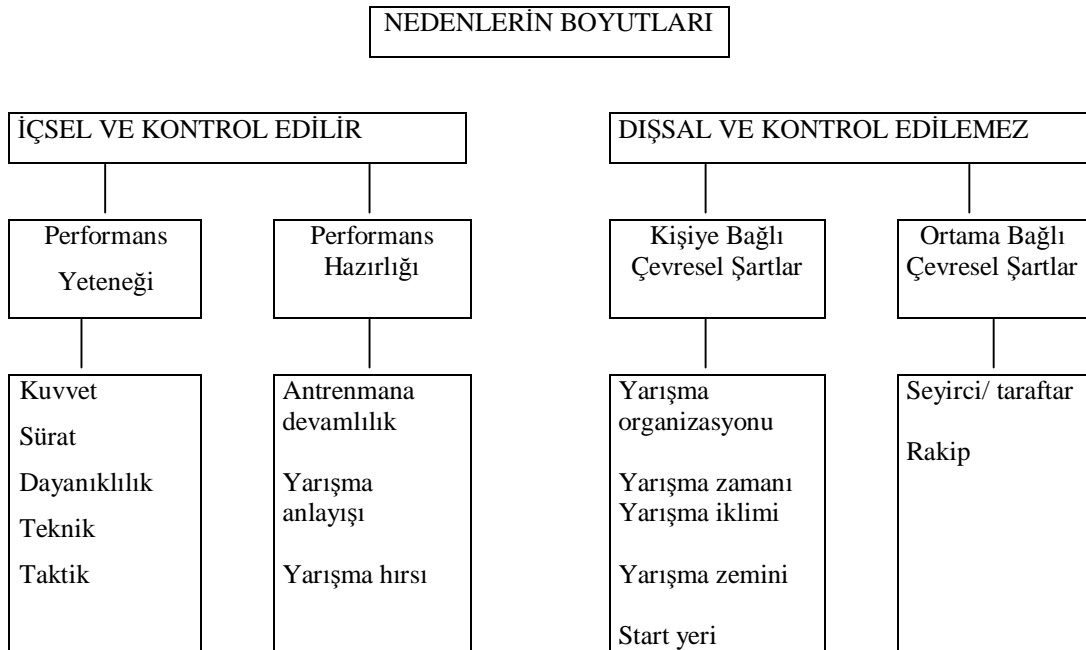
Rakibin performans düzeyi ile taraftar desteğini (tezahürat); tutarsız, amaçlı ve dışsal bir faktör,

Sporcunun ruhsal ve bedensel durumunu; tutarsız, amaçsız ve içsel bir faktör,

Şans ve şanssızlık ile yarışma ortamının koşullarını; tutarsız, amaçsız ve dışsal bir faktör olarak açıklamışlardır (Hasırcı 2000).

1.5.2. Nitsch ve Allmer' in Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Sınıflandırma Şeması

Tablo 2: Nitsch ve Allmer' in Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Sınıflandırma Şeması



Nitsch ve Allmer (1976) yapmış oldukları sınıflandırma şemasını Tablo 2' de iki ana bölüme ayırarak, sporcuların başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini araştırmışlardır.

Bu sınıflandırmaya göre;

1.5.2.1. İçsel Kontrol Edilebilir Nedenler

Sporcu ile ilgili ve içsel nedenleri kapsayan nedenlerden oluşmaktadır. Özünde yetenek ve çabayı gerektiren; kuvvet, sürat dayanıklılık, teknik, taktik ve sporcunun antrenmanlara devamlılığı ile yarışma anlayışı ve yarışma hırsını içermektedir. Sporcu, saydığımız tüm bu nedenleri kendi içyapısında taşır. Performans yeteneği ile performans hazırlığını geliştirmek kendi yapısına bağlı olup, yeterli bir çaba ve çalışma sarf etmesine bağlıdır.

1.5.2.2. Dışsal ve Kontrol Edilemeyen Nedenler

Yarışma ortamının tümünü içeren bu durum sporcu ile ilgili çevresel koşullar, yarışma organizasyonu, yarışma zamanı, yarışma iklimi, yarışma zemini, yarışmaya

başlama yeri ve sporcunun dışındaki duruma bağlı çevresel koşulları (seyirci, taraftar ve rakibi) içerir.

Bunun dışında Allmer (1976) yapmış olduğu başka bir çalışmasında da başarı ve başarısızlığa neden olan öğeleri içsel ve dışsal nedenler, hesap edilebilir ve hesap edilemez nedenler, kontrol edilebilir ve kontrol edilemez nedenler olmak üzere üç boyutta ele alarak incelemiştir. Yapılan bu sınıflandırmaya göre; içsel ve dışsal hesap edilebilir nedenler, kontrol edilebilir ve kontrol edilemez olabilirler. İçsel ve dışsal hesap edilemeyen nedenler de kontrol edilebilir ve kontrol edilemez olabilirler. Böylece, buna bağlı olarak ortaya çıkan sekiz kategoriyi şu şekilde açıklamak mümkündür;

1. İçsel, hesap edilebilir ve kontrol edilebilir nedenler; yetenek beceriklilik, çaba eğilimi, çalışmaya (antrenmana) katılma, kişisel antrenman hazırlığı. Spor dalı ile ilgili var olan yeteneklerinizi çalışma ve çabalarınızla daha da geliştirebilmeniz kendi elinizdedir ve bunu kontrol edebilmek mümkündür.
2. İçsel, hesap edilebilir ve kontrol edilemez nedenler; yetenek, vücut yapısı (fiziksel yapı), sakatlanmalar, hastalık ve özel problem içseldir, hesap edilebilir ama önceden kontrol edilebilmesi mümkün değildir.
3. İçsel, hesap edilemez ve kontrol edilebilir nedenler; psikolojik faktör olarak (sporcunun depresif bir durumda olması) yarışma anında bireyin psikolojik rahatsızlığa girmesi, önceden hesap edilemeyen bir durum olup kontrol edilebilir.
4. İçsel, hesap edilemez ve kontrol edilemez nedenler; sporcunun psikolojik durumunun kontrol ve hesap edilemeyecek kadar yüksek düzeyde rahatsız olması ve bu durumun yarışma anında da devam etmesi. Sporcu ile ilgilidir, yarışmanın akışı içerisinde oluşabilecek durumlardan kaynaklanabilir ve genellikle antrenörlerin sporcu değişiminde zamanında ve doğru kararlar vermeleri gereklidir.
5. Dışsal, hesap edilebilir ve kontrol edilebilir nedenler; spor giysileri, antrenör ve takım arkadaşlarının davranışları ve yardım. Tüm bu faktörler sporcunun kendi

dışında olup bunların daha önceden hesap edilmesi ve kontrol altında tutulması başarı ve başarısızlığı önemli düzeyde etkilemektedir.

6. Dışsal, hesap edilebilir ve kontrol edilemez nedenler; yarışmanın yapıldığı yerin kalitesi, yarışma ortamının büyüklüğü, antrenörün yeteneği ve yarışmanın organizasyonu. Yarışma yerinin daha önce hazırlık yaptığımız yere yakın-uzak özellikler taşıması, yarışma yapılan yerin büyüklüğü ve antrenörün bu durumdaki tutumu-davranışları oldukça önemli roller üstlenmektedir.
7. Dışsal, hesap edilemez ve kontrol edilebilir nedenler; antrenörün sporcuya karşı yaptığı haksızca eleştiriler ve bu durumun sporcu tarafından ciddi olarak algılanması.
8. Dışsal, hesap edilemez ve kontrol edilemez nedenler; zamansız antrenör değişimi, zamansız takım (kulüp) değişimi, şans-şanssızlık ve rastlantı faktörleri olarak belirtilmiştir (Hasırcı 2000).

Araştırmamızın devam eden bölümünde problem ve alt problem cümlelerine, sayıtlılar, sınırlılıklar ve araştırmanın önemine yer verilmiştir.

1.6. Problem Cümlesi

- Yıldızlar kategorisinde güreşen erkek sporcuların maç sonuçlarında başarı ya da başarısızlık almaları, SBSÖ'den (Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği) elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda güreşçilerin içsel ya da dışsal denetimli olmalarında, RBSÖ' den (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olmalarında etkili midir?

1.7. Alt Problemler

- SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar ile RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Yıldızlar kategorisinde greŖen erkek sporcuların yaşı, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da dŖk benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Yıldızlar kategorisinde greŖen erkek sporcuların sahip olduğu kardeŖ sayıları, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da dŖk benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Yıldızlar kategorisinde greŖen erkek sporcuların gelir düzeyleri, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da dŖk benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Yıldızlar kategorisinde greŖen erkek sporcuların yarıŖmacı yılının artması, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da dŖk benlik saygısına sahip olmalarında etkiler mi?
- Yıldızlar kategorisinde greŖen erkek sporcuların haftalık antrenman gün sayısının artması, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da dŖk benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Türkiye genelinde kendisini branŖında baŖarılı görme durumu, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da dŖk benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Yapılan spor dalından memnun olma durumu, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dıŖsal denetim eğilimli, RBSÖ'

den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?

- Sporcuların yıl içindeki performansı, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Antrenörün sporcuyla çalışma yılı, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Sporcunun branşına olan ilgisi, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Sporcunun antrenmanlara devam durumu, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Sporcunun takım arkadaşlarına ve çevresine uyum düzeyi, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?
- Sporcunun antrenörüne karşı tutumu, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?

- Güreş kulüpleri arasında SBSÖ ve RBSÖ puanları açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.8. Sayıtlılar

1. Araştırmaya katılan sporcuların ve antrenörlerin SBSÖ' ye (Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği) ve RBSÖ' ye (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) içtenlikle cevap verdikleri düşünülmüştür.
2. Kaynaklardan alınan bilgiler geçerli ve doğrudur.

1.9. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

2007–2008 yılı Yıldızlar deplasmanlı Serbest ve Greko-Romen güreş ligi, Ege Bölgesi 7 güreş kulübü, 1990–1994 doğumları arası erkek güreşçiler ve antrenörleri,

Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, sporcu ve antrenör bilgi formu ölçümleri ile sınırlıdır.

1.10. Araştırmanın Önemi

Günümüzde hangi spor dalında olursa olsun; başlangıçtan itibaren performansta optimal düzeye ulaşana kadar, bireyler oldukça büyük sorunlarla karşılaşır. İşte psikoloji burada kendi rolünü oynar. Amaç daha ileri, daha hızlı ve daha yüksek ise insan organizmasının performansını engelleyen gerek içsel ve gerekse dışsal faktörleri ortadan kaldırma görevlerini üstlenir. Artık sporda ileri düzeye ulaşmış ülkeler bu alandan oldukça fazla yararlanmaktadırlar.

Hemen hemen tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi spor alanında da kaybetmek ya da kazanmak başarı ve başarısızlığın somut göstergesi olarak kabul görmektedir, bu bağlamda sportif performansın başarı motivasyonu ile bağlantılı bir davranış olduğu düşünülmektedir. Denetim odağı başarı motivasyonunu öngörebilen bir yapıya sahip olduğu için sporcunun başarısını öngörebilecek değişkenlerden birisi olarak düşünüldüğünde spor alanında başarı ve başarısızlığın spor yapan bireyler tarafından

nasıl açıklandığını kendilerinden duyarak, bu alanda daha kısa yoldan bilgiye ulaşmayı sağlar (Hasırcı 2000).

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu 1988).

Bir bireyin (bir koç, bir eğitimci vs) başarısı o bireyin benlik saygısı ve kendini nasıl değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir (Martens 1987).

Yıldızlar kategorisi, milli takımlar düzeyindeki güreşin temelini oluşturması nedeniyle, başarı ve başarısızlığı etkileyen nedenlerin bilimsel yaklaşımlarla bu kategoriyi oluşturan sporcularda tartışılmasına olanak sağlayarak bu sporcuların başarı ve başarısızlıklarını hangi nedenlere bağladıkları saptanabilir. Bu kategorideki sporcuların ileriki dönemlerde gençler ve büyükler kategorisinin sporcuları olacakları da düşünüldüğünde, sonraki dönem maçlarında ve üst kategorilerde nasıl bir performans gösterecekleri öngörülmüş olabilecektir. Bu öngörü başarıya ulaşmada önemli bir temel oluşturabilecektir.

BÖLÜM II

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem gurubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizinden bahsedilmiştir.

2. YÖNTEM

Araştırma, tanımlayıcı araştırma yöntemiyle yürütülmüştür.

2.1. Evren

Araştırmanın evrenini, Ege Bölgesi 7 güreş kulübünden 1990–1994 doğum tarihli toplam 89 güreş sporcusu (Afyonkarahisar Belediye spor 10, Aydın Güreş Eğitim Merkezi 11, Afyonkarahisar Güreş Eğitim Merkezi 14, Milas Güreş Eğitim Merkezi 9, Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas Kulübü (Manisa) 11, İzmir Büyükşehir Belediye Spor 19, Denizli Güreş Eğitim Merkezi 15) oluşturmaktadır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemine Ege Bölgesi 7 güreş kulübünden 1990–1994 doğum tarihli toplam 89 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem gurubumuz aynı zamanda evrenin tamamını temsil etmektedir. Ege bölgesi kulüplerinden Yıldızlar Ligi' nde güreşen tüm sporcular araştırmaya alınmıştır.

Tablo 3: Örneklem Grubunu Temsil Eden Sporcuların Kulüplere Göre Dağılımı

KULÜP	N
Afyonkarahisar Belediye spor	10
Aydın Güreş Eğitim Merkezi	11
Afyonkarahisar Güreş Eğitim Merkezi	14
Milas Güreş Eğitim Merkezi	9
Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas Kulübü	11
İzmir Büyükşehir Belediye spor	19
Denizli Güreş Eğitim Merkezi	15
TOPLAM	89

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler deneklerden Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), sporcu ve antrenör bilgi formları kullanılarak elde edilmiştir.

2.3.1. Wingate Sport Achievement Responsibility Scale (WSARS) Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ)

Tannenbaum ve Weingarten (1984) bu ölçeğin temelini Rotter'in (1966) içsellik dışsallık skalasından alarak, spora özgü bir biçimde geliştirmişlerdir. Hazırlanan bu skala, bireysel spor yapan sporcularla, takım sporu yapan sporculara özgü olarak hazırlanmıştır.

Türkiye'de ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 1990 yılında Dr. Hasırcı tarafından yapılmış ve uygulamaya geçilmiştir.

Skaladaki sorular sporcunun kendisine, antrenörüne, seyirciye ve yarışma ortamı gibi çok farklı değişkenlere yer veren sorulardan oluşturulmuştur. Ayrıca soruların oluşturulmasında, spor psikologları, sporcular, antrenörlerden de yardım (spor alanında pratik yapan bireylerin görüşüne başvurularak) alınmıştır.

Soruların farklı bir şekilde hazırlanmasının nedeni, bireysel ve takım sporu yapan bireylerin başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini farklı biçimde açıklamış olmalarıdır.

Skala bireysel ve takım sporcuları için 11 olumlu, 11 olumsuz toplam 22'şer sorudan oluşturulmuştur. Buna göre hem bireysel hem de takım sporcularının cevaplamaları için birisi içsel ve diğeri dışsal olmak üzere iki seçenek sunulmuştur. Her sporcu bu iki seçenekten kendisine uygun olan birini örneğin;

- Sadece A
- Sadece B
- Her ikisi, A B eşit
- Daha çok A fakat, B durumu da söz konusudur
- Daha çok B fakat, A durumu da söz konusudur.

olmak üzere beş olasılıklı cevaplandırma durumunda bırakılmıştır. Sporcunun sonuçta alacağı yüksek puanlar, daha içsel denetim eğilimli olduğunu, daha düşük puanlar ise daha dışsal denetim eğilimli olduğunu ortaya çıkaracaktır (Hasırcı 2000).

2.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1963 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen ölçek, 1965 yılında ABD' de geçerlik güvenilirliği yapıldıktan sonra birçok araştırmada kullanılmıştır. Ülkemizde ilk kez Hacettepe Üniversitesi Kliniği' nde 1985 yılında Dr. Çuhadaroğlu tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak uygulamaya geçilmiştir. Özellikle ergen gurubu için geliştirilen ölçek, benlik saygısıyla ilişkili, ergenin kendini değerlendirmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bu nedenle psikolojik yakınmaları olan ergenlerin kendilerine yönelik olumsuz tutumlarını değerlendirmeye katkıda bulunacaktır. Çoktan seçmeli

sorulardan oluşan ölçeği denekler kendileri doldurmaktadır. Ölçek 11 alt bölümden oluşmaktadır (Öğüt 2004).

1. Benlik Saygısı
2. Kendilik Kavramı Sürekliliği
3. İnsanlara Güven Duyma
4. Eleştiriye Duyarlılık
5. Hayalperestlik
6. Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme
7. Tartışmalara Katılabilme
8. Psikik İzolasyon
9. Depresif Duygulanım
10. Psikosomatik Belirtiler
11. Anne-Baba İlgisi

Araştırmamızda Rosenberg Benlik saygısı Envanterinin alt bölümlerinden Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Skalada toplam 10 soru bulunmaktadır. Bireyler skaladaki sorulardan kendilerine uygun olan seçeneği;

- Tamamen katılıyorum,
- Katılıyorum,
- Katılmıyorum,
- Tamamen katılmıyorum,

işaretlerler.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma; 2007-2008 yılı Yıldızlar 1. ve 2. ligi müsabakalarına katılan Ege Bölgesi kulüpleri, Denizli Güreş Eğitim Merkezi, Afyonkarahisar Güreş Eğitim Merkezi, Afyonkarahisar Belediye Spor, İzmir Büyükşehir Belediye Spor, Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas Kulübü (Manisa), Milas Güreş Eğitim Merkezi, Aydın Güreş Eğitim Merkezi'nde yürütülmüştür. Araştırma için Türkiye Güreş Federasyonundan izin alınmıştır.

10 Kasım – 18 Aralık 2007 (11 Kasım 2007 Afyonkarahisar, 18 Kasım 2007 Denizli, 25 Kasım 2007 İzmir, 9 Aralık İstanbul, 17 Aralık 2007 Afyonkarahisar, 18 Aralık 2007 Antalya) tarihleri arasında yapılan 2007-2008 yılı Yıldızlar 1. ve 2. ligi müsabakalarında, müsabakaların ardından sporculara ve antrenörlere Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, sporcu ve antrenör bilgi formları uygulanmıştır. Anlaşılmayan soru ya da şıklar araştırmacı tarafından titizlikle açıklanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan 89 Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi erkek güreşçilerinden elde edilen verilerin istatistiksel analizinde “SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 15.0 for Windows” paket programı kullanılmıştır.

Sporcu bilgi formu ve antrenör bilgi formundan elde edilen değişkenler ile SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler “Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA), Bağımsız Örneklerde T Testi (Independent-Samples T Test)” ile incelenmiştir. İlişkinin anlamlı olduğu durumlarda anlamın kaynaklandığı grubu belirlemek için “Tukey-B” anlamlılık testi kullanılmıştır.

SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den elde edilen puanlar arasında bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek için “Korelasyon Analizi” kullanılmıştır.

Tüm analizlerin anlamlılık derecesi olarak 0.05 alınmıştır.

BÖLÜM III

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemlerine ilişkin istatistikî analizler yapılmış, sonuçlar hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Temel Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 4: Başarılı ve Başarısız Sporcuların SBSÖ' den Elde Ettikleri Ortalama Puan Değerleri

	Başarı Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	P
SBSÖ Puanı	Başarılı	61	56,1967	13,41246	,231
	Başarısız	28	59,8214	12,59939	

Tablo 5: Başarılı ve Başarısız Sporcuların RBSÖ' den Elde Ettikleri Ortalama Puan Değerleri

	Başarı Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	P
RBSÖ Puanı	Başarılı	61	27,1148	3,36699	,931
	Başarısız	28	27,1786	2,84219	

Araştırmanın temel problemi olarak “Yıldızlar kategorisinde güreşen erkek sporcuların maç sonuçlarında başarı ya da başarısızlık almaları, SBSÖ'den (Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği) elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda güreşçilerin içsel ya da dışsal denetimli olmalarında, RBSÖ'den (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olmalarında etkili midir?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Bağımsız Örneklerde T Testi” kullanılmıştır. Tablolarda da görüldüğü gibi maç sonuçlarında başarılı ve başarısız olan sporcuların SBSÖ' den ve RBSÖ' den elde ettikleri ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcuların maç sonuçlarında başarı ya da başarısızlık almaları, SBSÖ'den (Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği) elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetimli olmalarında, RBSÖ'den (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) elde edilen

ortalama puanlar doğrultusunda düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olmalarında etkili değildir denilebilir.

3.2. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 6: Sporcuların SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Elde Ettikleri Ortalama Puan Değerleri Arasındaki İlişki

		SBSÖ	RBSÖ
SBSÖ	Pearson Korelasyon	1	-,058
	P		,588
	N	89	89
RBSÖ	Pearson Korelasyon	-,058	1
	P	,588	
	N	89	89

Araştırmanın 1. alt problemi olarak “SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar ile RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Korelasyon Analizi” kullanılmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar ile RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamızın sonucuna göre SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar ile RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur denilebilir.

3.3. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 7: Yaş Grupları İle SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	1990	13	56,0769	12,36569	3,42962	31,00	80,00
	1991	19	59,5789	10,63180	2,43910	35,00	74,00
	1992	19	54,3158	15,70581	3,60316	29,00	80,00
	1993	24	59,3333	11,25463	2,29734	22,00	72,00
	1994	14	56,1429	16,87901	4,51111	30,00	75,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	1990	13	28,3846	2,93083	,81286	24,00	34,00
	1991	19	28,1579	2,96766	,68083	24,00	34,00
	1992	19	26,3684	3,26957	,75009	20,00	32,00
	1993	24	26,3750	3,48678	,71174	22,00	35,00
	1994	14	26,9286	2,75860	,73727	23,00	31,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 8: Yaş Grubunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	405,180	4	101,295	,570	,685
	Grup içi	14926,708	84	177,699		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplara arası	65,804	4	16,451	1,660	,167
	Grup içi	832,578	84	9,912		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 2. alt problemi olarak “Sporcunun yaşı, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmalarını, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” olarak belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek

Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi sporcuların yaş durumlarına göre, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmaları, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların yaşları, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmalarını, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.4. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 9: Kardeş Sayısı İle SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	0	2	54,0000	28,28427	20,00000	34,00	74,00
	1	14	56,0714	13,81451	3,69208	33,00	72,00
	2	31	57,0968	11,77669	2,11516	22,00	72,00
	3 ve üzeri	42	58,0952	13,81023	2,13096	29,00	80,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	0	2	22,5000	3,53553	2,50000	20,00	25,00
	1	14	28,7143	3,70921	,99133	23,00	35,00
	2	31	27,0323	2,79862	,50265	21,00	34,00
	3 ve üzeri	42	26,9048	3,09058	,47689	22,00	35,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 10: Kardeş Sayısının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	70,630	3	23,543	,131	,941
	Grup içi	15261,257	85	179,544		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	80,438	3	26,813	2,786	,046
	Grup içi	817,944	85	9,623		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 3. alt problemi olarak “Sporcuların sahip olduğu kardeş sayıları, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmalarını, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” olarak belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi, sporcuların sahip olduğu kardeş sayılarına göre, SBSÖ’ den elde edilen

ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlamın hangi guruptan kaynaklandığına bakıldığında, kardeşi olmayan gurubun, "1kardeş, 2 kardeş, 3 kardeş ve üzeri" gruplara göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Araştırmamıza göre, sporcuların sahip olduğu kardeş sayıları, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmalarını etkilememektedir, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemektedir denilebilmektedir.

3.5. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 11: Gelir düzeyi ile SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	500 ytl altı	17	50,0000	16,76305	4,06564	22,00	80,00
	500 – 999 ytl	53	57,2830	12,42884	1,70723	29,00	80,00
	1000 ytl ve üzeri	19	64,0526	7,56802	1,73622	46,00	75,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	500 ytl altı	17	28,0000	3,04138	,73764	24,00	34,00
	500 – 999 ytl	53	26,9057	3,31236	,45499	22,00	35,00
	1000 ytl ve üzeri	19	27,0000	3,01846	,69248	20,00	32,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 12: Gelir düzeyinin SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar arası	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	1772,186	2	886,093	5,620	,005
	Grup içi	13559,702	86	157,671		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	15,854	2	7,927	,772	,465
	Grup içi	882,528	86	10,262		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 4. alt problemi olarak “Sporcuların gelir düzeyleri, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” olarak belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi, sporcuların gelir düzeylerine göre, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlamın hangi gruptan

kaynaklandığına bakıldığında, gelir düzeyi düşük olan sporcuların daha dışsal denetim eğilimli oldukları, artan gelir düzeyine göre sporcuların daha içsel denetim eğilimi gösterdikleri görülmüştür. RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcuların gelir düzeyleri, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmalarını etkilemektedir, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilememektedir denilebilmektedir.

3.6. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 13: Yarışmacı yılı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	0 – 2 yıl	18	60,0556	15,07422	3,55303	30,00	80,00
	3 – 5 yıl	56	57,4286	12,54498	1,67639	22,00	75,00
	6 – 8 yıl	15	53,7333	13,32273	3,43992	31,00	80,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	0 – 2 yıl	18	26,5000	2,97539	,70131	20,00	31,00
	3 – 5 yıl	56	26,9464	3,26090	,43576	21,00	35,00
	6 – 8 yıl	15	28,6000	2,94715	,76095	24,00	34,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 14: Yarışmacı yılının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	328,296	2	164,148	,941	,394
	Grup içi	15003,592	86	174,460		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	41,443	2	20,721	2,080	,131
	Grup içi	856,939	86	9,964		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 5. alt problemi olarak “Sporcuların yarışmacı yılının artması, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarında etkiler mi” olarak belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi sporcuların SBSÖ’ den RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yarışmacı yılına göre sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlara bakıldığında yarışmacı yılı düşük olan sporcuların daha düşük puanlar aldıkları, yarışmacı yılı arttıkça da sporcuların benlik saygısı puanlarının arttığı görülmüştür. Araştırmamıza göre sporcuların yarışmacı yılının artması, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarında etkilidir denilememektedir.

3.7. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 15: Haftalık Antrenman Gün Sayısı ile SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	3 gün	10	63,8000	6,33859	2,00444	56,00	75,00
	4 gün	5	53,0000	15,65248	7,00000	33,00	74,00
	5 gün	19	60,4211	10,14515	2,32746	36,00	72,00
	6 gün	55	55,4909	14,43872	1,94692	22,00	80,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	3 gün	10	26,1000	3,34830	1,05883	20,00	31,00
	4 gün	5	27,0000	2,73861	1,22474	24,00	31,00
	5 gün	19	27,6316	2,94789	,67629	22,00	35,00
	6 gün	55	27,1636	3,32089	,44779	21,00	35,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 16: Haftalık Antrenman Gün Sayısının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	879,911	3	293,304	1,725	,168
	Grup içi	14451,977	85	170,023		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	15,534	3	5,178	,499	,684
	Grup içi	882,848	85	10,386		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 6. alt problemi olarak “Sporcuların antrenman gün sayısının artması, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi” olarak belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda haftalık antrenman gün sayısına göre sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcuların antrenman gün sayısının artması SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilmektedir.

3.8. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 17: Türkiye Genelinde Kendisini Branşında Başarılı Görme Durumu ile SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	En iyilerdenim	24	57,4583	12,67994	2,58828	31,00	80,00
	Orta düzeyde bir sporcuyum	61	57,0492	13,69723	1,75375	22,00	80,00
	Başarısız bir sporcuyum	4	61,0000	10,29563	5,14782	46,00	69,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	En iyilerdenim	24	26,4583	2,14637	,43812	23,00	32,00
	Orta düzeyde bir sporcuyum	61	27,4426	3,52385	,45118	20,00	35,00
	Başarısız bir sporcuyum	4	26,5000	3,10913	1,55456	24,00	31,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 18: Türkiye Genelinde Kendisini Branşında Başarılı Görme Durumunun SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar arası	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	59,077	2	29,538	,166	,847
	Grup içi	15272,811	86	177,591		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	18,375	2	9,187	,898	,411
	Grup içi	880,008	86	10,233		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 7. alt problemi olarak “Sporcuların Türkiye genelinde kendisini branşında başarılı görme durumu, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda, sporcunun Türkiye genelinde kendisini branşında başarılı görme durumuna göre sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmamıza göre sporcuların Türkiye genelinde kendisini branşında başarılı görme durumu, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.9. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 19: Yapılan Spor Dalından Memnun Olma Durumunun SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	P
SBSÖ	Çok memnunum	74	57,2973	13,32084	,950
	Orta düzeyde memnunum	15	57,5333	13,03219	
RBSÖ	Çok memnunum	74	27,0000	3,44029	,380
	Orta düzeyde memnunum	15	27,8000	1,37321	

Araştırmanın 8. alt problemi olarak “Sporcuların yaptığı spor dalından memnun olma düzeyi, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” olarak belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Bağımsız Örneklerde T Testi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda, yapılan spor dalından memnun olma düzeyine göre sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcuların yaptığı spor dalından memnun olma düzeyi, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.10. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 20: Sporcuların Yıl İçindeki Performansı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	Çok başarılıyım	28	57,3571	13,75773	2,59997	31,00	80,00
	Orta düzeyde başarılıyım	52	56,6538	13,72972	1,90397	22,00	80,00
	Başarısızım	9	61,2222	7,47960	2,49320	47,00	70,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	Çok başarılıyım	28	26,6786	3,17459	,59994	21,00	34,00
	Orta düzeyde başarılıyım	52	27,2308	3,29953	,45756	20,00	35,00
	Başarısızım	9	28,0000	2,69258	,89753	24,00	32,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 21: Sporcuların Yıl İçindeki Performansının SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar arası	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	160,134	2	80,067	,454	,637
	Grup içi	15171,753	86	176,416		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	13,044	2	6,522	,634	,533
	Grup içi	885,338	86	10,295		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 9. alt problemi olarak “Sporcuların yıl içindeki performansı, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda, sporcuların yıl içindeki performansına göre içsel ya da dışsal denetim eğilimli, yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcuların yıl içindeki performansı, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar

doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.11. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 22: Antrenörün Sporcuyla Çalışma Yılı ile SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	0-2 yıl	41	59,9756	13,48423	2,10588	22,00	80,00
	3-5 yıl	44	54,9091	13,20644	1,99095	29,00	80,00
	6-8 yıl	4	57,0000	2,16025	1,08012	55,00	60,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	0-2 yıl	41	26,9512	2,81914	,44028	20,00	32,00
	3-5 yıl	44	27,3636	3,61580	,54510	21,00	35,00
	6-8 yıl	4	26,5000	2,08167	1,04083	24,00	29,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 23: Antrenörün Sporcuyla Çalışma Yılı'nın SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar arası	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	545,276	2	272,638	1,586	,211
	Grup içi	14786,612	86	171,937		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	5,298	2	2,649	,255	,775
	Grup içi	893,084	86	10,385		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 10. alt problemi olarak “Antrenörün sporcuyla çalışma yılı SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için

“Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi antrenörün sporcuyla çalışma yılına göre SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre antrenörün sporcuyla çalışma yılı, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.12. On Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 24: Sporcunun Branşına Olan İlgi Düzeyi ile SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	Oldukça ilgilidir	50	56,4400	14,19997	2,00818	22,00	80,00
	Orta düzeyde ilgilidir	35	59,2857	10,74455	1,81616	31,00	80,00
	İlgisizdir	4	51,5000	20,14117	10,07058	34,00	74,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	Oldukça ilgilidir	50	26,9600	3,25739	,46067	21,00	35,00
	Orta düzeyde ilgilidir	35	27,1143	3,01732	,51002	20,00	32,00
	İlgisizdir	4	29,5000	3,87298	1,93649	25,00	34,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 25: Sporcunun Branşına Olan İlgi Düzeyinin SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar arası	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	309,425	2	154,712	,886	,416
	Grup içi	15022,463	86	174,680		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	23,919	2	11,960	1,176	,313
	Grup içi	874,463	86	10,168		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 11. alt problemi olarak “Sporcunun branşına olan ilgi düzeyi, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi sporcunun branşına olan ilgi düzeyine göre SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcunun branşına olan ilgi düzeyi SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.13. On İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 26: Sporcunun Antrenmanlara Devam Durumu ile SBSÖ’ den ve RBSÖ’ den Alınan Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	Hiç aksatmaz	44	56,9545	13,71632	2,06781	22,00	80,00
	Bazen aksatır	39	58,7692	12,24414	1,96063	30,00	80,00
	Çoğu zaman aksatır	6	50,8333	15,52310	6,33728	34,00	74,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	Hiç aksatmaz	44	26,9773	3,22410	,48605	21,00	35,00
	Bazen aksatır	39	27,0769	2,95924	,47386	20,00	34,00
	Çoğu zaman aksatır	6	28,6667	4,54606	1,85592	22,00	34,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 27: Sporcunun Antrenmanlara Devam Durumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	340,222	2	170,111	,976	,381
	Grup içi	14991,666	86	174,322		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	15,302	2	7,651	,745	,478
	Grup içi	883,080	86	10,268		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 12. alt problemi olarak “Sporcunun antrenmanlara devam durumu SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi, sporcunun antrenmanlara devam durumuna göre SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporcunun antrenmanlara devam durumu SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.14. On Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 28: Sporçunun Takım Arkadaşları ve Çevresine Uyumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	P
SBSÖ	Çok uyumludur	63	57,7778	12,66624	,627
	Orta düzeyde uyumludur	26	56,2692	14,61932	
RBSÖ	Çok uyumludur	63	27,2222	3,17980	,690
	Orta düzeyde uyumludur	26	26,9231	3,28540	

Araştırmanın 13. alt problemi olarak “Sporçunun takım arkadaşları ve çevresine uyumu, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Bağımsız Örneklerde T Testi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi, sporçunun takım arkadaşları ve çevresine uyumuna göre SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporçunun takım arkadaşları ve çevresine uyumu, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.15. On Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 29: Sporçunun Antrenöre Karşı Tutumunun SBSÖ' den ve RBSÖ' den Alınan Puan Değerlerini Etkileme Dereceleri

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma	P
SBSÖ	Çok iyi	73	56,7123	13,01546	,343
	Orta	16	60,1875	14,08649	
RBSÖ	Çok iyi	73	27,2329	3,13369	,539
	Orta	16	26,6875	3,53494	

Araştırmanın 14. alt problemi olarak “Sporçunun antrenörüne karşı tutumu, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkiler mi?” belirlenmişti. Bu problemi araştırmak için “Bağımsız Örneklerde T Testi” kullanılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi, sporçunun antrenöre karşı tutumuna göre SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamıza göre sporçunun antrenörüne karşı tutumu, SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli, RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmalarını etkilemez denilebilir.

3.16. On Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular:

Tablo 30: Güreş Kulüplerinin SBSÖ' den ve RBSÖ' den Elde Ettikleri Puan Değerlerine İlişkin Dağılım

	Kulüp	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	Minimum	Maksimum
SBSÖ	Afyonkarahisar belediye spor	10	46,0000	17,66352	5,58570	29,00	80,00
	Aydın GEM	11	46,6364	10,79141	3,25373	31,00	61,00
	Afyonkarahisar GEM	14	54,5714	17,94742	4,79665	22,00	80,00
	Milas GEM	9	65,7778	3,03223	1,01074	61,00	70,00
	Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas	11	63,0000	5,21536	1,57249	54,00	71,00
	İzmir Büyükşehir belediye spor	19	63,7895	7,39053	1,69550	50,00	75,00
	Denizli GEM	15	57,9333	10,00333	2,58285	36,00	72,00
	Toplam	89	57,3371	13,19947	1,39914	22,00	80,00
RBSÖ	Afyonkarahisar belediye spor	10	27,3000	3,77271	1,19304	22,00	34,00
	Aydın GEM	11	25,8182	3,37100	1,01639	23,00	34,00
	Afyonkarahisar GEM	14	27,5714	3,17961	,84979	23,00	34,00
	Milas GEM	9	27,1111	2,14735	,71578	25,00	31,00
	Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas	11	26,2727	2,28433	,68875	22,00	31,00
	İzmir Büyükşehir belediye spor	19	27,1053	3,28117	,75275	20,00	32,00
	Denizli GEM	15	28,2667	3,71227	,95850	21,00	35,00
	Toplam	89	27,1348	3,19513	,33868	20,00	35,00

Tablo 31: Kulüplerarası SBSÖ ve RBSÖ Farklarının Önem Derecesi

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	P
SBSÖ	Gruplar arası	4442,267	6	740,378	5,575	,000
	Grup içi	10889,621	82	132,800		
	Toplam	15331,888	88			
RBSÖ	Gruplar arası	49,424	6	8,237	,796	,576
	Grup içi	848,958	82	10,353		
	Toplam	898,382	88			

Araştırmanın 15. alt problemi olarak, “ Güreş kulüpleri arasında SBSÖ ve RBSÖ puanları açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?” belirlenmişti. Bu problem tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, tabloda da görüldüğü gibi kulüpler arasında RBSÖ puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamış, SBSÖ puanları açısından anlamlı

farklılık bulunmuştur. Anlamın hangi gruplardan kaynaklandığına Tukey-b anlamlılık testi ile bakılmış, Afyonkarahisar Belediye spor ve Aydın GEM' in Afyonkarahisar GEM, Denizli GEM, Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas, İzmir Büyükşehir Belediye spor ve Milas GEM' e göre daha dışsal denetim eğilimli oldukları görülmüştür. Ayrıca Afyonkarahisar Belediye spor, Aydın GEM, Afyonkarahisar GEM, Denizli GEM' in Gürcan Yiğiter Güreş İhtisas, İzmir Büyükşehir Belediye spor ve Milas GEM' e göre daha dışsal denetim eğilimli oldukları görülmüştür. Araştırmamıza göre güreş kulüpleri arasında SBSÖ puanları açısından anlamlı farklılıklar vardır denilebilir.

BÖLÜM IV

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışma “ Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi” ni araştırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel problemi ve alt problemlerine ilişkin yorumlara ve benzer çalışmalardaki sonuçlara göre tartışmalara yer verilmiştir.

Araştırmanın temel probleminde, yıldızlar kategorisinde güreşen erkek sporcuların maç sonuçlarında başarı ya da başarısızlık almaları ile SBSÖ'den (Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği) elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda güreşçilerin içsel ya da dışsal denetimli olmaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Bu konuda Bozyiğit (2001) üniversite 1. lig voleybolcularında yapmış olduğu araştırma da benzer sonuç göstermektedir. Bozyiğit (2001) üniversite 1. lig voleybolcularında yapmış olduğu araştırmasında başarılı ya da başarısız olan voleybolcuların Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Fakat Işık (2005) oryantiring sporcuları üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, sporcunun başarısı ile Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği ölçümleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Başarılı sporcuların başarısız sporculara nazaran daha içsel denetim eğilimli oldukları saptanmıştır.

Hasırcı ve Koç' un 1995 yılında yapmış oldukları araştırmada, spor kulüplerinden 61 güreşçi ile 9 kız ve 11 erkek toplam 20 okçu üzerinde, sporcuların başarı ve başarısızlıklarını nasıl algıladıkları ve bunu ne şekilde açıkladıkları ortaya koyulmak istenmiştir. Bu araştırma sonucunda, bireysel spor dalları ile uğraşan iki farklı spor dalı sporcularının başarı ve başarısızlıklarını içsel nedenlerle açıkladıkları saptanmış ve güreş sporu ile uğraşanların, okçuluk sporu ile uğraşanlara göre denetim odağı puanları daha yüksek çıkmıştır. Yine Hasırcı (1990) yaptığı araştırmada SBSÖ'den aldıkları puanlara göre, takım sporlarında (futbol, hentbol, basketbol) başarılı ve başarısız sporcular arasında anlamlı bir fark olduğunu, bireysel sporlarda (eskrim, jimnastik,

kayak, atletizm) ise, başarılı ve başarısız sporcular arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmamızda da, başarılı sporcuların başarısız sporculara göre daha içsel denetim eğilimli olmaları beklenmiş; fakat başarılı ve başarısız sporcuların denetim odağı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu durumun birçok sebepten kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ege Bölgesi güreşçilerinin SBSÖ' den aldıkları ortalama puanların tanımlayıcılarına bakıldığında sporcuların büyük çoğunluğunun dışsal denetim eğilimli oldukları görülmüştür. Sporcunun başarılı olması her durumda onun çok yetenekli olduğunu ve çok çaba sarf ettiğini göstermeyebilir. Bazı sporcular rakiplerini şans eseri yenebilir. Rakip sporcu maç esnasında hasta ya da sakat olabilir. Ayrıca yıldızlar ligi müsabakaları Greko-Romen ve Serbest stilde yapılmaktadır. Yani sporcu her iki stilde de maça çıkmaktadır. Serbest stilde güreşen bir sporcu Greko-Romen stilde güreşen rakibiyle serbest stilde maç yapmakta ve dolayısıyla da rakibini rahatlıkla mağlup edebilmektedir, aynı şekilde Greko-Romen stil sporcusu, serbest stil sporcusunu Greko-Romen maç düzeninde rahat şekilde mağlup edebilmektedir. Yani sporcunun başarısı bu sebeplerden de kaynaklanabilmektedir. Dolayısıyla da sporcu başarı yüklememesini yetenek ve çabadan çok şansa yüklememektedir. Benzer şekilde, yetenekli bir serbest stil sporcusu kendisi kadar yetenekli olmayan Greko-Romen stil sporcusuna Greko-Romen stilde mağlup olabilmektedir. Bu maç sonucuna göre başarısız sporcu başarısızlık yüklememesinde kendisini yeteneksiz ve yeterince çaba göstermemiş bir sporcu olarak değerlendirmemekte, başarılı sporcu da kendisini yetenekli ve çaba göstermiş bir sporcu olarak görmemektedir. Ayrıca bilindiği üzere güreş maçlarında hakem hataları da sporcuların başarı ve başarısızlıklarında önemli derecede etken olabilmektedir. Başa baş geçen maçlarda hakem kararları maçın seyrini ve sonucunu değiştirebilmektedir.

Tüm bu nedenler göz önüne alındığında başarılı ve başarısız sporcuların başarı ve başarısızlık yüklemeleri değişebilmektedir.

Araştırmamızda Ege bölgesi yıldızlar kategorisi güreşçilerinin RBSÖ' den aldıkları ortalama puanlar ile maç sonucunda başarı ya da başarısızlık almaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Literatüre bakıldığında sporcuların spor müsabakalarında başarı ya da başarısızlık almaları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmalar daha çok sporcu ve sporcu olmayan bireylerde benlik saygısı, sporun benlik saygısı üzerine etkisi ve benlik saygısı ile akademik başarı ilişkisi üzerinde yoğunlaşmıştır.

Martens' e göre (1987) sporcular genelde benlik saygılarını, yarışmadaki kazanma ve kaybetme durumları üzerine dayandırır, bu da üst üste başarısızlıklar alan bir sporcunun benlik saygısı düzeyinde düşüş olabileceği fikrini doğurabilir. (Yegül 1999).

Bu durum da birçok sebepten kaynaklanabilir. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir güreşçi stil farklılığı nedeni ile rakibine yenilmiş olabilir. Bu durum sporcunun maç sonucuna göre benlik saygısının düşmesine neden olmayabilir. Martens' in (1987) de belirttiği gibi bu durum daha çok üst üste başarısızlık alan sporcularda etki edebilir.

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzülüp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişisi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir (Gün 2006). Bu durumdan da anlaşılacağı gibi güreşçilerde de, Greko-Romen stil güreşçisinin serbest stilde maç kaybetmesi sporcunun benlik saygısını olumsuz yönde etkilemeyebilir.

Araştırmamızda sporcuların yaş gruplarına göre, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmaları, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hasırcı (1995), yine güreş ve okçuluk sporcularındaki araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Işık (2005) oryantiring sporcularındaki araştırmasında araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yine Hasırcı (2000) atletizm, jimnastik, eskrim ve kayak sporcularında yaptığı araştırmada sporcuların yaşları ile SBSÖ' den aldıkları puanlar arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Yani yaşı büyük olanların daha dışsal denetim eğilimli oldukları

saptanmıştır. Altuntaş (2006) Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencileri üzerindeki araştırmasında yaş grupları ile RBSÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Araştırmamıza göre sporcuların sahip olduğu kardeş sayılarına göre, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarda anlamlı bir farklılık bulunamamışken, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamın hangi guruptan kaynaklandığına bakıldığında, kardeşi olmayan gurubun, “1kardeş, 2 kardeş, 3 kardeş ve üzeri” gruplara göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Bozyiğit (2001) yapmış olduğu araştırmasında kardeş sayısına göre SBSÖ' den alınan puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Yine Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında kardeş sayısına göre SBSÖ' den alınan puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bunun yanında RBSÖ' den alınan ortalama puanlar doğrultusunda kardeşi olmayan gurubun, “1kardeş, 2 kardeş, 3 kardeş ve üzeri” gruplara göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Fakat kardeşi olmayan grubun iki kişiden oluştuğu göz ardı edilmemelidir.

Araştırmamızda sporcuların gelir düzeylerine göre, SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamın hangi guruptan kaynaklandığına bakıldığında, gelir düzeyi düşük olan sporcuların daha dışsal denetim eğilimli oldukları, artan gelir düzeyine göre sporcuların daha içsel denetim eğilimi gösterdikleri görülmüştür. RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarda sporcuların gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001) yapmış olduğu araştırmasında gelir düzeyi yüksek olan voleybolcuların, gelir düzeyi düşük ve orta olan voleybolculara göre SBSÖ' den aldıkları ortalama puanları içsel yönde daha yüksek olmasına rağmen, gelir düzeyinin voleybolcuların içsel ya da dışsal denetimliliği açısından istatistiksel olarak önemli olmadığını bulmuştur. Yine Işık (2005) oryantiring sporcularında yaptığı araştırmasında gelir düzeyine göre SBSÖ' den alınan puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Hasırcı (2000) bireysel spor dallarında (atletizm, jimnastik, eskrim, kayak) yapmış olduğu araştırmasında alt ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki sporcuların yüksek sosyo ekonomik düzeydekilere oranla daha dışsal denetim eğilimli olduklarını bulmuştur. Hasırcı' nın araştırma sonuçları araştırmamızın sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Başka bir araştırmada Hasırcı ve Koç (1995), güreş ve okçuluk sporcularında yaptıkları bir araştırmada gelir düzeyine göre, SBSÖ' den alınan puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Araştırmamıza göre sporcuların

gelir düzeylerine göre, RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Altuntaş (2006) Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencileri üzerindeki araştırmasında gelir düzeyleri ile RBSÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Araştırmamızda Sporcuların SBSÖ' den RBSÖ' den elde ettikleri ortalama puanlarında yarışmacı yılına göre, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlara bakıldığında yarışmacı yılı düşük olan sporcuların daha düşük puanlar aldıkları, yarışmacı yılı arttıkça da sporcuların benlik saygısı puanlarının arttığı görülmüştür. Bu durumun yarışmacı yılın artmasına bağlı olarak tecrübe ve deneyimdeki artıştan kaynaklandığı savunulabilir. Bozyiğit (2001), araştırmasında voleybolcuların yarışmacı yılı arttıkça daha içsel denetimli olduklarını bulmuştur. Bu durumun da yarışmacı yılın artmasına bağlı olarak tecrübe ve deneyimdeki artıştan kaynaklandığı savunulabilir. Işık (2005), araştırmasında sporcuların yarışmacı yılına göre SBSÖ'den alınan puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Araştırmamızda SBSÖ' den ve RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarda, haftalık antrenman gün sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001), haftalık antrenman gün sayısı ile haftalık ortalama antrenman saatine göre SBSÖ' den alınan puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Işık (2005), araştırmasında haftalık ortalama antrenman saatine göre SBSÖ' den alınan puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda haftalık antrenman gün sayısı ile haftalık ortalama antrenman saatinin denetim odağı üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir. Fakat haftalık antrenman gün sayısı fazla olan sporcuların daha fazla antrene oldukları düşünüldüğünde başarı yüklemelerinin “çaba” gibi içsel faktörlere atfedilmesi beklenir. Bu sonuçlar sporcuların antrenmanlarda yeterince çaba sarf etmediklerini gösteren bir bulgu olabilir.

Araştırmamızda sporcuların SBSÖ' den ve RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarında, sporcunun Türkiye genelinde kendisini branşında başarılı görme durumuna göre, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001), sporcunun Türkiye genelinde kendisini branşında başarılı görme durumuna göre, sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Türkiye genelinde kendisini başarılı

gören sporcuların yüklemelerinin içsel faktörlere dayandırılması beklenir. Çünkü Türkiye genelinde başarılı olan bir sporcunun başarılarının hepsinin şans gibi dışsal faktörlere yüklemesi beklenemez. Bunun yanında Türkiye genelinde başarılı olan bir sporcunun kendisine karşı olumlu bir tutum sergilemesi ve benlik saygısının yüksek olması beklenir. Araştırmamızdaki bu sonuçlar sporcuların kendilerini yeterince tanımadıklarını veya kendilerini olduklarından daha başarılı görme eğiliminde olduklarını gösterebilir.

Araştırmamızda sporcuların SBSÖ' den ve RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarında, yapılan spor dalından memnun olma düzeyine göre, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001), araştırmasında, yapılan spor dalından memnun olma düzeyine göre, sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Yaptığı spor dalından hiç memnun olmayan sporcuların denetim odağı puanları “çok memnun” ve “orta düzeyde memnun” olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Hasırcı (2000), araştırmasında da bireysel spor dallarında (atletizm, jimnastik, eskrim, kayak) yapılan spor dalından memnun olma düzeyine göre, sporcuların denetim odağı puanlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Takım sporlarında (futbol) yaptığı araştırmasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Yaptığı spor dalından memnun olan sporcuların antrenmanlarda daha fazla gayret göstermeleri ve buna bağlı olarak başarılarında çabaya bağlı bir artışın gözlenmesi beklenir; ancak çalışmamızda yaptığı spor dalından memnun olanlarla olmayanlar arasında SBSÖ puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durumun sporcuların yaptığı spor dalından memnuniyet düzeylerini belirtmede yeterince açık olmadıkları düşünülmektedir. Uğraştıkları spor dalına zoraki bir bağlılık içinde olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcuların SBSÖ' den ve RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarında, yıl içindeki performanslarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001), SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarda, sporcuların yıl içindeki performansına göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Hasırcı (2000), bireysel sporlarda (atletizm, jimnastik, eskrim, kayak) SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlarda, sporcuların yıl içindeki performansına göre, anlamlı bir farklılık bulmuştur. Kendisini başarısız olarak değerlendiren sporcuların başarılı ve orta düzeyde başarılı değerlendirenlere göre denetim odağı ölçeğinden daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. Takım sporlarında (futbol) yaptığı araştırmasında anlamlı bir farklılık

bulamamıştır. Yıl içindeki performansı yüksek olan bir sporcunun bu başarısını daha çok yetenek ve çaba gibi içsel faktörlere yüklememesi beklenir. Bunun yanında bu başarının da sporcunun benlik saygısını olumlu yönde etkilemesi beklenir. Araştırmamızda çıkan bu sonucun, sporcuların kendilerini olduklarından daha başarılı görme eğiliminde olduklarını ve ankette de bu şekilde değerlendirdiklerini gösteren bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda sporcunun branşına olan ilgi düzeyine göre, sporcuların SBSÖ ve RBSÖ puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001) voleybolcularda yaptığı araştırmasında SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda sporcuların içsel ya da dışsal denetim eğilimli olmaları hususunda benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yine ilgi düzeyi yüksek olan sporcuların spora tutumlarına bağlı olarak çabalarında bir artışın olması beklenir.

Araştırmamızda sporcunun antrenmanlara devam durumuna göre, sporcuların SBSÖ ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001) voleybolcularda yaptığı araştırmasında antrenmanlara devam durumu ile SBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlar arasında ters yönde bir ilişki saptamıştır. Antrenmanlara devam durumu “düzenli” olanların denetim odağı puanları, “aksatanlara” göre daha düşük çıkmıştır. Fakat, antrenmanlara düzenli olarak devam eden bir sporcunun çabasında bir artışın olması ve yüklememesini de daha çok içsel faktörlere atfetmesi beklenir. Araştırmamızdaki bu sonucun sporcuların kendilerini yeterince tanımadıklarını gösteren bir bulgu olabilir.

Araştırmamızda sporcunun takım arkadaşları ve çevresine uyumuna göre, sporcuların SBSÖ ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozyiğit (2001) voleybolcularda yaptığı araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Hasırcı (2000) atletizm, jimnastik, eskrim, kayak ve futbol sporcularında yaptığı araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu sonuçlara bakarak takım arkadaşlarına ve çevreye uyumun sporcuların denetim odakları üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırmamızda sporcunun antrenöre karşı tutumuna göre, sporcuların SBSÖ ve RBSÖ’ den elde edilen ortalama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Hasırcı (2000) atletizm, jimnastik, eskrim, kayak ve futbol sporcularında yaptığı araştırmasında sporcunun antrenöre karşı tutumu ile SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bozyiğit (2001) voleybolcularda yaptığı araştırmasında tutumu “çok iyi” ve “iyi” olan sporcuların “kötü” olanlara göre denetim odağı puanlarının daha yüksek çıktığını, yani içsel denetim eğilimli oldukları saptamıştır.

Araştırmamızda SBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar ile RBSÖ' den elde edilen ortalama puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kerr, Gretchen, Goss, Judy (1997) elit cimnastik sporcularında yaptıkları araştırmada denetim odağı ve benlik saygısı arasında negatif korelasyon saptamışlardır. Denetim odağı ve benlik saygısı ilişkisinin farklı durumlarda farklı ilişkiler göstereceği düşünülmektedir. Başarı durumunda; içsel faktörlere yüklemleme yapan bir sporcunun kendi çaba ve yeteneklerine bağlı olarak başarı göstermiş olması benlik saygısını olumlu yönde etkileyecektir. Dolayısıyla denetim odağının içsel eğilim göstermesi benlik saygısını artıracığından pozitif bir ilişki gösterecektir. Başarısızlık durumunda; kendisini doğuştan yeteneksiz algılayan bir sporcu başarısızlığını yeteneksiz olmasına bağlayacak ve benlik saygısı bu durumdan olumsuz yönde etkilenecektir. Fakat bu durumda denetim odağı-benlik saygısı ilişkisi, içsel eğilim-düşük benlik saygısı biçimine bürünecektir. Bu durum da zıt yönde bir korelasyon oluşturacaktır.

Araştırmamızda SBSÖ puanları açısından kulüpler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni birçok nedene dayanabilir. Sporcuların kişilik özelliklerinin farklı olması, bölgesel farklılıklar, antrenör etkisi, tecrübe bunlardan bazıları olarak gösterilebilir.

BÖLÜM V

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularına ilişkin sonuçlara ve yapılacak benzer olası çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

1. Başarılı ve başarısız sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
2. Sporcuların denetim odağı puanları ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).
3. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
4. Sporcuların denetim odağı puanlarında, kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık bulunmamış ($p>0.05$), benlik saygısı puanlarında, kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).
5. Sporcuların denetim odağı puanlarında, gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmuş ($p<0.05$), benlik saygısı puanlarında, gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p>0.05$).
6. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, yarışmacı yılına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
7. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, haftalık antrenman gün sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$).
8. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, Türkiye genelinde kendisini branşında başarılı görme durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

9. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, yaptığı spor dalından memnun olma düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
10. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, yıl içindeki performansına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
11. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, branşına olan ilgi düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
12. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, antrenmanlara devam durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
13. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, takım arkadaşları ve çevresine uyumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
14. Sporcuların denetim odağı ve benlik saygısı puanlarında, antrenöre karşı tutumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).
15. Güreş kulüpleri arasında denetim odağı puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

5.2. Öneriler

Araştırmamız Ege Bölgesi ile sınırlıdır. Fakat yıldızlar ligi müsabakaları tüm Türkiye genelinde düzenlenen bir spor organizasyonudur. Benzer çalışmanın diğer bölgelerde de yapılması önerilmektedir.

Sporla denetim odağı ile başarı ilişkisi üzerine çalışmalar son zamanlarda yoğunlaşmış durumdadır. Fakat benlik saygısı ile sportif başarı ilişkisi üzerinde çalışmalar yeterli değildir. Benlik saygısının sportif başarı ile ilişkisini belirgin hale getirebilmek için bu alanda daha fazla çalışmaya yer verilmesi önerilmektedir.

Ayrıca araştırmamızda sporcuların kardeş sayılarına göre RBSÖ' den aldıkları puan değerleri arasında farklılık bulunmuştur. Kardeşi olmayan grubun, “1 kardeş, 2 kardeş, 3 kardeş ve üzeri” guruplara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiş olmasına karşın bu gurubun 2 kişiden oluşması dikkate alınmalıdır. Daha geçerli sonuçlar için benzer çalışmaların tekrarlanması önerilmektedir.

Sporcuların gelir düzeyleri ile SBSÖ' den aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuş, artan gelir düzeyine göre sporcuların daha içsel denetim eğilimli oldukları saptanmıştır. Bizim araştırmamızda içsel denetim eğilimi ile başarı arasında pozitif bir ilişki bulunmamasına karşın, benzer bazı çalışmalarda pozitif ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi ile de içsel denetim odağı arasında pozitif bir ilişki olması sebebiyle sporcu başarısını öngörmede bu husus üzerinde yoğunlaşılması önerilmektedir.

Bu çalışmanın aynısının, aynı sporcularda gençler kategorisine çıktıklarında (ortalama iki yıl sonra) tekrar yapılması düşünülmektedir. Amaç sporcuların ilerleyen yıllar içinde tecrübeye, yaşa, kategoriye vb. faktörlere bağlı olarak başarı algılamalarında ve benlik saygısı düzeylerinde değişmeler olup olmayacağını belirlemektir. Benzer boylamsal çalışmaların diğer spor dallarında da yapılması önerilmektedir.

Ayrıca yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerinde yapılan bu çalışmanın gençler kategorisi erkek ve bayan güreşçilerde, büyükler kategorisi erkek-bayan güreşçilerde ve

yeni yaygınlaşmakta olan yıldızlar kategorisi bayan güreşçileri üzerinde araştırılması önerilmektedir.

Bu yaş gruplarındaki güreşçilerin sportif başarılarının yanı sıra okul başarılarının da incelenmesi, ayrıca okul başarıları ile sportif başarıların nasıl bir ilişki göstereceğinin araştırılması önerilmektedir.

Benzer çalışmanın milli takım sporcularında da tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aine D., Lester D. (1995) Exercise Depression and Self-esteem, Perceptual and Motor Skills, 81s
- Alderman R.B. (1974) Psychological Behavior in Sport, Philadelphia, **W.B. Saunders Company** 41, 143-145s
- Allmer H. (1976) Untersuchung zur Motivations und Beanspruchungslage bei Handballspielen, Hamburg, 160–163s
- Aşçı F.H., Gökmen H., Tiryaki G., Öner U. (1993) Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları, **Spor Bilimleri Dergisi**, (4) 1: 34-43s
- Auvergene S. (1983) Motivation and Casual Attribution for High and Low Achieving Athletes, **International Journal of Sport Psychology**
- Bowker A., Gadbois S., Cornock B. (2003) Sports Participation and Self-Esteem, Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation, Sex Roles, 49s
- Bozyiğit E. (2001) Üniversite Birinci Lig Voleybol Oyuncularında Denetim Odağı ile Başarı ve Başarısızlık İlişkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Manisa, 56-62s
- Cox R.H. (1987) Sport Psychology Concepts and Applications, Dubuque, **IOWE**, 176-205s
- Cüceloğlu D. (1994) İnsan ve Davranışı. **Remzi Kitabevi**, İstanbul, 426-520s
- Çağlar G. A. (1993) Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara
- Çuhadaroğlu F. (1986) Adolesanlarda Benlik Saygısı, Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi**, Ankara
- Ebbec V. (1995) Enhancing Children' s Self Conceptions, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17: 49s
- Eren E. (2001) Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, **Beta Basım Yayım**, İstanbul, 79-82s
- Freedman J.L., Sears D.O., Carlsmith J.M., (1978) Social Psychology, Printed in the **United States of America** 103-108s
- Gander M.J., Gardiner H.W. (2004) On İkinci ve On Üçüncü Bölüm, Dönmez A., Onur B. Çocuk ve Ergen Gelişimi, **İmge Kitabevi**, Ankara, 437-495s

- Gill D.L. (1986) Psychological Dynamics of Sport Illinois, **Human Kinetics Publishers**, 37-103s
- Gün E. (2006) Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, yüksek Lisans Tezi, **Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Adana, 19–29, 60-65s
- Gür A. (1996) Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara
- Hasırcı S. (1990) Performans Sporcularında Denetim Odağı, Doktora Tezi, **Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İzmir
- Hasırcı S., Koç Ş. (1995) Elit Düzeyde Güreş ve Okçuluk Sporunu Yapan Kişilerde Denetim Odağına İlişkin Bir Araştırma, **Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi**, 1,3, 17-26s
- Hasırcı, S. (2000) Sporda Denetim Odağı, **Bağırhan Yayınevi**, İzmir, 7-92s
- Heider F. (1944) Social Perception and Phenomenal Causality, **Psychological Review**, 358-374s
- Heider F. (1958) The Psychology of Interpersonal Relations, **New York**
- Işık E.B. (2005) Oryantiring Sporcularında Denetim Odağı ile Başarı ve Başarısızlık Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, 55-60s
- İkizler H.C. (2002) Spor Sağlık ve Motivasyon, **Alfa Yayınları**, İstanbul 20-31s
- Blascovich J., Tomaka J. (1991) Measures of Self-esteem, Measures of Personality and Social Psychological Attitudes, Volume 1, **San Diego CA, Academic Press**, 115-120s
- Karagözoğlu C., İkizler C. (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, **Alfa Basım Yayınevi**, İstanbul, 7-67s
- Karagözoğlu C. (1997) Ortaokul Çağındaki Çocuklarda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisi, **Bağırhan Yayınevi**, Ankara, 66-79s
- Karahan T.F., Sardoğan M.E. (1994) Psikolojik Danışma Kuramları, **Birsan Yayınevi**, İstanbul, 79-84s
- Köknel Ö. (2001) Kimliğini Arayan Gençliğimiz, **Altın Kitaplar Yayınevi**, İstanbul
- Kulasızoğlu A. (2005) Ergenlik Psikolojisi, **Remzi Kitabevi**, İstanbul
- Kurt C. (1988) Çocuklarda Denetim Odağı Ölçeği Uygulaması, Yüksek Lisans Tezi, **Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İzmir

- Lefebvre L.M. (1979) Achievement Motivation And Casual Attribution Male and Female Athletes, **International Journal of Sport Psychology**, 31-41s
- Mark M.M., Mutrie N., Brooks D.R., Harris D.V. (1984) Casual Attributions of Winners and Losers in Individual Competitive Sports, **Journal of Sport Psychology**, 184-195s
- Marsh H.W., Perry C., Horsely C., Roche L. (1995) Multidimensional Self Concepts of Elite Athletes, **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17 (1): 70-84s
- Martens R. (1987) Coaches Guide to Sport Psychology Illinois, **President Human Kinetics Publishers**, 5-8s
- Mc Auley A., Russel D., Gross J.B. (1983) Affective Consequences of Winning and Losing, **Journal of Sport Psychology**, 278-287s
- Mc Auley A., Gross J.B. (1983) Perceptions of Casualty in Sports, **Journal of Sport Psychology**, 72-76s
- Mc Clelland D.C., Atkinson J.W. (1964) An Introduction to Motivation, **D. Van Company**, New York
- Nitsch J.R., Allmer H. (1976) Entwurf eines Prozessmodells der Leistungsmotivierung, **Beanspruchung im Sport**, Frankfurt
- Phares E.J. (1974) Relationship of Internal External Control to Defensive Preferences, **Journal of Consulting and Clinical Sosityology**, 874-878s
- Rotter J.B. (1954) Social Learning and Clinical Psychology, New York
- Rotter J.B. (1966) Generalized expectations for Internal Versus External Control Reinforcement, **Psychological Monographs**, 80s
- Sevinç M. (2003) Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar, **Morpa Kültür Yayınları**, İstanbul, 330-334s
- Spink K.S., Roberts G.C. (1980) Ambiguity of Outcome and Casual Attributions, **Journal of Sport Psychology**, 237-244s
- Suveren S. (1995) Cimnastik Sporunun Yarışmacı Cimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara 8-14, 68s
- Şahin M. (2002) Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü, 1. baskı, Ankara: **Nobel Yayın Dağıtım**, 122-433s
- Tannenbaum, G, Furs, D., Weingarten, G. (1984) Attribution of Casualty in Sport Event, Validation of The Wingate Sport Achievement Responsibility Scale, **Journal of Sport Psychology**, 430-439s

- Tiggeman M., Williamson S. (2000) The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age, *Sex Roles*, 119-127s
- Tiryaki M.S., Morali S. (1992) Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, **Spor Bilimleri Dergisi**, 3: 1-9s
- Tiryaki Ş. (2000) Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, **Eylül Yayınevi**, 109s
- Walter K.H. (1977) Kausalattribution von Erfolg und Mierfolg eine vergleichende Untersuchung bei Einzelsportlern, **Diplomarbeit der DSHS**, Köln
- Women's Sport Foundation (1998) Eisenhower Park, **East Meadow**, New York
- Yavuzer H. (2002) Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu, **Remzi Kitabevi**, İstanbul
- Yegül I. B. (1999) Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara 79-96s
- Yörükoğlu A. (1988) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları, **Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi**

EKLER

Ek-1 Sporcu ve Antrenör Bilgi Formu

SPORCU BİLGİ FORMU

1. Adı soyadı:.....
2. Doğum tarihi ve yeri:.....
3. Kardeş sayısı:.....
4. Ailenin aylık net geliri:.....
5. Yarışmacı yılı :.....
6. Bu kulüpteki spor yılı:.....
7. Haftalık antrenman gün sayısı:.....
8. Haftalık ortalama antrenman saati:.....
9. Türkiye genelinde branşınızdaki durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

En iyilerdenim	<input type="radio"/>
Orta düzeyde bir sporcuyum	<input type="radio"/>
Başarısız bir sporcuyum	<input type="radio"/>
10. Kendi takımınızdaki diğer sporculara göre başarınızı nasıl görüyorsunuz?

En iyilerdenim	<input type="radio"/>
Orta düzeyde bir sporcuyum	<input type="radio"/>
Başarısız bir sporcuyum	<input type="radio"/>
11. Yaptığım spor dalından;

Çok memnunum	<input type="radio"/>
Orta düzeyde memnunum	<input type="radio"/>
Hiç memnun değilim	<input type="radio"/>
12. Genel olarak bu yıl içindeki performansımı şöyle değerlendiriyorum;

Çok başarılıyım	<input type="radio"/>
Orta düzeyde başarılıyım	<input type="radio"/>
Başarısızım	<input type="radio"/>
13. Başarı ya da başarısızlığınızı aşağıdaki nedenler ne ölçüde etkiliyor?
En önemlisinden başlayarak 1, 2, 3, 4, şeklinde sıralayınız.

Başarılılar:

Başarılıydım çünkü;

- ()Yarışma benim için çok kolaydı
 ()Yetenekliyim kazanmam normaldir
 ()Şanslıydım tesadüfen öyle oldu
 ()Saha, tesis çok iyiydi

Varsa diğer faktörler lütfen

belirtiniz.....

.....

.....

Başarısızlar:

Başarısızdım çünkü;

- ()Yarışma benim için çok güçlü
 ()Yeteneksizim
 ()Şanssızdım
 ()Saha ve tesis kötüydü

Varsa diğer faktörler lütfen

belirtiniz.....

.....

.....

ANTRENÖR BİLGİ FORMU

1. Antrenörün adı soyadı:.....
2. Kulübün adı:.....
3. Sporcunun adı soyadı:.....
4. Sporcuyu ile ne zamandan beri birlikte çalışıyorsunuz? yıl
5. Sporcunun branşına olan ilgisi ne düzeydedir?

Oldukça ilgilidir	<input type="radio"/>
Orta düzeyde ilgilidir	<input type="radio"/>
İlgisizdir	<input type="radio"/>
6. Sporcunuzun antrenmanlara devam durumu nasıldır?

Antrenmanları hiç aksatmaz	<input type="radio"/>
Bazen aksatır	<input type="radio"/>
Çoğu zaman devamsızdır	<input type="radio"/>
7. Takım arkadaşları ve çevresine uyumu nasıldır?

Çok uyumludur	<input type="radio"/>
Orta düzeyde uyumludur	<input type="radio"/>
Uyumsuzdur	<input type="radio"/>
8. Siz antrenörüne karşı tutumu nasıldır?

Çok iyidir	<input type="radio"/>
Orta düzeyde iyidir	<input type="radio"/>
Kötüdür	<input type="radio"/>
9. Kendi kategorisine göre sporcunuzun Türkiye genelinde başarı düzeyi nasıldır?

Oldukça başarılıdır	<input type="radio"/>
Orta düzeyde başarılıdır	<input type="radio"/>
Başarısızdır	<input type="radio"/>
10. Size göre sporcunuzun başarı ya da başarısızlığını aşağıdaki faktörlerden hangisi daha çok etkiliyor? Önem sırasına göre (Öm. 1, 2, 3, vs. sıralayarak) yazınız.

Sporcum başarılı / başarısız olduğunda, nedenini;

- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| Şans ya da tesadüfe | () |
| Yetenek ve kabiliyet düzeyine | () |
| Yarışmanın kolay ya da güç olmasına | () |
| Çaba ve çalışmaya | () |
| Şaha ve tesis imkânlarına | () yüklemektedir. |

Ek-2 Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği

SPORDA BAŞARI SORUMLULUĞU ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda kendi kendinizi algılama yaşantılarınızla ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.

1 = Sadece A
2 = Daha çok A ama aynı zamanda B
3 = Hem A, hem B eşit
4 = Daha çok B ama aynı zamanda A
5 = Sadece B

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Antrenörünüz sizi eleştirdiğinde bunun nedeni; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Onun eleştirisini hak etmiş olmamdadır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Antrenörler bazen sporcularını eleştirmelidirler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Yarışmalarda çoğu kez başarısızlığa uğrarsam, bu; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Karşılaşmaya yeterince hazırlanmadığımdandır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Rakiplerimin benden daha iyi olmalarındandır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Kulübünüzün yöneticileri yeterince akıllı olmadığınızı söylediklerinde bu; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Sizin akıllıca, zekice bir şey yapmış olmamanızdır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Onların sizi kıskanmasındandır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Riski göze alıp yeni bir taktik ya da teknik uygulayarak başarılı olmanız durumunda bunun nedeni; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Rakiplerinizin bilinen tekniklerle yetinip yeni teknikler aramamalarındandır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Yeni taktikler, teknikler bulmada ve uygulamada yetenekli olmanızdır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Bir yarışmada seyirciler size olumlu tezahüratta bulunuyorsa bu; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Sizi takdir ettiklerindendir, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Gerçekten de zekanızı gösteren bir şey yapmış olmanızdır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Yarışmalarda sizden beklenenin üzerinde bir sonuç almışsanız bu; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Yarışmalarda özel bir çaba harcamış olmanızdır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Çevre ve ortamın bu yarışmalara daha uygun olmasındandır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Önemli bir yarışma için iyi hazırlanmış ama başarısız olmuşsanız bunun nedeni; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Sizin elinizde olmayan nedenlerden kaynaklanmaktadır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Sizin yeterince hazırlanmamış olmanızdır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Bir yarışmada rakiplerinizi oyuna getirip başarılı olduğunuzda bunun nedeni; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Onların sizden daha dikkatsiz davranmalarından kaynaklanmaktadır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Sizin yeterince hazırlanmış olmanızdır. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Bir antrenman size çok zor gelmektedir, bunun nedeni; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A. Daha önceki antrenmanlarda yeterince çalışmamış olmanızdır, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. Antrenörünüzün sizden olağanüstü bir çaba harcamanızı istemesindendir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- 10. Bir yarışmada başarısızlığa uğramışsanız bunun nedeni;**
- A. Bu yarışmanın sizin için çok güç olmasındandır,
B. Antrenmanlarda yeterince çaba sarf etmiş olmamanızdır.
- 1 2 3 4 5**
- 11. Kulübünüzün üyeleri sizin zeki ve akıllı bir sporcu olduğunuzu söylediklerinde bu;**
- A. Sizi gerçekten takdir ettiklerindendir,
B. Gerçekten zekânızı gösteren bir şey yapmış olmanızdır.
- 1 2 3 4 5**
- 12. Size göre başarısız bir yarışma ya da karşılaşma;**
- A. Antrenörü ya da seyirciyi tatmin etmeyen bir yarışmadır,
B. Kendi yeteneğinizi ortaya iyi bir şekilde koyamadığınız yarışmadır.
- 1 2 3 4 5**
- 13. Antrenörünüzün sizden daha fazla çalışma istememesi;**
- A. Onun, sizin başarılı olup olmamanızı umursamamasındandır,
B. Sizin antrenmanlarda zaten elinizden geleni yapmanızdır.
- 1 2 3 4 5**
- 14. Yarışmalarda başarısız olduğunuzda bunun nedeni;**
- A. Yarışma ortamının iyi olmamasındandır,
B. Yarışma öncesinde düzensiz bir yaşam sürmenizdir.
- 1 2 3 4 5**
- 15. Takım arkadaşlarımız size iyi bir oyun çıkardığınızı söylediklerinde;**
- A. Sizin çok yetenekli bir sporcu olmanızdır,
B. Bu, onların iyi bir arkadaş olmalarındandır.
- 1 2 3 4 5**
- 16. Arkadaşlarımız, başarısız bir sporcu olduğunuzu söylediklerinde;**
- A. Bu, onların iyi bir arkadaş olmamalarındandır
B. Sizin gerçekten yetenekli olmamanızdır.
- 1 2 3 4 5**
- 17. Sporda iyi sonuçların alınması genellikle;**
- A. Sporcuların kişisel çabalarından ileri gelmektedir,
B. Şahıs ya da elde olmayan faktörlere bağlıdır.
- 1 2 3 4 5**
- 18. Yarışmayı umulmadık bir şekilde kaybederseniz bunun nedeni;**
- A. Elde olmayan nedenlerin sizi oldukça olumsuz etkilemesindendir,
B. Bu yarışmada yeterince çaba sarf etmediğinizdir.
- 1 2 3 4 5**
- 19. Seyirciler müsabakada size tezahürat yapmadıkları zaman bunun nedeni;**
- A. Sizin bu yarışmada yeterince başarılı olmamanızdır,
B. Seyircilerin sporculara tezahürat yapmak zorunda olmamalarındandır.
- 1 2 3 4 5**
- 20. Yarışmada riske girerek her türlü taktiği denemenize rağmen sonuçta başarısız olmuş iseniz;**
- A. Rakibinizin sizden daha uyanık olmasındandır,
B. Taktiğinizi daha önceden iyice düşünüp uygulayamadığınızdır.
- 1 2 3 4 5**
- 21. Sportif yarışmalarda başarısızlığın en belirgin nedeni;**
- A. Yarışma imkânı, durumu ve hava koşullarının olumsuzluğudur,
B. Sporcuların yetenek ve hünelerinin yetersizliğidir.
- 1 2 3 4 5**
- 22. Sportif karşılaşmalarda başarısızlıklar;**
- A. Sporcuların yeterli çaba sarf etmeden hazırlanmalarındandır,
B. Şanssızlık ya da elde olmayan nedenlerdendir.

Ek-3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7	Genel olarak kendimden memnunum				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum				



TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
TURKISH WRESTLING FEDERATION

SAYI :TGF/3239
KONU:

11.11.2007

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
DENİZLİ

İlgi :19.11.2007 tarih ve 3686 sayılı yazınız.

İlgi yazı ile Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Eylem GENCER'in yapmak istediği anket çalışması Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

M.Fikret BULUTÇU
Güreş Federasyonu
Genel Sekreteri

ÖZGEÇMİŞ

11.06.1984 tarihinde Denizli' nin Acıpayam ilçesinde dünyaya gelen Eylem Gencer, ilköğrenimini Dedebağı Atatürk İlkokulunda tamamladı. Bu esnada ilçe genelinde, il genelinde, bölge genelinde ve Türkiye genelinde yapılan güreş seçmelerini kazanarak Denizli Güreş Eğitim Merkezinde yatılı sporcu-öğrenci olmaya hak kazandı. Ortaöğrenimini Pamukkale Ortaokulunda tamamladı. Lise öğrenimini Denizli Cumhuriyet Süper Lisesi yabancı dil bölümünde tamamladı. Lise öğrenimi boyunca birçok defa güreş milli takımına seçildi. 2001 yılında Yıldızlar Kategorisi Avrupa şampiyonu olan Türk milli takım kadrosunda yer aldı. Ayrıca uluslararası Zafer Turnuvasında 2. oldu. Liseden mezun olduğu yıl ÖSS ve YDS sınavlarını kazanarak Eskişehir Anadolu Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği bölümünü ve Pamukkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü (milli sporcu kontenjanıyla) aynı anda kazandı. Seçimini Beden Eğitimi ve Spordan yana yaptı. 2006 yılında bölüm birincisi olarak lisans diplomasını aldıktan sonra yine aynı yıl Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenimine başladı.