



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**12 HAFTALIK LATİN DANS EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Hazırlayan
MERİÇ ÖDEMİŞ

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. İlhan Adiloğulları

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÇANAKKALE-2014

TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı : Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Programın Seviyesi : Yüksek Lisans (×) Doktora ()
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Meriç ÖDEMİŞ
Tez Başlığı : 12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi
Sınav Yeri : Çanakkale 18 Mart Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Sınav Tarihi : 20.06.2014

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Sınav Jürisi

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Yrd. Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI	Çanakkale On Sekiz Mart Üniv.	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)		
Doç. Dr. Hakkı ULUCAN	Kayseri Erciyes Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Özhan BAVLI	Çanakkale On Sekiz Mart Üniv.	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans Tezi Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 08.10.2014 tarih ve 11/3 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

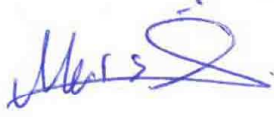
BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8' de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih: 20.06.2014

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Meriç ÖDEMiŞ

İmza:



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmamda bana yol gösteren ve yardımcı olan saygıdeğer danışmanım Yrd. Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI' na, manevi desteğini her zaman kalbimde hissettiğim canım ablam Merkut ÖDEMİŞ' e, beni bir yerlerden izleyip başarılarımla gururlandığını düşündüğüm, yüreğimde sevgisi daima sürecekle olan rahmetli babam Osman ÖDEMİŞ' e ve hayatımın tüm evresinde bana sevgisini, şefkatini ve yardımlarını esirmeyen bir tanecikle canım annem Filiz ÖDEMİŞ' e minnettarlığımı sunar, teşekkürü bir borç bilirim.

Meriç ÖDEMİŞ

20.06.2014

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ONAY SAYFASI

BEYANNAME

TEŞEKKÜR	III
IV. İÇİNDEKİLER	IV
V. TABLO ve ŞEKİL LİSTESİ	VII
VI. ÖZET	1
1. GİRİŞ ve AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Öz Yeterlilik	5
2.1.2. Öz Yeterliliği Yüksek ve Düşük Bireylerin Özellikleri	6
2.1.3. Öz Yeterlilik Tipleri	7
2.1.4. Öz Yeterliliğin Sporcuların Performansına Etkisi	7
2.2.1. Öz Güven	8
2.2.2. Sporda Öz güven	12
2.2.3. Sporcularda Öz güven Ölçümü	15
2.2.4. Öz güvenin Sporcuların Performansına Etkisi	16

2.2.5. Sporcular İçin Önemli Olan Öz güven Kaynakları	19
2.2.6. Cinsiyet ve Yeteneğe Dayalı Öz güven Farklılıkları	20
2.2.7. Rol ve Takım Öz güveni	21
2.2.8. Sporculardaki Öz güveni Arttırmak İçin Gerekli Çalışmalar	21
2.3.1. Dans	23
2.3.2. Latin Dansları	23
2.3.3. Salsa	24
2.3.4. Bachata	24
2.3.5. Cha Cha Cha (Ça Ça Ça)	25
2.3.6. Merengue (Merenge)	25
3. GEREÇ - YÖNTEM	26
3.1. Katılımcılar	26
3.2. Araştırmanın Hipotezleri	26
3.3. Veri Toplama Aracı	26
3.4. Verilerin Toplanması	27
3.5. Araştırmanın Varsayımları	27
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	28
3.7. Araştırmanın Dans Eğitim Programı	28

3.8.	Araştırmanın Verilerinin Değerlendirilmesi	29
4.	BULGULAR	30
5.	TARTIŞMA	33
6.	SONUÇLAR ve ÖNERİLER	35
7.	KAYNAKLAR	36
VII.	EKLER LİSTESİ	37

Ek 1. Etik Kurul Onay Yazısı.

Ek 2. Yüksek Lisans Tezi Kapsamında Dans Eğitimi İçin Anafartalar Yerleşkesi Spor Salonunun Kullanılmasına Verilen İzin Yazısı.

Ek 3. Öz Güven Ölçeği.

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Sporda Öz Güven Modeli	13
Tablo 2. Sporda Bulunan Çeşitli Öz Güvenin Katman Seviyeleri	15
Tablo 3. On İki Haftalık Latin Dans Eğitimi Programı	29
Tablo 4. Kontrol grubu öz güven Ön-test ve Son-test Ortalama Puanlarını t-Testi Sonuçları	30
Tablo 5. Çalışma grubu öz güven Ön-test ve Son-test Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları	30
Tablo 6. Çalışma ve Kontrol grubu öz güven düzeyleri Ön-test Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları	31
Tablo 7. Çalışma ve Kontrol grubu öz güven düzeyleri Son-test Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları	31
Tablo 8. Çalışma ve Kontrol grupları öz güven puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı	32

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Sporcuların İhtiyaç Duyduğu Öz Güven Çeşitleri	18
---	----

ÖZET

Araştırma da 12 haftalık Latin dans eğitiminin üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 30 kontrol grubu, 30 çalışma grubu olmak üzere toplam 60 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik öz güven ölçeği kontrol ve çalışma grubuna uygulanmıştır. Latin dans eğitimi; Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Anafartalar yerleşkesi spor salonunda haftada 1 gün (2 saat) olmak üzere toplamda 12 hafta, 24 saat şeklinde yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS.16,0 kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde, frekans, Paired Sample ve Independent t-testi kullanılmıştır. Çalışma ve kontrol grupları öz güven son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmanın sonucuna göre 12 haftalık Latin dans eğitiminin katılımcıların öz güven düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Latin Dans, Öğrenci, Öz güven.

ABSTRACT

Investigation of The Impact of The 12 Weeks Latin Dance Training Course On Self Confidence of University Students

The aim of this study was to investigate the impact of the twelve weeks of Latin Dance Training Course on self confidence of the university student. Sixty university students participated in this study: Thirty in the control and thirty in the study group. Thirty three item self confidence survey developed by Akin (2007) was used to obtain data from both the control and the study groups. Latin dance training course was given to the participants of the study in Canakkale On Sekiz Mart University two hours weekly for a total of 12 weeks. SPSS.16.0 was used to analyse the data. In the analyses of the data; percentage, frequency, Paired Sample test and Independent t-test were used. Statistically significant differences were found after the analysis of the post-test between the control group and the study group ($p<0.05$). According to the results of the study, twelve weeks Latin dance training course can increase the self confidence levels of the participants.

Key words: Latin Dance, Self confidence, Student.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüz iş hayatı ve sosyal hayatı çok hızlı bir şekilde ilerlemekte ve değişip gelişmektedir. İnsanların bu hıza ayak uydurmaları genellikle yapmaları gereken işleri ne kadar çabuk, doğru ve zamanında yapabildikleri ile ölçülebilmektedir. Bu şartlar özellikle kendilerini iş hayatına ve geleceğe hazırlayan üniversite öğrencileri için daha fazla önem taşımaktadır. Çünkü üniversite gençliği için hayata atılmadan önceki belki de en önemli eğitim dönemi; üniversite yıllarıdır. İşte bu dönemde gençlerin kendilerini hayata ne kadar hazır hissettikleri ve donanımlarının onların gelecekteki hayatlarını etkileyeceğini bilmesi, onların hayata karşı avantajlı olmasını sağlayacaktır.

Bireylerin çoğu zaman hayatlarında verdikleri ya da verecekleri kritik kararlarda öz güven seviyelerinin önemli rol oynadığı bilinmektedir (Adiloğulları ve ark., 2013). Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin öz güven düzeyleri, Latin dansının öz güvenlerini geliştirme aracı olup olmaması araştırmanın önemi ve kapsamı açısından anahtar niteliği taşıyabilir.

Kişilerin hayatta birçok aktivite veya uğraşta başarılı olmalarında etken olan faktörlerin başında özgüven kavramı gelmektedir. Çoğu zaman insanların bir işi yapıp yapamadıklarının ölçüsü öz güven kavramı ile ilişkilendirilmektedir. Hatta çocukların öz güveni yüksek olanların diğerlerine oranla hayatta daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı olduğu iddia edilmektedir (Pervin ve John, 2001: p.184).

Öz güven bireyin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancıdır (Weinberg ve Gould, 2003). Kişinin öz güven seviyesi tüm hayatını özellikle de gençlerin okul hayatını olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda genç bireylerin başarılı olmaları için gereken çalışmalarında sahip oldukları öz güven seviyelerinin artırılması onların yararına olacaktır. Yapılan araştırmalara bakıldığında spor yapan bireylerin öz güven seviyelerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, uzmanlarca dansın ruhsal gelişim düzeyine etkisinin olumlu olduğu ifade edilmekte ve sporcunun yarışmalarda veya

bireyin sosyal yaşamında başarılı olmasında öz güvenin anahtar niteliği görevi gördüğü söylenmektedir. Buna ilaveten ülkemizde de gençlerin öz güven seviyelerinin arttırılması için dans alanında herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu düşünceden yola çıkarak Latin dans eğitiminin üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Sporda öz güveni incelerken öz yeterlilik kavramı ile karşılaşmaktayız. Tahmin edilen davranışları gerçekleştirmede bireylerin yeterlilik beklentilerinin ölçüldüğü ve 1977 yılında Bandura tarafından geliştirilen öz yeterlilik teorisi karşımıza çıkmaktadır (Vealey ve ark., 1998).

2.1. ÖZ YETERLİLİK

Bandura' ya göre Öz yeterlilik, kişinin belli bir performansı göstermesi için gerekli etkinlikleri düzenleyip başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısıdır (Lee 2005).

Öz yeterlilik kavramı bir bireyin verilen kazanımları üretmesi için gerekli olan etkinlikleri uygulama ve organize etme becerilerine olan inancı ifade eder (Mulholland ve Wallace, 2001).

Öz yeterlilik, kapasite, özel performans hakkındaki inançlarla ilgili değildir. Ancak durumlarla mücadele etmede ve bunu değiştirmede, yeteneklerini ve becerilerini koordine etmek için bireyin yapabilecekleri hakkındaki inancıdır (Snyder ve Lopez, 2002).

Öz yeterlilik, kişinin özel, spesifik bir işi veya hareketi başarılı bir performans ile yapabileceği ile ilgilidir. Yeterlilik beklentileri, hedeflenen yada başarılması beklenen sonuçlardır. Yeterlilik, övgü yoluyla yada zihinsel hazırlık ve betimleme ile artırılabilir. Ayrıca yeterlilik beklentileri genellikle seri görevlerde performansı durmaksızın başarılı olması için geliştirir. Bu süreç yeterlilik olarak adlandırılır (Mahoney ve Chapman, 2004).

Yeterlilik inancı kişinin nasıl hissettiğini, düşündüğünü, kendini motive ettiğini ve davrandığını etkiler. Öz yeterlilik inançları bu muhtelif sonuçları dört ana süreç yoluyla üretmektedir. Bu süreçler bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçimseldir (Bandura 1993).

Öz yeterliliğin gelişmesinde dört temel kaynak bulunmaktadır. Bunlar:

- Bireyin yaşantısı,
- Başkasının başından geçmiş deneyimler,
- Sözel ikna (kişinin başarıp başaramayacağına yönelik nasihat, öğüt ve teşvikler),
- Psikolojik durum (Reeve 2001).

Öz yeterlilik algısı insan davranışlarını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bunlar üç boyutta incelenebilir:

- 1- Seçim: Kişiler başaracaklarına inandıkları görev ve etkinlikleri seçme eğilimindedir. Aynı zamanda başarısızlığa uğrayacaklarını düşündükleri görev ve etkinliklerden kaçınma eğilimindedirler (Ormrod 1999).
- 2- Çaba ve devamlılık: Öz yeterlilik inançları kişinin bir iş yaparken ne kadar çaba sarf edeceğini ve bir sıkıntıyla karşılaştığında ne kadar süreyle efor sarf etmeye devam edeceğini belirler (Bandura 1989; aktaran Reeve 2001). Yüksek öz yeterlilik inancına sahip olan insanlar bir görevi tamamlamak için çaba sarf etme eğilimindedirler; bir engelle karşılaştıklarında göreve devam etme eğilimindedirler. Düşük öz yeterliliğe sahip öğrenciler belirli bir görev için az çaba harcarlar ve bir zorlukla karşılaştıklarında çok çabuk vazgeçerler.
- 3- Öğrenme ve başarıma: Yüksek öz yeterliliğe sahip öğrenciler düşük öz yeterliliğe sahip öğrencilerden daha çok öğrenme ve başarmaya eğilimlidir. Bu durum aynı yetenek seviyesine sahip öğrenciler arasında da görülmektedir. Başka bir deyişle eşit yetenek seviyesine sahip öğrencilerden, görevi başarı ile tamamlayacağına inananlar inanmayanlara göre daha başarılı olmaktadır (Ormrod 1999).

2.1.1. Öz Yeterliliği Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Öz yeterliliği yüksek olan bireylerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Korkmaz 2005: p.211).

- Karmaşık olaylarla baş edebilme
- Problemlerin üstesinden gelme
- Çalışmalarında sabırlı olma
- Başlamak için kendine güvenme
- Okulda başarılı olma
- Meslek hayatında başarılı olma

Öz yeterliliği düşük olan bireylerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Korkmaz 2005: p.211).

- Olaylarla baş edememe
- Umutsuzluk ve mutsuzluk
- Problemlerle karşılaşınca kendini yetersiz bulma
- İlk denemedeki başarısızlıktan sonra tekrar denemekten kaçınma
- Kendi gayretinin sonucu değiştirmeyeceğine inanma

2.1.2. Öz Yeterlilik Tipleri

Araştırmalara göre, öz yeterliliğin iki tipi vardır (Donald 2003: p.221). Birincisi, belli bir alandaki davranışı ortaya koymak için algılanan yapabilme becerisidir. Kirsch buna 'akademik öz yeterlilik' (task self-efficacy) adını vermiştir. Kirsch' in akademik öz yeterlilik kavramı, Bandura' nın sosyal öğrenme kuramında belirttiği öz yeterlilik kavramı ile hemen hemen aynıdır. Bir diğeri ise potansiyel zorluklarla mücadele etmek için gösterilen performanstır ki bu kavrama Kirsch 'mücadeleci öz yeterlilik' (coping self-efficacy) adını vermiştir (Donald 2003).

2.1.3. Öz Yeterliliğin Sporcuların Performansına Etkisi

Yeterlilik deneyimi başarılı bireysel performansa hizmet eder. Yeterlilik deneyimi istenen hedefi ve davranışı yönetmeye öncülük eder. Buradan çıkan sonuçla sporcularda artan öz güven erkek ve kadın sporcunun başarılı performans göstermesini sağlar. Spor yaparken sporcuların potansiyel yeterlilik deneyimleri vasıtasıyla öz güvenleri gelişir. Ayrıca başarılı performans da, yarışma öncesi yeterlilik deneyimi en iyi seviyede olabilir (Mahoney ve Chapman, 2004).

Daha az yeterliliklere sahip olanlara oranla elit sporcular öz saygı ve sportif performans arasındaki iletişimi yararlı bir şekilde deneyimleyebilirler. Başka bir deyişle, elit sporcular sportif performanslarının sonucu ne olursa olsun kendilerine olan güvenlerini arttırma becerisine sahip olabilirler. Başarılı sporcular ayrıca yüksek yeterlilik beklentilerine sahiptirler (Mahoney ve Chapman, 2004).

Bandura öz yeterlilik teorisinde (1997), öz yeterlilik ve performans arasındaki olumlu ilişkiyi; düşünceler ve davranışlar aracılığıyla öz yeterliliğin 4 anahtar kaynağı tarafından etkilendiğini öngörmektedir.

Harter' e göre sporcuların kişisel yeterliliğinin duygusal hali motivasyon eseri teorisinin temelidir. Harter' e göre bireyler doğuştan motivasyon konusunda beceriklidir. Bireylerin başarı öz algısı, yeterliliklerde olumlu veya olumsuz etkisi olan duygu halinin geliştirilmesine çalışır. Başarılı girişimler-denemeler yeterlilikte öz yeterliliğin ve kişisel yeterliliğin duygu halini geliştirir ve yüksek yeterlilik motivasyonunu da teşvik eder, önünü açar. Yeterlilik motivasyonu artmasına rağmen, sporcu daha fazla yeterliliğe sahip olmak için girişimde bulunur, kendini buna teşvik eder. Buna karşılık, eğer genç sporcu kötü bir sonuç alıp veya hata yaparsa düşük yeterlilik motivasyonu oluşur ve bu durum sporcuya olumsuz etki yapar. Düşük yeterlilik motivasyonu sonucunda, genç sporcu sporu bırakır. Sporla ilişkili çalışmalar Harter' ın yeterlilik motivasyon teorisini (1978) destekler niteliktedir. Harter' ın modelinde, yüksek yeterlilik ve yüksek yeterlilik motivasyonu başarılı performansı yönetir (Cox 2002).

2.2. ÖZ GÜVEN

Öz güvenin birçok tanımı yapılabilir. Literatürde bulunan tanımlardan bazıları öz güveni şöyle tanımlamıştır; Öz güven kişinin başarılı olmadaki becerisi yada yeterliliğin genel duygu halidir (Mahoney ve Chapman, 2004).

Kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir (Weinberg ve Gould, 2003). Spor, müzik, resim gibi mesleklerde olmak ya da toplum önünde konuşmak belirli bir öz güven gerektirir (Biçer, 1997). Burton ve Platts (2006) güveni herhangi bir durumda uygun ve etkili harekette bulunmak olarak tanımlamaktadır.

Bireyin kısmi kapasite ve yeteneklerine uygun olarak gerekli hareket ve eylemde bulunmasına neden olan inanç olarak tanımlanmıştır. Kendine güven bir inançtır, verilen aktiviteyi, bir işi, hareketi, başarılı bir şekilde yapabilmektir (Vealey 2004).

Öz güven inşa etmek için öncelikle kendimizin farkında olmamız gerekmektedir. Daha sonra şu 4 faktörü kabullenmeliyiz;

- Güven oluşturmak için amacınızı belli edin ve gerçekleştirmek için kendinize söz verin.
- Kısıtlayıcı tutum ve inançları içeren düşünce yapınızı değiştirin.
- Hayal gücünüzü kullanın. Kendinizi güvenli bir birey olarak hayal edin.
- Zaten güvenliymişsiniz gibi davranın. Ne kadar çok güvenli bir şekilde konuşur ve öyle davranırsanız o kadar güvenli hale gelirsiniz (Preston 2008).

Öz güven iç güven ve dış güven olmak üzere ikiye ayrılır. İç güven; bireylerin kendisinden hoşnut, kendisiyle barışık ve kendisiyle özdeşleşmiş olduğuna dair duygu ve düşünceleridir. İç güveni oluşturan unsurlar kendine saygı, kendini sevme, kendini tanıma, belirgin hedefler koyma ve olumlu düşünmedir. Dış güven ise bireyin kendisinden memnun ve emin olduğuna dair çevresine göstermiş olduğu tavır ve davranışlarıdır. Dış güveni oluşturan unsurlar da iletişim ve duygularını kontrol edebilmedir (Akagündüz 2006). Daly ve Burton' un düşük öz güvenli insanlar

üzerine yaptıkları bir araştırma sonucunda ortaya koydukları düşük öz güveni öngören belirli mantık-dışı inanç faktörleri şunlardır:

1. Onaylanma talebi, aşırı derecede kabul görme saplantısı,
2. Yüksek benlik beklentisi, sert ve ulaşılmaz standartların mantık-dışı sıralanması problemi,
3. Endişe, yoğun ve yararsız kaygı eğilimi,
4. Problemlerden kaçınma, stresle karşılaşma ve başa çıkmadan kaçınmak için kendi kendini baltalayıcı kaçma eğilimi açıklamaları (Bednar 1989).

Napoli ve ark. (1992) göre yüksek öz güvenin özellikleri; hata riskine rağmen gelişen deneyimlerde yer alma fırsatlarına açıktır, hiçbir şey kanıtlama ihtiyacı duymadan sadece yapmaktan zevk aldığı için o aktiviteyi yapar (spor, yeni bir beceri öğrenme vb.), başkalarını suçlamadan veya bahaneler yaratmadan sorumluluğu üzerine alır, kendinin ve başkalarının güçlerini ve başarılarını kabul eder, karşısındakini suistimal etmeden ve onları yönlendirmeye çalışmadan birinin kişisel gücünü kabul eder, hayat deneyimlerinin niceliğine değil, niteliğine odaklanır (arkadaşlık vb.), takım çalışmasından hoşlanır ve bir işi yerine getirmede veya kişilerarası ilişkileri geliştirmede takım çalışmasının değerini bilir, hayatta bir denge bulur (iş, eğlence, yalnızlık vb.).

Napoli ve ark. (1992) göre düşük öz güvenin özellikleri ise yapıcı eleştiriyi kabul etme ve onu gelişimi için kullanma konusunda yetersizlik, karar almada ve yaratıcı değerler gerçekleştirilmede yetersizlik, kesin belirlenmiş kurallara uyma zorunluluğu, hatalara yol açabilecek riskleri alma yetersizliği, değişim yetersizliği, aynı yiyecek, çevre, davranış vb. ne kilitlenme durumu, başkalarının gücüne odaklanma yetersizliği, kendi gücüne odaklanma yetersizliği, başkalarının başarılarını vekaleten yaşama eğilimi (kahraman hayranlığı), dış görünüme önem verme eğilimi (kampüsün en çekici kişisiyle çıkma, en gösterişli arabayı kullanma vb.), temizlik, yemek yeme, düzen gibi konularda aşırı derecede zorlayıcı olma eğilimi, aşırı rekabetçi olma eğilimi (kendini önemli hissetmek için her şeyi kazanma, herkesin önünde olma zorunluluğu), kaybeden olma ve kaybetme durumunu kişisel değer onayı olarak görme eğilimi, aşırı derecede eleştirme

eğilimi (hata bulma), kendilerini kanıtlamak ve başkalarına ne kadar değerli olduklarını göstermek için işkolik olma eğilimi.

Öz güven, psikolojik yaşamın temel öğelerinden biri, duygusal bir ihtiyaçtır. Kendisini belli bir ölçüde değerli bulmayan kişinin temel gereksinimlerinin çoğu karşılanmadığı zaman sıkıntı içinde yaşar. İnsanları diğer canlılardan ayırt eden temel özelliklerden biri, kendinin farkında olabilmesidir. Kişi bir kimlik oluşturur ve sonra bu kimliğe bir değer kazandırır. Başka bir deyişle, İnsan kim olduğunu tanımlamak ve daha sonra bu kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. İşte öz güven sorunu, insanın bu yargı gücü ile ilgilidir. Kimi renk, ses, şekil ya da duyuları sevmeyebilirsiniz, ama kendinize ait kimi parçaları reddediyorsanız, sizi ayakta tutan ruhsal yapılarınız bundan zarar görecektir. Başlıca iki tür öz güven sorunu vardır. Durumsal ve karakterolojik öz güven. Durumsal öz güven düşüklüğü, yalnızca belli alanlarda kendini gösterme eğilimindedir. Örneğin, kişi hoş sohbet bir anne baba yada cinsel eş olarak kendine güvenebilir ancak işiyle ilgili durumlarda başarısız olmaktan korkar. Bir başkası, sosyal ilişkilerde yetersizlik hisseder ama mesleğinde kendini güçlü ve yeterli bulur. Karakterolojik düşük öz güven ise köklerini çocuk yaşlarda yaşanmış taciz yada terk durumlarından alır. Bu durumda ‘suçlama’ daha kapsamlıdır ve hayatın daha fazla alanını etkileme eğilimindedir. Durumsal düşük öz güven, bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılmasına çok uygundur. Bilişsel bozukluklar üzerine odaklanılır, güçlü ve zayıf yanlar vurgulanır. Hatalar ve eleştirilerle baş etmek için belirli beceriler geliştirilir. Kişi kendini tümüyle reddetmediği için, uyumu güçleştiren düşünce biçimleri değiştirildikçe güven ve değer duyguları fark edici şekilde artar. Karakterolojik düşük öz güven ise temel kimlik tanımlamasından, kötü bir insan olma duygusundan kaynaklanır. Bu nedenle, kişinin düşüncelerini değiştirmek yeterli olmayabilir (McKay ve Fanning, 2012).

Kişinin kendi iç sesini tanımlama ve denetlemeye başlaması yardımcı olur, ancak bunu yapması suçluluk duygusunu ortadan kaldırmaya yetmez. Bunun için öz güvenini arttırmada kendini yargılamamak ve kendini sevmeyi öğrenmek üzerinde odaklanılmalıdır. Bu işlem, zihinde canlandırma ve hipnoz teknikleri ile pekiştirilebilir (McKay ve Fanning, 2012).

Öz güven öyle bir duygudur ki, bu duygu sayesinde istediğiniz her şeye ulaşabilirsiniz ve bu duygu anlamlı ve dolu bir hayat sürmenin olmazsa olmazıdır. Çoğu insanın işte hatta özel hayatında bile başarısız olmasının sebebi öz güven eksikliğidir. İnsanlarda neden öz güven eksikliği vardır? Yaygın nedenlerden biri, önceleri başarısızlık yaşamış olmaları ve aynı şeyin başlarına tekrar gelme olasılığından korkmalarıdır. Diğer bir neden ise, okul yada başka alanlarda gösterdikleri gayretten hiçbir zaman memnun olmayan ve kendilerine aşağılık duygusunu aşlayan insanlardır; özellikle de kişinin kendi aileleri. Başarıyı tadıp ardından başarısızlık yaşamış olanlar, zihinlerinde başarısızlığın hakim olmasına izin verirler ve yaptıkları hiçbir şeyde kendilerine güven duyamazlar. Öz güven, öz saygının ayrılmaz bir parçasıdır. Verdiğiniz kararlara duyduğunuz güveni sağlamadan önce kendinize inanmalısınız. Öncelikle, değerli olduğunuza gerçekten inanmalısınız. Eğer öz saygınız yoksa kararlarınızın değerli olduğundan nasıl emin olabilirsiniz? Öz güven, elde ettiğiniz her başarı ile içinizde kök salar. Hatta zaman zaman başarısız olsanız bile öz güven içinizde büyümeye devam eder. Öz saygı ve öz güven kendi imajınızın yansımalarından başka bir şey değildir ve güçlü, olumlu bir öz imaj oluşturursanız, daha mutlu, daha başarılı ve yolunuza çıkan her türlü engeli aşabilen ve koyduğu hedeflere ulaşabilen kişi olursunuz (Murphy 2011).

2.2.1. Sporda Öz Güven

Sporda başarılı olabilmek için sporcunun aksilikler ve problemlerin üstesinden gelmesi, kötü performans sonrası çabuk bir şekilde toparlanması, kötü performans sonrası hatalarına odaklanması, kazanamadığında kazanabilmeye odaklanmasına olan inancın derecesi olarak tanımlanır (Vealey 2004).

Thomas ve ark. (2011), güçlü spor güvenini, rekabetçi sporlarda var olan psikolojik ve çevresel zorluklara karşı direnç ve dayanıklılık gösterme ve bu olumlu inancı sürdürme olarak tanımlamıştır. Vealey spordaki öz güven modelinin dokuz grupta görülebileceğini söylemektedir: Becerinin gösterimi, fiziksel / zihinsel hazırlanma, fiziksel sunum, sosyal destek, antrenörlük liderliği, dolaylı deneyim (başkasının yaşantısına katıldığını hayal ederek duyulan deneyim), çevresel rahatlık

ve durumsal uygunluk (duruma bağılı faydalılık). Bu dokuz konu, üç farklı etki alanı içinde gruplandırılabilir;

Başarı	Spor yeteneklerinin yeterliliğini kapsama
	Sporcu becerisinin gösterimi
Öz düzenleme	Sporcunun Fiziksel / zihinsel hazırlığının derecesini kapsayan
	Fiziksel olarak sunum
Çevre	Sporcunun sosyal desteği
	Antrenörlerin liderlik bakış açısı
	Olumlu olarak dolaylı deneyim
	Çevre ile rahatlık
	Durumsal uygunluk

Tablo 1. Sporda Öz Güven Modeli (Vealey 2009).

Bu faktörlerin kaynaklığında yada daha yararlı olarak düzenlenmiş haliyle, sporcular spor yaparken daha öz güvenli hissederler. Geniş kapsamda öz güven, sadece şüphe yokluğu yada başarının kesinliği değildir. Kaygı gibi, öz güven sporcuların kişisel amaçlarına derin bir biçimde bağılı olabilir (Vealey 2009).

Öz güven, sporcular ve antrenörler üstünde sportif başarı için temel gereçtir. Yapılan araştırmalarda öz güvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilişsel belirleyici olduğu bulunmuştur (Moritz ve ark., 2000, Craft ve ark., 2003, Woodman ve Hardy, 2003).

Bull (2005)' un elit İngiliz kriketçiler üstünde yaptığı araştırmasında bir aksaklık durumunda kendini çabuk toparlayan – yenileyen öz güven ve sağlam öz güvenin zihinsel dayanıklılığın karakteristik özellikleri olduğunu söylemiştir (Beattie ve ark., 2010).

Başarılı elit sporcular tarafından sahip olunan güven duygusu anahtar yetenek niteliğindedir ve uluslararası seviyedeki sporcuların öz güvenleri için gerekli olan en önemli özellik zihinsel yetenekleridir yani zihinsel olarak dayanıklı olmalarıdır. Bu bilgiyle zihinsel antrenman, elit sporcuların gelişimleri ve öz güvenlerinin devamı (sürdürülebilirliği) için en çok ihtiyaç duydukları özelliktir. Çünkü bu özellik sportif

performanstaki zihinsel yetenek gibi önemlidir. Öz güvenin karakteristik bir başka tanımında kırılğan, narin, değişken oluşudur (Vealey 2009).

Önde gelen kadın futbolculardan forvet oyuncusu Mia Hamm öz güven ile ilgili; Öz güveni, insanların anladığını düşünmüyorum, bu günden güne değişen bir konu, sürekli değişim halinde olduğunu söylemektedir. Ve buna ek olarak; ‘Bu bir odaya girip ışıkları açıp, kapatana kadar, evet ben öz güvenliyim demek gibi basit bir şey değildir’. Örneği ile öz güven hakkındaki görüşünü ifade etmiştir (Vealey 2009).

Birçok sporcuda öz güven; hassas, psikolojik bir durumdur. Açıkçası öz güvendeki değişimler, spor yarışmalarında gösterilen en iyi ve en kötü performanstaki farklılıklardan dolayıdır ve elit sporcuların sahip olduğu en önemli özellik zihinsel dayanıklılıkları yani zorluklar karşısında dirençli ve kendini çabuk toparlayan-yenileyen bir yapıya sahip olmalarıdır (Vealey 2009).

Aslında sporda öz güven çok önemli olduğu kadar çok değişkendir ve spor psikolojisinde ilgi çekici bir konu haline gelmektedir. Öz güven ile ilgili birçok spor araştırmasında çoğunlukla ‘öz güven, iç disiplin - kaynaklar, yetenek ve başarıya ulaşma’ üstüne odaklanılmıştır. Öz güven inanışlarda ve beklentilerde kalıplaşmıştır. Ve birçok tanımı olmasına rağmen, çoğu insan sporcuların başarılı olmasında öz güveni temel özellik olarak görmektedir. Ancak sporcuların öz güvenleri kendi içinde birçok katmanlara ayrılmaktadır (Tablo 2’ de). Örneğin sporcular kendilerinin sahip olduğu öz güven ve takımının öz güveninin birlikte olmasının öz güven için yararlı bir durum olduğu düşünmektedirler. Katmanda yer alan öz güven yüksek seviyedeysen, takım öz güveni düşük seviyede olabilir. Şekil 2’ de güvenin birçok çeşidi ve tüm seviyedeki güven özelliklerinin sporculara etkisinin önemi gösterilmiştir. Bundan dolayı güvende önemli olan, öz güven (kendine güven), takım içindeki rolü bulunan oyuncunun güveni, partnerli (plaj voleybolu–buz pateni, vb.) oyunda oyuncuların güveni, takım güveni, antrenör güveni ve organizasyon yapabilme yeterliliğindeki (Olimpik partnerlik) güven birçok sporda birleşme noktasıdır (Vealey 2009).

Organizasyon Öz güveni
Antrenör Öz güveni
Takım Öz güveni
Grup Öz güveni
Eşli Öz güven
Rol
Öz güven

Tablo 2. Sporda Bulunan Çeşitli Öz Güvenin Katman Seviyeleri (Vealey 2009).

2.2.2. Sporcularda Öz Güven Ölçümü

Araştırmacılar sporcularda öz güveni ölçmek için genellikle psikolojik envanterleri kullanırlar. Ve bundan dolayı bu alanda kullanıma uygun birçok envanter mevcuttur. Ancak antrenörler ve spor psikologları için öz güveni değerlendirmenin en iyi yolu kişilerarası tartışma ve sporcuların tavır ve tutumlarının gözlemidir. Bunun yanında danışmanların sporcuların öz güveni etkileyen faktörleri anlamaları için bir kaç soru yararlı olabilir. Örneğin; hissettiklerin ve yaptığın hareketler öz güvenli olmana yararlı olur mu, görüşlerin nelerdir? Antrenmanda ya da yarışma sırasında senin öz güvenli olmanı ne sağlar? Hem antrenmanda hem de yarışma esnasında o anda hissettiklerin ve yaptığın hareketler öz güvenini düşürür mü? Odaklanman zayıfladığında ya da öz güven seviyen düştüğünde veya performansın kötü olduğunda, öz güvenini tekrar kazanmak için hangi stratejini kullanırsın? Şeklinde sorular sorulabilir. Ayrıca karşılıklı soru-cevap yada spesifik ölçüm anketleri Tablo 2' deki çeşitli güven tiplerini değerlendirebilir (Vealey 2009).

2.2.3. Öz Güvenin Sporcuların Performansına Etkisi

Spor psikolojisinde öz güvenin sporcuların performansına etkisini inceleyen çok fazla araştırma yapılmıştır.

Stres, kaygı, öz güven ve performans arasındaki ilişki çoğu araştırmanın ilgisini çekmektedir (Woodman ve Hardy, 2001, Beilock ve Gray, 2007,). Bu konulardan öz güven ile performans arasındaki ilişki diğerlerine göre daha olumludur. Bu olumlu ilişki hem teorik olarak hem de deneysel olarak güçlü bir şekilde desteklenmektedir (Vealey, 1986, 2001, Martens ve ark., 1990, Bandura 1997, Bandura ve Locke, 2003, Woodman ve Hardy, 2003).

Öz güvenin meta analizinde, öz güvenin performans ile ilişkisi bilişsel kaygıdan daha büyük boyutta olduğu görülmektedir. Ve çoğu araştırmaların raporunda öz güven ile performans arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Woodman ve Hardy, 2003).

Bandura öz yeterlilik teorisinde (1997), öz yeterlilik ve performans arasındaki olumlu ilişkiyi; düşünceler ve davranışlar aracılığıyla öz yeterliliğin 4 anahtar kaynağı tarafından etkilendiğini öngörmektedir. Dahası çok boyutlu kaygı teorisinin gelişmiş halinde, Martens (1990), öz güven ve performans arasındaki ilişki olumlu doğrusal olarak belirtilmiştir. Benzer şekilde Vealey' in spor öz güven modeli (1986, 2001) öz güven ve performans arasında olumlu ilişki olduğunu söylemektedir. Bu görüşü destekleyen çoğu araştırmaya rağmen, dikkate değer istisnalarda vardır. Tabanca ile atış yapan atıcılar (nişancılar) üstünde yapılan araştırmada Gould ve ark. (1987), öz güven ve atış performansı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu söylemiştir. Benzer şekilde Hardy ve ark. (2004), yüksek öz güvenin golfte skor performansına etkisinin olumsuz olduğunu tespit etmişlerdir.

Birçok araştırmanın ifadelerinden biri de yüksek öz güvenin risk almayı yönetebildiği ve risk almaktan memnunluk duymayı sağlamasıdır (Jones ve ark., 1993).

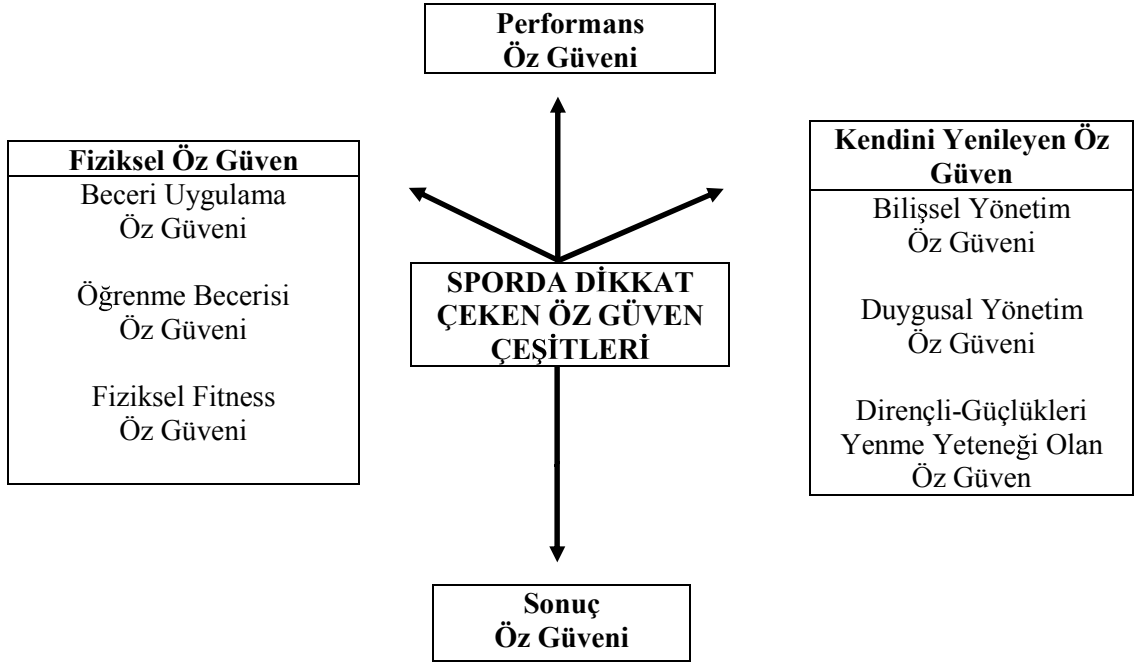
Başka modellerde örnek olarak Hardy' nin kelebek sonuç modelinde (1996) öz güven ve performans arasındaki ilişkinin herkesçe kabul edilen basit bir şey olmadığı belirtilmektedir.

Vancouver ve ark. (2001), yaptıkları çalışmada fazla mesai (çalışma) olduğunda katılımcıların yüksek öz güvenli durumu, problem çözme yetisini etkiliyor ve soruların yanıtlarını yanlış cevaplamasını sağladığını bulmuşlardır.

Vancouver ve Kendall (2006), öz yeterliliğin kolej öğrencilerin sınav zamanındaki durumuna ve performansına olumsuz etkisi olabileceğini keşfetmişlerdir.

Yapılan birçok araştırma sonunda bilişsel kaygı ile performans ilişkisinin olumsuz olduğu açıklanmıştır (Woodman ve Hardy, 2003).

Bandura ve Locke (2003), teorisel olarak sundukları bilgide; Öz güvende azalma olduğunda bu durumun öz güvenin artmasına yardımcı olacağı ve akabinde de başarılı performans olabileceğini söylemişlerdir. Ancak bu konu henüz direkt olarak ölçülmemiştir (Woodman ve ark., 2010).



Şekil 1. Sporcuların İhtiyaç Duyduğu Öz Güven Çeşitleri (Vealey 2009).

Anahtar soru, öz güven sporcuların performansını nasıl etkiliyor. Öz güven, zihinsel açıdan tamamlayıcı olarak düşünülebilir. Çünkü öz güven sporcuların nasıl hissettiklerini ve mücadele sırasında oluşanlar hakkında düşünmesine yardımcı olabilmektedir. Öz güvenin, sporcuların gayret ve devamlılık özelliklerine olumlu etkisi olduğu tahmin edilmektedir. Elit bir sporcu öz güven hakkında şunları söylemektedir; Rahat olduğumda, her şey yolunda gidiyor, daha zorunu denemeye gayret etmeme sebep oluyor bu da oyunumun kalitesini yükseltip, gayretimin yoğunluğunu artırıyor ve hazırlanma aşama seviyesini yükseltiyor (Hanton ve ark., 2004).

Öz güven ayrıca sporcuların spora katılım ve devam etme seçeneklerine de etki etmektedir. Örneğin genç güreşçilerde güreşe devam eden sporcuların, güreşi bırakanlara göre öz güven seviyeleri daha yüksektir. Koşucularda da yüksek öz güvenli atletlerin daha zorlu görevleri seçme oranı düşük öz güvenli atletlere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Öz güvenli sporcular, düşük öz güvenli sporculara göre daha üretken, zorlukların üstesinden gelmede daha iyi, belirlenen hedefleri başarabilme ve daha çok motivasyona sahiptir. Ayrıca öz güvenin, konsantre olmak ve karar almaya etki eden bir ilişkisi vardır (Vealey 2009).

İlginç biçimde öz güven, sporcuların performansının olumsuz olarak etkilenmesini önler. Eğer sporcular öz güvenli ve kontrollü olursa devamlılık ve performans artar böylece istenen hedefleri gerçekleştirip, kaygı durumu ile başa çıkabilir. Bu bulgularla birlikte öz güven, sporcuların kendilerini denetlemeyi, kaygı düzeylerini yönetmeyi sağlar ve performansına etki eder. Bununla ilgili elit jimnastikçinin bir açıklaması vardır ve sporcu şöyle demiştir; yapacağım hareket sırasında herkes gibi benimde şüphelerim vardı, eğer yine düşürsem ne olacak diye... Ama bu sadece o an içindi ve sonra kendi kendime sakinleş, geri dön ve onu çok iyi bir şekilde yap, biliyorum onu yapabilirim diyerek kaygı durumunu nasıl kontrol ettiği hakkında bizlere açıklayıcı örnek vermiştir (Vealey 2009).

2.2.4. Sporcular İçin Önemli Olan Öz Güven Kaynakları

Sporcular için en önemli öz güven kaynağı 'başarılı performanstır'. Bu tespit, gençlerde, lise öğrencilerinde, üniversite öğrencilerinde, elit ve uzman sporculardan elde edilmiştir. 1998 Olimpiyat oyunlarında Amerikan bayan buz hokeyi takımında yer alan oyuncular ile yapılan görüşmede başarılı performansın önemi konusunda şu örneği vermiştiler; Kanada turnuvasının en iyi takımı olarak görülüyordu. Bu takım ile karşılaşana kadar 15 maç yapmıştık ve Kanada ile yaptığımız maçı da sadece 1 sayı farkla kaybetmiştik, maç iki takım içinde çok yakın geçmişti. Kanada takımını yenebilirdik. Bu da bizim iyi bir takım ve onları yenebileceğimiz güçte olduğumuzu gösterir. Şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir. Bu örnek ışığında sporcular başarılı bir performans sergileyerek ve edindiği tecrübelerden kazanımlar sağlayarak, kaybetmenin bile öz güveni arttırdığını bizlere aktarmaktadırlar. Ayrıca her galibiyet ve az farklı yenilginin öz güveni geliştirdiği bildirilmiştir (Haberl ve Zaichkowsky, 1999).

Sporcuların diğer önemli öz güven kaynakları ise antrenman ve hazırlanma, model (rol) olma, liderlik ve sosyal etkilerdir. Sporcuların aktardıklarına göre öz güven için hem fiziksel hem de zihinsel hazırlanma kritik öneme sahiptir. Ve antrenörler sporcuların öz güvenini geliştirmek için gerekli bilgileri ve drilleri kullanmalıdır. Zihinsel antrenman tekniklerinin örneğin; canlandırma ve kendi kendine (motive edici şekilde) konuşmanın öz güveni arttırdığı görülmüştür. Öz

güven başka birinin yeteneklerini (model alma olarak) izleyerek de arttırılabilir özellikle model alınacak sporcu ile sporcunun kendisinin benzer özelliklerde olması yada model olacak sporcunun yetenek seviyesinin çok iyi olması gerekmektedir (Vealey 2009).

Benzer şekilde antrenörlerde model olma yada liderlik vasfı öz güven için önemli kaynaktır. Öz güveni geliştirmek için birden fazla kaynak kullanılabilir. Antrenörler liderlik vasıflarını ve sözlü ikna kabiliyetlerini kullanarak sporcularının performansını başarılı bir seviyeye getirebilir. Elit bir sporcuya göre endişe ve kaygıya karşı en iyi koruyucunun, antrenörün sporcusunu sözlü olarak ikna edebiliyor olmasıdır. Ayrıca sporcu olumlu düşüncülerin olduğunda olumsuz şeyleri aklına getirmemeyi ve antrenörün sporcusuna o işi başarabileceğini söylemesi, bu sayede sporcunun da iyi performans göstereceğini düşünmesini sağlamaktadır (Vealey 2009).

2.2.5. Cinsiyet ve Yeteneğe Dayalı Öz Güven Farklılıkları

Erkek ve kadınlar arasındaki öz güven farklılıkları cinsiyete uygun performanslarla ilişkilidir. Kadınlardaki öz güvenin, yoğun kassal aktivitede düşük seviye de olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma daha fazla kassal bir aktivitede erkek ile bayan arasında öz güven farklılıklarının oldukça büyük olduğunu göstermektedir. Erkeklerle yönelik bir maç yada yarışmada erkeğe özgü öz güvenin yüksek olduğu, kadınlara yönelik bir aktivitede de kadına özgü öz güvenin yüksek olduğu görülmüştür (Vealey 2009).

Cinsiyet farklılıkları sporcular tarafından öz güven farklılık kaynaklarından biri olarak görülürken, literatürde bulunan önemli sonuçta cinsiyet ne olursa olsun ileri seviye, elit bir sporcunun öz güveninin, spora yeni başlayan, elit olmayan bir sporcuya göre daha yüksek olduğudur (Vealey 2009).

2.2.6. Rol ve Takım Öz güveni

Daha önceki öz güvenle ilgili yapılan çalışmalarda öz güveni geliştirmek için ‘bireysel-öz’ kısmına dikkat çekilmişti. Rol ya da model olma öz güveni takım içindeki oyuncuların sahip oldukları yetenekleri doğrultusunda üstlendiği rollerdir. Basketbol oyuncuları üzerine yapılan bir çalışmada basketbola yeni başlayanların öz güvenleri, hiç başlamayanlara göre oldukça yüksek olarak bulunmuştur. Ancak her iki grup arasında öz yeterlilik olarak herhangi bir farklılık görülmemiştir. Daha sonra antrenörler ve oyuncular tarafından öz yeterlilik için yapılan kontrolde rol etkinliği önemli ölçüde sporcuların performansı ile ilişkili olduğu söylenmiştir (Vealey 2009).

Takım öz güveni, başarılı performansa ulaşmak için takımdaşlık olgusunun oluşmasıdır. Spor kulüplerinde belirlenen hedefi başarma duygusu ve yakın arkadaşlık ilişkileri takım öz güveninde belirleyici rol oynamaktadır. Yapılan bir çalışmada, Kürek branşında kişisel öz güvenin takım öz güvenine en belirleyici etken olduğu bulunmuştur (Vealey 2009).

2.2.7. Sporculardaki Öz güveni Arttırmak İçin Gerekli Çalışmalar

Yarışma öncesinde rahatlamak için zihinsel antrenman tekniklerini (kendi kendine konuşma, belirlenen hedefleri başarma) kullanan sporcularda, bu teknikleri yapmayanlara oranla öz güven seviyeleri çoğunlukla daha yüksek olmaktadır. Zihinsel antrenman tekniklerinden, canlandırma, kendi kendine motive edici şekilde konuşma, belirlenen hedefler ve rahatlama antrenmanını uygulayarak öz güven artırılabilir (Vealey 2009).

Sporcularda öz güveni arttırmak için onaylanmış deneysel bir çalışmada, yarışmacı kategorisindeki yüzücülere yarışma öncesinde zihinde canlandırma, kendi kendine (motive edici) konuşma, hedef belirleme uygulamaları uygulandı. Çalışmada video ve komutlar yardımıyla sporcuların yarışma öncesindeki düşünceleri ve hissettiklerini yarışma başlayana kadar deneyimleme ve stratejilerini yeniden belirlemesini sağlayarak performanslarına yardımcı olması sağlanmıştır. Çalışma sonunda her sporcunun öz güven seviyesi geliştiği tespit edilmiştir. Yüzücüler

zihinsel teknikleri haftada 3 defa yarışma sürecinde yaşanan durumlar ve deneyimler üstünde uygulamıştır. Ayrıca yarışma da istenen hedefi başarmak için odaklanma, kaygılanma durumunu kontrol etmek için yardımcı kart okuma ve yarışma tecrübesini görsel olarak yeniden gözünde canlandırma; sporcunun yarışma öncesi durumunu geliştirmiştir. Çalışmaya katılan yüzücülerde öz güveni arttırmak için yapılan tekniklerle öz güven seviyeleri artmış, çalışmaya katılmayan kontrol grubu yüzücülerinde ise herhangi bir artış olmamıştır (Vealey 2009).

Sporcularda öz güveni arttırmak için yapılan gerekli çalışmalar başka bir örnekte; Junior kategorisindeki elit tenis oyuncularına 25 haftalık uzun bir sezon boyunca zihinsel antrenman programı uygulandı. Zihinsel antrenman hedef belirleme, olumlu şekilde kendi kendine konuşma (motive edici şekilde), konsantrasyon programı (rutini), uyarılmayı düzenleme teknikleri ve zihinde canlandırmadan oluşmaktadır (Vealey 2009).

Sporcular sezon boyunca fiziksel, kondisyonel ve zihinsel performans hedeflerini belirlemeye ve planlarını yeniden gözden geçirip düzenlemeye yönlendirildiler. Sporcular olumsuz düşünceler karşısında yararlı olacak şekilde kendi kendine konuşma ilkelerini, düşüncelerini daha üretken bir yapıda yapabilmeyi ve beden dili alıştırmalarını verimli olacak şekilde yapmayı öğrendiler. Sporcular maç sırasındaki kişisel durumlarını, çeşitli şutları çok iyi bir teknikle yapabilmek için zihinsel olarak provasını yapmayı ve maç taktiklerini başarılı şekilde geliştirdiler. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların öz güven seviyeleri ve tenis performansı zihinsel antrenman programından sonra artmıştır. Sonuç olarak araştırma, zihinsel antrenmanın sporcuların öz güvenini arttırmak için etkili olduğunu desteklemektedir. Çeşitli zihinsel antrenman teknikleri örneğin canlandırma, hedef belirleme, kendi kendine motive ederek konuşma ve rahatlama farklı şekillerde birleştirilip fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulanabilir ve özellikle sporcuları daha fazla kendine güvenli, enerjik ve odaklanabilir kılmaktadır (Vealey 2009).

2.3. DANS

Dans, hareketleri belirli adım ve kalıplara bölerek, müziğin ve duyguların yardımı ile parçadan bütüne bir olgu yaratarak sunmadır (Koçkar 1998).

Aktas' a (2006) göre 'dans, insanın doğuşuyla var olan, kişinin kendi içgüdü, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine ve toplumla iletişim kurabilmesine yardım eden, estetik ve ritmik özelliğe sahip hareketlerle yaratılan fiziksel davranışlardır.'

'Dans müzik temposuna dayanılarak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketleridir.' 'Dans insanların bütün çağlarda duygularını, coşkularını, düşüncelerini anlatmak amacıyla kullandıkları sanatların anasıdır' (Aktürk 1999).

Paulson, dansı, 'hissetmek, anlamak ve iletişim kurmak için hareketin araç olduğu bir sanat dalı' olarak ifade etmektedir (Paulson 1993, Lin 2005:1' deki aktarma).

2.3.1. Latin Dansları

Latin dansı salon dansları ve halk dansları olarak yapılan, Porto Riko ve Küba başta olmak üzere Latin Amerika ülkelerinden çıkan ve dünyaya yayılmış olan dansların hepsini birden içine alır. Başlıca Latin dansları; Salsa, Cha Cha Cha (Ça Ça Ça), Rumba, Merengue (merenge), Bachata, Tumba, Bomba, Pasodoble, Plena ve Bolerodur. Arjantin Tangosu da Latin kökenli bir salon ve halk dansıdır ancak kendisi hem stil hem bir spor dalı olarak bağımsız bir kategoridir (Waxer 2002).

Sosyal Latin dansları salon dansları içinde yer almaktadır. Dansın çıkışını sağlayan halkın uyguladığı biçimde yapılanlardır. Bu dansların her birinin kendine göre tarzları vardır. Ülkenin tüm özelliğini, tavrısal olarak yansıtan danslar, bu boyutta duruş, hissiyet, yönetim, direnç kontrolü, enerji, güç ve estetiği de farklı sunar (Eğlence Hizmetleri, Klasik Danslar., 2007).

2.3.2. Salsa

Salsa' nın orjini 1930 kadar gitmektedir. Salsa' nın ilk hali, Küban müzik stilleri 'Son' ve 'Danzon', Afrikan davulları, İspanyol ozanlarının kullandığı gitarla çalınan müzik stili ve Fransa halk dansları gibi çeşitli müzik ve dans stillerinden etkilenip bunların harmanlanıp birleşmiş halidir. Küba' dan Karayipler' deki diğer müzik formları (Merengue, Bomba, Plena) ile birleşip 1950' lerle New York' a göç eden müzisyenler tarafından dünyaya yayılmıştır. New York' ta bulunan Tito Puente ve Edi Palmieri gibi Porto Riko' lu müzisyenler Afrikan-Amerikan Jazz' ını kaynaştırıp modern Salsa' yı yaratmışlardır (Wilson 2012).

'Salsa' sözcüğü İspanyolca çeşitli baharatların karıştırılmasıyla hazırlanan 'sos' anlamına gelmektedir. Salsa' nın kökenlerinin çeşitliliği ve birçok dans ve müzik stillerden oluşan bir karışım olması isminin anlamını da açıklamaktadır. Zamanla Salsa, Küban Son' u, Guaguanco, Mambo ve Cha Cha birbirleriyle kaynaşmıştır. Bazı müzisyenler Salsa' yı Plena, Bomba, Merengue, Cumbia ve Joropo ile mükemmel şekilde birleştirip geliştirmiştir (Acosta 2004).

Salsa dansı çiftler halinde veya grupça icra edilir. Günümüzdeki Salsa' nın dans adımları esas olarak Küba Son' undan gelmekteyse de Rumba, Abakua, Pachanga, Comparsa gibi diğer Küba danslarından da etkilenmiştir. 1950' lerde Mambo' nun modernizasyonu Salsa' nın oluşumuna önemli bir etkisi olmuştur. Bir 'serbest stil' dansı olan Salsa, rutin hareketlere bağlı kalınmaksızın doğaçlama olarak yapılır ve 4/4' lük zaman diliminde dans edilir (Waxer 2002).

2.3.3. Bachata

Dominik Cumhuriyeti' nin 4/4' lük ritimli, romantik bir müzik ve dans türüdür. Daha çok gitarın ön planda olduğu Bachata müzikleri vurmali çalgılar (Bongo, Maracas, Guiro) ve bas gitar eşliğinde üç veya dört enstrümanla çalınır. Zamanla etkisi kırsaldan şehir ortamına, fakir sınıftan orta ve üst sınıfa kadar yayılmıştır. Şarkı sözleri Blues müziği gibi, hüznü ayrılık ve aşk şarkılarıdır. Ancak oldukça hızlı ve dans edilebilirdir (Hernandez 1995).

2.3.4. Cha Cha Cha (Ça Ça Ça)

Küba orijinli dans türüdür. 4/4' lük ritimli zaman dilimini içerir. Dakika da 30 bar/vuruş vardır. Cha Cha' nın temel ritmi dünyaya 1950 ve 1960' ların çok ünlü şarkıcısı, şarkı yazarı, orkestra lideri Kübalı şarkıcı 'Enrico Jorin' tarafından tanıtılmıştır. Cha Cha Cha, içinde hızlı hareketler barındıran canlı ve dinamik bir Latin Amerikan dansıdır (Laird 2003).

2.3.5. Merengue (Merenge)

Dominik Cumhuriyeti orijinli 2/4' lük ritimli dans türüdür. Merengue' nin nasıl doğduğuna dair iki rivayet bulunmaktadır. Birincisi, Afrika' dan getirilen köleler zincire vurularak şeker tarlalarında çalıştırılıyordu. Köleler tarlalarda davul vuruşlarıyla beraber ilerliyorlardı ve zincire vuruldukları için her adımda bir bacaklarını sürüklemek zorunda kalıyorlardı. Merengue' nin de bu hareketten çıktığı düşünülmektedir. Diğer rivayetse, Dominik Cumhuriyeti' nin bir çok savaşında bulunmuş bir kahraman bulunmaktaydı. Bu kahraman bir savaşta ayağından yaralanmıştı. Bu kahraman halkı tarafından çok hürmet görüyordu. Her gittiği şehirde ona 'hoş geldin' eğlenceleri ve danslar yapılıyordu. Hatta insanlar ona sevgisini göstermek için bir ayaklarını gevşek bırakıp sürükleyerek dans ediyorlardı, görüldüğünde sanki bir ayakları sakat gibi gözüküyordu. Bu durumun Merengue dansının çıkışına etkisi olduğu söylenmektedir. Merengue Dominik Cumhuriyeti' nin başlangıç yıllarından beri var olmuş bir danstır. Haiti' de benzer bir dansa da Merengue denir. Merengue ismini şeker ve yumurtanın beyazından yapılan bir şekerlemeden almıştır. Merengue parlak ve köpüklü karakteriyle, kısa ve eşsiz ritimleriyle bu şekerlemeye benzetilmiştir. Merengue 19. yy.' da Dominik Cumhuriyeti' nde çok popüler oldu. Sadece bu ülkede değil, Karayipler ve Güney Amerika' da da popüler olup dünyaca üne kavuşmuştur. Ve bu sayede dünyaca ünlü Latin Amerikan danslarından biri haline gelmiştir. Ayrıca Merengue müziğinin birçok çeşidi de mevcuttur (Eğlence Hizmetleri, Klasik Danslar., 2007).

3. GEREÇ-YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın katılımcı bilgilerine, araştırmanın hipotezlerine, veri toplama aracının; güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarına, araştırmanın varsayımlarına, araştırmanın sınırlılıklarına, araştırma verilerinin nasıl toplandığı ve değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerdeki 15 Erkek ($20,80 \pm 2,14$ yıl), 15 Kadın ($20,00 \pm 1,81$ yıl) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $20,4 \pm 1,99$ yıldır.

Araştırmanın kontrol grubunu Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerdeki 15 Erkek ($20,00 \pm 1,71$ yıl), 15 Kadın ($20,67 \pm 1,66$ yıl) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Kontrol grubunun yaş ortalaması $20,19 \pm 1,70$ yıldır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Çalışma grubunun özgüven düzeyleri son test puan ortalamaları, kontrol grubunun son test öz güven puan ortalamasından anlamlı olarak yüksektir.

H₂: Katılımcıların öz güven düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark vardır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmayla ilgili alan taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dokümantasyon Merkezi, yurt dışındaki

tezler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanı, 'ProQuest Dissertations and Theses' den faydalanılmıştır.

Araştırmanın verilerini elde etmek için, Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel öz güven ve dışsal öz güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan içsel öz güven maddeleri 4-25-32-17-10-30-12-3-19-5-21-27-9-23-1-7-15, dışsal öz güven maddeleri 6-31-20-29-16-14-22-11-18-33-2-28-26-13-8-24' dür. Ölçek sınıflaması 5' li Likert tipi sınıflamadır. Akın (2007) geliştirdiği ölçeğin güvenilirlik değerini ölçeğin bütünü için 0,94, içsel öz güven alt boyutunda 0,97 ve dışsal boyutunda ise 0,87 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya, katılanlara araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığından; cevaplama samimi ve içten olmalarının, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır.

Araştırma 12 haftalık uygulama evresinden önce, ön test olarak katılımcılara öz güven ölçeğini doldurmaları sağlanmıştır. 12 haftalık uygulama safhasının ardından aynı katılımcılara son test olarak tekrar öz güven ölçeğini doldurmaları sağlanmıştır. Katılımcılar 05.11.2013 - 21.01.2014 tarihleri arasında haftada bir gün, 2 saat (120 dakika) süreli Latin dans eğitimini bizzat araştırmacı tarafından almıştır.

3.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacı için uygun bir araç olduğu varsayılmaktadır.

Anketi cevaplayan kişilerin soruları anlamlı bir şekilde algılayıp cevap verdikleri varsayılmaktadır.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın çalışma grubunu 05.11.2013 - 21.01.2014 tarihleri arasında Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi öğrencisi olup, çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden ve daha önce Latin dans eğitimi almamış 30 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. Ayrıca yine çalışmaya gönüllü katılan daha önce Latin dans eğitimi almamış 30 kişilik kontrol grubu bulunmaktadır.

Araştırmanın bulguları uygulandığı zaman dilimi içinde sınırlandırılmıştır.

Araştırma verileri 12 haftalık Latin dans eğitimini öncesinde ve sonrasında uygulanan öz güven ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Araştırmada kullanılan verileri toplama aracında yer alan sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır.

Bu çalışma ankette alınan cevaplara, göre yorumlanmıştır. Bu nedenlerle çalışanların kendi değer ve yargıları ve fikirleri geçerlidir.

Araştırmada kullanılan anketin her ne kadar geçerliliği ve güvenilirliği sınansa da anketler cevaplandırılırken, cevaplayacakların yanılma paylarının olduğunu gözden kaçırmamak gerekir.

3.7. Araştırmanın Dans Eğitimi Programı

Latin dans eğitimi; Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Anafartalar yerleşkesi spor salonunda haftada 1 gün (2 saat) olmak üzere toplamda 12 hafta, 24 saat şeklinde yapılmıştır. 05.11.2013 - 21.01.2014 tarihleri arasındaki Latin dans eğitimi çalışma programı aşağıdaki gibidir;

Hafta	SALSA	BACHATA
1.	<ul style="list-style-type: none"> Ritm çalışması Temel adım Cucaracha adımlaması 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> 1. hafta da öğrenilen hareketlerin tekrarı Cross Body Lead Under arm left - right turn 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> 1. ve 2. haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı Inside turn 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> 2. ve 3. haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı Outside turn 	
5.	<ul style="list-style-type: none"> 2, 3 ve 4. hafta öğrenilen hareketlerin tekrarı Alternative turn 	
6.	<ul style="list-style-type: none"> 4. ve 5. hafta öğrenilen hareketlerin tekrarı Hummer Lock 	
7.	<ul style="list-style-type: none"> 4, 5 ve 6. hafta öğrenilen hareketlerin tekrarı Double turn 	
8.	<ul style="list-style-type: none"> 7 haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı Titanic Tüm hareketlerin koroografi şeklinde sunulması 	
9.		<ul style="list-style-type: none"> Ritm çalışması Temel adım Under arm left – right turn
10.		<ul style="list-style-type: none"> 9. haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı Back – forward adımlaması
11.		<ul style="list-style-type: none"> 9. ve 10. haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı Çift elle left - right turn
12.		<ul style="list-style-type: none"> 9, 10 ve 11. haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı Alternative turn 4 haftada öğrenilen hareketlerin koroografi şeklinde sunulması

Tablo 3. On İki Haftalık Latin Dans Eğitimi Çalışma Programı

3.8. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Öz güven ölçeği aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS.16,0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Öncelikle demografik bilgiler ve diğer sorulara ait verilerin,(aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları) tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Bireylerin tekrarlayan ön ve son test ölçüm testlerinin farkının anlamlılığını belirlemek için Paired Sample T-test, gruplar arası farkın anlamlılık düzeyini belirlemek için Independent T-test kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4: Kontrol Grubu Öz Güven Ön-Test ve Son-Test Ortalama Puanlarının T-Testi Sonuçları

	Ölçüm	n	A.O	ss	df	t	p
Kontrol Grubu İçsel Öz güven	Ön Test	30	4.10	0.51	29	1.40	0.17
	Son Test	30	4.09	0.52			
Kontrol Grubu Dışsal Öz güven	Ön Test	30	4.15	0.52	29	1.04	0.30
	Son Test	30	4.13	0.52			
Kontrol Grubu Genel Öz güven	Ön Test	30	4.12	0.50	29	1.32	0.19
	Son Test	30	4.11	0.50			

p<0.05

Tablo 4’ te kontrol grubunun öz güven düzeyleri ön-test ve son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Çalışma Grubu Öz güven Ön-Test ve Son-Test Ortalama Puanlarının T-Testi Sonuçları

	Ölçüm	n	A.O	ss	df	t	p
Çalışma Grubu İçsel Özgüven	Ön Test	30	4.19	0.41	29	-1.85	0.07
	Son Test	30	4.33	0.47			
Çalışma Grubu Dışsal Özgüven	Ön Test	30	4.05	0.43	29	-4.15	0.00*
	Son Test	30	4.42	0.51			
Çalışma Grubu Genel Özgüven	Ön Test	30	4.12	0.37	29	-3.38	0.00*
	Son Test	30	4.37	0.45			

*p<0.05

Tablo 5’ e göre çalışma grubunun dışsal öz güven ile genel öz güven ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Ancak çalışma grubunun içsel öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 6: Çalışma ve Kontrol Grubu Öz Güven Düzeyleri Ön-Test Ortalama Puanlarının T-Testi Sonuçları

	Ölçüm	n	A.O	ss	df	t	p
Kontrol Grubu İçsel Öz güven	Ön Test	30	4.10	0.51	29	-0.85	0.39
Çalışma Grubu İçsel Öz güven	Ön Test	30	4.19	0.41			
Kontrol Grubu Dışsal Özgüven	Ön Test	30	4.15	0.52	29	0.85	0.39
Çalışma Grubu Dışsal Öz güven	Ön Test	30	4.05	0.43			
Kontrol Grubu Genel Öz güven	Ön test	30	4.12	0.50	29	0.02	0.98
Çalışma Grubu Genel Öz güven	Ön test	30	4.12	0.37			

p<0.05

Tablo 6' da çalışma ve kontrol gruplarının içsel, dışsal öz güven ve genel öz güven düzeyleri ön-test puanlarının ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 7: Çalışma ve Kontrol Grubu Öz Güven Düzeyleri Son-Test Ortalama Puanlarının T-Testi Sonuçları

	Ölçüm	n	A.O	Ss	df	t	P
Kontrol Grubu İçsel Öz güven	Son Test	30	4.09	0.52	29	-2.07	0.04*
Çalışma Grubu İçsel Öz güven	Son Test	30	4.33	0.47			
Kontrol Grubu Dışsal Öz güven	Son Test	30	4.13	0.52	29	-2.16	0.03*
Çalışma Grubu Dışsal Öz güven	Son Test	30	4.42	0.51			
Kontrol Grubu Genel Öz güven	Son Test	30	4.11	0.50	29	-2.27	0.03*
Çalışma Grubu Genel Öz güven	Son Test	30	4.37	0.45			

*p<0.05

Tablo 7' de çalışma ve kontrol gruplarının öz güven son test puanlarının ortalamalarına bakıldığında, çalışma ve kontrol grupları son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 8: Çalışma ve Kontrol Grupları Öz Güven Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	A.O	ss	t	p
Kontrol Grubu İçsel Öz güven Ön Test	Erkek	15	4.20	0.38	0.99 0.32
	Kadin	15	4.01	0.62	
Kontrol Grubu Dışsal Öz güven Ön Test	Erkek	15	4.25	0.39	1.09 0.28
	Kadin	15	4.04	0.61	
Kontrol Grubu Genel Öz güven Ön Test	Erkek	15	4.22	0.37	1.06 0.29
	Kadin	15	4.02	0.61	
Çalışma Grubu İçsel Öz güven Ön Test	Erkek	15	4.26	0.46	0.95 0.34
	Kadin	15	4.12	0.34	
Çalışma Grubu Dışsal Öz güven Ön Test	Erkek	15	4.05	0.46	0.02 0.97
	Kadin	15	4.05	0.40	
Çalışma Grubu Genel Öz güven Ön-Test	Erkek	15	4.16	0.42	0.54 0.58
	Kadin	15	4.08	0.33	
Kontrol Grubu İçsel Öz güven Son-Test	Erkek	15	4.19	0.38	1.00 0.32
	Kadin	15	4.00	0.62	
Kontrol Grubu Dışsal Öz güven Son-Test	Erkek	15	4.22	0.41	0.94 0.35
	Kadin	15	4.04	0.61	
Kontrol Grubu Genel Öz güven Son-Test	Erkek	15	4.20	0.37	1.00 0.32
	Kadin	15	4.02	0.61	
Çalışma Grubu İçsel Öz güven Son-Test	Erkek	15	4.34	0.52	0.08 0.93
	Kadin	15	4.32	0.42	
Çalışma Grubu Dışsal Öz güven Son-Test	Erkek	15	4.32	0.58	-1.06 0.29
	Kadin	15	4.52	0.44	
Çalışma Grubu Genel Öz güven Son-Test	Erkek	15	4.33	0.52	-0.54 0.58
	Kadin	15	4.42	0.39	

p<0.05

Tablo 8' e bakıldığında çalışma ve kontrol grupları öz güven puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir (p<0.05).

5. TARTIŞMA

Araştırmada Latin dans tecrübesi olmayan çalışma (15 kişi) ve kontrol grubu (15) olmak üzere 2 grup belirlenmiştir. 12 haftalık uygulama süresi boyunca araştırmacı tarafından çalışma grubuna haftada 2 saat olmak üzere Latin dans eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Her iki gruba araştırmacının uygulama boyutundan önce ve sonra olmak üzere ön-test ve son-test olarak öz güven ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma temelde çalışma ve kontrol gruplarının öz güven düzeylerinin arasında olası bir farkı karşılaştırmayı amaçlamıştır.

Tablo 4' te kontrol grubunun öz güven düzeyleri Ön-Test ve Son-Test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5' e göre çalışma grubunun dışsal öz güven ön test ve son test puanları ile çalışma grubunun genel öz güven ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Ancak çalışma grubunun içsel öz güven ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Riley (1984), dokuz yaşındaki çocuklara uygulanan yaratıcı dans programının fiziksel öz güven, beden tasviri ve problem çözme üzerindeki etkilerini incelemiştir. Veri toplamak için 30 öğrenciye söz edilen değişkenler için testler uygulanmış, ayrıca gözlem ve görüşme yapılmıştır. 12 ders sonunda yapılan testler ve görüşmeler sonucunda kızların yaratıcı dans derslerinde daha yüksek öz güven geliştirdiği, beden tasviri konusunda ön ve son-testler arasında anlamlı farklılık gözlenmediği bulunmuştur. Yaratıcı dans ve problem çözme konuları arasında ilişki bulunamamıştır. Olesch (1994), dansın öz güvene etkisini incelemek üzere hafif anlama özürü 37 yetişkin kadınla haftada iki saat toplam 24 saat dans dersi yapmıştır. Ön test olarak mevcut öz güveni belirlemek üzere üç ayrı hazır ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonunda uygulanan son testlerde deneklerin öz güvenlerinde ön testlere göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirtilmiştir. Theodorakou ve Zervas (2003) tarafından yapılan araştırmada yaratıcı bedensel hareket etkinlikleri içeren bir müzik öğretim yönteminin ve geleneksel müzik öğretim yönteminin 11-12 yaşları arasındaki ilkökul öğrencilerinin öz güven

düzeyleleri üzerindeki etkisini araştırılmıştır. Bu araştırmada öz güven beş alt boyutta ele alınmıştır: Zihinsel yeterlik, sosyal kabul edilebilirlik, atletik yeterlik, fiziksel görünüş ve davranış yönetimi. Üç ay süren deney işlemlerin sonunda her iki yöntemin de öz güven düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Ancak hareket temelli müzik eğitiminin geleneksel müzik öğretimine göre öz güvenin zihinsel yeterlik, sosyal kabul edilebilirlik ve fiziksel görünüş boyutlarında daha etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Newnam (2001), eğitilebilir zekâ geriliğine sahip olan çocukların da bulunduğu gruplarda dans etkinliklerinin öz-yeterlik ve hareket yeteneklerine etkilerini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma 3. ve 4' üncü sınıflar üzerinde yapılmış, deney-kontrol gruplu model kullanılmıştır. Deney grubu 8 özürüü çocuğun bulunduğu 876 kişiden, kontrol gurubu ise 5 özürüü çocuğun bulunduğu 628 kişiden oluşmaktadır. Kontrol gurubu dans ve ritm çalışmalarının yer almadığı mevcut beden eğitimi dersine devam ederken, deney grubu araştırmacı tarafından gerçekleştirilen denge, hareket ve ritm öğelerini içeren temel dans dersi almışlardır. 'The Morgan-Jinks Student Efficacy Scale' ile öz yeterlik, 'Data Based Dance Skills Placement Test' ile dans yeteneği ölçülmüştür. Araştırma sonunda kontrol grubunda iki değişkende de son testler ön testlere göre değişiklik göstermemiştir. Deney grubunda öz-yeterlik de artış olmuş ancak anlamlı çıkmamıştır. Dans yeteneğinde ise anlamlı artış olduğu gözlenmiştir. Tokinan (2008), yaptığı çalışmasında yaratıcı dans etkinliklerinin müzik öğretmen adaylarının öz güvenleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

İlgili çalışmaların uygulama grupları yaş olarak çalışmamızdaki uygulama grubu yaş ortalaması ile farklılık gösterse de, öz güven düzeyleri dans etkinlikleri yolu ile arttırıldığı görülmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Tablo 6' da çalışma ve kontrol gruplarının içsel, dışsal öz güven ve genel öz güven düzeyleri ön-test puanlarının ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 7' de çalışma ve kontrol gruplarının öz güven son test puanlarının ortalamalarına bakıldığında, çalışma ve kontrol grupları son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlam farklılıkları bulunmuştur ($p < 0.05$). H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Çalışmaya katılan çalışma grubunun öz güven puanlarının içsel ve dışsal öz güven alt boyutları dâhil olmak üzere kontrol grubu öz güven puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Çalışmaya katılanların aldıkları Latin dansı eğitiminin; öz güvenlerini arttırdığı söylenebilir.

Tablo 8' e bakıldığında çalışma ve kontrol grupları ön test ve son test öz güven puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p > 0.05$). H_2 hipotezi kabul edilmemiştir. Latin dansı eğitimi alan ve almayan kadın ve erkek grupların ön-test ve son-test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olarak değişmediği görülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında Latin dansı uygulamasının üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerini geliştirdiği söylenebilir. Çalışmanın sonuçları ışığında;

- Çalışmanın daha fazla örneklem grubu ile yapılması
- Çalışmanın farklı yaş gruplarında uygulanması
- Latin dansının öz güven dışında başka parametreleri geliştirip geliştirmedine bakılması
- Çalışmadan çıkan sonuçların ilgili birimler ile paylaşılıp Latin dansının yanı sıra diğer sosyalleşme aracı olan uygulamaların eğitim sistemi içerisinde ilköğretimden itibaren uygulanması şeklinde öneriler sıralanabilir.

KAYNAKLAR

Adiloğulları İ., Ulucan H., Bingöl E. The comparison of the self-confidence level of the high school students who do sports and those who do not. Physical Education and Sports. In: The Science Education at the beginning of the 21st Century in Turkey. A. Drujinin, Z. Kostova, I. Sharuho, E. Atasoy (Eds.). Sveti Kliment Ohridski Press, Sofia, Bulgaria; 2013:p.1034-1045.

Acar T. Öz yeterlilik (Self-efficacy) kavramı üzerine. Erişim adresi:

http://www.parantezegitim.net/Bilgi_Bank/Oz_yeterlik_T.Acar_.pdf

Acosta L. Perspectives on 'Salsa'. Centro Journal. 2004;16:2.

Akagündüz, N. (2006). İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1. 2006.İstanbul.

Aktas, G. Dansa ilk adım, içinde (1-23). Üniv. Yay. 2006. İzmir.

Aktürk, Ö. Varoluşundan bugüne insanın dansı anlatım aracı olarak kullanma biçimi.1991, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Sanat Eseri Raporu.

Bandura, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist. 1993; 28(2):117-148.

Bandura, A. Self - efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.1997

Bandura, A. and Locke, E. A. Negative self – efficacy and goal effects revisited. Journal of Applied Psychology, 2003; 88:87-99.

Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T and Callow, N. Development and validation of a traitmeasure of robustness of self-confidence. Psychology of Sport and Exercise. 2011; 12:184-191.

Bednar, Wells, Peterson. Self-Esteem. American Psychological Association. 1989. USA.

Beilock, S. L., and Gray, R. Why do athletes choke underpressure? In G. Tenenbaum, and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. New Jersey, Wiley. Canada. 2007;p.425-44.

Biçer, T. Yaşamda ve sporda doruk performans. Sistem yayıncılık, İstanbul. p.136-145, 1997.

Bull, S. J., Shambrook, C. J, James, W., and Brooks, J. E. Towards an understanding of mental toughness in elite an english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003;17: 209-27.

Burton, K., Platts, B. *Building Self-Confidence for Dummies*. Chichester, West Sussex: John Wiley and Sons. 2006.

Brown J. D. Staying fit and staying well, Physical Fitness as a Moderator of Life Stres. *J. Perc. Soc. Psychology*. 1991; 60:555–561.

Cox, H. Richard. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 5 nd ed. 2002. New York: McGraw-Hill Companies Lavallec. D., Kremer, J., Moran A., and Williams. M. *Sports Psychology: Contemporary Themes*. 2004. New York: Palgrave Macmillan.

Craft, L. L., Magar, T. M., Becker, B.J., and Feltz, D. L. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 2003;25:44-65.

Donald M.G. *Handbook of Self and Identity*, Guilford Press. 2003

Demirağ E. Arjantin tangosunun bireylerin iletişim becerilerine ve dikkat düzeylerine olan etkisinin incelenmesi. 2010, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 120 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Nursel Telman)

Edwards, T., Kingston, K, Hardy, L., Gould, D. A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings, and emotions. *The Sport Psychologist* 2002;16:1-19.

Eğlence Hizmetleri., Klasik Danslar., Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi. 2007. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara

Gould, D.,Petlichkoff, L., Simons, J., and Vevera, M. Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 1987; 9:33-42.

Haberl, P., Zaichkowsky, L. The U.S. women's olympic gold medal ice hokey team: Optimal use of sport psychology for developing confidence. In R. Lidor and K. P. Henschen (eds.) *The Psychology of Team Sport*. 1999; 217-233. Fitness Information Technology, Morgantown.

Hardy, L. A test of catastrophe models using the test of dynamic differences. *Anxiety, Stress. Coping*, 1996; 9:69-86.

Hardy, L., Woodman, T., and Carrington, S. Is self-confidence a bias factor in higher order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004; 26:359-368.

Hanton, S., Mellalieu, S.D., Hall, R. Self-confidence and anxiety interpretation: qualitative investigation. *Psychology of Sportand Exercise*. 2004; 5:477-495.

Hernandez P. D., *A Social History of a Dominican Popular Music*. Philadelphia, PA: Temple University Press. 1995.

Jones, G., Swain, A., and Hardy, L. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 1993; 11:525-532.

Korkmaz, İ. *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Dokuzuncu baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara. 2005.

Koçkar, M. T. *Çağlar Boyunca İletişim Sanatı Olarak Dans ve Halk Dansları*. Bağırhan Yayınevi, Ankara. 1998.

Laird W. *The Laird Technique of Latin Dancing*. 6nd ed. 2003.

Lee W.S. Encyclopedia of School Psychology, Sage Publication. 2005.

Lin, C.M. Perception Of Dance Instructors Regarding General Dance Education Curricula In Taiwan. The University of South Dakota, USA. 2005. UMI No: 3188198.

McKay M.,Fanning P. Öz güveninizi Ortaya Koymak, Geliştirmek ve Korumak İçin Kanıtlanmış Teknikler. 7.baskı, Arkadaş yayınevi. 2012.

Martens, R., Vealey, R. S., and Burton, D. Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics. 1990.

Michael J. Mahoney and Benjamin P. Chapman. Psychological Skills Training in Sport. University of North Texas, Denton, Texas, USA. 2004.

Moritz, S. E.,Feltz, D. L., Fahrbach, K.R., and Mack, D. E. The relationship of self-efficacy measures to sport performance: A meta analytical review. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2000;71:280-294.

Mulholland, J., Wallece, J. Teacher induction and elementary science teaching: Enhancing self-eficacy. Teaching and Teacher Education. 2001; 17:243-261.

Murphy J. Özgüven ve Özsaygı Kazanmak, 1.Baskı, Sistem yayıncılık, 2011.

Napoli, V., Killbride, J. M., Tebbs, D. E. Adjustment and Growth in a Changing World. 4nd Ed. West Publishing Company. USA, 1992.

Newnam, H. M. The effects of participation in selected dance activities on self-eficacy and movement skills in children with educable mental retardation. The Florida State University. College of Education. 2001. UMI No: 3034059. USA.

Olesch, S. M. Enhancing the self-esteem of mildly retarded adult females through dance treatment. Adler School of Professional Phsycology. 1994. UMI No: 9434620.

Ormrod, J.E. Human Learning. 3nd Ed. Prentice-Hall, Inc.USA, 1999.

Özdemir B. Üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi. 2007, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 52 sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Mehibe Akandere)

Pervin, L. A., John, O.P. Personality, Theory and Research, 8nd ed. John Wiley and Sons, Inc., USA, 2001.

Preston, D. L. 365 Steps to Self-confidence A Complete Programme for Personal Transformation - in Just a Few Minutes a Day. 3nd ed. Oxford: How to books, 2008.

Reeve, J. Understanding Motivation and Emotion. 3nd ed. John Wiley and Sons, Inc., USA, 2001.

Riley, A. The Interrelationships and Effects of Creative Dance on the Physical Self-Esteem, Body Image and Problem Solving of Grade Four Children. University of Toronto, 1984.

Snyder C R and Lopez S. Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press US, 2002.

Taşkıran E. Elit Dansçıların Danstaki Etik Değerlere Yönelik Davranışları. 2008. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, 90 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Fatih Yenel)

Thomas, O., Lane, A. and Kingston, K. Defining and Contextualizing Robust Sport Confidence, Journal of Applied Sport Psychology, 2011; 23:2, 189-208

Theodorakou, K.; Zervas, Y. The Effects of Creative Movement Teaching Method and The Traditional Teaching Method on Elementary School Childrens Self-Esteem. Sport, Education and Society. 2003;8:1

Tokinan Ö B. Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlilik ve dans performansı üzerindeki etkileri. 2008, Dokuz Eylül üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 154 sayfa, İzmir (Yrd. Doç. Dr. Sermin Bilen)

Vealey, R. S. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, 1986; 8:221-246.

Vealey, R. S., Hayash, S. W., Garner-Holman, M., and Giacobbi, P. Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.1998; 54-80.

Vealey, R. S. Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In: *Handbook of sport psychology*. R. N. Singer, H. A. Hausenblas, and C. M. Janelle (Eds.) 2nd ed., Chichester: John Wiley and Sons, Inc. 2001: p.290-318.

Vealey, R. S. Self-Confidence in Athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2004; 3:361-368.

Vealey R S. Confidence in Sport. Department of Kinesiology and Health, Miami University, Oxford, OH, USA. 2009. *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*., Britton W. Brewer PhD (Ed.).

Vancouver, J. B., Thompson, C. M., and Williams, A. A. The changing signs in the relationships among self-efficacy, personal goals, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 2001; 86:605-620.

Vancouver, J. B., and Kendall, L. N. When self-efficacy negatively relates to motivation and performance in a learning context. *Journal of Applied Psychology*, 2006; 91:1146-1153.

Waxer, Lise A. *The City of Musical Memory: Salsa, Record Grooves, and Popular Culture in Cali, Colombia*, Wesleyan, 2002:p.93-94.

Weinberg, R., and Gould, D. *Psychological Foundations in Sport and Exercise*, Champaign, IL. Human Kinetics Press. 2003.

Wilson K. *The Space of Salsa: Theory and Implications of a Global Dance Phenomenon. At the Interface / Probing the Boundaries*. 2012; 79:207-217.

Woodman, T., and Hardy, L. Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, and M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. New York: Wiley. 2001; 290-318.

Woodman, T., and Hardy, L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 2003; 21:443-457.

Woodman T., Akehurst S., Hardy L., Beattie S. Self Confidence and Performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010;11:467-470.

VII. EKLER LİSTESİ

Ek 1. Etik Kurul Onay Yazısı.

Ek 2. Yüksek Lisans Tezi Kapsamında Dans Eğitimi İçin Anafartalar Yerleşkesi Spor Salonunun Kullanılmasına Verilen İzin Yazısı.

Ek 3. Öz Güven Ölçeği.



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : KLİ.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99-294
Konu : Başvuru İncelemesi

10/10/2013

Sayın Yrd. Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Yürütücülüğünü yapmış olduğunuz “12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı EK-2013-183 nolu projeniz ile ilgili olarak Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun almış olduğu 09/010/2013 tarih ve 19-12 nolu kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Emine COŞAR
Klinik Araştırmalar
Etik Kurul Başkan

Karar Tarihi : 09.10.2013 14:30

Karar No : 2013-19

Karar-12) EK-2013-183 no’lu araştırma ile ilgili olarak, Proje araştırmacılarından Meriç ÖDEMiŞ’in sunumunun dinlenmesinin ve raportörün hazırladığı değerlendirilmenin okunması sonrasında yapılan oylamada “**ETİK KURUL ONAYINI ALIR.**” kararı verilmiştir



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI

SAYI : 68203582-399-
KONU :Meriç ÖDEMİŞ

04845

ÇANAKKALE
19.11.2013

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: 07.11.2012 tarih ve 93130991-302.14-2431/14231 sayılı yazınız;

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Meriç ÖDEMİŞ'in, yüksek lisans tezi kapsamında Anafartalar Yerleşkesi Kapalı Spor Salonu'nu, 05 Kasım 2013 – 15 Ocak 2014 tarihleri arasında haftanın Salı günleri 19.30 – 21.30 saatleri arasında kullanma istemi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Kemal YÜCE
Dekan

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Meriç	Soyadı	ÖDEMİŞ
Doğum Yeri	Bursa	Doğum Tarihi	09.09.1986
Uyruğu	TC	TC no	22969664598
E - mail	meric.odemis@gmail.com	Tel	5379108184

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Tarihi
Doktora		
Yüksek Lisans	Çanakkale 18 Mart Ünv.	2014
Lisans	Çanakkale 18 Mart Ünv.	2009

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (ay-yıl)
1. Animatör	Rönesans Hotel, Antalya	3 ay-2011
2. Fitness Eğitmenliği	Darüşşafaka Life Gym	2 ay-2012
3. Araştırma Görevlisi	Gedik Ünv.	5 ay-2014 (faal)

Yabancı Dil Sınav Notu

KPDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
57.5		5.5						

A-Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Sertifikalari/Ödülleri/Diğer:

‘Dansçılarda Görülen Sakatlanmalar ve Sebeplerinin İncelenmesi’. 2011. Spor Hekimliği Kongresi, Bursa.

‘Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi’. 2011. Spor Hekimliği Kongresi, Bursa.

B-Uluslararası konferans ve kongreler: : Uluslararası AB-BOLOGNA Sürecinde Beden Eğt. ve Spor Öğrt. Sempozyomu, 2007.

C-Ulusal yayınlar:

D- Ulusal konferans ve kongreler:

E-Sertifikalar: 1. Kademe Yrd. Yüzme Antrenörlük belgesi, 1. Kademe Yrd. Badminton Antrenörlük belgesi, 1. Kademe Yrd. Hentbol Antrenörlük belgesi, Upper Intermediate Level English Course Certificate.

F-Ödüller: Sosyal Latin Dansları Salsa İl Birinciliği, 2009. Çanakkale Dans İl Temsilciliği.

SİRALLİ TEZ KONTROL FORMU

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.	✓	
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.	✓	
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.	✓	
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.	✓	
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.	✓	
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)	✓	
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.	✓	
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.	✓	
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.	✓	
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.	✓	
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlenin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.	✓	
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.	✓	

Tarih: 20/06/2014	Tarih: 20/06/2014
Öğrenci Adı ve Soyadı, Meriç ÖZEMİŞ	Danışmanın Adı ve Soyadı, Yrd. Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI
İmza Meriç Ö.	İmza İlhan

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ SİRALLİ/CİTLİ TEZ YAZIM KONTROL
LİSTESİ

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Kapak sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Onay sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Teşekkür sayfası	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Türkçe özet	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
İngilizce özet	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Şekiller dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tablolar dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Yöntem ve Gereç	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Bulgular	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tartışma	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Sonuç ve Öneriler	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Kaynaklar	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tez planı	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tarih: 20/06/2014	Tarih: 20/06/2014	
Öğrenci Adı ve Soyadı, Merve ÖDEMİŞ İmza	Danışmanın Adı ve Soyadı, Yrd.Doç.Dr. İlhan ADILOĞULLARI İmza	