

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SPORDA
CESARET DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

BURHAN KAYA

İSTANBUL, 2018

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SPORDA
CESARET DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

BURHAN KAYA

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

İSTANBUL, 2018

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Tezin Adı: Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Cesaret Düzeylerinin
Karşılaştırılması

Öğrencinin Adı Soyadı: Burhan Kaya

Tez Savunma Tarihi: 08.02.2018

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Hasan YETİM
Enstitü Müdürü

Bu tez çalışması tarafımızca okunmuş, nitelik ve nicelik açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

Üye
Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK

Üye
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI

ÖNSÖZ

Bu araştırmada akademik ve bilimsel tecrübelerini aktararak bana değer katmış olan rahmetli Sayın, Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN hocama, yüksek lisans programı boyunca beni yönlendiren tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN hocama ve ayrıca yüksek lisansa başlama aşamasında beni destekleyen Doç. Dr. Mustafa EROL hocama teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalışmama katılan ve verilerin toplanmasında emeği geçen tüm sporcu arkadaşlarıma, çalışmamı fikirleri ile destekleyen yüksek lisans arkadaşım Oğuzhan AYDIN'a teşekkür ediyorum.

Ayrıca bu süreçte hep yanımda olan beni destekleyen kıymetli aileme, dedem Hüseyin KAYA'ya, kardeşim Gıda Mühendisi Gülşah KAYA'ya, akrabalarım Murat KALLENCİ ve Birol DİKAL'a çok teşekkür ediyorum.

İstanbul, 2018

Burhan KAYA

ÖZET

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SPORDA CESARET DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Burhan Kaya

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

Şubat 2018, 63 Sayfa

Bireysel ve takım sporcularının sosyal ve psikolojik etmenlere bağlı olarak gösterdikleri performansta sporda cesaret düzeylerinin oldukça etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla sporda cesaret, sporda iyi bir performans için büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya 2017 yılı içerisinde İstanbul ilinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenci olan 430 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri, yapılandırılmış özellik gösteren veri toplama anketi aracılığıyla bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Sporcuların cesaret düzeylerini belirlemek için Spor Cesaret Ölçeği (SCÖ) kullanılmıştır.

Verilerin analizinde ise SPSS 24.0 programından faydalanılarak tanımlayıcı istatistik yöntemleri ve t-testi ve ANOVA testleri gibi nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur. Yapılan çalışma sonucunda, sporcuların sporda cesaret puan ortalamaları $\bar{x}=3,75\pm0,60$ olarak bulunmuştur. Bu ortalama, alınabilecek en yüksek puana oranlandığında %74,90'a karşılık gelmiştir.

Ayrıca, sporcuların fedakarlık, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven ve korkuyla baş etme oranları benzer bir oranlama ile %71-78 arasında değişmiştir. Bireysel sporcu veya takım sporcusu olma durumu sporda cesaret ve alt boyut ortalamalarının hiçbirini birbirinden anlamlı olarak farklılaştırmamıştır. Ayrıca, cinsiyet, medeni durum ve spor yapma yılının sportif cesaret üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak, yaş sportif cesareti farklılaştıran bir etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Sporda Cesaret, Bireysel Sporcu, Takım Sporcusu.

ABSTRACT

COMPARISON OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES' SPORT COURAGE LEVELS

Burhan Kaya

Coaching Education Department
Motion and Training Science

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

February 2018, 63 Pages

Performance levels of individual and team athletes, depending on social and psychological factors, seem to be very effective. Hence courage is crucial for good performance of the sports. This study was conducted to compare the level of courage of individual and team athletes.

In 2017, 430 athletes from The School of Physical Education and Sports participating in individual and team sports in Istanbul province were included in the study. The data of the study was collected by the researcher himself through the data collection questionnaire showing the structured characteristics. The Sport Courage Scale (SCI) was used to determine the courage levels of the athletes.

In the analysis of the data, descriptive statistical methods and quantitative analysis methods such as t-test and ANOVA tests were applied by using SPSS 24.0 software. As a result of the study, the averages of sportsmen's courage points were found as $\bar{x}=3.75\pm 0.60$. This average corresponded to 74.90% when the highest possible score was considered.

In addition, the athletes' self-sacrifice, sporting self-esteem, determination, self-confidence, and fear-coping rates varied between 71% and 78% with very close ratios. The fact that being an individual athlete or team athlete did not significantly differentiate the mean of courage and its sub-dimensions from each other. In addition, gender, marital status and sporting year had no effect on sport courage. However, age has an influence that differentiates sport courage.

Key Words: Sport Courage, Individual Athlete, Team Athlete.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar	vii
ŞEKİLLER	viii
KISALTMALAR	ix
SEMBOLLER	x
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM DURUMU.....	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI.....	2
1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	3
1.6 TANIMLAR.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 SPORDA CESARET VE UNSURLARI	4
2.1.1 Kaygı ve Korkuyla Baş Etme.....	5
2.1.1.1 Durumluk kaygı	8
2.1.1.2 Sürekli kaygı.....	9
2.1.1.3 Kaygının nedenleri.....	10
2.1.1.4 Kaygı ve korku farkı.....	11
2.1.2 Kendine Güven (Öz güven).....	11
2.1.2.1 Bandura'nın öz-yeterlik teorisi.....	13
2.1.2.2 Harter'in yeterlik modeli	15
2.1.2.3 Vealey'in sporda kendine güven modeli	16
2.1.2.4 Nicholls'un algılanan yeterlik teorisi	17
2.1.3 Kararlılık.....	18
2.1.4 Hedef Belirleme ve Sportif Kendine Güven	19

2.1.5 Fedakârlık	21
2.2 KONU HAKKINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR	22
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	26
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ.....	26
3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM.....	26
3.3 VERİLERİN TOPLANMASI	27
3.4 VERİLERİN ANALİZİ	29
3.4.1 Geçerlik.....	29
3.4.2 Güvenirlik.....	30
3.4.3 Kullanılan Analiz Yöntemleri.....	31
4. BULGULAR	32
4.1 SPORCULARIN ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	32
4.2 ÖLÇEK BULGULARI	36
4.2.1 Spor Cesaret Ölçeği Genel Sonuçları.....	36
4.2.2 Alt Boyutlara Göre Sonuçlar	39
4.2.2.1 Kararlılık	39
4.2.2.2 Özgüven	40
4.2.2.3 Sportif kendine güven.....	41
4.2.2.4 Korkuyla baş etme	42
4.2.2.5 Fedakarlık.....	43
4.3 ÇEŞİTLİ ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRMALAR.....	44
4.3.1 Bireysel Sporcu veya Takım Sporcusu Olma Durumu	44
4.3.2 Cinsiyet	45
4.3.3 Yaş.....	46
4.3.4 Medeni Durum	47
4.3.5 Spor Yapma Yılı	48
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	49
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	58
ÖZGEÇMİŞ.....	63

TABLÖLAR

Tablo 3.1 Spor cesaret ölçeğinin alt boyutları ve madde yapısı.....	28
Tablo 3.2 Spor cesaret ölçeği maddelerine ait seçenekler ve sayısal sınırları.....	29
Tablo 3.3 Geçerlik analizi sonuçları.....	30
Tablo 4.1 Sporcuların cinsiyet, medeni durum, spor yapma yılı ve bireysel/takım sporu yapmaya göre dağılımı.	32
Tablo 4.2 Sporcuların yaşlarına ilişkin özellikler.....	33
Tablo 4.3 Sporcuların yaş gruplarına göre dağılımı.	34
Tablo 4.4 Sporcuların branşlara göre dağılımı.	35
Tablo 4.5 Spor cesaret ölçeği genel ortalaması ve alt boyut ortalamaları.	36
Tablo 4.6 Spor cesaret ölçeği maddeleri cevap frekansları.	37
Tablo 4.7 Kararlılık alt boyutu madde ortalamaları.	40
Tablo 4.8 Özgüven alt boyutu madde ortalamaları.	41
Tablo 4.9 Sportif kendine güven alt boyutu madde ortalamaları.	42
Tablo 4.10 Korkuyla baş etme alt boyutu madde ortalamaları.	42
Tablo 4.11 Fedakarlık alt boyutu madde ortalamaları.....	43
Tablo 4.12 Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması.	44
Tablo 4.13 Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.....	45
Tablo 4.14 Sporda cesaret düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.	46
Tablo 4.15 Sporda cesaret düzeylerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.....	46
Tablo 4.16 Sporda cesaret düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.	47
Tablo 4.17 Sporda cesaret düzeylerinin spor yapma yılına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.....	48

ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Sporda cesaretin unsurları.....	5
Şekil 2.2. Harter'in yeterlik modeli	16
Şekil 2.3. Vealey'in sporda güvenin spora özgü modeli	17



KISALTMALAR

- AFA : Açımlyıcı Faktör Analizi
SCÖ : Spor Cesaret Ölçeği
SPSS : Sosyal Bilimciler için İstatistik Paketi
TDK : Türk Dil Kurumu



SEMBOLLER

\bar{x}	:	Ortalama
F	:	ANOVA İstatistik Değeri
f	:	Frekans
n	:	Eleman Sayısı
n%	:	Eleman Sayısı Yüzdesi
p	:	Fark Olasılık Değeri
Sd	:	Serbestlik Derecesi
Ss	:	Standart Sapma
t	:	t-testi Değeri

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın konusu ilgili olarak problem durumu, amaç, önem, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar hakkında ön bilgiler verilmiştir.

1.1 PROBLEM DURUMU

Sözlük anlamı olarak cesaret; güç veya tehlikeli bir işe girerken kişinin kendinde bulduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekliği, cüret, çekinmezlik veya atılganlık olarak tanımlanmaktadır (TDK 2016). Ancak, sporda cesaret buradaki sözlük anlamından oldukça karışıktır. Ayrıca, asıl üzerinde durulması gereken şey sporcunun cesaret düzeyinin nasıl olacağı değil, neye göre değişeceğidir. Burada sporcuların sporda cesaret düzeylerini belirleyen önemli özellikler olan, diğer bir ifade ile sporda cesaret unsurları olan kaygıyla (korkuyla) baş etme, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven ve fedakârlık oldukça önemli hale gelmektedir. Kaygı, kişinin belli bir zaman ve belli şartlar altında ve var olan ortamdan ayrı olarak kendini nasıl hissettiğidir (Öner ve LeCompte 1985).

Kaygının, tüm sporcularda genel olarak yaşanan olumsuz düşünceler ya da duygular sonucu ortaya çıktığı görülmektedir. Kendine güven kavramı genel olarak, bireyin istenilen bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan inancı şeklinde ifade edilmektedir. Bireysel ve takım sporcuların hedeflerini başarmaları için yeteneklerinin tam olarak farkında olduklarına inanmaları gerekmektedir (Weinberg and Gould 2003).

Kararlılık, belirlenen hedefe ulaşma ve başarıya yolunda karşılaşılan zorluklara, engellere ve cesaretsizliklere karşı gönüllü olarak devam etmek şeklinde tanımlanmaktadır (Duckworth and Quinn 2009). Sporcu karar verdikten sonra düşünceleri bir şekilde değişikliğe uğramış ya da uğratılmışsa kararın etkinliği gücünü kaybedecektir. Dolayısıyla, sporculara belirlenen hedefler ulaşılabilir ve doğru olarak seçilmelidir. Ayrıca, sporda fedakârlık, spora katılım için gösterilen hareketlilik, uyum

motivasyonu, olumsuzluklardan yılmama ve hedefe ulaşmak için kendisinden özveride bulunmasıdır. Dolayısıyla, sporda cesaret sportif başarının arttırılabilmesi için büyük önem taşımaktadır. Ancak, literatürde sporda cesaret konusunu ele alan çalışmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle, bu çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın problem cümlesini “bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması” oluşturmaktadır. Çalışmada cevap aranan araştırma soruları şunlardır:

1. Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeyleri nedir?
2. Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaretlerini ortaya çıkaran fedakarlık, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven ve korkuyla baş etme düzeyleri nedir?
3. Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret ve alt boyut düzeyleri birbirinden anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Cinsiyet, medeni durum, spor yapma yılı ve sporcuların yaşı sporda cesareti etkilemekte midir?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireysel ve takım sporcularının sosyal ve psikolojik etmenlere bağlı olarak gösterdikleri performansta sporda cesaret düzeylerinin oldukça etkili olduğu görülmektedir (Corlett 1996). Sporcuların sosyal psikoloji ve diğer alanlarında yapılan çalışmalar sonucunda cesaret düzeylerindeki gelişim ve yeterliklere bağlı olarak bazen çok iyi bazen de çok kötü sonuçlar ortaya koyabildiği bilinmektedir. Dolayısıyla sporda cesaret, sporda iyi bir performans için büyük önem taşımaktadır (Konter and Ng, 2012).

1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Araştırmanın sayılıtları şunlardır:

1. Örneklem olarak alınan sporcular tüm evreni karşılamaktadır.
2. Ölçüm araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.

1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları Şunlardır:

1. Elde edilen veriler araştırma grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırma ile toplanan veriler ölçüm araçlarının sonuçları ile sınırlıdır.
3. Çalışmanın sonuçları yapılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

1.6 TANIMLAR

Cesaret: Güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekliği, cüret, çekinmezlik veya atılganlık (TDK 2016).

Kaygı: Kişinin belli bir zaman ve belli şartlar altında ve var olan ortamdaki ayrı olarak kendini nasıl hissettiği (Öner ve LeCompte 1985).

Kendine Güven: Bireyin istenilen bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan inancı (Weinberg and Gould 2003).

Öz Yeterlik: Arzu edilen bir başarıya ulaşabilmek veya hedeflenen bir hareketi başarılı bir şekilde yapabilmek için bireyin kendisine duyduğu inanç (Bandura 1977).

Kararlılık: Belirlenen hedefe ulaşma ve başarıya yolunda karşılaşılan zorluklara, engellere ve cesaretsizliklere karşı gönüllü olarak devam etme (Duckworth vd 2007).

Sporda Fedakârlık: Spora katılım için gösterilen hareketlilik, uyum motivasyonu, olumsuzluklardan yılmama ve hedefe ulaşmak için sporcunun kendisinden özveride bulunması (Konter ve Ng 2012).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, bu araştırmanın konusunu olan bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerini oluşturan kaygıyla baş etme, kendine güven, kararlılık, hedefe yürüme ve fedakârlık kavramları incelenerek bu kavramlar hakkında genel bilgiler verilmiştir.

2.1 SPORDA CESARET VE UNSURLARI

Bireysel ya da takım sporcuları gösterdikleri performans ölçüsünde başarıya ulaşabilirler. Sporcular, eksikliklerini kapatarak, sahip oldukları yetenek ve becerileriyle cesaret düzeylerini oluşturan unsurları artırarak yapmaları gereken başarıyı göstermeli ve gerekli sorumlulukları yüklenmeye çalışmalıdırlar. Kısaca ister bireysel bir sporcu olsun, isterse takım sporcuları olsun herkes kendi yapabileceği performansın en iyisini yapması sonucunda en yüksek başarıya ulaşılır. Neticede bir başarı sinerji gücü oluşturulmuş olur (Konter ve Ng 2012).

Sözlük anlamı olarak cesaret; güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz peklığı, cüret, çekinmezlik veya atılganlık olarak tanımlanmaktadır (TDK 2016). Ancak, sporda cesaret buradaki sözlük anlamından oldukça karışıktır. Bireysel ve takım sporcularının sosyal psikolojik etmenlere bağlı olarak gösterdikleri performansta sporda cesaret düzeylerin oldukça etkili olduğu görülmektedir. Bu önemlilik sporda cesaret düzeyini etkileyen konuları daha geniş olarak araştırmaya itmiştir. Sporcuların performanslarının altında yatan sebeplerde olduğu gibi, cesaret düzeylerinin değişimi ve gelişimi de bir tek cevapla açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı göstermektedir (Corlett 1996).

Sporcuların sosyal psikoloji ve diğer alanlarında yapılan çalışmalar sonucunda cesaret düzeylerinde ki gelişim ve yeterliklere bağlı olarak bazen çok iyi bazen de çok kötü sonuçlar ortaya koyabildiği görülmektedir. Burada asıl üzerinde durulması gereken şey sporcunun cesaret düzeyinin nasıl olacağı değil, neye göre değişeceğidir. Kısaca cesaret

düzeylelerini oluşturan unsurların sporcuların performansını nasıl etkileyeceği olmalıdır. Burada sporcuların sporda cesaret düzeylerini belirleyen önemli özellikler olan, diğer bir ifade ile sporda cesaret unsurları olan kaygıyla (korkuyla) baş etme, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven ve fedakârlık oldukça önemli hale gelmektedir (Konter ve Ng 2012) (Şekil 2.1).



Şekil 2.1. Sporda cesaretin unsurları

2.1.1 Kaygı ve Korkuyla Baş Etme

Kaygı, kişinin belli bir zaman ve belli şartlar altında ve var olan ortamdan ayrı olarak kendini nasıl hissettiğidir. Kaygı, oluşabilecek veya ilerde gerçekleşebileceği düşünülen bir tehlike ile karşılaşmadan önce gösterilen hayal ürünü bir tepki verme şeklidir. Bu nedenle kaygı duygusundaki endişe edilen unsurlar gizli ve kişiye göre değişiklik göstermektedir (Öner ve LeCompte 1985). Hemen herkesin yaşadığı ve yaşayacağı kaygı durumu herkesin hayatında farklı etkiler bırakır. Kimisinde motivasyon sağlaması, uyarıcı ve koruyucu rolünün olması gibi olumlu etkiler de gösterebilmektedir. Bu yönüyle bireylerde acı, yaralanma, hayal kırıklığı gibi olaylara karşı bir ön refleks etkisi ile daha fazla çalışma motivasyonu etkisi gösterebilmektedir (Özidal ve Aral 2005).

Genel olarak insanların bir kaygı durumu karşısında iki çeşit tepki verdiği görülmektedir. Bunlardan ilki; çok iyi bildiği veya becerebileceği bir şeyi bazen yapamayacağını düşünerek oradan uzaklaşma çalışır. Diğeri ise; kaygı oluşturan olay veya nesneyi yok saymak, algılamamaya çalışmaktır. Örneğin yaşamlarında neyle karşılaşılırsa karşılaşsınlar umursamama ve mutlu olduklarına inanmaya gayret gösterirler (Geçtan 1987).

Korku ve kaygı duyguları iç içe geçmiş birbirine çok yakın tepkileri içeren iki olgudur. Bireylerde görülen bu iki duygu, bir tehlikeye karşı duygusal olarak verilmektedir. Bununla beraber birtakım bedensel tepkiler de bu duygularda oluşan tepkimelerle birlikte hissedilmektedir. Korku duygusunda tehlike gerçektir ve endişe oluşturan unsur veya durum ortada bulunmaktadır. Kaygı ve korku duygularında gösterilen reaksiyonlar ve ortaya çıkan fiziki hisler genel olarak; yoğun kalp atışı, terleme bir de titreme gibi durumlar olduğu görülmektedir (Geçtan 1987).

Kaygının öğrenilen bir duygu olduğuna göre, bir sporcunun kaygı düzeyinde aile, çevre, takım arkadaşları ve spor eğitmenlerinin kaygılarının önemli bir etken olduğu ortaya çıkmaktadır. Bir spor takımında sporcular ve çevrelerinde huzursuzluk, sporcular için korku dolu bir zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle duyguların cesareti etkileyebileceği bir ortamda kaygıların oluşma zemininin engellenmesi başarıyı oluşturan performansların elde edilmesinde oldukça önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş 2003).

Bireysel ve takım sporcularında müsabaka öncesinde yaşanan kaygının, sporcunun bilişsel işleyişini ve sonrasında da bedensel işleyişini etkileyerek performansı üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Kaygı, sporculara göre değişen sıklıkta ve yoğunlukta olsa da spor müsabakalarındaki performans üzerindeki etkilerine göre sporda rekabetin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Kaygı kavramı, genel psikoloji literatürüne göre; stres, baskı ya da uyarılmışlık düzeyi kavramlarıyla aynı anlamda kullanılabilen eksiksiz ve kendine özgü tanım olmayan bir kavramdır (Anshel and Bandura 1977). Bireysel ve takım sporcularının aynı müsabaka içinde farklı kaygı tepkileri gösterdikleri de görülmektedir. Örneğin müsabaka öncesi veya esnasında

karşılaşılan aynı uyarı bir sporcu için tehdit, bir başka sporcu için bir önemli bir problem ve bir diğer sporcu için de önemsenmeyecek bir olay özelliği gösterebilmektedir (Spielberger and LeCompte 1985).

Sporcularda özellikle stresin yoğun olduğu müsabaka zamanlarında kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olabilmektedir ancak bazı sporcular, kişisel değerlerinin tehlikede olduğunu zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak görmesi nedeniyle sürekli olarak huzursuz ve mutsuz olarak sürekli bir kaygı durumu yaşarlar. Bu tip sporcularda sürekli müsabaka ortamının baskısını algılama ve bunun gerginliğe bağlı tepkiler verdiği gözlemlenir. Bunun sonucunda bu tip sporculara her müsabaka ortamını kaygı verici olarak algılar, ya da düşük yarışma kaygısı olan başka bir sporcu ise bunun tam tersi olarak sürekli kaygı düzeyi düşük bir tepki gösterir (Koruç 1994).

Sporcularda kaygı; genellikle müsabakalarda başarısız olma ya da başkaları tarafından olumsuz eleştiri alma gibi kötü düşüncelerden, güven eksikliğinden ve tecrübesizlikten kaynaklandığı görülmektedir. Sporcular müsabakada, antrenörü, takım arkadaşları, rakipleri ve diğerleri önünde kötü durumlara düşmekten, saygısını yitirmekten ve performansını kaybetmekten korkarak kaygılanırlar. Çoğunlukla da rakiplerinin performansını kendi performanslarından daha iyi görüp kendilerini yetersiz olarak algılayabilmektedirler. Bu şekilde bir kaygı sporcularda normalde gerçekleşmeyecek başarısızlıkları ve olumsuz sonuçları doğurmaktadır (Ertoğan 2017).

Kaygının, tüm sporcularda genel olarak yaşanan olumsuz düşünceler ya da duygular sonucu ortaya çıktığı görülmektedir. Örneğin bir futbol karşılaştırmasında seyircinin ve diğer insanların varlığı, maça olan olumlu/olumsuz tezahürat durumu da sporcularda kaygı durumunun oluşmasında etkili olabilecek önemli faktörlerden birisidir. Bu nedenle kaygının daha iyi anlaşılabilmesi için kaygı mekanizmasının daha geniş olarak ele alınması gerekir (Iso-Ahola and Hatfield 1986). Kaygı kavramını genel olarak iki çeşit altında toplamak mümkündür. Buna göre kaygı çeşitleri aşağıda verilmiştir.

2.1.1.1 Durumluk kaygı

İnsanların yaşadığı çevre şartlarından oluşan stresi veya karşılaştığı bir olayı, içinde bulunduğu bir ortamı kendisi için tehlikeli ya da tehdit içeren şekilde algıladığı durumlarda oluşan kaygı çeşididir (Aydoğan ve Gürsoy 2007). Örnek olarak önemli bir spor müsabakasına çıkmak, bir yarışmada takımını veya ülkesini temsil etmek durumunda olmak, konferansta veya okulda insanlar karşısında sunum yapmak, herhangi bir sınavlara giderken hissedilen duyguların ve hissedilen tedirginlik ve kaygıların hepsi bu gruba girmektedir (Uzun 2015; Karabulut vd 2013; Türkçapar 2012; Köknel 1998).

Çevreden gelen bir uyarıcı, o uyarıcıyı alan bireyler tarafından farklı anlamlar taşıyabilir. Örneğin bir müsabaka ortamında çevremizden gelen uyarıları göz ve kulak duyu organlarımız ile algılarız. Her bir sporcunun görme ve duyma organları ile aldığı aynı veriler her sporcunun beyinde aynı işlemler için özelleşmiş alanlarına gider. Ancak müsabakada herkesin aynı gördüğü ve duyduğu veriler ile beyne iletilen mesajlar, sporcunun daha önceki hatıralarıyla karşılaştırmasıyla farklı değerlendirme ve tepkilere neden olabilmektedir (Iso-Ahola and Hatfield 1986; Gould and Krane 1992).

Sporcuların müsabakada geçmiş tecrübeleri ile duyu organlarından yeni gelen verilerin beyinde karşılaştırılması yapılır. Bu karşılaştırma esnasında hafızadaki kötü yaşantıların gelen verilerle benzer yanlarının ortaya çıkartılması sonucu karşılaşılan yeni durum için olumsuz düşünceler ve korku ortamı oluşturularak, ani ve giderek artan bir kaygı meydana getirir. Bazen, sadece geçmişte yaşanan kötü hatıraların canlanması sonucunda da olumsuz düşünceler üretilerek, sporcularda kaygılara neden olabilmektedir. Örneğin bir basketbol karşılaşmasında dizinden sakatlanarak ameliyat olmuş bir oyuncu, iyileştikten sonra dahi sakatlandığı pozisyonu hatırlayarak performansını olumsuz etkileyecek kadar bir korku ve kaygı yaşayabilir. Bazen de müsabaka anında saha içindeki bir olayı veya uyarıyı da daha önce yaşadığı sakatlanma olayına benzeterek belli oranda kaygı duyabilmektedir. Burada sporcunun yaşamış olduğu kaygı daha önce gördüğü fiziksel bir zararı hatırlayıp, onun etkisiyle tekrar

fiziksel zarar görmekten korkmaktan kaygı duymaktadır (Karabulut vd 2013; Engür vd 2006).

2.1.1.2 Sürekli kaygı

İnsanların karşılaştığı bir olayın veya negatif durumun kendine zarar vereceğini düşünerek sürekli huzursuz, kaygılı olmasına denilir. Sürekli kaygı durumu bireyde içten kaynaklı ve psikolojik kaynaklı olup her durumda çok kolaylıkla incinirler. Sürekli tedirgin ve mutsuz bir tablo gösterirler (Yıldız 2014). Bu kişiler ortamla çelişen ve genellikle nedeni anlaşılamayan sürekli ve yoğun bir kaygı içerisindedirler (Uzun 2015). Sporcularda bu kaygı şekli zamanla güvenini yitirmesine, kararsız olmasına, yeteneklerini gerektiği gibi gösterememesine neden olabilmektedir (Şirinkan vd 2011; Türkçapar 2012; Köknel 1998).

Yaşanılmış talihsizliklerden kaynaklanan kaygıların haricinde birde “olumsuz düşünen sporcular” durumu denilen bir sürekli kaygı şeklide vardır. Bu kaygı şeklini oluşturan sporcular, genelde kendi sportif becerileriyle ve buna bağlı olarak yeterlilikleri ile ilgili gerçekte var olmayan olumsuz düşüncelere sahiptirler. Bu sporcular her zaman kendilerini sportif açıdan yetersiz algırlar ve bu nedenle sürekli bir kaygı yaşarlar (Cüceloğlu 1993).

Kaygının başlıca fiziksel belirtileri; boğulma duygusu, çarpıntı yaşamak, daralma olması, baş dönmesi, terleme, ürperme hissi, titreme gibi durumlardır. Ayrıca bu kişilerde yüzde kızarma, yerinde duramama, uyku bozukluğunu, parmaklarda soğukluk, bel ağrısı ve mide ağrısı gibi belirtilerde görülebilmektedir (Öztürk 2015).

Kaygının başlıca psikolojik belirtileri; huzursuz olmak, ölüm korkusu ve depresyon duygusu karşılaşılan belirtilerdir. Ayrıca sersemlik hali, gergin olma, iştahsızlık gibi belirtileri de sıkça görülmektedir. Bu belirtiler yer yer her insanda değişen oran ve sürelerde yaşanmaktadır. Önemli olan kontrolün bizde olduğunu unutmamak ve bu kontrolü kaybetmemeye çalışmaktır (Mckenzie 2005; Öztürk 2015).

2.1.1.3 Kaygının nedenleri

İnsanlar fiziksel ve psikolojik olarak çok farklılıklar göstermesine, çevre ve etkileyen faktörlerin değişkenliğine bağlı olarak kaygının da birçok nedenden meydana geldiği söylemek mümkündür. Karşılaşılan maddi sıkıntılar, okul, iş çevreleri ve toplumda meydana gelen olumsuz değişiklikler, bilimsel buluşlara bağlı olarak teknolojideki gelişmeler kaygıyı arttıran çevresel kaynaklı nedenlerdir.

Kaygıyı oluşturan nedenler arasında, cinsiyet, eğitim durumu ve sosyo-ekonomik durumda yaşanan farklılık ve değişkenlerin de etkili olduğu görülmektedir. Kaygı her yaşta ve her an değişen yoğunluklarda görülebilmekle beraber genellikle kadınların erkeklere göre daha kaygılı olma riski taşımaktadır (Yenilmez ve Özbey 2006; Burkovik 2013).

Yukarda yapılan açıklamalar ve yapılan araştırmalar ışığında kaygının nedenlerini başlıca dört ana grupta toplamak mümkündür (Tunç ve Kutanis 2015; Uzun 2015);

- a) **Ortam ve imkânlarda Değişiklik:** Kişi sürekli bulunduğu, yaşadığı, çalıştığı, öğrenim gördüğü bir ortamdan ayrılmak zorunda kalırsa veya değiştirmek durumunda kalırsa ve gittiği yeni yer ve durumda eski imkan ve kaynaklarını bulamaması kaygıya neden olur.
- b) **Kendi psikolojindeki çelişkiler:** İnsanların kendi inanç, ümit, düşünce ve psikolojik yaklaşımlarında çelişkiler olması, karar vermede tutarsızlıklar yaşanması ve mevcut sıkıntı oluşturan şartların değişimine kadar geçen süre kaygıya neden olur.
- c) **Geleceğe dair belirsizlikler:** İnsanların kendi veya ailesinden birisinin geleceği ile ilgili olarak bilinebilir bir bilginin olmaması ve yaşanabilecek olumsuz şeylerle ilgili plan ve düşünce üretememek durumu kaygıya neden olur.
- d) **Olumsuz bir sonucu ile karşılaşma düşüncesi:** Yakın veya uzak gelecekte kendisinin, ailesinin, yakın çevresinin olumsuz bir olay/durumla karşılaşacağını düşünmek ve nelerle karşılaşacağını bilemediğinden ötürü gelecekle ilgili fikir üretememek kaygıya neden olur.

2.1.1.4 Kaygı ve korku farkı

Özellikle sporda ister bireysel olarak isterse de takım sporcuları olarak olsun en çok karşılaşılan korku ve kaygı duygusuna sık sık karşılaşılr. Adeta sporda korku ve kaygı kavramları yaşamın bir parçası olmuştur. Korkunun herkes için aynı olan ve görünen belli bir sebebi vardır. Korkuya örnek olarak “maçı kaybetme korkusu, sakatlanma korkusu, trafik kazasından korkmak, ölümden korkmak” verilebilir. Korkuya neden olan nesne veya olay sözcüklerle ifade edilebilir ve herkes için aynı oranda etkendir (Salecl 2013).

Kaygının ise daha olmamış veya yaşanmamış bir durum veya olay olduğu için belirli bir sebebi söylenemez. Kişiden kişiye değişebilmektedir. Örneğin bir kişi için korku oluşturan olan nesne ya da durum başka kişiler içinde korku nedeni olmaktadır. Kaygıda ise aynı bir durum karşısında her bir kişi kendine göre farklı yoğunlukta kaygı oluşturmaktadır. Birisi için önemli bir kaygı nedeni olan durum diğeri için kaygı ifade etmemektedir. Kaygı-korku durumlarından her ikisinde de bir tehlike veya arzu edilmeyen bir durumla karşılaşma bulunmaktadır. Genel olarak korku ve kaygıdaki belirtiler birbirine benzemektedir. Ancak kaygı durumu korkuya göre daha uzun ve şiddetli sürebilmektedir. (Uzun 2015).

2.1.2 Kendine Güven (Özgüven)

Kendine güven kavramı genel olarak, bireyin istenilen bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan inancı şeklinde ifade edilmektedir (Weinberg and Gould 2003). Diğeri bir ifade ile kendine güvenme, kişinin kendinden emin olma durumu ve güçlerine inancı şeklinde de tanımlanabilir. Kendine güveni olan bir sporcu; yeteneğine inanır, sınırları zorlayan mücadelelere girebilir, güç ve zayıflığı bildiği için başarmak için gerekli cesareti ve gayret gösterir (Doğru 2017; Horn 2002).

Bireysel ve takım sporcuların hedeflerini başarmaları için yeteneklerinin tam olarak farkında olduklarına inanmaları gerekmektedir. Bu inanç ile kendine güveni olan sporcular, motivasyonlu, başarmaya istekli, sonuca konsantre olmuş ve her türlü

durumda dahi duygusal olarak kontrollünü devam ettirebilmektedirler. Bu kendine güveni sağlamış zor yarışmalarda dahi negatif ve kararsız değillerdir. Olumsuz performans gösterdiklerinde bile kaygılarını kontrol altına alarak, rahat olabilmektedir. Diğer tarafta sporcu fiziksel yeteneğine rağmen kendisine güvenemiyorsa gerekli performansı göstermede ve başarılı olmada ciddi problem ortaya koyacaktır. Bu başarısızlığı aşmasının en önemli yollarından birisi kendine güvenini bir an önce kazanması ve devam ettirmesidir (Kocaekşi 2010).

Kendine güvenen sporcular başarılı olmak için gerekli performansı gösterecek fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına eksiksiz olarak inanırlar. Bu nedenle bir müsabakada stres altındayken dahi kaygılarını daha kolay kontrol edebilirler ve pozitif düşünceye kolaylıkla odaklanarak daha sakin ve rahat olabilmektedirler. Sporda kazanmak için oynayan sporcular, yeteneklerinin ve performanslarının bilincinde olup başarmak için kendine güvenen sporculardır. Sporcuda kendine güven, başaracağına daha kolay motive olmasını sağlamaktadır. Bu kendine güveni elde eden sporcular potansiyellerini daha yükseğe çıkaracak hedefler belirleyerek, bu hedeflere ulaşmak için gerekli performansı göstermede daha cesaretli olurlar (Weinberg and Gould 1995).

Bireysel ve takım sporcularının performansı için en önemli kavram kendine güvendir. Zira sporcuda kendine güven artıkça performansta en yüksek düzeye yükselmektedir. Bir sporcuda kendine güven yetersiz olması, performansı zayıflamasına ve kaygının artmaya başlamasına neden olur (Weinberg and Gould 1995). Kendine güven sporcunun en iyi performansı elde etmesi gerekli olmakla beraber, tek başına yeterlidir. Sporcularda kendine güven kavramı üzerine 1970'lerin sonlarından bu yana birçok bilişsel teoriler önerildi ve araştırmalar yapıldı. Bu araştırmalarda kendine güvenen ve başarıya motive olmuş sporcuların diğer sporculara göre daha önce başarıya ulaştığı görülmüştür. Bu araştırmalar da kendine güven kavramı; içsel motivasyondan hareketle başarı motivasyon kavramına ilerlediği ortaya çıkmaktadır (Arkes and Garske 1982; Yıldırım 2013).

Zamanla yapılan araştırmalar sonucunda, kendine güven kavramının açılımı olan birtakım teori ve bilişsel modeller geliştirilmiştir. Bunlar dört çeşide ayrılmakta olup;

birincisi Bandura'nın öz-yeterlik teorisi, ikincisi Harter'in yeterlik motivasyonu teorisi, üçüncüsü Vealey'in sporda güven, dördüncüsü ise Nicholls'un algılanan yetenek modelleridir. Bunlarda duruma özgü kendine güven kavramına ait farklı modeller görülmektedir:

2.1.2.1 Bandura'nın öz-yeterlik teorisi

Bandura'ya göre öz yeterlik; arzu edilen bir başarıya ulaşabilmek veya hedeflenen bir hareketi başarılı bir şekilde yapabilmek için bireyin kendisine duyduğu inançtır (Bandura 1977). Örnek olarak bir sporcu müsabakanın sonucunun iyi olacağına inanırsa, müsabakaya daha hevesli ve arzulu olarak başlayacaktır. Bunun sonucunda yeterlik inancı artan sporcunun motivasyonu da artacak, buda başarıyı daha garanti haline getirecektir. Bandura öz yeterlik inancını ve kendine güvenin gelişimini artırmak için dört temel kavram olduğunu ifade etmiştir (Bandura and Adams 1977; Bandura and Schunk 1981; Cox 2007). Bu dört kavram şunlardır:

a) Başarılı Performans: Başarılı performans süreklilik gösteriyorsa öz-yeterlik inancı oluşur ve bu başarının devamına olan beklentileri artırır, aynı zamanda başarısızlık beklentilerini de azaltıcı etki gösterir. Performansın iyileşmesinde ya da yavaşlamasında öz-yeterlik duygularındaki artışın veya azalmanın önemli etkisi vardır. Bu yönüyle kendine güvenin oluşumunda erken yaştan itibaren elde edilen başarılarından kaynaklanan öz yeterlik duygusundaki artışın pozitif etki de bulunduğu görülmektedir. Sporcunun erken yaşlardan itibaren yetişmesinde ve gelişimde antrenörün rolü oldukça önemlidir (Hardy vd 1996).

Kendine güveni arttırmada belirlenen hedeflerin telde edilmesine yönelik yapılan antrenmanlar önem arz etmektedir. Ancak hedeflerin ulaşılabilirlik ve zorluk derecelerinin iyi ayarlanması gerekmektedir. Zira belirlenen hedef çok zor ve sporcunun ulaşılabilirliğinin üzerinde olduğundan ötürü sporcu başarılı olmadığında kendine güvende düşüş ve kaygıda artışa neden olmaktadır. Zamanla sporcuda kaygı attıkça belirlenen hedefleri başarmak gittikçe zorlaşır ve başarısız sporcu algısı meydana gelir (Hardy vd 1996; Feltz vd 1979).

Başarılı sporcularda ortak olarak görülen bir özellikte çok çalışmalarıdır. Müsabaka öncesi yapılan antrenmanlarda belirlenen hedefler üzerinde yinelenen başarılar, sporcuların müsabaka öncesi güvenin artmasında önemli bir güçtür. Müsabaka ortamına iyi bir şekilde benzetilmiş yerlerde yapılan antrenmanlarda başarılı bir performans elde edilmesi, yarışma öncesinde sporcuların kendine güvenini yükseltmede ciddi rol oynadığı görülmüştür. Çünkü bu antrenmanlar sonunda yarışmada benzer durumlarla karşılaştığında sporcu daha iyi performans göstererek istenilen başarıyı kolayca elde edebilmektedir. Bu da başarılı performansın sporcularda kendine güven üzerinde çok olumlu bir etki yaptığını göstermektedir (Bandura and Adams 1977).

b) Başkalarının Deneyimi: Sporcuların öz yeterliği artırmasında geçmiş performans tecrübelerinden ve başarılarından alınan bilgiler doğrultusunda yapılan modellemeler, güven arttırmada çok önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Kendine güvende yapılan modellemenin başarı ve yeterlik derecesi de önemlidir. Yeteneksiz ve becerisiz modelleri gözlemleyen sporcuların, becerili modelleri gözlemleyen sporculara göre özyeterlik ve kendine güven de daha gerilerde olduğunu göstermektedir. Bunun yanında farklı yetenek ve becerilere sahip, başarılı performansları olan kişilerden yapılan çoklu modellemelerin etkisinin başarıyı artırmada olumlu etkisinden söz edilebilir (Gould and Krane 1992).

c) Sözel İkna: Sözel ikna, genellikle kendi, takım arkadaşları ve antrenör tarafından sporcularda güven oluşturan “afetin, haydi, yapabilirsin” gibi inandırıcı, ödüllendirici sözlerin kullanılmasıdır. Özellikle antrenörler sporcuların performanslarını artırmak amacıyla “iyi görünüyorsun, yapabilirsin” gibi olumlu sözler söylemektedirler (Orlick and Partington 1988; Ness and Patton 1979) Birçok araştırmacı, özyeterliğin ve güvenin kazanılmasında kendiyle konuşma şeklinde sözel iknanın sporda başarı için önemli etkileri olduğunu söylemektedir. Güven üzerine etkileri belirgin olmasına rağmen, bu metodun özyeterlik üzerindeki etkisindeki tam olarak nedenleri bilinmemektedir. Ancak sporcularda kendi kendine konuşma ile ikna ve güven oluşturma, özellikle önemli ve zor yarışmalarda performansı geliştirmede olumlu yönde etkileri bulunmaktadır (Feltz 1992; Wilkes and Summers 1984).

d) Duygusal Uyarılmışlık: Sporcularda pozitif, neşeli ve olumlu duygusal durumların özyeterlik ve güven düzeyini yükselttiğine vurgu yapılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Aynı şekilde duygusal uyarılma algısı öz-yeterlik beklentileri boyunca sporcularda performansı ve yeterliği etkilemektedir. Bu nedenle sporcularda müsabaka öncesinde veya stres anlarında rahatlatma eğitimleri veya uyarılma kontrol stratejileri öz-yeterlik durumunu değiştirebilmekte, önemli artışlara sebep olabilmektedir. Duygusal uyarılmışlıklarına göre sporcularda özyeterlik inancında oluşan artışlar, hedeflerinin daha yüksek olmasına ve daha iyi performans sağlamalarına yol açmaktadır (Armatas vd 2007; Gill 2000).

2.1.2.2 Harter'in yeterlik modeli

Harter, bireylerin yaşamın tüm alanlarında başarılı olmak için doğal olarak güdülendiklerini belirtmektedir. Sporda başarılı olmak için sporcular yeterlik dürtüleri harekete geçirilerek motive edilerek ustalık girişimlerinde bulunmaya yönlendirilirler. Bu yeterlik güdülenmesi metoduna göre, ustalıkla ilişkili başarılı girişimlerle, pozitif inançlar gelişerek kişisel yeterlik ve güven duygularına yol açarlar. Böylece yüksek yeterlik güdülenmesini beslemiş olmaktadır (Harter 1978).

Bunun sonucunda sporcunun doğuştan sahip olduğu güdülenmesini etkileyerek sporcuda ustalık girişimlerine bulunmasını sağlamaktadır. Netice de sporcunun spora katılım ve performansında devamlılık ve yükselme oluşmaktadır. Bunun yanında sporcunun ustalık girişimlerinde başarısız olursa diğerinin aksine bu sefer de negatif duygulanımda artış meydana gelir. Bu da sporcuda düşük yeterlik güdülenmesini besleyerek spora katılımını olumsuz etkilemesine neden olmaktadır. Bazen bu sporcuların sporu bırakmasına kadar uzanan olumsuz durumlarla sonuçlanmaktadır (Toros 2001; Cox 1998) (Şekil 2.2).



Şekil 2.2. Harter'in Yeterlik Modeli

2.1.2.3 Vealey'in sporda kendine güven modeli

Vealey'e göre bir sporcunun sporda başarılı olabilmesi için beceri ve yetenekleri ile ilgili olarak kendinde bir inanç ve değerler toplamı oluşturması gerekir. Bireysel ve takım sporcuları, oluşturdukları ve kesin hale getirdikleri sportif güveni ve yarışma motivasyonunu bir süreklilik içerisinde gerçek yarışma ortamında da devam ettirmeleri gerekmektedir. Bunlarda gösterdiği inanç ve motivasyon sporcunun yarış anındaki kendi güveninin düzeyini belirler. Bu nedenle bir sporcunun yarışma sırasında gösterdiği durumluk sportif güven, performansını ve yarış anındaki davranışsal tepkilerini etkilemektedir. Sporcunun oluşan bu davranışsal tepkileri sonucunda oluşan doyum, ve başarı algısı yarışmadaki pozitif veya negatif yönelimini ve sürekli sportif güvenini etkilenmektedir. Ayrıca herhangi bir sporda çok başarılı olan sporcu, oluşan sportif güven ve motivasyonu başka sporlarda da aktararak gösterebilmektedir. Bu model ile ilgili yapılan araştırmalarda sporcuların kendine güvenleri ve sportif performansları arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya konmuştur (Vealey 1986; Konter 1995) (Şekil 2.3).



Şekil 2.3. Vealey'in Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli

2.1.2.4 Nicholls'un algılanan yeterlik teorisi

Nicholls'e göre sporcudan sporcuya ve gelişim seviyesine göre herkesin kendi yeteneklerini ve becerilerini algılaması ile beraber performansını etkileyecek şahsi motivasyon özelliklerini tanıması farklılıklar gösterir. Sporcular zaman içerisinde yeteneklerinin de farkına vardıkça performansının daha da geliştiğini göreyerek kendisinden beklenen başarıyı elde etmek için daha çok gayretli olacaktır (Cox 1998).

Görev ve hedef yönelimli sporcular uzmanlık stratejilerine göre başarıya ulaşabilmek için kendi kriterlerine odaklanarak antrenmanlarda çok çalışarak becerilerini geliştireceklerine inanırlar. Bu metotta sporcular, kişisel gelişimlerini artırdıkça başarı algılarının da artacağını düşünürler. Antrenmanlarda veya yarışmalarda herhangi bir zorluk ve başarısızlıkla karşılaştıklarında yılmayarak ısrar ederler ve istenilen motivasyonel davranışları göstermeye çalışırlar. Bunun yanında ego yönelimli sporcuların dışsal kriterlere daha çok odaklanarak şansın veya sosyal kıyaslamaların başarıyı belirlemede daha önemli kriter olarak kabul ederler. Bu sporcularda antrenman veya yarışmalarda zorluklar veya başarısızlıkla karşılaştıklarında daha az ısrarcı, etik ve yasal olmayan motivasyonel davranış gösterebilirler (Nicholls 1984; Duda and Nicholls 1992).

2.1.3 Kararlılık

Kararlılık, belirlenen hedefe ulaşma ve başarıya yolunda karşılaşılan zorluklara, engellere ve cesaretsizliklere karşı gönüllü olarak devam etmek şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer bir ifade ile davranışlarda süreklilik gösterme ve hedefler ne kadar zor ve uzak olsa da ulaşmak için azimli olmaktır. Özellikle sporda fiziksel ve bilişsel olarak azimle gösterilen çabanın devam ettirilmesi için direnç ve hedefi başarıyla tamamlamak kararlılıkla katılım gerekir (Duckworth vd 2007; Peterson and Seligman 2004; Duckworth and Quinn 2009).

Bireysel ve takım sporcuları antrenmanlarda veya yarışmalarda çeşitli zorluklarla ya da stres verici durumlarla karşılaşsa da, kararlılık direnci bir güç kaynağı şeklinde devam ettirilerek hedeflere ulaşmak için kesintisiz bir çaba gösterilir (Singh and Jha 2008). Kararlı bir sporcu, diğer sporcuların pes ettiği durumlarda bile asla yorulmadan ve yılmadan sürekli mücadeleyi sürdürme gayretinde olur. Kararlı sporcular, zor şartlarda ve durumlarda daha esnek davranarak, aşılması imkansız gibi görünen problemleri soyutlaştırarak ilerleyebilirler (Wilis 2008).

Geçmişten günümüze başarılı sporcuların hayatlarına bakıldığında, kararlılık ve başarı arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Kararlılığı fazla olan sporcuların kararlılığı az olanlara göre spor yarışmalarında daha başarılı oldukları görülmektedir. Özellikle genç veya az tecrübeli sporcular önemli yarışmalara hazırlanmak veya yarışmak istediklerinde kısa süreli zorluklarla karşılaşmakta ve cesaretleri kırılmaktadır. İşte sporda yaşanan bu zorluklara ve cesaret kırılmasına karşı kararlılıkla yola devam edip ilerlemeyenler, genellikle başarısız olup kaybetmektedirler. Benzer şekilde tüm dünyadaki spor yarışmalarına bakıldığında, kararlılık ve zorluklara rağmen kazanmak arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporda başarıyı yakalayan sporcular genellikle sabırlı yapıları dikkat çekmektedir. Sporda başarılı olan sporcuların başarılı olmayanlara göre daha kararlı olduklarını ve çevresel faktörlerin olumlu/olumsuz durumlarında kararlılıkla olaya bakarak hareket ettikleri bir gerçektir (Janis and Mann 1977).

Sporla belirlenen hedef ve spor dalının kişiye uygunluk derecesi verilen kararın uygulanmasından sonra meydana gelecek olan sonuçları önemli derecede etkileyecektir. Sporcu karar verdikten sonra düşünceleri bir şekilde değişikliğe uğramış ya da uğratılmışsa kararın etkinliği gücünü kaybedecektir. Sporcularda kararlılıkta; zekası, düşünme yeteneği, cesaretli oluşu, bilgi düzeyi, psikolojik yapısı ve tecrübeleri gibi nitelikleri birbiri ile ilişkili ve sonucun pozitif olarak sonuçlanmasında etkilidir.

Sporcularda cesareti belirleyen önemli unsurlardan birisi olan kararlılığı etkileyen bir hususta sporcuların sezgileridir. Sezgi, özellikle kritik zamanlarda karar verirken öne çıkan belirleyici faktördür. Zira sezgisel olarak karar verme süreci duyguların karara katılmasını sağladığı için daha hızlıdır. Sporcuların sezgisel karar vermesi zamanla edinmiş olduğu deneyimlerin bütünselliğinden oluşan bilinçdışı bir süreçtir (Janis and Mann 1977).

2.1.4 Hedef Belirleme ve Sportif Kendine Güven

Bireysel ve takım sporcuları kendileri hedef belirlediği gibi, aileleri, koçları ve antrenörleri de sporcunun performanslarını arttırmak için çeşitli hedefler belirlediği yaygınlıkla görülür. Sporculara belirlenen hedefler ulaşılabilir ve doğru olarak seçilmelidir. Aksi takdirde hedef başarılamadığında sporcuların motivasyonu ve özgüveninde negatif durumlar olabilmektedir. Sporcular kendilerine "Bu şutun gol olmasını istiyorum" şeklindeki belirli bir düzey ve kısıtlamanın olmadığı "sübjektif hedefler" belirleyebilirler. Genellikle ise "bu seti kazanmak istiyorum" şeklinde belirli bir zamanda bir görev için belirli yeterlilik düzeyine erişmeyi hedefleyen "objektif hedefler" tespit ederler. Hedefin amaç ve istek düzeyine göre ortak olan iki öğeden oluşur:

1- Yön: Bir sporcunun davranışının yönü veya istek durumuna göre yaptığı seçimi ifade eder. Örneğın bir sporcu futbol takımında oynamak için yapabildiği başka spor dallarını bırakabilir.

2- Karşılaştırma standardı: Belirlenen hedefe ulaşabilmek için gereken beceri, yetenek davranışını veya performansı ifade eder. Sporcunun futbol takımı oyuncusu

olmak istemesine bağlı olarak gerekli becerilerini geliştirmek için çalışmaya bağlılık gösterir (Carron and Hausenblas 1998).

Sporda kullanılan en önemli strateji sporcuların daha üretken ve etkin olmasını sağlamak, performansını arttırmak için sürekli bir hedef belirlemenin gerekli olduğudur. Bir diğer ifade ile hedefler sporcuların motivasyonel hazırlığının önemli bir kısmını oluşturmaktadırlar. Hedef belirleme de, antrenör ve eğitmenlerin takımın ve sporcuların durumuna göre farklı yaklaşımlar sunduğu görülmektedir. Spor psikolojisi yönüyle hedefler  tipe ayırılmaktadır:

1- Sonuç odaklı hedefler: Spor müsabakasının sonucuna göre odaklanılmış, genellikle kişiler arası karşılaştırma içeren hedeflerdir. Örneğin bir futbol maının kazanılması veya ligi şampiyon olarak bitirme hedefi bu tipe girmektedir.

2- Performans hedefleri: Her bir sporcunun diğerlerinden ayrı olarak belirli bir performansı yakalamasının istenmesidir. Örneğin yzmede belirli bir srenin üstünde hızlı yüzmeyi, bir basketbol oyuncusunun mataki asist ve atış yüzdesinin %80 olmasının hedeflemesi bu tipe girmektedir.

3-Süreç hedefleri: Bir spor müsabakası sırasında o spor dalının oyun şekline göre gerekli özel davranışlara odaklanarak bunların yapılmasına hedeflenmesidir. Örneğin, ok atan bir oyuncunun oku attıktan sonra yayını kolunu kırmadan eğmesi, basketbolcuların şut atışından sonra bileğinin düşmesi, bir atletizmcinin yüksek atlamada sırtının yere gelecek şekilde dönüp zıplaması süreç hedeflerindedir.

Belirlenen hedefe göre sporcularda davranış değişikliğinin olması farklı koşullarda farklı sonuçların elde edilmesine yol açmaktadır. Bazen ma öncesinde sonuç hedefine fazlaca odaklanma sporcularda kaygıyı artırabilmektedir. Ayrıca bazen de farklı hedeflerin beraber kullanımının sporcularda tek bir tip hedef stratejisine göre beceri ve performansın artmasında daha katkı verdiği gözlenmiştir. Sporcuların dikkatinin hedefe odaklanması performansın olumlu etkilenmesine yol açmaktadır. Sporcu bir hedefe yöneldiğinde bir tür bağlılık geliştirerek kendisine antrenman hedefleri koyarak performansını artırıp başarıya ulaşmaya çaba gösterir. Sporcunun önüne bir hedef belirlendiğinde daha uzun süreli performansa ulaştığı görülmüştür. Sporda hedeflerin

takımca belirlenmesi bireylerin aynı hedefe yönelmesini sağlayarak takım olarak performansın artmasına ve takımı olarak başarıyı kazanmaya götürür.

2.1.5 Fedakârlık

Sporun yapısında, ister bireysel isterse takım oyuncularını olsun bir bütünlük içinde her seviyede verilen görevi tam olarak yerine getirme gerekliliği bulunmaktadır. Sporda başarıya ulaşmak veya hedeflerin elde edilmesi içten ve dıştan her an gelebilecek olumlu veya olumsuz etkilerle değişebilmektedir. Örneğin sporcular spor disiplininden uzaklaşırsa, motivasyon bozulabilir, yarışma ortamını arzu edilmeyen sıkıcı bir ortama dönüşebilir.

Sporda elde edilen başarı ve galibiyetlerle sporcularda kendi egosunu tatmin etmek duygusu oluşabilmektedir. Buna göre her sporcunun beklentilerinin her zaman karşılanması mümkün olmayabilir. Bu nedenle sporcuların bireysel veya takım olarak başarıyı engelleyecek bu tip beklentide davranışlardan fedakarlık yaparak hedefe odaklanıp çabalaması gerekir.

Sporda fedakârlık, spora katılım için gösterilen hareketlilik, uyum motivasyonu, olumsuzluklardan yılmama ve hedefe ulaşmak için kendisinden özveride bulunmasıdır. Bugün, sporun en büyük tehlikesi, medyada öne çıkma, politika ve ticarileşme olgularıdır. Göze çarpan bir olgular farklı oranlarda etkiler göstermektedir. Öyle ki, günümüzde sporcular ve takımlar kendilerini, bu olguların etkisi dışında tutamaz hale gelmişlerdir (Konter ve Ng 2012).

Sporda hedeflere ulaşma için gerekli cesareti gösterebilmek için öncelikle sporcunun bireysel fedakârlıklarda bulunması önemlidir. Bireysel fedakârlıklar; günlük antrenmanların bir disiplin içinde yapılması, hazırlık için belirlenen hedef basamaklarını aşmak, için çabalamak, fizyolojik olarak kendini hazır tutmaktır. Özellikle fizyolojik hazırlıkta uyku, yiyecek ve içeceklerde dikkatli olma zararlı olan davranış ve eylemlerden uzak durmak gerekir. Hayatını düzenli bir plan içinde programlayarak, bu programı bozmadan devam ettirebilme fedakarlığı gösterilmedi (Görücü 2001; Durdubaş 2013)

Sporcu kimliği; sporcuların karşılaştıkları engeller karşısında yılmadan ilerleyebilmesi ve amacına ulaşması için yaşamından, zevklerinden ve hayallerinden fedakarlık yapacak cesareti göstermeyi gerekli kılar. Sporcularda cesaret kavramı erdemli bir yaşam için gösterilen fedakarlıklarla kazanılır. Başarı sadece yetenek ve beceri ile elde edilmez. Önemli olan yetenek ve becerilerini geliştirme ve artırmak için fedakarlıkla eylemler yapmaya gayret göstermektir. Günümüzde sporda başarı azaldıkça gözden düşme, suçlama, saldırgan davranışlar gibi istenmeyen durumlar olabilmektedir. Spor, çatışan fikirler üzerine değil, saf, temiz düşünceler ve deneysel bilgiler üzerine kurulur. Spor dünyası, engeller üzerine kurulan bir köprü değildir, olsaydı zamanla yıkılır, en kötüsü nefret oluşurdu (Corlett 1996; Can ve Kaçay 2016)

2.2 KONU HAKKINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın konusuyla doğrudan ve dolaylı olarak ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Arkes and Garske'nin (1982) araştırmalarına göre hedeflenen başarılarla ulaşılmasında kişilerin motivasyonunda yüksek ve düşük düzeyliliği belirleyen en önemli kriter kişilerin kendine güven seviyeleri olduğunu ortaya koymaktadır. Yine araştırmada sporcular arasında başarıya ilk ulaşanların kendine güvenme ve başarıyı beklemede de daha önce başarı gösteren sporcular olduğunu belirtmektedir.

Hardy, Jones and Gould (1996) araştırmalarında; kendine güvenen sporcuların beklentilerine ulaşmada ve de performansları üzerinde daha hızlı gelişim sağladığını belirtmektedir. Başarılı sporcular üzerindeki gözlemlerde spor için uygun olan güven duygusuna erişen sporcuların erken yaşta başarı elde etmelerinin daha kolay olduğunu belirtmektedir.

Corlett (1996) çalışmasında; sporda cesaret teorisini detaylı olarak araştırmış, korku kavramını, motivasyon üzerindeki etkilerini ve yaşanan kayıpları ortaya çıkarmıştır. Sporcular ve antrenörler üzerinde yapılan araştırmada cesaret kavramını nasıl algıladıkları ve cesarete etkili olan faktörleri incelenmiştir.

Gloria and Hird (1999), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin etnik durumlarına göre karar verme ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ve bu araştırma sonucuna göre beyaz öğrencilerin diğer etnik gruptaki öğrencilere oranla karar vermede öz yeterliliği yüksek ve kaygı düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Görücü (2001) araştırmasında; beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan 234 öğrencinin spora ilgi seviyeleri, spor yapma amaçları ve spora yönlendirilmelerinde etkili olan faktörlerin tespit etmeye çalışmıştır. Çalışma sonucunda; anne babanın eğitim durumu ve mesleği, ailenin ekonomik yeterliliği, öğrencinin gazete, televizyon gibi medya araçlarını takip etme alışkanlığında olması ve kitap okuması spora ilgi ve yönelmelerini olumlu olarak etkilemektedir. Ayrıca, sporla ilgili temel eğitim alınması ve sporun bir amaca yönelik olarak tercih edilmesi sebebi de, spora yönelmenin en önemli vasıfları olarak tespit edilmektedir.

Peterson and Seligman (2004) çalışmasında; bireylerin karakter yapılarının kararlılık üzerindeki etkileri incelemiştir. Bireylerin yaşamlarında hedef odaklı faaliyetin zorluklara, engellere ve cesaretsizliklere karşı gönüllü olarak devam ettirilmesinde kararlılığın önemini oraya koymaya çalışmıştır.

Duckworth, Peterson, Matthews and Kelly (2007), çalışmalarında; kararlılık kavramını inceleyerek, uzun süreli hedef belirleme ve azimli olma, kararlılıkla çalışmaya devam ettirilmesine karşı bir direnç ve uzun süreli hedeflere ulaşma yollarını açıklamaktadır.

Singh and Jha (2008) araştırmasında; bireyler zorluklara ve istenmeyen yargılamalara rağmen kararlılık, sürekli bir enerji ile kararlılıklarını devam ettirirlerse, asla yorulmayacaklarını ve diğer insanların pes ettiği durumlarda sürekli mücadeleyi sürdürme eğiliminde olduklarını açıklamaktadır.

Duckworth and Quinn (2009), çalışmasında; kararlılık kavramının anlamı ve etkileyen faktörler üzerinde durmaktadır. Bu amaçla kararlılık kavramının kişisel özellikler ve liderlik etkililiğindeki değişikliğe etkilerini incelemiştir. Farklı mesleklerde ve sporda kararlılık örnekleri vermektedir.

Kocaekşi (2010) çalışmasında; Hentbol Bayan Milli Takım oyuncularının, yarışma kaygısı, öz yeterlik, hedef yönelimi, sportif kendine güven ve grup saygınlığı özelliklerinin zamana göre değiştiğini ve performans puanları ile ilişki gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.

Çolakkadioğlu (2010), Anadolu liselerinde öğrenimine devam eden 36 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada öğrencilerin karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar vermede öz-saygı düzeylerini ve olumlu başa çıkma stilini kullanımını arttırırken olumsuz başa çıkma stillerini ise azalttığı ortaya çıkmıştır

Konter ve Ng (2012), sporda cesaret ölçeğinin gelişimini tespit etmek amacıyla 75 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada; sporcularda teori ve pratikte korku, stres, kaygı ve cesaret hakkında düşüncelerini tespit etmiştir. Çalışma sonucunda Spor Cesareti Ölçeği geliştirilmiş ancak daha da iyileştirmek için daha fazla araştırmalara ihtiyaç olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada ölçek ile toplanan herhangi bir sonuca yer verilmemiştir.

Yıldırım (2013), yaşları 14 ile 30 arasında değişen toplam 200 sporcu katıldığı araştırmada; liseli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kendine güven düzeylerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Çalışma sonucunda, spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler ile branşlar arasında sürekli kendine güven düzeyleri arasında fark bulunurken, cinsiyet bakımından bir fark bulunmamıştır.

Durdubaş (2013), araştırmasında altyapı liglerinde yarışan 6 takımdan toplam 75 basketbolcunun, hedef belirleme yoluyla yapılan takım oluşturma müdahalesinin saygınlığı arttırmada bir etkisinin olmadığını ortaya koymakla birlikte, antrenörlerin programa katılımlarının programın başarısı için önemli bir faktör olduğunu ve antrenörlerin yarattığı motivasyonel iklimin takım oluşturma müdahaleleri için önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

Can ve Kaçay (2016), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun çeşitli bölümlerinde okuyan toplam 153 öğrencinin sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerinin incelendiği araştırmada; içsel güdülenme ve

dışsal güdülenme ile aktif başa çıkma arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde; güdülenememe ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada ayrıca, çalışmamızda veri toplama aracı olarak kullanılmış olan Spor Cesaret Ölçeği kullanılarak çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda sporcuların sportif cesaret düzeyleri %85 olarak tespit edilmiştir. Bunun yanında cinsiyet, spor yapma yılı, yaş grubu, bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre anlamlı fark olmadığı bulgulanmıştır.

Ertoğan (2017), 221 kişi üzerinde yapılan çalışmasında; sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilmeleri, öz yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumları cinsiyet, lig seviyesi, sakatlık yeri ve sakatlık süresine göre farklılaşabildiğini ortaya çıkarmıştır.

Doğru (2017), Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümünde öğrenim görmekte olan toplam 141 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada; öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, ailelerin gelir durumları, anne-baba eğitim durumları, konaklanan yer ve anne-babanın çalışıp çalışmama durumlarının özgüven ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmamızın materyal ve yöntemine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Temel amacı “bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması” olan bu araştırma tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Alanyazında tarama modeli, bir konunun veya olayın örneklem veya evren üzerindeki araştırmalarının tamamen kendi koşulları içerisinde yani herhangi bir müdahale gerçekleştirilmeden (Karasar 2016) veya araştırma konusunu oluşturan durumlarda herhangi bir değişiklik meydana getirmeden (Büyüköztürk vd 2013) betimlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada da araştırmaya kaynak teşkil eden veriler katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmadan toplanmıştır.

3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu çalışmada hedef evren Türkiye genelinde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların tamamıdır. Soyut evren de denilen hedef evrene bir yüksek lisans tezi bağlamında ulaşmak zaman ve mali açıdan mümkün olamayacağından dolayı somut evren olarak 2017 yılı içerisinde İstanbul İli’nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi olan bireysel ve takım sporcuları alınmıştır.

Literatürde, örneklem büyüklüğünün ne olması gerektiği ile ilgili olarak farklı bilgiler mevcut olsa da Tavşancıl (2014) örneklem büyüklüğünün değişken sayısının en az beş katı hatta on katı olması gerektiğini belirtmektedir. Streiner ve Kottner (2014) ise örneklem büyüklüğünde; 200 denek sayısını “orta”, 300 denek sayısını “iyi”, 500 denek sayısını “çok iyi” olarak değerlendirmektedirler. Dolayısıyla, bu çalışmada 31 maddeden oluşan bir ölçek kullanıldığı için örneklemin en az 310 kişi olması gerektiği ve “çok iyi” düzeyde değerlendirilebilecek örneklem için 500 kişinin hedeflenmesi kararına varılmıştır.

Ancak, 500 kişiye ulaşılamasa da 310'un üzerine çıkmıştır. Sonuç olarak, araştırmanın örneklemini evren içerisinde "basit rastgele örnekleme" yöntemi kullanılarak seçilen 192'si (%44,7) kadın ve 238'i (%55,3) erkek olmak üzere toplam 430 sporcu meydana getirmiştir. Basit rastgele örnekleme, evrenin tamamı içerisinde örnekleme alınan birimlerin seçiminin tamamen rastgele yapıldığı örnekleme yöntemidir. Dolayısıyla, bu yöntemde her birimin evrene seçilme olasılığı birbirine eşittir (Tuna 2016).

Örnekleme dahil edilen sporculara ilişkin cinsiyet, yaş, bireysel veya takım sporu yapma durumu, medeni durum, spor yapma yılı ve branş dağılımı özellikleri detaylı olarak bulgular bölümünde sunulmuştur.

3.3 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın verileri, yapılandırılmış özellik gösteren veri toplama anketi aracılığıyla bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. En temel veri toplama yöntemlerinden birisi olarak nitelendirilmekte olan anket yöntemi, herhangi bir araştırma konusu ile ilgili olarak çeşitli sorulardan oluşan veri toplama araçları aracılığıyla veri toplama yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Tuna 2016).

Araştırmada kullanılan anket "A- Kişisel Bilgiler" ve "B- Spor Cesaret Ölçeği (SCÖ)" olmak üzere toplam iki bölümden oluşmuştur (EK 1: Araştırmada Kullanılan Anket).

Anketin birinci bölümünü meydana getiren kişisel bilgiler başlıklı bölümde, araştırmacı tarafından çalışmanın amacı doğrultusunda ilgili literatürden faydalanılarak hazırlanmış olan toplam 6 soru yer almıştır. Burada yer alan sorular; cinsiyet, yaş, bireysel/takım sporu yapma durumu, medeni durum, spor yapma yılı ve branş olmuştur. Yaş ve branş haricindeki soruların tamamına cevaplar çoktan seçmeli olarak alınmıştır. Yaş ve branş sorularına ise katılımcıların ilgili bilgiyi yazması istenmiştir.

Anketin ikinci bölümünde ise "Spor Cesaret Ölçeği (SCÖ)" yer almıştır. Spor Cesaret Ölçeği [*İng.* Sport Courage Scale], Konter ve Ng (2012) tarafından sporcuların cesaret duygularını belirlemek ve cesaret düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yapılan

geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin güvenilirliğinin 0,82; geçerliğinin ise %47 olduğu belirtilmiştir. Geçerlik oranı görece düşük olsa da yeterli kabul edilmiştir (Konter ve Ng 2012). Çalışmamızda ölçeğin kullanılması için yazarlarından izin alınmıştır (EK 2: Ölçek Kullanım İzni).

Spor Cesaret Ölçeği'nde 5 alt boyutta toplam 31 madde yer almaktadır. Bu maddelerin cevapları ise "1=Kesinlikle Katılmıyorum 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum" cevaplarından oluşan 5'li likert tipi ölçek yardımı ile toplanmaktadır. Dolayısıyla, her bir maddeden ve alt boyuttan alınan madde ortalamaları ve bunlar sonucunda ortaya çıkan genel ortalama yükseldikçe sporcuların cesaret alt boyutlarını oluşturan kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakarlık duygu düzeyleri artmaktadır (Konter ve Ng 2012). Ölçekte yer alan alt boyutlar ve bunlara ilişkin madde yapısı Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Spor cesaret ölçeğinin alt boyutları ve madde yapısı.

Alt Boyutlar	Maddeler	Madde Sayısı
Kararlılık	1*, 2, 3, 4, 5, 6*, 7, 8, 9	9
Özgüven	10, 11*, 12, 13, 14, 15, 16*	7
Sportif Kendine Güven	17, 18, 19, 20, 21*, 22, 23	7
Korkuyla Baş Etme	24*, 25, 26, 27*	4
Fedakarlık	28, 29, 30, 31	4
Toplam		31

* Bu maddeler ters cevaplıdır. Analiz sırasında ters çevrilerek puanlanmaktadır.

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere anket maddelerinden 7'si ters cevaplıdır. Bu maddeler analiz sırasında 1→5, 5→1 şeklinde ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ayrıca, çalışmada, madde ortalamalarına karşılık gelen seçeneklerin belirlenmesinde kullanılan sayısal sınırlar Tablo 3.2'deki gibi oluşturulmuştur.

Tablo 3.2. Spor cesaret ölçeği maddelerine ait seçenekler ve sayısal sınırları.

Seçenekler	Sayısal Sınırlar
Kesinlikle Katılmıyorum	1,00-1,50
Katılmıyorum	1,51-2,50
Kararsızım	2,51-3,50
Katılıyorum	3,51-4,50
Kesinlikle Katılıyorum	4,51-5,00

3.4 VERİLERİN ANALİZİ

3.4.1 Geçerlik

Bir ölçme aracında öncelikli olarak olması gereken özellik geçerlilik ve geçerlilik, ölçeğin araştırıcının ölçtüğünü düşündüğü değişkeni gerçekten ölçüp ölçmediğini, diğer bir deyişle ‘neyi’, ne denli ‘isabetli/doğru’ olarak ölçtüğünü göstermektedir (Erefe, 2012). Dolayısıyla verilerin analizi aşamasında ilk olarak Konter ve Ng (2012) tarafından Spor Cesaret Ölçeği’nin güvenilirliğinin 0,82; geçerliğinin ise %47 olduğu belirtilmiş olsa da bu oranların çalışmamızda ne olduğunun tespiti için tarafımızdan geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Bu doğrultuda, yapı geçerliğini incelemek için yapılan açımlayıcı faktör analizinde (AFA) öncelikle Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Uygunluğu ve Barlett Küresellik (Sphericity) testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO’nun 0,60’tan yüksek ve Barlett Küresellik Testi’nin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk 2011, 126). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı 0,891; Barlett Küresellik testi x^2 değeri 6096,065 ve $p=0,000$ yani anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla, verilerimiz faktör analizi için uygundur.

Faktör analizi, temel bileşenler (principal components) yöntemi kullanılarak yapılmış ve Spor Cesaret Ölçeği’nin orijinali kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakarlık olmak üzere 5 boyuttan olduğu için oluşturulacak faktör sayısı

5 olarak sabitlenmiştir. Eksen döndürmesi (rotation) yöntemi olarak ise faktörlerin birbiri ile ilişkili olduğu düşüncesi üzerine kurulu analizlerde bu yöntemin kullanılmasından dolayı (Büyüköztürk 2011) eğik döndürme (direct oblmin) kullanılmıştır.

Sonuç olarak, yapılan faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin toplam varyansın %54,93'ünü açıkladığı ve 5 faktör altında toplandığı görülmüştür. Bulunan bu sonuç Konter ve Ng (2012) tarafından bulunan %47'den daha fazladır ve ölçeğe ilişkin varyansın %50'den fazlasını açıkladığı için kabul edilebilir bir değerdir. Dolayısıyla, toplam varyansın %50'sinden fazlasını oluşturması ölçeğin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiş, ölçek geçerlik şartını sağlamıştır (Büyüköztürk 2011). Faktörler ve açıkladıkları varyans Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Geçerlik analizi sonuçları.

Faktör	Başlangıç Öz Değerleri			Çıkarım Toplamları*		
	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)
1	9,728	31,380	31,380	9,728	31,380	31,380
2	2,654	8,560	39,940	2,654	8,560	39,940
3	1,771	5,712	45,652	1,771	5,712	45,652
4	1,468	4,736	50,388	1,468	4,736	50,388
5	1,409	4,545	54,933	1,409	4,545	54,933

* Çıkarım metodu: Birincil içerik analizi.

3.4.2 Güvenirlik

Geçerliğin belirlenmesinden sonra ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmıştır. Güvenirlik, bir ölçüm aracının ölçmek istediği özelliği ne ölçüde doğru ölçtüğünü ve ölçeğin sürekliliğini gösteren en temel özelliktir (Şencan 2005; Şenocak 2013; Erefe 2012; Tuna 2016). Dolayısıyla, Spor Cesaret Ölçeği'nin güvenirliğini belirlemek için Cronbach alfa analizi uygulanmıştır. Buna göre, ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,915 (%91,5) olarak bulunmuştur. Bulunan bu sonuç Konter ve Ng (2012) tarafından bulunan

0,82'den daha fazladır ve 0,70'ten fazla olduğu için ölçek güvenilirlik şartını sağlamıştır (Büyüköztürk 2011).

3.4.3 Kullanılan Analiz Yöntemleri

Ayrıca, verilerin analizinde nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur. Nicel analizler, önceden belirlenmiş amaçlara ulaşmak amacıyla verilerin toplanmasını, bunların bir istatistik haline getirilmesini ve bunları inceleyerek bulguların ortaya çıkarılmasını amaçlayan analizlerdir (Dawson 2015). Bu kapsamda, araştırma sorularının cevaplandırılması için SPSS 24.0 paket programından faydalanılmıştır. Ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistik yöntemleri ile t-testi ve ANOVA analizlerine başvurulmuştur. Ayrıca, veriler $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Farklılık analizlerinde parametrik yöntemlere başvurulmasının nedeni verilerimizin normal yani parametrik özellikler göstermesidir. Yapılan normallik testleri sonucunda verilere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ aralığında olmasından dolayı (çarpıklık=-0,381 ve basıklık=0,48) verilerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir. Zira Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre sosyal bilimler araştırmalarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım olduğu şeklinde yorumlanmalıdır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, veri toplama araçları sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 SPORCULARIN ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırmamıza, toplam 430 sporcu katılmıştır. Tablo 4.1’de sporcuların cinsiyet, medeni durum ve spor yapma yılı özellikleri bireysel ve takım sporcuları ayrı ayrı olmak üzere detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 4.1. Sporcuların cinsiyet, medeni durum, spor yapma yılı ve bireysel/takım sporu yapmaya göre dağılımı.

Özellik			Bireysel Spor	Takım Spor	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	116	76	192	
		n%	55,8	34,2	44,7	
	Erkek	n	92	146	238	
		n%	44,2	65,8	55,3	
Medeni Durum	Evli	n	12	6	18	
		n%	5,8	2,7	4,2	
	Bekar	n	196	216	412	
		n%	94,2	97,3	95,8	
Spor Yapma Yılı	1-3 Yıl	n	50	16	66	
		n%	24,0	7,2	15,3	
	4-6 Yıl	n	54	42	96	
		n%	26,0	18,9	22,3	
	7-9 Yıl	n	48	82	130	
		n%	23,1	36,9	30,2	
	10+ Yıl	n	56	82	138	
		n%	26,9	36,9	32,1	
Toplam			n	208	222	430
			n%	100	100	100

Buna göre, araştırmamıza 192'si kadın (%44,7) ve 238'i erkek (%55,3) olmak üzere toplam 430 sporcu katılmıştır. Bu sporcuların 208'i (%48,4) bireysel sporcu, 222'si (%51,6) takım sporcusudur. Ayrıca, bireysel sporcular içerisindeki erkek oranı %44,2; kadın oranı %55,8'dir. Takım sporcuları içerisindeki erkek oranı %65,8; kadın oranı %34,2'dir.

Sporcuların (n=430) medeni durumları incelendiğinde 18'inin evli (%4,2), 412'sini bekar (%95,8) olduğu görülmüştür. Ayrıca, bireysel sporcular içerisindeki evli oranı %5,8; bekar oranı %94,2'dir. Takım sporcuları içerisindeki evli oranı %2,7; bekar oranı %97,3'tür.

Spor yapma yılına göre ise; sporcuların genel olarak 66'sı (%15,3) 1-3 yıldır, 96'sı (%22,3) 4-6 yıldır, 130'u (%30,2) 7-9 yıldır, 138'i ise (%32,1) 10 yıl ve daha fazla süredir spor yapmaktadır. Ayrıca, bireysel ve takım sporcularına göre en yüksek oranlar ayrı olarak incelendiğinde bireysel sporcuların %26'sının 4-6 yıldır, takım sporcularının ise %73,8'inin 7 yıldan daha fazla süredir spor yaptıkları görülmüştür (7-9 ve 10+ yıl oranları ayrı ayrı %36,9'dur).

Ayrıca, Tablo 4.2'de sporcuların yaşlarına ilişkin çeşitli ölçüler bireysel ve takım sporcuları ayrı ayrı olmak üzere detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 4.2. Sporcuların yaşlarına ilişkin özellikler.

Yaş	Bireysel Spor	Takım Sporu	Genel
Ortalama (\bar{x})	20,6	20,6	20,6
Medyan	20	20	20
Standart Sapma	2,9	3,2	3,1
Ranj	15	27	27
Minimum	18	17	17
Maksimum	33	44	44

Tablo 4.2 incelendiğinde, çalışmamıza katılan sporcuların yaş ortalamasının $\bar{x}=20,6\pm 3,1$ olduğu görülmektedir. Yaş ortalaması hem bireysel hem de takım sporcularında birbirine eşittir ($\bar{x}=20,6$). Ayrıca, medyan yani ortanca yaş yine her iki grupta birbirine eşit olmak üzere 20'dir. Ancak, bireysel sporcuların yaşları 18-33 arasında dağılmaktadır ve ranj yani açıklık 15'tir. Takım sporcularının yaşları ise 17-44 arasında dağılmaktadır ve ranj yani açıklık 27'dir. Dolayısıyla, ortalamalar aynı olmasına rağmen iki grubun standart sapma değerleri (bireysel=2,9 ve takım=3,2 olmak üzere) birbirinden farklılaşmıştır.

Bunun yanında, Tablo 4.3'te sporcuların yaşları çeşitli yaş gruplarına göre gruplandırılarak gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Sporcuların yaş gruplarına göre dağılımı.

Özellik		Bireysel Spor	Takım Sportu	Toplam		
Yaş Grubu	17-20 Yaş	n	122	148	270	
		n%	58,7	66,7	62,8	
	21-24 Yaş	n	68	56	124	
		n%	32,7	25,2	28,8	
	25-28 Yaş	n	10	14	24	
		n%	4,8	6,3	5,6	
	29-32 Yaş	n	4	2	6	
		n%	1,9	0,9	1,4	
	33-44 Yaş	n	4	2	6	
		n%	1,9	0,9	1,4	
	Toplam		n	208	222	430
			n%	100	100	100

Buna göre, araştırmamıza dahil edilen sporcuların 270'i (%62,8) 17-20 yaş, 124'ü (%28,8) 21-24 yaş, 24'ü (%5,6) 25-28 yaş, 6'sı (%1,4) 29-32 yaş ve 6'sı (%1,4) 33-44 yaş aralığında yer almaktadır. Ayrıca, bireysel ve takım sporcularının oranları ayrı ayrı

incelendiğinde genel duruma paralel olarak her iki grupta da yaş arttıkça grupta yer alan sporcu oranının azaldığı görülmektedir.

Bunun yanında, Tablo 4.4'te araştırmamıza katılan sporcuların branşlara göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.4. Sporcuların branşlara göre dağılımı.

Branş	n	n%	Branş	n	n%
Futbol	130	30,2	Judo	4	0,9
Basketbol	42	9,8	Korfbol	4	0,9
Voleybol	38	8,8	Okçuluk	4	0,9
Yüzme	38	8,8	Pilates	4	0,9
Atletizm	22	5,1	Vücut Geliştirme	4	0,9
Taekwondo	20	4,7	Aikido	2	0,5
Boks	18	4,2	Amerikan Futbolu	2	0,5
Kickboks	18	4,2	Badminton	2	0,5
Wushu	18	4,2	Buz Hokeyi	2	0,5
Fitness	12	2,8	Crossfit	2	0,5
Cimnastik	6	1,4	Dans	2	0,5
Karate	6	1,4	Halk Oyunları	2	0,5
Masa Tenisi	6	1,4	Hentbol	2	0,5
Tenis	6	1,4	Kürek	2	0,5
Bilek Güreş	4	0,9	Tramplen	2	0,5
Güreş	4	0,9	Yelken	2	0,5
Toplam				430	100

Buna göre, araştırmamıza toplam 32 branştan sporcular katılmıştır. En fazla sayıda sporcunun yer aldığı branşlar ise sırasıyla futbol (n=130; %30,2), basketbol (n=42; %9,8), voleybol (n=38; %8,8), yüzme (n=38; %8,8) ve atletizm (n=22; %5,1) olmuştur. Bu beş branşın toplam içindeki payı %62,7'dir. En az sayıda katılan branşlar ise 2'şer (%0,5) sporcuya sahip olarak aikido, Amerikan futbolu, badminton, buz hokeyi, crossfit, dans, halk oyunları, hentbol, kürek, tramplen ve yelken olmuştur.

4.2 ÖLÇEK BULGULARI

4.2.1 Spor Cesaret Ölçeği Genel Sonuçları

Spor Cesaret Ölçeği'nin analiz edilmesi sonucunda beş farklı alt boyutta ve genel olarak tespit edilen puan ortalamaları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Spor cesaret ölçeği genel ortalaması ve alt boyut ortalamaları.

Alt Boyutlar	$\bar{x}\pm ss$	Katılım Düzeyi	%*
Fedakarlık	3,88±0,82	Katılıyorum	77,67
Sportif Kendine Güven	3,79±0,75	Katılıyorum	75,76
Kararlılık	3,76±0,65	Katılıyorum	75,25
Özgüven	3,76±0,68	Katılıyorum	75,12
Korkuyla Baş Etme	3,54±0,76	Katılıyorum	70,72
Sporda Cesaret (Genel Ortalama)	3,75±0,60	Katılıyorum	74,90

* Ortalamanın, alınabilecek en yüksek puana oranlanması sonucunda hesaplanmıştır.

Tablo 4.5'te görüldüğü göre; sporcuların sporda cesaret puan ortalamaları $\bar{x}=3,75\pm 0,60$ 'tır. Tespit edilen bu ortalama "katılıyorum" düzeyinde yer almakta ve alınabilecek en yüksek puana oranlandığında %74,90'a karşılık gelmektedir.

Alt boyutlara göre sonuçlar incelendiğinde ise alt boyut ortalamalarının tamamının 3,54-3,79 arasında yer aldığı ve buna göre "katılıyorum" düzeyinde olduğu görülmektedir. Ayrıca, alt boyut ortalamaları alınabilecek en yüksek puanlara oranlandığında %70,72 ile %77,67 arasında değişmiştir. En yüksek ortalama $\bar{x}=3,88$ (%77,67) ile fedakarlığa aittir. Fedakarlığı; sırasıyla sportif kendine güven ($\bar{x}=3,79$; %75,76), kararlılık ($\bar{x}=3,76$; %75,25) ve özgüven ($\bar{x}=3,76$; %75,12) izlemiştir. En düşük ortalama ise $\bar{x}=3,54$ (%70,72) ile korkuyla baş etme alt boyutuna aittir.

Ayrıca, Spor cesaret ölçeği maddelerine verilen cevap frekanslarına ilişkin detaylı sonuçlar Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Spor cesaret ölçeği maddeleri cevap frekansları.

Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katlıyorum		Kesinlikle Katlıyorum		Toplam	
	n	n%	n	n%	n	n%	n	n%	n	n%	n	n%
Zor bir durumla karşılaştığımda “başarısızlık korkusu” yaşıyorum.	24	5,6	86	20,0	110	25,6	128	29,8	82	19,1	430	100
Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.	20	4,7	32	7,4	22	5,1	142	33,0	214	49,8	430	100
Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	14	3,3	38	8,8	130	30,2	180	41,9	68	15,8	430	100
Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	48	11,2	58	13,5	94	21,9	92	21,4	138	32,1	430	100
Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	28	6,5	30	7,0	56	13,0	138	32,1	178	41,4	430	100
Korkuya kapıldığım için başarımlarım sınırlı kalıyor.	30	7,0	94	21,9	92	21,4	98	22,8	116	27,0	430	100
“Başarılacak hiçbir şey yoktur” inancımı taşıyan bir kişiyim.	22	5,1	14	3,3	60	14,0	130	30,2	204	47,4	430	100
Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	2	0,5	36	8,4	78	18,1	164	38,1	150	34,9	430	100
Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	12	2,8	46	10,7	104	24,2	124	28,8	144	33,5	430	100
Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	14	3,3	44	10,2	64	14,9	134	31,2	174	40,5	430	100
Güçlükleri gözümde büyütürüm.	26	6,0	70	16,3	110	25,6	122	28,4	102	23,7	430	100
Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	22	5,1	34	7,9	60	14,0	176	40,9	138	32,1	430	100
Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	6	1,4	40	9,3	102	23,7	178	41,4	104	24,2	430	100
Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.	14	3,3	14	3,3	52	12,1	174	40,5	176	40,9	430	100
Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	14	3,3	40	9,3	76	17,7	146	34,0	154	35,8	430	100
Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.	60	14,0	78	18,1	94	21,9	114	26,5	84	19,5	430	100
Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	18	4,2	32	7,4	74	17,2	144	33,5	162	37,7	430	100
Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	6	1,4	28	6,5	84	19,5	184	42,8	128	29,8	430	100

Tablo 4.6. Devamı. Spor cesaret ölçeği maddeleri cevap frekansları.

Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam	
	n	n%	n	n%	n	n%	n	n%	n	n%	n	n%
Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	20	4,7	48	11,2	106	24,7	138	32,1	118	27,4	430	100
Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	18	4,2	24	5,6	66	15,3	170	39,5	152	35,3	430	100
Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.	58	13,5	106	24,7	84	19,5	86	20,0	96	22,3	430	100
Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	14	3,3	34	7,9	64	14,9	160	37,2	158	36,7	430	100
Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.	14	3,3	28	6,5	82	19,1	154	35,8	152	35,3	430	100
Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim.	52	12,1	66	15,3	114	26,5	98	22,8	100	23,3	430	100
Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.	16	3,7	34	7,9	66	15,3	166	38,6	148	34,4	430	100
Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	10	2,3	44	10,2	96	22,3	160	37,2	120	27,9	430	100
Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmalarını tercih ederim.	44	10,2	98	22,8	100	23,3	128	29,8	60	14,0	430	100
Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	12	2,8	32	7,4	110	25,6	160	37,2	116	27,0	430	100
Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.	16	3,7	32	7,4	82	19,1	174	40,5	126	29,3	430	100
Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	14	3,3	14	3,3	60	14,0	166	38,6	176	40,9	430	100
Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	30	7,0	28	6,5	88	20,5	134	31,2	150	34,9	430	100

Tablo 4.6’da sporcuların bir seçeneğe %40’tan fazla oranda cevap verdikleri maddeler incelendiğinde dikkat çeken bulgular ortaya çıkmıştır. Buna göre sporcular; güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam, sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım, başılamayacak hiçbir şey yoktur inancını taşıyan bir kişiyim, sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum, tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam ve baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm maddelerine %40’tan fazla oranda “kesinlikle katılıyorum” cevabı vermişlerdir.

Ayrıca, rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır, korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim, rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır, tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam, zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım ve güç durumlarda zor görevler üstlenirim maddelerine %40'tan fazla oranda “katılıyorum” cevabı verilmiştir.

Dikkat çeken en çarpıcı sonuç ise “tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam” maddesine aittir. Nitekim bu maddeye katılımcıların %40,5'i katılıyorum, %40,9'u ise kesinlikle katılıyorum cevabı vermişlerdir.

4.2.2 Alt Boyutlara Göre Sonuçlar

Alt boyutlara göre detaylı sonuçlar alt başlıklar halinde aşağıda sunulmuştur.

4.2.2.1 Kararlılık

Kararlılık alt boyutunda yer alan toplam dokuz maddenin ortalaması $\bar{x} = 3,76 \pm 0,65$ 'tir. Dolayısıyla katılımcıların kararlılık ile ilgili düzeyleri %75,25 olmuştur. Kararlılık alt boyutunda yer alan madde ortalamaları incelendiğinde ise maddelerden 7'sinin “katılıyorum”, 2'sinin “kararsızım” düzeyinde olduğu görülmüştür (Tablo 4.7).

Buna göre, sporcuların en fazla oranda kararlılık gösterdikleri ilk üç madde “güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam” ($\bar{x} = 4,16$), “başarısız olacak hiçbir şey yoktur inancını taşıyan bir kişiyim” ($\bar{x} = 4,12$) ve “karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim” ($\bar{x} = 3,99$) maddeleri olmuştur. Sporcuların en az kararlılık gösterdikleri (kararsızım düzeyinde kaldıkları) maddeler ise “korkuya kapıldığım için başarımlı sınırlı kalıyor” ($\bar{x} = 3,41$) ve “zor bir durumla karşılaştığımda “başarısızlık korkusu” yaşarım” ($\bar{x} = 3,37$) maddeleri olmuştur (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Kararlılık alt boyutu madde ortalamaları.

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	Ss
1	Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.	430	4,16	1,11
2	“Başarılamayacak hiçbir şey yoktur” inancını taşıyan bir kişiyim.	430	4,12	1,09
3	Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	430	3,99	0,95
4	Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	430	3,95	1,19
5	Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	430	3,80	1,10
6	Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	430	3,58	0,97
7	Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	430	3,50	1,35
8	Korkuya kapıldığım için başarıml sınırlı kalıyor.	430	3,41	1,28
9	Zor bir durumla karşılaştığımda “başarısızlık korkusu” yaşarım.	430	3,37	1,16
Genel Ortalama		430	3,76	0,65

4.2.2.2 Özgüven

Özgüven alt boyutunda yer alan toplam yedi maddenin ortalaması $\bar{x} = 3,76 \pm 0,68$ 'dir. Dolayısıyla katılımcıların özgüven düzeyleri %75,12 olmuştur. Özgüven alt boyutunda yer alan madde ortalamaları incelendiğinde ise maddelerden 5'inin “katılıyorum”, 2'sinin “kararsızım” düzeyinde olduğu görülmüştür (Tablo 4.8).

Buna göre, sporcuların en fazla oranda özgüven gösterdikleri ilk üç madde “tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam” ($\bar{x} = 4,13$), “sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum” ($\bar{x} = 3,95$) ve “düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım” ($\bar{x} = 3,90$) maddeleri olmuştur.

Sporcuların en az özgüven gösterdikleri (kararsızım düzeyinde kaldıkları) maddeler ise “güçlükleri gözümde büyütürüm” ($\bar{x} = 3,47$) ve “becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller” ($\bar{x} = 3,20$) maddeleri olmuştur (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Özgüven alt boyutu madde ortalamaları.

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	Ss
1	Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.	430	4,13	0,97
2	Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	430	3,95	1,12
3	Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	430	3,90	1,09
4	Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	430	3,87	1,11
5	Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	430	3,78	0,96
6	Güçlükleri gözümde büyütürüm.	430	3,47	1,19
7	Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.	430	3,20	1,32
Genel Ortalama		430	3,76	0,68

4.2.2.3 Sportif kendine güven

Sportif kendine güven alt boyutunda yer alan toplam yedi maddenin ortalaması $3,79 \pm 0,75$ 'tir. Dolayısıyla katılımcıların sportif kendine güven düzeyleri %75,76 olmuştur. Özgüven alt boyutunda yer alan madde ortalamaları incelendiğinde ise maddelerden 5'inin "katılıyorum", 2'sinin "kararsızım" düzeyinde olduğu görülmüştür (Tablo 4.9).

Buna göre, sporcuların sportif kendine güvenlerinin en fazla oranda olduğu ilk üç madde "kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim" ($\bar{x} = 3,96$), "sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım" ($\bar{x} = 3,96$) ve "bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim" ($\bar{x} = 3,93$) maddeleri olmuştur.

Sporcuların sportif kendine güvenlerinin en az oranda olduğu (kararsızım düzeyinde kaldıkları) maddeler ise "sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım" ($\bar{x} = 3,67$) ve "kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur" ($\bar{x} = 3,13$) maddeleri olmuştur (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Sportif kendine güven alt boyutu madde ortalamaları.

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	Ss
1	Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	430	3,96	1,06
2	Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	430	3,96	1,05
3	Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.	430	3,93	1,05
4	Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	430	3,93	0,94
5	Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	430	3,93	1,11
6	Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	430	3,67	1,13
7	Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.	430	3,13	1,37
Genel Ortalama		430	3,79	0,75

4.2.2.4 Korkuyla baş etme

Korkuyla baş etme alt boyutunda yer alan toplam dört maddenin ortalaması $3,54 \pm 0,76$ 'dır. Dolayısıyla katılımcıların korkuyla baş etme düzeyleri %70,72 olmuştur. Korkuyla baş etme alt boyutunda yer alan madde ortalamaları incelendiğinde ise maddelerden 2'sinin "katılıyorum", 2'sinin "kararsızım" düzeyinde olduğu görülmüştür (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Korkuyla baş etme alt boyutu madde ortalamaları.

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	Ss
1	Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissedirim.	430	3,92	1,07
2	Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	430	3,78	1,04
3	Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissedirim.	430	3,30	1,31
4	Zorluklar yaşadığımda kolay çözümleri tercih ederim.	430	3,14	1,21
Genel Ortalama		430	3,54	0,76

Buna göre, korkuyla baş etme düzeylerinin katılıyorum düzeyinde olduğu iki madde “zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim” ($\bar{x} = 3,92$) ve “tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim” ($\bar{x} = 3,78$) maddeleri olmuştur. Sporcuların korkuyla baş etme düzeylerinin kararsızım düzeyinde olduğu iki madde ise “zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim” ($\bar{x} = 3,30$) ve “zorluklar yaşadığımda kolay çalışmalarını tercih ederim” ($\bar{x} = 3,14$) maddeleri olmuştur.

4.2.2.5 Fedakarlık

Fedakarlık alt boyutunda yer alan toplam dört maddenin ortalaması $3,88 \pm 0,82$ 'dir. Dolayısıyla katılımcıların fedakarlık düzeyleri %77,67 olmuştur. Fedakarlık alt boyutunda yer alan madde ortalamaları incelendiğinde ise maddelerin tamamının “katılıyorum” düzeyinde olduğu görülmüştür (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Fedakarlık alt boyutu madde ortalamaları.

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	Ss
1	Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	430	4,11	0,98
2	Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.	430	3,84	1,05
3	Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	430	3,80	1,19
4	Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	430	3,78	1,01
Genel Ortalama				

Buna göre, fedakarlık düzeylerinin en fazla olduğu ilk iki madde “baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm” ($\bar{x} = 4,11$) ve “güç durumlarda zor görevler üstlenirim” ($\bar{x} = 3,84$) maddeleri olmuştur. Sporcuların fedakarlık düzeylerinin en az olduğu iki madde ise (yine katılıyorum düzeyinde olmak üzere) “kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim” ($\bar{x} = 3,80$) ve “zorlu koşullara rağmen girişkenimdir” ($\bar{x} = 3,75$) maddeleri olmuştur.

4.3 ÇEŞİTLİ ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRMALAR

4.3.1 Bireysel Sporcu veya Takım Sporcusu Olma Durumu

Sporcuların cesaret ve alt boyutları ile ilgili ortalamalarının bireysel ve takım sporcusu olma durumuna göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Bireysel Spor		Takım Sporu	
	$\bar{x}\pm ss$	%*	$\bar{x}\pm ss$	%*
Kararlılık	3,76±0,66	75,13	3,77±0,65	75,36
Özgüven	3,75±0,70	74,92	3,77±0,67	75,32
Sportif Kendine Güven	3,78±0,74	75,55	3,80±0,76	75,96
Korkuyla Baş Etme	3,48±0,79	69,66	3,59±0,73	71,71
Fedakarlık	3,89±0,77	77,74	3,88±0,86	77,61
Sporda Cesaret (Genel Ortalama)	3,73±0,62	74,60	3,76±0,58	75,19

* Ortalamanın, alınabilecek en yüksek puana oranlanması sonucunda hesaplanmıştır.

Buna göre, takım sporcularının sporda cesaret ortalamalarının bireysel sporcularından 0,03 puan yani %0,59 daha fazla olduğu görülmüştür (bireysel: $\bar{x} = 3,73$, takım: $\bar{x} = 3,76$). Ayrıca, fedakarlık haricindeki alt boyutların tamamında takım sporcularının ortalamaları çok az da olsa daha yüksektir. Ancak, fedakarlık ortalaması bireysel sporcularda daha fazla olmuştur.

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere, bireysel ve takım sporcularının ortalamaları arasındaki farklar çok küçüktür. Ancak, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının tespiti amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ortalamaların hiçbirinin birbirinden anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t = -0,431$; $p = 0,67$). Yani, bireysel sporcu veya takım sporcusu olma durumu; sporcuların

cesaret düzeyleri ile kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakarlıklarını birbirinden istatistiksel olarak farklılaştıracak ölçüde etkilememektedir (Tablo 4.13).

Tablo 4.13. Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.

Ölçüm	Grup	N	\bar{x}	ss	Sd	t	p*
Kararlılık	Bireysel	208	3,76	0,66	428	-0,180	0,857
	Takım	222	3,77	0,65			
Özgüven	Bireysel	208	3,75	0,70	428	-0,301	0,764
	Takım	222	3,77	0,67			
Sportif Kendine Güven	Bireysel	208	3,78	0,74	428	-0,282	0,778
	Takım	222	3,80	0,76			
Korkuyla Baş Etme	Bireysel	208	3,48	0,79	428	-1,399	0,163
	Takım	222	3,59	0,73			
Fedakarlık	Bireysel	208	3,89	0,77	428	0,081	0,935
	Takım	222	3,88	0,86			
Sporda Cesaret	Bireysel	208	3,73	0,62	428	-0,511	0,609
	Takım	222	3,76	0,58			

* Anlamlılık Düzeyi: $p < 0,05$

4.3.2 Cinsiyet

Araştırmamıza katılan sporcuların sporda cesaret düzeylerinin cinsiyetten etkilenip etkilenmediğinin tespiti amacıyla (bireysel ve takım sporcuları ayrı olmak üzere) yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14'de görüldüğü üzere, kadın ve erkeklerin ortalamalarının her iki grupta da birbirinden anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (bireysel sporcular: $t = -1,083$; $p = 0,280$ ve takım sporcuları: $t = 1,451$; $p = 0,148$). Yani, cinsiyet hem bireysel sporcular hem de takım sporcularının cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmamıştır.

Tablo 4.14. Sporda cesaret düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.

Sporcu Türü	Grup	N	\bar{x}	ss	Sd	t	p*
Bireysel Sporcu	Kadın	116	3,69	0,64	206	-1,083	0,280
	Erkek	92	3,78	0,59			
Takım Sporcusu	Kadın	76	3,83	0,41	211	1,451	0,148
	Erkek	146	3,72	0,65			

* Anlamlılık Düzeyi: $p < 0,05$

4.3.3 Yaş

Araştırmamıza katılan sporcuların sporda cesaret düzeylerinin yaştan etkilenip etkilenmediğinin tespiti amacıyla (bireysel ve takım sporcuları ayrı olmak üzere) yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.15’te verilmiştir.

Tablo 4.15. Sporda cesaret düzeylerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

Sporcu Türü	Grup	\bar{x}	Gruplar Arası Kareler Toplamı	Gruplar İçi Kareler Toplamı	Sd	F	p*	Anlamlı Fark
Bireysel Sporcu	17-20 Yaş (1)	3,77	17,878	61,432	207	14,770	0,000	1>4 2>4 3>4 5>4
	21-24 Yaş (2)	3,80						
	25-28 Yaş (3)	3,61						
	29-32 Yaş (4)	1,66						
	33-44 Yaş (5)	3,75						
Takım Sporcusu	17-20 Yaş (1)	3,79	7,008	67,125	221	5,664	0,000	1>5 2>5 3>5 4>5
	21-24 Yaş (2)	3,64						
	25-28 Yaş (3)	4,00						
	29-32 Yaş (4)	4,52						
	33-44 Yaş (5)	2,34						

* Anlamlılık Düzeyi: $p < 0,05$

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere, yaş grubuna göre cesaret düzeyi ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (bireysel sporcular: $F=14,770$; $p=0,000$ ve takım sporcuları: $F=5,664$; $p=0,000$). Yani, yaş hem bireysel sporcular hem de takım sporcularının cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmuştur.

Tespit edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespit amacıyla ise post-hoc (tukey) testleri yapılmıştır. Sonuç olarak, bireysel sporcular için farkın 29-32 yaş grubu ile diğer yaş grupları arasında ve diğer yaş gruplarının lehine olduğu tespit edilmiştir. Yani, 29-32 yaş grubundaki sporcuların cesaret düzeyleri diğer grupların tamamından anlamlı derecede daha azdır.

4.3.4 Medeni Durum

Araştırmamıza katılan sporcuların sporda cesaret düzeylerinin medeni durumda etkilenip etkilenmediğinin tespiti amacıyla (bireysel ve takım sporcuları ayrı olmak üzere) yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16. Sporda cesaret düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.

Sporcu Türü	Grup	N	\bar{x}	ss	Sd	t	p*
Bireysel Sporcu	Evli	12	3,53	0,93	206	-1,131	0,259
	Bekar	196	3,74	0,60			
Takım Sporcusu	Evli	6	3,68	1,11	5,07	-1,172	0,870
	Bekar	216	3,76	0,56			

* Anlamlılık Düzeyi: $p<0,05$

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere, evli ve bekarların ortalamalarının her iki grupta da birbirinden anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (bireysel sporcular: $t=-1,131$; $p=0,259$ ve takım sporcuları: $t=-1,172$; $p=0,870$). Yani, medeni durum hem bireysel sporcular hem de takım sporcularının cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmamıştır.

4.3.5 Spor Yapma Yılı

Araştırmamıza katılan sporcuların sporda cesaret düzeylerinin spor yapma yılından etkilenip etkilenmediğinin tespiti amacıyla (bireysel ve takım sporcuları ayrı olmak üzere) yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Sporda cesaret düzeylerinin spor yapma yılına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

Sporcu Türü	Grup	\bar{x}	Gruplar Arası Kareler Toplamı	Gruplar İçi Kareler Toplamı	Sd	F	p*	Anamlı Fark
Bireysel Sporcu	1-3 Yıl (1)	3,69	0,874	78,436	207	0,758	0,519	-
	4-6 Yıl (2)	3,73						
	7-9 Yıl (3)	3,66						
	10+ Yıl (4)	3,82						
Takım Sporcusu	1-3 Yıl (1)	3,57	1,497	72,636	221	1,498	0,216	-
	4-6 Yıl (2)	3,74						
	7-9 Yıl (3)	3,71						
	10+ Yıl (4)	3,85						

* Anlamlılık Düzeyi: $p < 0,05$

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere, spor yapma yılına göre cesaret düzeyi ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (bireysel sporcular: $F=0,758$; $p=0,519$ ve takım sporcuları: $F=1,498$; $p=0,216$). Yani, spor yapma yılı hem bireysel sporcular hem de takım sporcularının cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmamıza 32 farklı branştan toplam 430 sporcu katılmıştır. Katılım sayısı örneklemin yeterliği açısından oldukça yeterli görülmüştür. Nitekim Tavşancıl'a (2014) göre örneklem büyüklüğü kullanılan ölçekteki değişken sayısının en az beş veya on katı olmalıdır. Streiner and Kottner (2014) ise örneklem büyüklüğünde 300 denek sayısını "iyi" bir sayı olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla, çalışmamızda 31 maddeden oluşan bir ölçek kullanıldığı için 310 kişilik örneklem sayısının aşılması iyi bir örneklem büyüklüğü olarak değerlendirilmiştir ve bu sayı oldukça aşılarak örnekleme 430 sporcu dahil edilmiştir.

Ayrıca yaklaşık yarısını bireysel sporcuların yarısını ise takım sporcularının oluşturduğu örneklem grubu; farklı cinsiyet, spor yapma yılı ve yaş grubu özelliklerine sahip sporculardan oluşması nedeniyle oldukça zengin bir yapıdan oluşmuştur. Zira katılımcı sporcuların yaklaşık olarak %45'i kadın ve %55'i erkektir. Yine sporcuların yaklaşık üçte biri 1-6 yıl arası, üçte biri 7-9 yıl arası ve üçte biri 10 yıl ve daha fazlası spor yapma yılına sahiptir. Yaş özelliklerine göre de çalışmamız 17-44 yaş aralığında yer alan farklı yaşlardan sporcuları içine almıştır. Dolayısıyla, bu durum örneklemin evreni temsil etme yeteneği açısından olumlu bir özellik olarak görülmektedir.

Çalışmamız sonucunda bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeyleri ile ilgili olarak önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuçları aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- Araştırmamıza katılan sporcuların sporda cesaret düzeyleri ölçekten alınabilecek en yüksek puana oranlandığında genel olarak %75'tir. Bu oran, sporcuların iyi derecede bir cesaret düzeyine sahip olduklarını göstermiştir. Ancak, Can ve Kaçay'ın (2016) 153 öğrenci üzerinde araştırma yürüterek bulmuş olduğu sonucun (%85) altında kalmıştır.
- Sporcuların fedakarlık, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven ve korkuyla baş etme oranları benzer bir oranlama ile %71-78 arasında değişmiştir. Korkuyla

baş etme düzeyi %71, özgüven ve kararlılık düzeyleri %75, sportif kendine güven düzeyi %76 ve fedakarlık düzeyi %78'dir. Dolayısıyla, sporcular alt boyutların tamamında iyi derecede oranlara sahiptirler. Özellikle fedakarlık düzeylerinin oldukça yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Literatürde alt boyutları çalışmamıza benzer biçimde araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

- Ölçek maddelerine verilen cevaplar detaylı olarak incelendiğinde; katılımcıların güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmama, sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalma, başarılamayacak hiçbir şey yoktur inancını taşıma, sonucunda zarar görme olsa da inançlarını sonuna kadar savunma, tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmama ve baskı altında kalırsa da hedeflere yürüme özelliklerinin özellikle öne çıktığı görülmüştür.
- Bireysel sporcu veya takım sporcusu olma durumu sporda cesaret ve alt boyut ortalamalarının hiçbirini birbirinden anlamlı olarak farklılaştırmamıştır. Diğer bir ifade ile bireysel ve takım sporcuları birbirine çok yakın düzeylerde sporda cesaret ve alt boyut oranlarına sahiptir. Bu sonuç, Can ve Kaçay'ın (2016) çalışmasına benzerlik göstermiştir. İlgili çalışmada da bireysel ve takım sporcuları arasında fark olmadığı bulgulanmıştır.
- Ayrıca cinsiyet, medeni durum ve spor yapma yılı bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerini her iki grupta da farklılaştırmamaktadır. Yani, bunların sporda cesaret düzeyi üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Bu sonuç, yine Can ve Kaçay'ın (2016) çalışmasına benzerlik göstermiştir. İlgili çalışmada da cinsiyet ve spor yapma yılının etkili olmadığı bulgulanmıştır.
- Ancak, sporcuların yaşı bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerini her iki grupta da farklılaştıran bir etkiye sahiptir. Bireysel sporcularda 29-32 yaş grubunda yer alan sporcuların cesaret düzeylerinin diğer tüm yaş gruplarından anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer yaş gruplarındaki sporcuların cesaretleri birbiri ile benzer düzeydedir ancak tamamı 29-32 yaş grubundaki sporculardan anlamlı farklılık gösteren biçimde fazla cesarete sahiptir. Bu sonuç, Can ve Kaçay'ın (2016) çalışmasından

farklılaşmıştır. İlgili çalışmada yaşın etkili olmadığı belirtilirken çalışmamız da fark bulunmuştur.

- Takım sporcularında ise bu defa diğer tüm yaş gruplarından anlamlı olarak daha az cesaret düzeyine sahip olan grup 33-44 yaş grubudur. Burada 33-44 yaş grubunda yer alan sporcuların cesaret düzeylerinin diğer tüm yaş gruplarından anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tespit edilen bu sonuçlardan sonra çalışmamız ile ortaya çıkan sonucu şu şekilde özetlemek yerinde olacaktır. Araştırmamıza katılan hem bireysel sporcular hem de takım sporcuları oldukça iyi bir düzeyde ve gruplara göre birbirinden anlamlı farklılık göstermeyen fedakarlık, sportif kendine güven, kararlılık, özgüven, korkuyla baş etme ve dolayısıyla sportif cesarete sahiptir. Cinsiyet, medeni durum ve spor yapma yılının sportif cesaret üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak, yaş sportif cesareti farklılaştıran bir etkiye sahiptir.

Buna göre, aşağıdaki önerilerde bulunmak mümkündür:

- Bireysel ve takım sporcularının sportif cesaretlerinin oldukça iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, bu oranın en azından %85'ler düzeyine çıkartılması için psikolojik vb. destek çalışmaları yapılması yerinde olacaktır.
- Yapılacak destek çalışmalarında özellikle korkuyla baş etme üzerinde durulması sportif cesaretin geliştirilmesine önemli bir katkı sağlayacaktır.
- Ayrıca, bireysel sporcularda 29-32 yaş grubu, takım sporcularında ise 33-44 yaş grubu üzerinde ilave çalışmalar yürütülmelidir. Bu yaş gruplarında sportif cesareti azaltan etkenlerin neler olduğu üzerinde durularak iyileştirme için gerekli destekler sağlanmalıdır.
- Sportif cesareti araştıran çalışmaların sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, benzer çalışmaların farklı örneklem gruplarında tekrarlanması tespit edilen sonuçların teyidini ve geliştirilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 6 (20), s. 283-299.
- Anshel, M. H. (1994). *Sport psychology: from theory to practice*. Arizona: Gorsuch Scarisbrick.
- Arkes, H.R. & Garske, J.P. (1982). *Psychological Theories of motivation*. Monterey. Brooks/Cole Publishing Company, California.
- Armatas, V., Chondrou, E., Yiannakos, A., Galazoulas, C. & Velkopoulos, C. (2007). *Psychological aspect of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: a review study*. Aristotle University of Thessaloniki, Greece.
- Aydoğan, Y. & Gürsoy, F. (2007). Müzik dinleme alışkanlıklarının ve bazı değişkenlerin lise ikinci sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *AİBÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7 (1), s. 64-73.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. *Doktora tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy theory: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, p. 191-225.
- Bandura, A. & Adams, N.E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioural change. *Cognitive Therapy and Research*. 1, p. 287-310.
- Bandura, A. & Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence self efficacy and intrinsic interests through proximal self motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41, p. 586-598.
- Burkovik, Y. (2013). *Kaygılanacak ne var!/: kaygılar ve çözümleri*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.
- Can, Y. & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 13 (3), s. 6176-6184.

- Corlett, J. (1996). Virtue lost: courage in sport. *Journal of The Philosophy of Sport*. 23, p. 45-57.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology concepts and application* (4th ed.). Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Cox, R.H. (2007). *Sport psychology: concepts and applications*. WCB, McGraw-Hill.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çolakkadioğlu, O. (2010). Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi. *Doktora tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dawson, C. (2015). *Araştırma yöntemlerine giriş*. Eğitim Yayıncılık, Konya.
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*. 9 (1), s. 290-299.
- Duckworth, A. L. & Quin, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit- S). *Journal of Personality Assessment*. 91 (2), p. 166-174.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 9, p. 1087-1101.
- Duda, J.L. & Nicholls, J.G. (1992). Dimension of achievement motivation in scholl work and sport. *Journal of Educational Psychology*. 3, p. 290-299
- Durdubaş, D. (2013) Bir sezon boyunca takım hedef belirleme yoluyla uygulanan takım oluşturma müdahalesinin takım sargınlığı ve motivasyonel iklim üzerine etkisinin belirlenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Engür, M., Tok., S. & Tatar, A. (2006). Durumluluk ve sürekli sportif güven envanterlerinin türkçeye uyarlanması. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, , 3-5 Kasım 2016 Muğla, Türkiye. s. 331.
- Erefe, İ. (2012). *Veri toplama araçlarının niteliği, içinde: hemşirelikte araştırma, ilke, süreç ve yöntemleri*. Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Derneği, Ankara.
- Ertoğan, C. (2017) Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi. *Yüksek lisans tezi*, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Feltz, D.L. (1992). Understanding motivation: a self-efficacy perspective. *Human Kinetics*. p. 93-105.

- Feltz, D.L., Landers, D.M. & Raeder, V. (1979). Enhancing self efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modelling techniques. *Journal of Sport Psychology*. 1, p. 112-122.
- Geçtan, E. (1987). *İnsan olmak: varoluşun bireysel ve toplumsal anlamı*. Adam Yayınları, İstanbul.
- Gill, D.L. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. *Human Kinetics*. p. 77-83.
- Gloria, A. & Hird, J.S. (1999). Influences of ethnic and nonethnic variables on the career decision-making self-efficacy of college student. *The Career Development Quarterly*. 48, p. 157-174.
- Görücü, A. (2001). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin spor yapma amaçları ve spora yönlendirilmelerinde etken olan faktörler: Konya örneği, *Yüksek lisans tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport. *John Wiley & Sons Ltd*. p. 56-64.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. *Human Development*. 21, p. 34-64
- Horn, T.S. (2002). Advances in sport psychology. *Human Kinetics*. p. 84-227.
- Iso-Ahola, S.E. & Hatfield, B. (1986). *Psychology of sports: a social psychological approach*. Wm. C. Brown Publishers, Iowa.
- Janis, I.L. & Mann, L. (1977). *Decision Making: A psychological analysis of conflict choice and commitment*. Macmillan, New York.
- Karabulut, E.O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (1), s. 243-253.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kocaekşi, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi. *Doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.

- Konter, E. & Ng, J. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*. 33, p. 163-172.
- Koruç, Z. (1994). Otogenik alıştırmaların sporcuların müsabaka öncesi stres durumlarına etkisi. *Doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan insan: "kaygı çağında stres"*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- McKenzie, K. (2005). *Anksiyete ve Panik Atak*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Ness, R.G. & Patton, R.W. (1979). The effects of beliefs on maximum weight-lifting performance. *Cognitive Therapy and Research*. 3, p. 205-211.
- Nicholls, J.G. (1984). *Conceptions of ability and achievement motivation*. Research on motivation in education: Student motivation, New York.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*. 2, p. 105-130.
- Öner, N. & LeCompte, A. (1985). *Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özdal, F. & Aral, N. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*. 6 (2), s. 255-267.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8 (37), s. 629-638.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Robbins, S.P. & Timothy, A. (2012). *Örgütsel davranış*. Nobel, İstanbul.
- Salecl, R. (2013). *Kaygı üzerine*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Singh, K. & Jha, S.D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 34 (2), p. 40-45.
- Streiner, DL. & Kottner, J. (2014). Recommendations for reporting the results of studies of instrument and scale development and testing. *Journal of Advanced Nursing*. 70 (9), p. 1970-1979.

- Şirinkan, A., Gülbahçe, Ö., Gülbalçe, A. & Gençdoğan, B. (2011). Atatürk Üniversitesi beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavına giren öğrencilerin sınav durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Atabesbd*. 13 (2), s. 10-15
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon, Boston.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- TDK, (2017). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&view=gts [Erişim tarihi: 01.01.2017]
- Toros, Z. (2001). Elit sporcuların güdusel yönelimleri. *Yüksek lisans tezi*, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi, Ankara.
- Tunç, T. & Kutanis, R. Ö. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: bir üniversite hastanesi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 6 (13), s. 62-71.
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *GEFAD / GUJGEF*. 32 (1), s. 129-140.
- Uzun, B. (2015). 25-40 yaş arası evli erkeklerle evli olmayan erkeklerde, kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vealey, R.S. (1986). Coceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*. 8, p. 221-246.
- Wilis, J. (2008). Teacher and neuroscientist share strategies for bypassing brain filters and turning information into knowledge. *Faculty Newsletter*. p. 4-7.
- Wilkes, R.L. & Summers, J.J. (1984). Cognitions, mediating variables and strength performance. *Journal of Sport Psychology*. 6, p. 351-359.
- Yenilmez, K. & Özbey, Y. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. XIX (2), s. 431-448

Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Yıldız, S. (2014). Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'ne başvuran hastaların dental anksiyete düzeyleri ile anlık kaygı durumlarının karşılaştırılması. *Doktora tezi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



EKLER



EK 1: ARAŞTIRMADA KULLANILAN ANKET

SPORDA CESARET ANKETİ

Bu anket, "Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Cesaret Düzeylerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması" hakkında yürütülen bir yüksek lisans çalışmasına veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Ankette, kişisel bilgilerinizi ortaya çıkarmaya dönük hiçbir soru bulunmamaktadır.

Toplanan veriler genel sonuçları ile yayınlanacaktır.

Cevaplarınız ile sağlayacağınız katkıdan dolayı şimdiden teşekkür çok ederiz.

A. KİŞİSEL BİLGİLER

- 1- Cinsiyetiniz Kadın Erkek
- 2- Yaşınız _____ (Rakamla Yazınız)
- 3- Bireysel / Takım Sportu Bireysel Takım
- 4- Medeni Durumunuz Evli Bekar
- 5- Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? 1-3 Yıl 4-6 Yıl 7-9 Yıl 10+ Yıl
- 6- Branşınız _____ (Yazınız)

B. SPOR CESARET ÖLÇEĞİ

Aşağıda, sporda cesarete ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun size ne derece uygun olduğuna karar verdikten sonra (X) işareti koyarak ilgili seçeneği işaretleyiniz.

SN	İFADELER	1- Kesinlikle Katılmıyorum	2- Katılmıyorum	3- Kararsızım	4- Katılıyorum	5- Kesinlikle Katılıyorum
1.	Zor bir durumla karşılaştığımda "başarısızlık korkusu" yaşıyorum.	1	2	3	4	5
2.	Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.	1	2	3	4	5
3.	Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
4.	Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	1	2	3	4	5
5.	Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	1	2	3	4	5
6.	Korkuya kapıldığım için başarımlarım sınırlı kalıyor.	1	2	3	4	5
7.	"Başarlamayacak hiçbir şey yoktur" inancını taşıyan bir kişiyim.	1	2	3	4	5
8.	Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	1	2	3	4	5
9.	Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	1	2	3	4	5
10.	Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	1	2	3	4	5
11.	Güçlükleri gözümde büyütürüm.	1	2	3	4	5
12.	Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	1	2	3	4	5

13.	Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
14.	Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.	1	2	3	4	5
15.	Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	1	2	3	4	5
16.	Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.	1	2	3	4	5
17.	Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	1	2	3	4	5
18.	Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	1	2	3	4	5
19.	Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	1	2	3	4	5
20.	Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	1	2	3	4	5
21.	Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.	1	2	3	4	5
22.	Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	1	2	3	4	5
23.	Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.	1	2	3	4	5
24.	Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim.	1	2	3	4	5
25.	Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
26.	Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	1	2	3	4	5
27.	Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmalar tercih ederim.	1	2	3	4	5
28.	Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	1	2	3	4	5
29.	Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.	1	2	3	4	5
30.	Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	1	2	3	4	5
31.	Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	1	2	3	4	5

EK 2: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ



ben
alıcı: erkut.konter

10 Mar 2016 ...

Merhabalar Hocam,

Ben Burhan Kaya, Gelişim Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor ana bilim dalında yüksek lisans yapıyorum. Yüksek lisans tezimde sizin Türkçe'ye uyarlanmış olduğunuz "Sporda Cesaret Ölçeği" ni kullanmak istiyorum. Sizden ölçeği kullanmak üzere izninizi istiyorum.

İyi çalışmalar,
Burhan.



Erkut Konter
alıcı: ben

10 Mar 2016 ...

Merhaba,
Hangi ölçeğimi kullanmayı düşünüyorsun? 10-12 yaş çocuklar için rvie edilmiş spor cesaret ölçeği (RSCS-28)'mi yoksa ergen ve yetişkinler için SCS-31 mi? Nasıl bir yüksek lisans yapmayı planladığını bilirsem daha iyi yardımcı olabilirim. Ölçekleri kullanabilirsin.
Erkut

EK 3: ALINTI RAPORU

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SPORDA CESARET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

ORIJINALLIK RAPORU

% 12	% 9	% 4	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	eb.ted.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	prezi.com İnternet Kaynağı	% 1
3	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to European University of Lefke Öğrenci Ödevi	% 1
5	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	% 1
7	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
8	www.yvik.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1

ÖZGEÇMİŞ

Burhan KAYA, 1990 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokulu Küçükçekmece ilçesi Yeşilyuva İlköğretim Okulu'nda, lise öğrenimini Beşiktaş Lisesi'nde tamamladı. İlköğretim yıllarından başlayarak lise sonuna kadar spor hayatını Beşiktaş Jimnastik Kulübünde futbol oynayarak geçirdi.

2009 yılında başladığı Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü 2013'te; 2010 yılında başladığı Dumlupınar Üniversitesi Çift Anadal Programı Antrenörlük Eğitimi Bölümünü 2015'te tamamlayarak mezun oldu. 2014 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans programına kayıt oldu.

2014 yılında İstanbul Küçükçekmece İlçesinde Dr. Oktay Duran Matbaa ve Meslek Lisesi'nde 2014-2015 eğitim öğretim yılının 1. döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak görev yaptı.

Halen, Türk Hava Yolları Anonim Ortaklığı'nda kabin memuru olarak görevine devam etmektedir.