

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**OKUL SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ORTAOKUL  
ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE  
ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Bahri Emre ŞİMŞEK**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**HAZİRAN 2022**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**OKUL SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ORTAOKUL  
ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE  
ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Bahri Emre ŞİMŞEK  
(181208017)**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nilay UTLU**

**HAZİRAN 2022**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 181208017 numaralı öğrencisi Bahri Emre ŞİMŞEK'in "Okul spor müsabakalarına katılan ortaokul öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli kaygı düzeyleri ile Özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışması //./.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nilay UTLU

**2) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

**3) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Nazım Serkan BURGUL

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Okul Spor Müsabakalarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (.../.../2022).

Bahri Emre ŞİMŞEK

## ÖNSÖZ

Başlangıçlar hepimiz için çok önemlidir. Ortaokula başlayan öğrencilerimiz ergenlik dönemiyle tanışmaya başlarlar. Çocukluktan ergenliğe geçiş, değişen fiziksel ve duygusal özellikle kaygı ve özgüven gibi faktörler bir araya geldiğinde çocuklar için farklı duygusal deneyimleri yaşayacakları bir dönem başlamış olur. Okul içerisindeki oyunlar, müsabakalar ve birçok spor aktiviteleri de bu değişkenlere dahil edildiğinde, evlatlarımızın geleceğe psikolojik olarak hazırlanması önem arz etmektedir.

Buna istinaden çocuklarımızın duygularını ön plana çıkartmak istediğimiz bu çalışmamızda Okul spor müsabakalarına katılan ortaokul öğrencilerinin durumluksürekli kaygı düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

Çalışmamın gerçekleştirilmesi için destek ve katkılarından dolayı Değerli Danışmanım Sayın Dr. Nilay UTLU Hanımefendiye teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın manen gerçekleşmesi için destek ve katkılarından dolayı ise değerli aile büyüklerime başta Sevgili validem Müzeyyen ŞİMŞEK'e ve Sevgili babam Selahattin ŞİMŞEK'e ayrıca teşekkürü bir borç bilirim.

Haziran 2022

Bahri Emre ŞİMŞEK

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Konusu .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı .....	1
1.3 Araştırmanın Önemi .....	2
1.4 Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları .....	3
1.5 Tanımlar.....	3
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>5</b>
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	5
2.1.1 Spor.....	5
2.1.1.1 Sporun faydaları .....	7
2.1.1.2 Sporun amaçları.....	7
2.1.1.3 Spor faaliyetlerine katılım.....	10
2.1.2 Kaygı .....	13
2.1.2.1 Kaygının nedenleri.....	15
2.1.2.2 Kaygının belirtileri.....	16
2.1.2.3 Kaygı ile ilgili kuramsal yaklaşımlar .....	17
2.1.2.4 Yarışma süreci modeli .....	21
2.1.2.5 Kaygı türleri .....	22
2.1.2.6 Bilişsel ve bedensel kaygı .....	25
2.1.2.7 Kaygı ve sportif eylemler .....	26
2.1.3 Özgüven .....	33
2.1.3.1 Özgüven kavramı.....	33
2.1.3.2 Özgüven kavramına yönelik görüşler .....	39
2.1.3.3 Özgüven oluşumunu etkileyen unsurlar.....	45
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>52</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	52
3.2 Evren ve Örneklem.....	52
3.3 Veri Toplama Aracı.....	53
3.3.1 Kişisel bilgi formu .....	53
3.3.2 Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği .....	53
3.3.3 Özgüven ölçeği.....	54
3.4 Verilerin Analizi .....	54
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>56</b>
4.1 Katılımcılara İlişkin Bulgular .....	56
4.2 Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular .....	57
4.3 Durumluk ve Sürekli Kaygının Sınıf Düzeyi, Spor Yapma Süresi ve Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre İncelenmesi .....	58

4.3.1 Sınıf düzeyi .....	58
4.3.2 Spor yapma süresi .....	58
4.3.3 Lisanslı sporcu olma durumu .....	60
4.4 Özgüvenin Sınıf Düzeyi, Spor Yapma Süresi ve Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre İncelenmesi.....	61
4.4.1 Sınıf düzeyi .....	61
4.4.2 Spor yapma süresi .....	63
4.4.3 Lisanslı sporcu olma durumu .....	64
4.5 Durumluk ve Sürekli Kaygı İle Özgüven Arasındaki İlişkiler İle İlgili Bulgular .....	65
4.6 Özgüvenin Durumluk ve Sürekli Kaygıyı Yordaması İle İlgili Bulgular .....	66
4.6.1 Genel olarak özgüvenin durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi ....	66
4.6.2 Özgüven alt boyutlarının durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi ..	67
4.7 Hipotezlere İlişkin Sonuçların Özeti .....	69
<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER .....</b>	<b>71</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>77</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>85</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>91</b>

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>ANOVA</b>	: Varyans Analizi
<b>DKÖ</b>	: Durumluk Kaygı Ölçeği
<b>DSKÖ</b>	: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği
<b>F</b>	: F Değeri
<b>H</b>	: Hipotez
<b>Maks.</b>	: Maksimum
<b>MEB</b>	: Millî Eğitim Bakanlığı
<b>Min.</b>	: Minimum
<b>n</b>	: Birim Sayısı
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>OYD</b>	: Objektif Yarışmasal Durum
<b>ÖÖ</b>	: Özgüven Ölçeği
<b>p</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>r</b>	: Korelasyon Katsayısı
<b>r<sup>2</sup></b>	: Determinasyon Katsayısı
<b>S. Hata</b>	: Standart Hata
<b>Sd</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>SKÖ</b>	: Sürekli Kaygı Ölçeği
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>SYD</b>	: Sübjektif Yarışmasal Durum
<b>t</b>	: t Değeri



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 3.1 : Çarpıklık ve basıklık değerleri .....	55
Çizelge 4.1 : Katılımcıların demografik ve sportif özelliklerin ilişkin bulgular	56
Çizelge 4.2 : Ölçeklere ilişkin bulgular .....	57
Çizelge 4.3 : Durumluk ve sürekli kaygının sınıf düzeyine göre incelenmesi ...	58
Çizelge 4.4 : Durumluk ve sürekli kaygının spor yapma süresine göre incelenmesi.....	59
Çizelge 4.5 : Durumluk ve sürekli kaygının spor yapma süresine göre incelenmesine ilişkin çoklu karşılaştırma testi bulguları .....	59
Çizelge 4.6 : Durumluk ve sürekli kaygının lisanslı sporcu olma durumuna göre incelenmesi.....	60
Çizelge 4.7 : Özgüvenin sınıf düzeyine göre incelenmesi.....	61
Çizelge 4.8 : Özgüvenin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin çoklu karşılaştırma testi bulguları.....	62
Çizelge 4.9 : Özgüvenin spor yapma süresine göre incelenmesi.....	63
Çizelge 4.10 : Özgüvenin spor yapma süresine göre incelenmesine ilişkin çoklu karşılaştırma testi bulguları.....	64
Çizelge 4.11 : Özgüvenin lisanslı sporcu olma durumuna göre incelenmesi ....	64
Çizelge 4.12 : Durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven arasındaki korelasyon bulguları.....	65
Çizelge 4.13 : Özgüvenin durumluk kaygı üzerindeki etkisine ilişkin regresyon bulguları.....	66
Çizelge 4.14 : Özgüvenin sürekli kaygı üzerindeki etkisine ilişkin regresyon bulguları.....	67
Çizelge 4.15 : İç ve dış özgüvenin durumluk kaygı üzerindeki etkisine ilişkin regresyon bulguları .....	68
Çizelge 4.16 : İç ve dış özgüvenin sürekli kaygı üzerindeki etkisine ilişkin regresyon bulguları .....	69
Çizelge 4.17 : Hipotezlere ilişkin sonuçların özeti .....	70

## ÖZET

### OKUL SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı ortaokullarda okuyan ve okul spor müsabakaları aracılığı ile aktif biçimde sportif faaliyetlerde yer alan öğrencilerin kaygı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu temel amacın yanında öğrenim görülen sınıf düzeyi, spor yapılan yıl ve lisanslı sporcu olup olmamanın durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığının tespiti de amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş olan çalışmanın örneklemini İstanbul'daki bir özel öğretim kurumunun ortaokul kademesinde öğrenim görmekte olan toplam 532 erkek öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ) ve Özgüven Ölçeği (ÖÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS 25 programı kullanılarak nicel analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Bu kapsamda betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi, çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi, Pearson korelasyon analizi ve basit ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Araştırmaya yaşları 11 ile 14 arasında değişen ve ortaokul 5, 6, 7, 8. sınıflarda öğrenim gören ve futbol oynayan toplam 532 erkek öğrenci katılmıştır. Öğrenciler genel olarak yaş ve sınıflara dengeli biçimde dağılmışlardır. Öğrencilerin yaklaşık üçte biri 1-3 yıldır, yaklaşık yarısı 4-6 yıldır ve beşte biri 7-9 yıldır spor yapmaktadır. Ayrıca yaklaşık yarısı sporu lisanslı oyuncu olarak sürdürmektedir. Araştırma sonucunda öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ortanın biraz üstünde olduğu görülmüştür. İç ve dış alt boyutlar dahil olmak üzere özgüven düzeyleri ise %30'larda yer almaktadır. Durumluk ve sürekli kaygının; öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) ancak spor yapma süresi ve lisanslı sporcu olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Özgüven ise sınıf düzeyi, spor yapma süresi ve lisanslı sporcu olup olmamaya göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Ayrıca, durumluk ve sürekli kaygı ile genel olarak özgüven, iç özgüven ve dış özgüven arasında yüksek düzeyde ( $0,70<r$ ) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Yani alt boyutlar da dahil olmak üzere özgüven arttığında durumluk ve sürekli kaygı yüksek düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır. Ayrıca, durumluk kaygının %58,3'ünün; sürekli kaygının %58,2'sinin özgüvenden kaynaklandığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** *Durumluk Kaygı, Ortaokul, Özgüven, Spor, Sürekli Kaygı.*

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STATE AND TRAIT ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE LEVELS OF THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS PARTICIPATING IN SCHOOL SPORTS COMPETITIONS

The main purpose of this study is to examine the relationship between the state and trait anxiety and self-confidence levels of students studying in secondary schools and actively participating in school sports competitions. Besides this main purpose, it is aimed to determine whether the level of education, year of having sports and having a license has a significant effect on anxiety and self-confidence.

The sample of the study which was carried out in the relational screening model consisted of 532 male students studying at the secondary school level of a private education institution in Istanbul. State and Trait Anxiety Inventory (DSKÖ) and Self Confidence Scale (ÖÖ) were used as data collection tools. In the analysis of the data, quantitative analysis methods were used by using the SPSS 25 program. In this context, descriptive statistics, unrelated samples t-test, variance analysis (ANOVA), multiple comparison (post-hoc) test, Pearson correlation analysis and simple and multiple linear regression were used.

A total of 532 male students, whose ages ranged from 11 to 14, and who were studying in the 5th, 6th, 7th, and 8th grades of the secondary school, participated in the study. Students were generally distributed in a balanced way to age and classes. About one third of students have been doing sports for 1-3 years, about half for 4-6 years, and one fifth for 7-9 years. In addition, approximately half continues sport as a licensed player.

As a result of the research, it was observed that the students' state and trait anxiety levels were slightly above the middle. Self-confidence levels, including internal and external sub-dimensions, are at 30%. In state and trait anxiety; it was found that there was no significant difference according to the level of education ( $p>0.05$ ), but it showed a significant difference compared to the duration of doing sports and being a licensed athlete ( $p<0.05$ ). Self-confidence, on the other hand, varies significantly with respect to grade level, duration of doing sports and being a licensed athlete ( $p<0.05$ ).

In addition, it was determined that there was a high level ( $0.70<r$ ) negative and significant relationship between state and trait anxiety and self-confidence, internal self-confidence and external self-confidence ( $p <0.05$ ). In other words, when self-confidence increases, including sub-dimensions, state and trait anxiety significantly decrease with a high level of relationship. In addition, it can be said that 58.3% of the state anxiety and 58.2% of the trait anxiety originated from self-confidence.

**Key Words:** *State Anxiety, Secondary School, Self Confidence, Sports, Trait Anxiety.*

# 1. GİRİŞ

## 1.1 Araştırmanın Konusu

Okul spor müsabakalarına (Futbol) katılan ortaokul öğrencilerinin sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın konusunu meydana getirmektedir.

## 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ortaokullarda okuyan ve okul spor müsabakaları aracılığı ile aktif biçimde spor faaliyetlerinde yer alan ortaokul öğrencilerinin sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri ile kendilerine güven seviyeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Bu temel amacın yanında öğrenim görülen sınıf düzeyi, spor yapılan yıl ve lisanslı sporcu olup olmamanın durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven üzerinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir etkisi olup olmadığının tespiti de amaçlanmıştır.

Belirlenen amaçlar doğrultusunda, araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- **H1a:** Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.
- **H1b:** Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı spor yapma süresine göre anlamlı farklılık vardır.
- **H1c:** Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı sporcu lisansına sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık vardır.
- **H2a:** Ortaokul öğrencilerinde özgüven sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.
- **H2b:** Ortaokul öğrencilerinde özgüven spor yapma süresine göre anlamlı farklılık vardır.

- **H2c:** Ortaokul öğrencilerinde özgüven sporcu lisansına sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık vardır.
- **H3a:** Ortaokul öğrencilerinde durumluk kaygı ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- **H3b:** Ortaokul öğrencilerinde sürekli kaygı ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- **H4a:** Ortaokul öğrencilerinde özgüvenin durumluk kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.
- **H4a:** Ortaokul öğrencilerinde özgüvenin sürekli kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.

### 1.3 Araştırmanın Önemi

Spor organizasyonlarına duyulan ilginin giderek daha geniş kitlelere ulaştığı ve her geçen gün daha yaygın bir durum kazandığı günümüzde; sporun ve spor müsabakalarının, zihinsel, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı özelliklere sahip genç jenerasyonların yetişmesinde faydası ve önemi önemli bir gerçekliktir. Müsabaka sırasında bunlara dahil olan sporcuların duygusal değişimler yaşamaları sporcuların fiziksel becerilerine ek olarak bazı psikolojik olguların da ihmal edilmemesine olan ihtiyacı göstermektedir. Öğrencilerin özgüvenlerini ve güdülenmelerini geliştirme isteği, sosyal ve güçlü bireyler olmaları ve eğitim ve öğretim boyunca daha başarılı olmaları spor müsabakalarında karşımıza çıkan önemli olgulardır.

Sporcunun performansını ve başarılarını arttırmada; kaygı ve özgüven gibi psikolojik olguların araştırılmasının gerekliliği bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Sporcuların iç ve dış özgüven ve seviyelerinin oldukça kompleks bir yapıya sahip olduğu bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, bu boyutların incelendiği çalışmaların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının çözümü ve etkin bir biçimde idraki için büyük bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Olumsuz tutumlar, sporcuların özgüvenlerinin olumsuz etkilenmesine sebep olabilecek ve kaygı düzeylerini artırabilecektir. Kendi değerini göstermek istemesi, çevresinde statü kazanma ve sosyal ortamda bulunma isteği gibi etkenlerin tespit edilmesi sporcunun kaygı ve özgüven duygularını olumsuz veya olumlu etkilemesine neden olabilir.

Dolayısıyla bu araştırmada spor mşsabakalarına katılan sporcuların ۆzgřvenleri ve durumluk sşrekli kaygı dşzeyleri arasındaki ilişkiler ۆzerinde durulmuştur. Bunun nedeni, sporcu ۆğrencilerin bedensel sşreçlerinin kaygıdan etkilenmesi ve sporcuların mşsabaka esnasında zihinsel sşreçlerini ve problem durumlarını ۆzözmeyi gşçleştirmesidir.

Özgşven, durumluk kaygı ve sşrekli kaygı konuları Tşrkiye’de ve yurt dışında pek ۆok araştırmanın konusu olmuştur. Bunların tamamının spor ile birlikte ele alındığı ۆalıřmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle, spor mşsabakalarına katılan ۆğrencilerde durumluk kaygı, sşrekli kaygı ve ۆzgřvenin birlikte incelenmesinin alan yazına katkı yapacağı ۆn gۆrřlmektedir. Dolayısıyla bu araştırma sonucunda ulaşılan bulguların başta ۆğrenciler olmak ۆzere aileler, ۆğretmenler, araştırmacılar ve antrenۆrlere yararlı olma açısından ۆnemli bir boşluğu dolduracağı dşşşnşlmektedir.

#### **1.4 Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları**

Araştırmanın varsayımları şunlardır:

1. Araştırmaya dahil edilen ۆğrencilerin ۆlek maddelerine doğru ve yansız cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
2. ۆrneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırma, İstanbul’da yer alan ve ۆalıřmanın yřrřtřldřęř bir ۆzel ۆğretim kurumunda 2019-2020 eğitim-ۆğretim yılında ۆğrenci olan sporcularla sınırlandırılmıştır.
4. Elde edilen veriler araştırmaya dahil edilen ۆrneklemden alınan cevaplar ile sınırlıdır.
5. Tespit edilen bulgular araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

#### **1.5 Tanımlar**

*Kaygı:* Weinberg ve Gould’e (2015) gۆre en geniş anlamı ile “endişe, sinirlilik ve evham ile açıklanan ve aktiflik ya da bedeninin uyarılmışlığıyla ilişkilendirilen olumlu olmayan duygu durumudur.”

*Durumluk Kaygı:* “Otonom sinir sisteminin eylemleriyle ve uyarılmışlığı ilişkilendirilen duygusal durum” ve “bilinçli ve öznel olarak algılanan endişe ve gerilim” olarak açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

*Sürekli Kaygı:* Öner (1985) tarafından; bireyin olumsuz olan durumların normal kriterlere göre “tehlikeli şekilde ve kendisine olumsuz etkilerde bulunacak biçimde düşünmesi” ile birlikte gözlenen olumsuzluk ve mutsuzluk duygusu biçiminde açıklanabilir.

*Özgüven:* Verilen bir işi, aktiviteyi veya hareketi, başarılı bir şekilde yapabilmektir ve kendine güven ifade eden bir inanç özelliği göstermektedir. Dolayısıyla, kişinin yeteneklerinin ve kapasitesinin bir bölümüne paralel biçimde ihtiyaç duyulan hareket ve fiiller gerçekleştirmesinin nedeni inançlar biçiminde açıklanmıştır (Vealey, 2004).

*Özgüven:* İstenen bir davranışı başarılı olarak yapacağınız ile ilgili inanç şeklinde tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

## **2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1 Kuramsal Çerçeve**

#### **2.1.1 Spor**

En kapsayıcı tanımı ile spor; tekil veya çoğul yapılabilen, belirli şartlar ile sınırlandırılmış, özünde müsabakaya dayanan, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor kabiliyetlerin ortaya çıkmasına katkı koyan öğretici, eğitici ve keyif verici meşguliyetlere denir (Küçük, 2012). Spor ile meşgul olan bireylerin başarmak için gösterdiği tüm sporun içinde yer alan gayret; izleyenler açısından yarışmaya dayalı, yeri geldiğinde onlara ışık tutan bir araç ve sosyal bir etken olarak toplumda bir karşılığı olan, toplumun genelini ilgilendiren, toplumun var olan özelliklerini direk olarak yansıtan ve bunu bir ayna görevi yaparak üstlenen sosyal bir etki olarak tanımlanabilir (Fişek, 1998).

Fişek (1998) tarafından spor; bireylerin tabiat ile rekabet ederken kazandığı yetenekleri, materyalli veya materyalsiz geliştirmiş olduğu mücadele yöntemlerini yaptığı rekreasyonel aktiviteler ile değerlendirmeye çalışılan fizik ve teknik mücadeleye dayalı içinde bir süreci barındıran toplumsal temaşa olarak tanımlanmıştır.

Spor, toplumsal, ekonomik ve kültürel anlamda yol almanın temelinde bulunan insanın psikomotor ve zihinsel gelişimini pekiştirmek kişilik özelliklerinin gelişimine katkı koymak, kabiliyet, bilgi ve beceri kazanımı sağlamak çevresine uyumunu kolaylaştırmak, bireylerin toplumsal olarak uluslar arası veya ulus olarak kaynaşmasını, dayanışmasını, münasebetlerini geliştirerek huzuru sağlamak, bireyin dayanma kapasitesini arttırarak belirli şartlar içerisinde mücadele ederek rekabete girebilme bundan mutluluk duyma bu mücadelede başarıma isteği ile girdiği tüm etkinliklerin tamamı olarak tanımlanır. Yıldırım, Yetim ve Şenel'e (1996) göre spor, bu niteliklere sahip olmasından dolayı günümüzde spor etkinlikleri çok çeşitli ve farklı anlamlar kazanarak bütün insanlığı ilgilendiren seviyeye erişmiştir.



Spor bireylerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının geliştirilmesine katkı koyarak belirlenmiş m¼cadele ¼lç¼leri ve şartlar i¼erisinde yarışarak rekabet etme, kazanma, heyecan hissetme, ¼st¼nl¼k sağlama ve bu ¼st¼nl¼g¼n korunması ve artırılmasına y¼nelik çabaların en yoğun bir şekilde yaşanmasıdır (Aracı, 1999).

Kişilerin fizyoloji ve psikolojisine katkısı olan, hareketlerini toplum i¼inde nizama koyan, temel olarak bilişsel, duyuşsal ve psikomotor ¼zelliklerin belirli bir d¼zeye ulaştırılmasını sağlayan sosyal ve pedagojik sonu¼ların tamamı spor olarak tanımlanmaktadır (Orkunoğlu, 1985). Ayrıca spor, insanların doğal çevresini beřer¼ çevreye d¼n¼řt¼rerek kazandığı kabiliyetlerin ¼zerine daha da koyarak geliştiren belirli şartlar i¼erisinde amaçlı veya amaçsız tekil veya çoğul olarak rekreasyonel etkinli i¼erisinde ya da zamanın tamamı kullanılarak meslek haline getirdiği, rekabete dayalı, sosyal çevreyi geliştiren, kişinin ruh ve fiziksel gelişimine katkı koyan toplumla pekiştirici, toplumu dayanışma i¼erisinde tutan k¼lt¼rel bir meslektir (Erkal, 1982).

Tanımlamalardan da anlaşılacağı ¼zere spor; genel olarak kavramsal bir çerçeve i¼inde bakıldığında çok farklı tanımlamalar le karşılık bulmaktadır. Nedeni şu ki, var olan g¼ndelik hayat i¼erisinde bireylerin spora kattıkları manalarda farklılıklar ile doludur. Bunlara ek olarak spor; sağlık ve sıhhat bakımından gelişmiş nesillerin gelişimi i¼in muazzam bir ¼đretici eğitim materyalidir. Bireylerin saadetleri i¼in ruh ve beden sıhhati çok ¼nemlidir. İnsanların sıhhatli bir hayat s¼r¼nd¼rebilmeleri, ruhsal ve fiziksel anlamda gelişebilmeleri i¼in spor ¼nemli bir etkidir. Kişilerin toplum ile olan ilişkilerinde spor ayrıca ¼nemli bir yer tutar (Akıncı, 2007).

Spor hem bireysel ve toplumsal m¼nasebeti d¼zene koymak ile birlikte hem de sağlık, bilim, haz, reklam, eğlence, oyun ve rekreasyonel ¼nemli bir temaşadır. Toplumsal yaşamın ve toplumsal k¼lt¼r¼n en doğal ¼yelerinden biridir. Toplum ve k¼lt¼r i¼inde belirginleşen, zamanla değişen değişkenler sporun ruhunu onun i¼inde olan işlev ve manayı zamanla değişirmiştir. Birey çevresini idrak ederek bir nebze de olsa kendi kontrol¼ altına almıştır. Bundan dolayı insan v¼cudunda spor ile birlikte etkilenecek gelişmiştir (G¼ven, 1992).

¼zt¼rk (1998) sporu şu şekilde a¼ıklamıřtır: meşgul olan tarafından bakıldığında ¼st¼nl¼k sağlamaya y¼nelik, teknik ve fiziksel bir çaba, izleyici tarafından bakıldığında rekabete uygun k¼fi bir s¼reç, duruma g¼re onu etkileyen bir temaşa

veya toplumu bir araya getiren, sosyal toplumun çelişkilerini aynen ileten bir aynadır.

### **2.1.1.1 Sporun faydaları**

Akademisyenler ve spor bilimciler sporun faydaları ile ilgili farklı özelliklere değinmişlerdir. Bu faydaların her geçen gün biraz daha arttığını söylemek mümkündür (Yetim, 2015):

- Kas yapısı, kemik ve iyi duruş alışkanlığı kazandırmaktadır.
- İnsanı toplumun önemli ve itibarlı bir bireyine dönüştürmektedir.
- Yaşam kalitesini arttıracak ve günlük aktivitelerini en verimli olarak gerçekleştirebilecek ve elastikiyet, çabukluk, kuvvet, dayanıklılık ve çeviklik sağlamaktadır.
- Boş zamanları değerlendirme becerisi ve davranışı kazandırmayı sağlamaktadır.
- İyi huylar ve alışkanlıkların edinilmesinde önemli bir role sahiptir.
- Hastalıklara karşı direnç sağlamaktadır.
- Spor ilgi çekici ve etkili eğitim unsurlarından birisidir.
- Moral düzeyini arttırmaktadır.
- Sağlıklı bir yaşam ve davranış niteliği kazandırmaktadır.
- Bireyi topluma hazır hale getirmeyi sağlamaktadır.
- Ulusal, yerel ve milli oyunlar, halk oyunları, folklor ve ritmik faaliyetlerle alakalı çeşitli beceriler kazandırmaktadır.
- Genç insanların üretken ve yaratıcı olmasında kültürel kalkınma ve sosyal kaynaşmaya fayda kazandırmaktadır.
- Kültürel duyarlılık ve mutluluk sağlamaktadır.
- Bedensel ve ruhsal eğitim araçlarından birisidir İnsanların hem fikir hem de eğitiminde önemli bir rol üstlenmektedir.

### **2.1.1.2 Sporun amaçları**

Spor eğitimi ve beden eğitimi, *“kişinin toplum faydasına en ideal gelişiminin gerçekleşmesinin beraberinde kişinin karakter ile ahlaki değerlere sahip olma, bedenî, içtimaî ve ruhî bütünlüğüne zarar vermeden kuvvetli ve aynı zamanda sağlıklı olma, kültürleşme, bireysellik, sosyalleşme eğitimi”* anlamına gelmektedir.

Dolayısıyla ve spor eğitiminde ve beden eğitiminde temel hedefin bütün kişiliğin eğitimi olduğu ileri sürülebilir. Aynı hedef doğrultusunda spor eğitimi bireyi bütün özellikleriyle ilerletmeyi hedeflemektedir. Çünkü verilen eğitimin zihinsel olmasıyla birlikte moral eğitimi ile fiziksel eğitimi de hedef almaktadır. Spor eğitimi ve daha özelinde beden eğitimi, “kişinin fiziksel yönden gelişmesine katkı sağlayan faydalı eğitim dallarından birisidir. Bununla birlikte yerine getirilmesine ihtiyaç duyulan bir vatandaşlık görevi” olduğu ifade edilebilir (Erkal, 1982).

Dört temel ilke, beden eğitiminin genel amaçlarını açıklamaktadır. Bunlar:

- sinir-kas gelişimi yani psiko-motor gelişim,
- zihinsel gelişim,
- organik gelişim,
- ruhsal gelişimdir.

Öte yandan detaylı olarak incelendiğinde beden eğitiminin amaçları; vücut gelişiminde ve sağlık bozukluklarını onarmada güzel duruş ve şekil kazandırmada estetik ve güzellik hisleri sağlamakta, kişinin kendini kontrol etmesi kendine özgüven katan, disiplinli olma, beraberinde içtimai ve bireysel itiyatları geliştirmek ve kazandırmakta, sağlıklı ve huzurlu yaşam için gerekli iradeli, yaşam içerisinde bulunan tüm paydaşlara bağlılık hissi vermek, örgün eğitim dışında fiziksel alıştırmalara karşı hoş görüşlü bakma ve iştirak etmeye fırsat sağlayan hedefleri sağlamaktadır (Goldberg, 1990).

Spor eğitimi düşüncesi ve bununla beraber amaçları farklı anlamlar içermektedir. Fiziki olgunlukta amaç; maharet olgunluğu aksiyon, kas olgunluğu, sürat, dayanıklılık, kuvvet gibi hususiyetleri olgunlaştırmaktır. Bu amaçla yola çıkılan hedefler nihayetinde, kondisyon artışı önemli bir unsurdur. Bu ilerleyiş bir somut ilerleyiş olarak aksedilmemelidir. Bu olgunlaşma ile diğer olgunlaşmalarla birlikte olduğu söz konusudur (Yamaner, 2001).

Bireyin sosyal gelişimi toplumsal adaptasyonunda önemli bir etki gösterdiği açıktır. Sportif aktiviteler içinde oyun kaideleri ve tutum çerçevesi, toplum kaidelerini oluşturduğundan dolayı bireyin bunları benimseyip değerlendirmesi olası bir durumdur. bu bütünleşik yapı içerisinde bireyin; toplum kaidelerini ve demokrasi içerisinde toplum kavramının idrak edilmesi kişinin yetenekleri ile birlikte

çevresinde yasal olması, muvaffakiyet ve performansın mutabakatı kişilik ilerlemesinde tesiri olduğu ifade edilebilir (Yamaner, 2001).

Bununla beraber “duyuşsal olgunluk” kişinin özgüven duygusunun şahsiyet ilerlemesinin başarısızlığa veya başarıya karşı toplumun kıymet verdiği ve sınırlar çizdiği istedik davranış göstermesinin duygularının doğru bir şekilde izah edebilmesinin, öte yandan “duyuşsal olgunluk” bağlamında kişinin güven duyulan şahsına, bireyin kişilik ve kişilik ilerlemesinin, başarıya veya başarısızlığa karşı toplumun var olan değerlerinin içinde istenilen davranışı göstermesinin düşüncelerin doğru bir şekilde izah edilmesinin, yeteneklerinin öğrenilmesinin ve kişinin otokontrol yeteneğini geliştirmeye imkanı oluşturduğu söz konusudur (Yamaner, 2001).

Taner’e (1998) göre spor aktiviteleri kısaca, kişilerin birbirleri ile olan münasebetlerini kişisel veya sosyal uyum ile insanlara özgü klinik çalışmaları olarak ifade edilebilir (Tamer, 1998). Bunların dışında açıklanabilecek diğer fonksiyon ve amaçlar ise şu şekilde sıralanabilir.

- Spor kişinin ebedi arzularını sonlandırır ve bununla birlikte uyarıcı bir ruh dünyasının oluşmasını sağlar.
- Bireyin toplumsal çevreye katılımını kolaylaştıracağından, sosyalleşmeye büyük bir etkisi vardır.
- Kişinin beden ve ruh sağlığının gelişmesinde önemli bir rol üstlenir.
- Karşılıklı dayanışmayı ve takım çalışmasını, ortaya koyar (Erkal,1982).
- Kişinin farklı inançlardaki ve etnik kökenlerdeki bireylerle karşılaşmasına, farklı etkileşimlerde bulunmasına, onlarla diyalog içerisine girmesine etki eder.
- Bireylerin verimliliğini arttırarak ruh ve beden sağlığının da korunmasında etkisi vardır.
- İnsanları sosyalleştirerek başarıya ihtiyacına cevap niteliği etkisindedir.
- Bireyin yaratıcı taraflarını ve hiç keşfedilmemiş özelliklerini ortaya çıkarır.
- Sporun önde gelen popülasyonlarda ekonomik bir iş alanı olması ile birlikte önemli gelişmeye katkı yaptığı ifade edilebilir (Çaha, 1999).

Dolayısıyla sporun amaçlarını kısaca ifade edersek; insanları spora yönelterek, maneviyat çitası yüksek, sağlıklı, mutlu, hareketli, gayretli, modern ve sağlıklı bir

toplum inşa etmek, bununla birlikte erdemli, aşırı moralli, ahlak sahibi, topluma karşı sorumluluk ve görevlerine vakıf, toplumun bütün kişilerini yüksek moralli, canlı ve enerjik olabilmesini sağlamak gibi özellikler mevcuttur. İnsanları spora yönelten nedenler şu şekilde sıralanabilir (Voigt, 1998).

- Gençlik ve güzellik elde etmek,
- Kendini gerçekleştirmek,
- Bir takım farklı sosyal ihtiyaçları yerine getirmek,
- Farklı deneyimler sağlamak,
- Kontrollü tehlikeyi ve riski yaşama,
- Sağlık, rehabilite, zindelik ve fiziki uygunluk kazanmayı sağlamak,
- İyi bir duruş sağlamak,
- Spor sayesinde önemli deneyimler kazanmak,
- Duygusal gerilimlerden arınmak,
- Haz, sevinç ve eğlence gibi duyguları elde etmek,
- Sıkıntılara ve hastalıklara karşı direnç kazanmak,
- Benlik duygusunu geliştirmek.

Yetim'e (2006) göre kısaca beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin tamamı, kişinin ruhen iyi durumda olmasını, fikrinin açık olmasını, hayatını uyum içinde ve dengeli yaşıyor olmasını, toplumun kaidelerine saygılı, insanların birbirlerine ve tüm canlılara olan haklarına saygılı, kötü alışkanlıkları olmayan, yardım sever, ahlaken ve sosyal yönü ile örnek gösterilen insanların oluşmasını sağlamak olarak ileri sürülebilir.

### **2.1.1.3 Spor faaliyetlerine katılım**

Öğrenim gören bireylerin, eğitim ve öğretim planlamalarında aktif olan dersler dışında kalan vakitlerini değerlendirebilecek, ders dışında olan spor aktivitelerinin devam ettirilmesini sağlamaktır (Gündüz, 1997).

Ders dışında kalan kısımda genellikle yoğunlaşma ülkemizde spor üzerine olmuştur. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireylerin spor ortamında kendilerine sağladıkları tecrübe kabiliyet ve uyumlu davranışlar yolu ile iyi ahlak sahibi, saygılı kişilik sahibi olmalarına olanak sağlayan, zihnen ve ruhen sağlıklı gelişimlerine fırsat sağlayan ve katkı koyan faaliyetler olduğu ileri sürülebilir (Karaküçük,1995).

Muhasır toplumlar incelendiğinde; temellerinde beden eğitimi ve spora olan bakış açılarını eğitim ile zihinde, sağlıklı birer birey yetiştirmek amaçlanmaktadır. Örgün ve yaygın eğitim müfredatlarında derecesi ve türü farklı eğitim alanlarında bulunan yaklaşık 15 milyon öğrencinin izcilik, beden eğitimi ve spor ve buna benzer aktivitelerde fikren, zihnen daha sağlıklı eğitimi daha kaliteli bir yaşam için öncelik olarak görmeleri var olan eğitim sisteminin temel taşı olduğu söz konusudur. Özellikle yaşamın en aksiyonlu dönemi içinde olduğu gençlik dönemindeki bireylerin enerjilerini harcayabilecekleri streslerden uzaklaşabilecekleri faaliyetlerin en başında spor hem ders dönemi hem de ders dışında gelmektedir (Kirazlıoğlu, 1992).

Eğitim etkinliğinin dışındaki ve içindeki spor faaliyetlerinin ergenler ve çocuklar açısından önemiyet oluşturduğu söz konusudur. Rekreasyon dilimleri gençlere ve çocuklar ve buna bağlı olarak sosyal topluma olumsuz sonuç meydana getirir. Eğitim etkinlikleri dışında olan rekreasyon değerlendirilmezse neticesinde problemler meydana gelir (Taşmektepligil, 1997).

Okul sporu topluma yayabileceğimiz etkenlerden en önemlisidir. Eğitim kurumlarımızın ancak %80'i amatör sporlar ile ilgilenmektedir (Şimşek.2020). Sporda gelişimi yüksek olan ülkeler ile aramızda oluşan farkı azaltmak için sistematik bir şekilde konuya değinmek gerektiği ortadadır. Bu nedenle, eğitim aktiviteleri içerisinde eğitim kurumları beden eğitimi ve sporu, öğretim ve eğitim faaliyetlerinin tesirli görevi olan spor aktivitelerine değer atfederken, dünya genelinde ülkemizin spor organizasyonlarında ödül alabilmeleri için önemli bir kaynağı gerçekleştirmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Kanada ya da Almanya gibi spor alanlarında başarısı gözle görülen ülkeler, spor politikalarını okul ya da okul dışında vatandaşlarına spor yaptırmak arzusu ile sistematik oluşturmuşlardır. Bugünkü başarılarının altında yatan neden okul sporlarında başarılı olan sporcuları yetiştirmek olduğu açıktır (Açıkada ve Ergen, 1987).

Okul bünyesi mutlaka sporcu yetiştirme piramidinin tabanına dahil edilmesi gerekmektedir. Spor bilgilerinin alt yapıda aşılması, eğitim kurumlarımızın içinde olmalıdır. Eğitim kurumlarının içerisinde spor ortamlarının elverişli hale getirilmesi ile sporcu keşfedilmesi ve geliştirilmesi gereklidir. Temel amaç ödül ve kupa kazanan sporcudan ziyade ödül ve kupa sporcularına alt yapı gerçekleştirmektir.

Toplumun sağlıklı olması mutlu yapıcı kişiler yetiştirmek için bu tür atılımlar üst düzeylere taşımak amaçlandığı ortadadır (Kirazlıoğlu, 1992).

Kırçık ve Pepe'ye (2009) göre, sporun insana sağladığı anlayış ve disiplin okul içerisindeki eğitim planı içinde olsa dahi ders harici spor faaliyetlerine gereken önem verilmeden sporun itimatlı ve nitelikli bir hale gelmesi düşünülememektedir.

Dalkıran ve arkadaşları (2004), sportif çalışmalarını ders dışındaki çalışma saatleri dışında gerçekleştirilen okul içi spor faaliyetlerini, beden eğitimi ve spor dersi faaliyet kapsamında bulunan bütün çalışmalarını okullardaki herhangi bir spor branşına yönelik olarak kurulan takımların haftalık antrenman takvimlerini, folklor çalışmalarını ve izcilik faaliyetlerini kapsayan etkinlikler olarak açıklamışlardır. Çünkü belirli öğrencilerin, her hafta uyguladıkları eğitim takvimlerine uygun olarak gerçekleştirilen farklı derslerin haricindeki farklı anlarda eğitim programı dışında kalan sportif aktiviteler ve sportif etkinlikler yoluyla eğitilmesi söz konusudur (Millî Eğitim Bakanlığı, 1983). Selçuk'a (1996) göre egzersiz çalışmalarını, ders dışı etkinlikler olarak da isimlendirilmektedir ve beden eğitimi derslerinin devamı ve önemli bir parçası .

Öte yandan Binbaşıoğlu (2000), ders harici okul spor aktivitelerini beden eğitimi öğretmenleri rehberliğinde okul yönetiminin bilgisi dahilinde gerçekleştirilen programlı, düzenli ve planlı faaliyetler olarak tanımlamıştır. Sporcu öğrencilerin, okuldaki derslerin haricinde, fiziksel ve ruhsal gelişimleri için, eğitimin hedefleriyle uyumlu biçimde ihtiyaçlarına ve ilgilerine yönelik kişilikleri, Pehlivan ve Selçuk (2005), çocuğun bu etkinlikler sırasında "yaparak-yaşayarak" öğrendiğini, ders dışı eğitsel çalışmalara çocuğun kendi talep ve ilgisi ile dahil olmasının, öğrenmenin köklü olmasında önemli bir neden olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanında, uygulanmakta olan derslere ait temel ilkelerin gerçekleştirilmesine katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Erken yaşlarda spor aktivitelerine başlama, farklı yeteneklerin geliştirilmesine ek olarak, beden eğitimi derslerinde kendini gösterebilme fırsatı elde edemeyen öğrencilere ders harici spor etkinlikleri sayesinde bu imkân sağlanmaktadır (Pehlivan ve Selçuk, 2005).

Mevcut çalışmaların; ders dışı spor faaliyetlerine dahil olan ve olmayan ergenlerde güven, algılama ve ruhsal sağlık ile hayat sürecinde düzenli olarak spor yapmaya alışma bakımından fayda sağlamada önemli bir yeri olduğu açıktır (Daley ve Leahy, 2003). Ders dışı eğitsel aktiviteler çocuğun; sorumluluk sahibi olmalarına ve

geliştirmelerine, arzu ettikleri bir alanda takım halinde veya tek başlarına çalışabilme alışkanlıkları elde etmelerine, ruh ve beden sağlığının ihtiyacı doğrultusunda gelişmesine, seçme ve seçilme, hakka saygı duyma, denetleme bilinci, ödev duygularını geliştirmelerine, var olan alaka ve yeteneklerinin fazlalaşmasına ve öğrencilerin herhangi bir meslek durumunu merak içine girmelerine, toplumsal değerler ile ilgili beceri ve alışkanlık elde etmelerine, özgüven duygusuna, bir görevi nihayetine erdirebilmekten ve bunu çevresindeki bireylere sunmaktan dolayı mutluluk duymalarına, kendilerini tanımalarına geliştirmelerini sağlamaktadır (Pehlivan ve Selçuk, 2005).

Hususiyle enerji seviyesi oldukça yüksek olan, yaşamlarının en aksiyonlu periyodlarında olan ilk ve orta okul seviyesindeki çocuklar enerjilerini pozitif değerlendirmemelerinde rekreasyonlarının en fayda sağlayan ve en etkili biçimde kıymetlendirmelerinde streslerini en alt seviyeye düşürmelerinde, kötü alışkanlıklardan uzak kalarak bilgi birikimi yetenek ve becerilerini yükseltmekte en önemli aktivitelerin başında okul içinde veya okul dışında faal olarak iştirak edebilecekleri spor faaliyetlerinin yer aldığı ifade edilebilir (Şimşek, 2020). Sadece ders içi çalışmalarda spor alanında kaliteli eğitim almaları; öğrencilerin özellikle kalabalık sınıf ortamlarında güçtür. Ders dışı rekreasyon ve spor etkinliklerinin beden eğitimi dersindeki çalışmaların sağlamlaştırması nedeni ile bu tür çalışmalar önemlidir. Bununla birlikte Aybek'e (2007) göre mevcut eğitim sistemi çerisinde kişinin çok farklı gelişimi için, beden eğitimi dersinin ya da rekreasyonun planlanması verim alınması için iyi bir şekilde gerçekleştirilmelidir.

### **2.1.2 Kaygı**

'Endişe' olarak dilimizde de kullanılarak kendine yer edinen, gündelik yaşamda kullanılan ve İngilizcede karşılığı 'anxiety' olarak geçen bu kelime psikiyatri uzmanlarınca sıradan olduğu belirtilerek, bu kelimenin Türkçeye uygun bir şekilde tercüme ederek 'kaygı' olarak literatürde geniş bir yer edinmesi ile kullanılmaktadırlar (Öztürk, 2004).

Kaygı kişinin yaşamı içerisinde özellikle günlük davranışlarında en çok gözlenebilen bir durumdur. Her insanın kaygıları kendine özgü farklılık göstererek oluşur. Kaygı duymayan kişi neredeyse yok denecek kadar azdır. Ancak derece ve tür bakımından kaygılar farklı önemler arz eder, zira kaygıyı hayatının merkezine



koyan kişiler kendilerinde davranış bozukluğu ve yaşamlarını normal yaşamın dışına çıkararak sürdürmek zorunda kalarak sorun yaşarlar (Cüceloğlu, 2006).

Şimşek kaygıyı kişinin kendi algıladıkları temel değerlerin, bazen karşımıza çıkacak tehlikelerin üstesinden gelme konusunda güçlük çekeceği ve muvaffakiyetsiz olacağı hissi olduğu duygudur der. Dönemimize ait insanlar yaşam ile mücadelede yarış içindeyken verimli kalabilmede yeni şeylerin keşfedilmesi ve oluşturulmasında kaygının önemine değinmişlerdir. İnsanlar kaygının bir başka bir niteliği olarak şahsını veya alaka gösterdiği nesnelere muhafaza etme özelliği olduğunu belirtmektedirler (Canbaz, 2001).

Kaygı, en temel duyguların, insan neslinin içinde var olmasıdır. Kaygı en çok korku kavramı ile karıştırılır. Kaygı en çok korku kavramı ile karıştırılır. Korku ve kaygı günlük yaşam içerisinde aynı anlamda kullanıldığı gözlemlenmektedir. Bu iki kavramda tehlike ve tehdit olduğu durumlarda karşı konulan bir duygu olarak tanımlanır. Ancak korku farklı bir duyguyken, kaygı kendine öz bir duygudur. Dolayısı ile farklılıkları vardır. Korkuyu meydana getiren etki daha belirliken, kaygının oluşmasındaki etken daha özel ve gizlidir. Korkuda tehlikeye karşı insanın gösterdiği tepki daha netken, kaygıda ise bu tepki net bir şekilde ortaya konamaz. Zira kaygı tehlikenin vermiş olduğu korkunun ortaya çıkması ile meydana gelir. Kaygı isimlendirilmeyi bekleyen bir boşluk gibidir. Bu içerik isimlendirildiğinde ancak kaygı korkuya dönüşebilmektedir (Mannoni, 1995).

'Kaygı insanın karakteri ve özelliğine göre 'yapısal kaygı' ve 'durumsal kaygı' olarak 2 grupta incelenir. Durumsal kaygı meydana gelen herhangi bir durumda şiddetin azalıp çoğaldığı kaygı çeşidi iken, yapısal kaygı kişilikle ilişkili olan insanın kaygılı olmasına bağlı ve ilerleyen süreçte önemli farklılıklar olmayan kaygı çeşididir (Lüle, 2002).

Biçer'e (1997) göre kaygı, sıklıkla ifade edilen tanımı ile stres ve uyarılmışlık ile aynı anlamda kullanılan bir kavramdır. Cox kaygının özel bir endişe olduğunu ve fizyolojik bir uyarılmışlık olduğunu dile getirmektedir.

Anshel'e göre kaygı 'algılanan tehdit' olarak açıklanmaktadır. Weingberg ve Gould'a göre duygusal durumdan söz ederek Endişe duyguları, sıkıntı, sinirlilik vücudun uyarılmışlığı ile oluşur (Russel, 2004). Bunun yanında, Horn uyarılmışlığı

ancak bilişsel kapsam ve duyuşsal anlamda etkide bulunduğunu ifade eder (Tiryaki, 2000).

Davies ve Armstron'a (1989) göre, bir eylemi başarısızlık ile neticelendirme endişesi, aşağılanma hissi ve bunun getirdiği dűřünűlen prestij kaybı kaygıya neden olan en etkili sebeplerdendir. Buna istinaden bir sporcu kazanmak için ne kadar arzu ve istek duyarsa kendinde oluşacak kaygı seviyesi de onunla birlikte bir o kadar yüksek olabilmelidir. Bireyde uluşan kararsızlık ve güvensizlik hali bireyin Kaygılanmasına nenden olan faktörlerdendir.

Kaygı, evrende meydana gelen dıř veya iç olası bir tehlike veya tehdit durumu veya bireyin deđerlendirdiđi kendince tehdit olarak dűřündűđü bir eylem sırasında yařadđı duygudur (Iřık, 1996).

Kaya ve Varol'a (2004) göre kaygı, genel anlamda ise bireyin psikolojik etkilere ve bulunduğu ortama karşı verdiği duyuşsal tepkidir. Kaygı daha mikro anlamda ise bilincimizi kontrol altında tutamadđımızda başlayan, ancak bilinçli bir şekilde hissettiğimiz, sararma ve terleme gibi fiziksel etkileri beraberinde getiren bir duygu olarak tanımlanır. Her insanın doğasında kaygı vardır ve kaygı endişe ile geleceğe bakmaktır. Birey huzursuzluk ve gerginlik yaşar, kaygı duyarak bilinmeyen bir tehlike beklentisi içine girer.

### **2.1.2.1 Kaygının nedenleri**

Kaygının, ortaya çıkmasının nedenlerinden birisi kişinin kendi içinde yařadđı çatışmalardır. Çatışmanın ortaya çıkmasında aynı anda meydana gelebilen bir neden veya farklı nedenler etkili olabilmektedir. Bireyin hedefe yönelik tutum ve hareketlerinin azalması ya da önüne geçilmesi insanı dizginleme hissi ile karşı karşıya getirmektedir. Bu dizginleme kaygıya sebep olan etkenlerden birisidir (Morgan, 1977).

Kaygı bulunulan yerin idrak ediliş biçiminden dolayı ortaya çıkan kültürden kültüre farklılıklar içermektedir (Cüceloğlu, 1998). Fakat göz önüne tüm toplumlar getirildiğinde birtakım değerlendirmeler ifade edilebilir:

- Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Hazırlıksız olarak deneyimlenen durumlar ile karşı karşıya bulunmak
- Desteğin Çekilmesi: Var olan durumun ortadan kalkması

- Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek
- İç Çelişki: Tutumsuzluk veya farklı değerler ve içsel inançlar doğrultusundaki düşüncelerle gerçekleştirilen davranışların birbirleriyle uyuşmaması.

Kaygı, farklı şiddetlerde ortaya çıkabilmektedir ve bu şiddet hafif bir endişe veya gerginlikten panik seviyesine ulaşan seviyelerde meydana gelebilmektedir. Kaygı yaşandıktan sonra gerçekleşen fiziksel ve ruhsal belirtilerin, kaygının etkisiyle başlayan savunma düzeneklerine göre şekillenmekte olduğu söylenebilir. Ruhsal belirtilerin bireyin uyumunu ortadan kaldıran özellikte olabilmesi olasılık dahilindedir. Nitekim kaygının kişinin çocukluk yılları ile ilgili olduğu belirtilmektedir ve kaygının temelini hatalı eğitim olduğu belirtilmektedir. Arslan'a (2007) göre çocuğun kendini koruyup kollayamayacağını düşünmesine neden olan taşkın koruma yani Küçük yaşlarda tehdit edici bir eğitim mekanizmasının tatbik edilmesi vaziyet çocuğa istikbali ile alakalı kuşku verici uyarılarda bulunmak ve bu uyarıları anlaşılmayan ve ifade edemeyecekleri hallere sevk ederek onlar için telafisi zor tecrübe yaşatarak kaygının temelinde bulunan hatalı eğitimin paydaşları olmasının mümkün olduğu ifade edilebilir.

### **2.1.2.2 Kaygının belirtileri**

Kaygı, birey açısından riskli olarak algılanan şartlarda ortaya çıkarak kişinin kendisini savunmasını sağlayan faydalı ve anormal olmayan bir duygudur ancak kaygıya neden olarak belirtilebilecek problemler çözülemediğinde farklı psikolojik problemler meydana gelmektedir. Kişinin şahit olduğu veya bizzat yaşadığı tehlikeli durumlardan sonra yaşanan kaygı etkilerine bağlı geri çekilme tutumlarını devam ettirmektedir. Dolayısı ile doğal çöküntü, Seneler sonra vefat, kaza ve buna benzer durumlarda tehdit oluşturan olayların neticesinde meydana gelebilir. Kişi maruz kaldığı olay ile ilgili duyduğu korku ve depresif düşünceler, uyku sorunları, yaşadıklarının tekrarı endişesi kişinin fikir bakımından da o konu ile alakalı tehdit olarak algıladığı düşünceler şeklinde şikayetler ortaya çıkardığı söylenebilir (Canbaz, 2001).

Kuru'ya (2000) göre, hızlı bir nabız yükselmesi ile gözbebeklerinin büyüyor oluşu cildin farklı bir renk alması, kişinin kendinde titreme hissi, iştahsızlık gibi durumlar Kuru' ya göre organik kaygı alametlerinden birisidir. Nihayete erdirememe, ağar

olma, cesaret edememe, saldırganlık durumu, mesleğini yapmak istememe gibi belirtiler ise kaygının tutum belirtilerindedir. Koordinasyon bozukluğu yeterli olmayan başarı seviyesi, ahenk bozukluğu, kaslardaki kramp ve kasılmalar, aksiyondaki arada kalma tutumları ise kaygının hareket alametlerinden olduğu ifade edilebilir.

### **2.1.2.3 Kuramsal yaklaşımlar**

Kaygı ile bağlantılı olarak belirtebileceğimiz kuramsal yani teorik yaklaşımları beş grupta toplamak mümkündür. Bunlar davranışsal yaklaşım, psikodinamik yaklaşım, bilişsel yaklaşım, varoluşçu yaklaşım ve biyolojik yaklaşım olarak belirtilebilir.

#### **Psikoanalitik kuram**

Psikoanalitik kurama göre çelişki kaygının nedenlerinden birisidir. Çevrenin istekleri bireyin eğitimi ve istekleri ile arbede yaşaması ile var olan paradoksun, kaygının var olmasının sebebi olarak düşünülmektedir. ‘Kaygı’ kaynağı belli olmayan bir tehlikeye yönelik olarak oluşan bir durumdur. ‘Korku’ ise nesnel bir tehlikeye karşı belirgin noktaya odaklanarak oluşan reaksiyon olarak ifade edilir. Korkunun dışta, kaygının ise içte olduğunu söylemek mümkündür. Kaygıya karşı insanın bir parçası olduğu düşünüldüğünden kaçmak ya da direnebilmek gibi bir duygu oluşmazken, korku veren şeylere karşı kaçınılacağı veya direnç gösterileceği ifade edilmiştir (Gençtan, 2000).

Birey davranışları Freud’a göre tüm yönleriyle mevcut olduğu ortamının uyumunu sağlamalıdır. Çünkü tutum tesadüfen ortaya çıkmaz. Hayatı farklı sürdürebilme amacının şekli organizmanın meydana getirdiği durumlardan biridir. Bireylerin fiziksel ve sosyal çevrede oluşan zor durumlara karşı insanları uyarma olması gereken ahenk içinde davranma ve yaşamı sürdürebilme fonksiyonlarına katkı sağlamaktadır. Kaygının ahenk fonksiyonunu kaybetmesi ve olağan olmayan davranış ve aksiyonların oluşmasında neden nevrotik anksiyetede var olan mantığın kabul etmediği durumun ortaya çıkmasıdır (Gençtan, 2000).

Bireyin kabul görmeyen saldırganlık ve cinsellik gibi id etkileri ve ego ve süper ego sonucunda ortaya çıkan çeşitli limitler içerisinde deneyimlediği bilinç içi olmayan çatışmalar ile nevrotik kaygı ortaya çıkmaktadır. Tehlike arz eden durumlara karşı gösterilen tepki objektif kaygıdır. Nevrotik kaygı ise gerçek tehlikeyle ilgisi olmayan durumdur. Dolayısıyla birçok id etkisi kişiye bir tehdit oluşturabilmektedir

ve bu kavramlar arasında bir ayrımın yapılması gerekmektedir. Zira tüm bunlar toplumsal ve kişisel değerlerle çelişmektedir. İçgüdüsel bir dürtünün yanında yer alan bu düşünce ya da talepler egonun mevcudiyeti için tehlikeli bir hal aldığı anda ego bu talebin bilinç seviyesinde anlatım bulmasını engelleyerek kendini savunmaktadır. Egonun, kaygı meydana getirebilecek özellikteki çeşitli dürtülere yönelik başvurduğu en başta gelen savunma mekanizması “baskı” olarak adlandırılmaktadır. Baskı mekanizmasının, kaygı oluşmasını sağlayan spiritüel faaliyetlerin bilinç düzeyine çıkmalarının önlenmesini veya bilinçaltına itilmesini gerçekleştirdiği bilinmektedir. Fakat baskı, o düşünceyle de bağlantılı duygular enerjisi yok edemez. Çünkü bir dürtünün düşünce unsurunun bilinç düzeyine çıkmasını engellerse de bununla birlikte biriken bu enerji ise kaygıya dönüştüğü ifade edilebilir (Gençtan, 2000).

### **Davranışsal yaklaşım**

Davranışsal yaklaşıma sahip olan psikologlar, öğrenme kuramına uygun olarak çalışmaktadırlar. Yaklaşımın önde gelen temsilcilerinden birisi olan Eysenck, nörotik anksiyetenin klasik şartlanma ile ortaya çıktığı düşüncesindedir ve yaklaşımın temelinde öğrenme ile ilgili nedenlerin ve kültürel faktörlerin yattığını ileri sürmektedir. Ona göre ayrıca davranışsal yaklaşımın klasik şartlanma yoluyla da sürdürülebilmesi mümkündür. İlk olarak acı ve ağrı duygusu üzerinde durulacak olursa, nötr uyarılar bunlarla şartlanarak anksiyete veya korku cevabı uyandırmaktadır. Anksiyete, ikincil olarak kazanılmış bir dürtü olmanın yanında ikincil pekiştirmenin de kaynağı olmuştur. Dolayısıyla anksiyete yeni anksiyetenin kazanılmasında ikincil dürtüler halinde katalizör vazifesi yapmaktadır.

Karahan ve Sardoğan’a (1994) göre kişi birden fazla durumla gün içinde mücadele edemeyeceği durumda ve yaşamının büyük kısmını endişeyle geçirmesi sonucunda genelleşmiş anksiyete meydana gelir.

Öğrenme kuramları, kaygının bireyin yaşamında öğrenilerek yer edinen bir duygu olduğunu savunmaktadır. Kurama göre açlık, susuzluk gibi dürtüler organizmayı harekete geçirmektedir ve bireylerde birincil dürtülerdir. Burada, kaygı duygusu ise ikincil dürtüyü oluşturmaktadır. Acı duygusu, birincil dürtüler içinde yer alırken, korku hissi ortaya çıkaran ikincil dürtü, acının yanından bulunan nötr bir uyarandır. Bu tepkiler öğrenilmiştir. Dürtü uyarını meydana getirerek ikinci dürtü biçimde hareket ettikleri söylenebilir. Kaygının ortadan kalkmasının öğrenmeye yardımcı

olabildiği açıktır ve bu takviye özellikleri taşır. Kaygı ve öğrenmeyi, güdülenme ve başarı bağlantısına çok benzer bir şekilde ileri sürebiliriz. Kişideki kaygının fazla olarak yaşanması halinde yavaş olarak öğrenmemesinin altında yatan sebep ise öğrenilen bilginin zor olmamasıdır. Ayrıca öğrenilen malzeme, kaygının yüksek olmasının öğrenmeyi zor bir hale getirmesi halinde zor ve karmaşık olmuştur (Cüceloğlu, 1998).

Kaygı ve öğrenme arasındaki ilişkiyi açıklayan çok farklı çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda yüksek kaygılıların, basit öğrenmelerde öğrenmeyi kolaylaştırdığı öne sürülmektedir. Fakat öğrenme süresi arttıkça ve öğrenilecek konu karmaşık bir hale geldiğinde yüksek kaygı, öğrenmeyi daha da zorlaştırmaktadır. Kaygı seviyelerinin düşük olması, kişilerin başarı seviyelerinin yükselmesinin sebebidir. Kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin başarı düzeylerinin düşük olmasının nedeni ise stres durumlarının öğrenme esnasında fazla olması olarak ifade edilebilir (Baltaş, 1993).

### **Bilişsel yaklaşım**

Genelleşmiş kaygısı olan bireylerin potansiyel tehlikeler ve durumlar üzerinde yoğunlaştığı açıktır. Bunu yaşayan bireylerin kendilerini normalden fazla ölçüde tehdit durumu ve zor durum içinde yaşayan kişiler olarak gördükleri ifade edilebilir. Çünkü bireyler tehlikenin ve gücün olmadığı şartlarda, aslen değerlendirmede bulunmadıkları faydası şartların düzeyini ve bunların ortaya çıkma seviyesini var olandan daha yüksek olarak kabul etme davranışına yönelirler (Arslan, 2007).

Bilişsel kuramı savunan psikologlar, kişileri üreten, onlara anlamlar yükleyebilen ve uyarıcılara tepki veren aktif birer birey şeklinde değerlendirirler. Onlara göre insanları başka insanlardan farklılaştıran başta gelen etken insanın çevresindekileri anlamlandırabilme ve işleyebilme yeteneğindedir. Onları pasif bir varlık olarak kabul etmezler (Cüceloğlu, 1998).

Salkovskis, Beck'in klasik bilişsel kuramını yeniden düzenlemiş ve bu kuramı yaşananlardan ziyade bireyin bu yaşananlara atfettiği mana şeklinde duygularımızı harekete geçiren bir biçimde açıklamıştır. Dolayısıyla bilişsel kavramlar kaygının daha iyi anlaşılmasına etki etmiştir. Bilişsel kuramların korkunun kazanılmasında kişilerin olayla alakalı yorumlarını yapmak olduğu söz konusudur (Tükel, 2006).

## **Biyolojik yaklaşım**

Sürekli kaygı yaşayan bireylerin ebeveynlerinin ve varsa ailelerinin diğer üyelerinin bir bölümünün de farklı olmayan biçimde etkilendiği açıktır. Dolayısıyla bu yaklaşım, var olan kaygının ailenin tamamını etkisi altında bulundurma olasılığı hakkında inceleme yapmaktadır. Çünkü aynı ailede yer alan kişiler benzer deneyimlere ya da alışkanlıklara sahiptirler ve doğal olarak bir arada yaşarlar. Bu nedenle bu bireyler açısından kaygı sadece kalıtsal olarak kabul edilmez. Bununla birlikte kaygı, sadece kalıtsal özellikler değerlendirilerek incelenemez (Arslan, 2007).

## **Varoluşçu yaklaşım**

Yakınlaşma durumunda kaygıda yok olma düzeyine indirgenme riski bulunmaktadır. Bu durumda var olan oluş eşkâlidir, herhangi bir duygu değildir. birey çoğu zaman özgürlüğünden kaçmayı tercih etmektedir. Çünkü bu güç duygu ile başa çıkmak içindir ve yeni bir var oluşun potansiyelini de kapsayan özgürlüğün tamamı yok olabilme tehdidini de beraberinde getirmektedir (Gençtan, 2006).

Varoluşçu yaklaşıma göre, bireyin yaşam faaliyetine anlam veren yine insan olgusunun kendisi olduğu ileri sürülebilir. Ayrıca bireyin hayatını sürdürdüğü mekânda kendi varlığını kendisi oluşturabilen varlıklar içerisinde sadece bireyler bulunmaktadır. Bu nedenle birey hayatına kendisi bir yol çizebilir ve bunda özgürdür. Dolayısıyla sıkıntı, buhran, endişe duyguları içinde olabilir. Varoluş sorumluluğu ile birlikte ortaya çıkan sıkıntı ve endişe, bireyin davranış ve temel eylem potansiyelini oluşturmaktadır (Gençtan, 2006).

Varoluşun içerisindeki anksiyete, hayatın sorumluluklarından ve muhtemel tehlikelerden kaçışın bir ifadesidir. Bununla birlikte kendine özgü özellikleri yaşamak isteyen birey, etrafındaki diğer bireylerden uzaklaşmak istemekte ve bu şekilde şahsını kabullendirebileceği düşüncesine varmaktadır. Anksiyete, bir hastalık değildir ve birey yaşadığı çevredeki mevcudiyetini gösterebilme çabasında bulunurken mevcut oluşunu fark etmesinin yanında diğer bireylerin de var olduğunun farkındadır. Dolayısıyla birey tanımlanması gereken bir nesne değil, bir varoluş olmuştur. Ancak birey varoluşuna bir anlam kazandırmak isterken yalnız olduğunu fark edince anksiyete duyduğu söz konusudur (Arslan, 2007).

#### 2.1.2.4 Yarışma süreci modeli

Uyarılma, algılama, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi içinde barındıran Yarışma Süreci Modeli'nde Martens yarışmayı, bir süreç şeklinde açıklayan bir model ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu model Mc Grath ve Spielberger'in geliştirmiş oldukları modellerden farklılık göstermemektedir ve yarışma sürecinde bütün ilgili bileşenlerin anlaşılması için gerekli bir durumdur. Buna karşın bu model, tepki ile uyaran arasında aracı olan organizmada bilişsel vurgulamaya önem vermiştir. Bu durum yarışma üzerinde yapılan diğer araştırmalara zıt bir özellik göstermektedir.

Yarışma süreci modeli dört ana bölümden oluşmaktadır:

- tepki,
- sübjektif yarışmasal durum,
- objektif yarışmasal durum,
- sonuçlar (Sivrikaya, 1998).

Bireyin Objektif Yarışmasal Duruma (OYD) nasıl tepki gösterdiği, büyük oranda Sübjektif Yarışmasal Durum (SYD) tarafından ortaya koyulmaktadır. İnsanlar avuçların terlemesinde artma gibi fizyolojik tepkiler, iyi uygulama gibi davranışsal tepkiler ve yükselen durumluk kaygı gibi psikolojik tepkiler ile tepki vermektedirler (Artok, 1994).

SYD'ye, tutumlar, davranışlar, eğilimler, yetenekler, diğer kişiye ait faktörler ve kişilik yatkinliklerinin aracılık ettiği ileri sürülebilir (Artok, 1994).

Martens'in yarışma süreci modelinde Objektif Yarışmasal Durumdur (OYD), yarışmasal süreç içinde objektif uyaranların tamamını açıklayan kavram olarak. ilk bileşendir. OYD, dışsal ödüller ve kurallarının varlığını oyunun koşullarını, konunun türünü, rakibin güçlülüğünü kapsamaktadır (Artok, 1994).

Bireyin, daha sonra ortaya çıkacak yarışmasal duruma nasıl yaklaşacağı, önceki yarışmasal sonuçlarının etkileri altında kaldığı ne şiddette kaçınıp kaçınmayacağı, söz konusudur. Dolayısıyla çoğunlukla başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak algılanmaktadır. Yarışma sürecine dahil olmanın ve bu dahil olmadan ulaşılan sonuçların ortaya çıkardığı birikim çoğunlukla sürekli müsabaka sonucu kaygıda kişisel farklılıkları ortaya çıkarabilir (Erbaş, 2000).



## **Yarışma kaygısı modeli**

Özellikle üst seviye profesyonel spor aktivitelerde olmak üzere içinde yarışma olan her durumda ve takımın ya da kişilerin son yarışmalarında elde ettikleri sonuçlar, sonucun belirsiz oluşu, cezaların ve dışsal ödüllerin varlığı, spor ile uğraşan bireylerin başlıca yeteneklerini müsabakada bulunulan sporcu ile ilgili olarak nasıl algılandıklarının, sonucun sporcular açısından önem derecesi ve stres ve kaygı düzeyini belirlediği söz konusudur. Bugüne kadar tespit edilmiş yaşanmış deliller kaygının müsabaka durumlarında çok sık biçimde görüldüğünü ortaya koymaktadır (Gümüş, 2002).

Martens, ortaya atmış olduğu modelde sürecin tamamını açıklamada kaygı kavramı yerine Mc Grath'ın "stres" kavramını tercih etmektedir. Bunun nedenini kaygı kavramının anlam olarak daha çok kişilik ile bağlantılı olmasına bağlamaktadır. Ayrıca Martens, Spielberger ve Mc Grath'ın savundukları stres modellerini kapsamlı bir biçimde incelemiş ve bunlar ile ilgili değerlendirmelerde bulunmuştur. Bunun sonucunda da Yarışma Kaygısı Modeli'ni geliştirmiştir. Dolayısıyla geliştirdiği bu model Spielberger ve Mc Grath'ın ortaya attığı birçok kavramı içinde barındırmaktadır. Bu kavramlardan biri de objektif istem kavramıdır. Çünkü, ona göre tehdit, durumluk kaygı ile bağlantılı biçimde uyarıcı kısmını da içine (Erbaş, 2000).

Ayrıca, Gümüş'e (2002) göre üst düzeyde yapılan sportif faaliyetler ya da yarışmaların sonucunun belirsiz oluşu, rakibin güçlü olması, yarışma sonucunda ödüller ve cezalar varlığı, takımların son yarışmada elde ettikleri sonuçlar, sporcuların rakip karşısında psikolojik durumları ve yarışma neticesinin sporcu bakımından ne kadar önemli olduğu; kaygı ve stres oluşumunun belirleyicileridir.

### **2.1.2.5 Kaygı türleri**

Görülme biçimlerine göre kaygının, bireylerde sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak adlandırılan iki türü bulunmaktadır.

#### **Sürekli kaygı**

Sürekli kaygı, Kişinin kaygı yükünün yoğun görüldüğü, Bireyin kaygı yaşamında olan bağımlılığı şeklinde adlandırılan bir olay olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca

sürekli kaygı ile birey muhtemel olaylar ve durumlar karşısında devamlı bir kaygı tepkisi ile reaksiyon göstermektedir (Özgüven, 1994).

Sürekli kaygı; temel özelliklerinden dolayı kronik kaygı olarak da tanımlanmaktadır. Doğrudan ilişkisini dışardan gelen tehditlerden ziyade içten kaynaklanan etkenlerden alır. Olumsuz bir neticesi olmayan durumların, Kişi tarafından kendisini zor durumda bırakacağı şeklinde hissetmesi nedeni ile oluşan hoşnutsuzluk ve aynı zamanda mutsuzluk durumudur. Sürekli kaygısı yüksek olan kişilerin daha kolay olumsuz düşüncelere girmesi ve alınganlıklarının fazla olduğu görülür (Canbaz, 2001).

Öte yandan sürekli kaygının dört temel özelliği aşağıdaki biçimde belirtilmektedir (Köknel, 1985).

- Tehdit eden şartların algılanmasının ve yorumlanmasının değişmesi, bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin farklılık göstermesinden kaynaklanır.
- Kaygı şiddet ve süresi, bireylerin kişilik yapısıyla birlikte değişmektedir.
- Sürekli kaygı ise durumluk kaygı ile karşılaştırıldığında daha stabil ve süreklidir.
- Bireyin kişiliğinin kaygıya meyilli bir özellik göstermesi sürekli kaygı düzeyini etkilemektedir.

Sürekli kaygı, bireyin davranış şekillerinde doğrudan görülmemektedir. Bunun nedeni farklı vakitlerde ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının sıklığı ve şiddetidir. Bununla birlikte sürekli kaygı düzeyi fazla olan kişiler, stresli durumlar karşısında sürekli kaygı düzeyi az olanlara kişilere göre daha fazla incinmektedirler diye düşünülebilir. Ayrıca buna istinaden bu durumu yaşayan kişiler durumluk kaygı reaksiyonlarını daha sık ve yoğun olarak yaşarlar (Miller, 2002).

Spor ile uğraşan kişiler içerisinde sürekli kaygı duygusu baskın sporcular da mevcuttur. Dolayısı ile bu kaygı türü her ortamda huzursuz yaşayama sebebi durumu olarak da gösterilebilir. Klinisyenler ve psikiyatristler bu durumu sürekli kaygı durumu olarak ifade etmişlerdir. Ancak kişiliğine sürekli kaygıyı yerleştirmemiş bireylerde de belirli olaylar karşısında kaygılanma durumu ortaya çıkabilmektedir (Sivrikaya, 1998).

Müسابaka gerçekleşmeden evvel sportif ortamlarda yapılan sportif eyleme ilişkin olarak farklı duygu ve hislerden dolayı kaygı oluşan sporcuların durumluk kaygı bağlamı içinde takip edilmesi gerekmektedir. Bu ek olarak sporcuların genellikle durumluk kaygı duygusuna girdikleri söylenebilir. Sporcular üzerinden yapılan araştırmalar neticesinde müسابaka yapılmadan önce sporcuların durumluk kaygı hissine girdikleri tespit edilmiştir (Kemler, 1989).

Öte taraftan bireylerde sürekli kaygı seviyesinin fazla görünmesi, Değişik ortamlarda (örneğin, yarışma öncesi ve sonrası) sık sık ve daha süratli durumluk kaygı belirtisinin görüleceği belirtilmiştir. Bundan dolayı sürekli kaygı ve durumluk arasındaki bağlantı şu şekilde verilmiştir (Koç, 2004).

### **Durumluk kaygı**

Bireyin içinde hissettiği baskın birtakım belirtilerin görülmesi kişisel olarak korku hissetmesidir. Olağan şartların dışında bazen bireyin çıkarlarının ya da benliğinin tehlikede hissettiği durumlarda kendini gösterir. Dolayısı ile bahsedilmek istenilen husus Tehdit veya tehlike durumları söz konusu olduğunda gerginlik. Huzursuzluk, mutsuzluk korku ve duyarlık hislerinin olmasıdır. Korku ya da bir biçimi ile benzetilmektedir. Örneğin sınava giren bir kişide kendini gösteren kaygılanma, ya da müسابaka öncesi soyunma odasında sporcunun duyduğu kaygı gibi kişide ortaya çıkan titreme yüzde kızarma, gibi fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde ki fiziksel değişimler kişilerin yaşamış oldukları gerilim ve bir başka ifade ile huzursuzluk duygularının varlığındandır (Öner ve Le Compte, 1983).

Dolayısıyla durumluk kaygı, gerilim ve huzursuzluk hislerinin belirtisidir ve bireylerin stresli hallerinde karşılaştıkları ve hissettikleri uyarılma, durumluk kaygı olarak adlandırılmaktadır (Sismek, 2020). Cambaz'a (2001) göre kişilerin özel olayları tehlikeli olarak algılaması neticesinde, durumluk kaygı bir tepki şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu durumda birey oldukça yoğun bir stres yaşamaktadır. Bunun sonucunda da bir korku gelişmektedir. Bu nedenle, ortaya çıkan bu korku, sübjektif korku şeklinde de izah edilebilmektedir.

Durumluk kaygının devamlılığı olmayıp durumdan duruma değişiklik göstermektedir. Kişinin olumsuz netice olarak idrak ettiği durumlarda durumluk kaygı düzeyi büyük, tehdit eden farklı bir ögeye bağlı düşünülen bir durumda görülmediğinde ise kaygı seviyesi küçük olmaktadır (Simsek, 2020). Otonom sinir

sisteminde meydana gelecek belirtilerden biride sistemde rahatsızlık, huzursuzluk, tedirginlik gibi duyguları ortaya çıkaran durumluk kaygıdır (Simsek, 2020). Durumluk kaygıyı birçok insan hayatının farklı zamanlarında yaşamıştır. Genellikle hissedilen ve bilinen bu kaygı türü beraberinde tehlikeli sonuçlar oluşturmamaktadır (Şeyhoğlu, 2005).

Temel özellikleri olarak durumluk kaygıyı Spielberger aşağıdaki maddeler ile özetlemiştir (Köknel, 1985):

- Mevcut durum güzel olmayan ve sıkıntı veren bir duygulanım durumu oluşturur.
- Bu tür kaygı, tehlike oluşturan ve kişinin içinde yer aldığı durumu tehdit eden ölçüde yorumlanmasından kaynağını alır.
- Var olan durum, duygulanım durumu olarak anlaşılır ve algılanır.

#### **2.1.2.6 Bilişsel ve bedensel kaygı**

Bireyin başarıyla bağlantılı olarak olumsuz düşünceleri ve kendini olumsuz olarak değerlendirmeleri sonucunda bilişsel kaygının ortaya çıktığı söylenebilir. Bilişsel kaygı, hoş olmayan duygulardan, kişinin rahatsızlık veren görsellerden, sorunlarından farkındalıkla haberdar olması ile karakterize olmuştur. Bu karakterize özellikler özellikle futbolda olmak üzere çoğunlukla sporda, bir futbolcunun düşük performans düşünceleri ve kendisini sürekli olumsuz değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkar (Dorel, 1998).

Bilişsel kaygı, ayrıca dikkatin dağılması, olumsuz düşünce, motive olmamayı, endişe ve beklentileri, kişinin kendisiyle ilgili fikirlerini ortaya koymaktadır. Ayrıca bedensel kaygı birtakım belirtiler ile ortaya çıkabilmektedir. Dorel'e (1998) göre bu belirtilenden veya diğer bir anlatımla tepkisel reaksiyonlardan bazıları ellerin nemlenmesi, kalp atış ritminin değişerek hızlanması, kasların gerginleşmesi ve karın sancılarıdır. Dolayısıyla bunlar, bedensel kaygı ve bilişsel kaygının birbiri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Zihin ve beden birbiriyle bütünlük oluşturmaktadır ve bedensel kaygı, kaygıya tesir eden fizyolojik etkenleri göstermektedir ayrıca istem dışı uyarılmadan gelişmektedir. Çünkü bedeniyle ve zihniyle birey bir bütündür. Bunun sonucu olarak, Erbaş'a (2000) göre bedensel kaygı ile bilişsel kaygı karşılıklı bir bağlantı halinde olmuştur.

Bilişsel ve bedensel kaygı hem sürekli kaygı hem durumluk kaygı ile bağlantılı bir durum olarak dikkat çekmektedir. Bu nedenle, bunların yoğunlukları ve yönlerinin de incelenmesi gerektiği belirtilmektedir. Çünkü olumlu olmayan etkiler neticesinde, bilişsel ve bedensel kaygının yönü doğal olarak çoğunlukla olumsuz bir şekilde gelişebilmektedir. Bununla birlikte, sahip olunan bilişsel ve bedensel kaygının yüksek düzeyde olması, farklı olumsuz tecrübeler ortaya çıkarmaktadır (Gümüş, 2002).

Tasa veya diğer bir anlatımla bilişsel kaygı konsantre olamama, aksi ümitler, tehlike edilmişlik, ilgi ve kaybetmişlik fikirleri ile doğrudan bağlantılıdır. Bedensel kaygı ise, sporcuların ve tatbik edici fizyolojik uyarılmışlığı ile ortaya çıkan asabilik, sinirlilik, mide ağrısı gibi durumlar kendisinde boy göstermektedir. Kaygı denetim tekniklerinin yürütülmesinde psikomotor ve bilişsel kaygı farklılaşmasını bilmek ehemmiyetli olmuştur (Koç, 2004).

Konter'e (1998) göre psikomotor kaygıda müsabaka öncesinde bilişsel kaygıya nazaran daha düşük artış gözlemlenmektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra yarışma evveli ya da yarışma sırasında farklılığa uğramadan özelliğini kaybetmez. Bu duruma rağmen sporcu bireyin müsabaka sırasında performansındaki pozitif beklentilere göre, bilişsel kaygının iniş ve çıkış göstererek dalgalanması dikkatlerden kaçmamalıdır. Yarışmaya az bir zaman kalmışken, sakatlanan sporcu birey müsabakaya girip girmeyeceği konusunda güçlü seviyede bilişsel kaygı taşıyabilmektedir. Fakat hekimin müsabakaya girebileceği hususunda teşhis etmesi durumunda sporcuda meydana gelen bilişsel kaygı durumunda düşüş gözlemlenmektedir. Yarışmaya az süre bulunduğu bilişsel kaygı ile karşılaştırıldığında, bedensel kaygıda daha sonraki zamanlarda artış görülmektedir. Bedensel kaygının yükselişi bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Bir kısım sporcularda müsabakadan bir evvelki gün, bir kısmında müsabakanın yapılacağı gün, bir kısmında ise yarışma evvelinde soyunma odasında ve karşılaşmaya çıkarken artış gözlemlenebildiği söz konusudur.

### **2.1.2.7 Kaygı ve sportif faaliyetler**

Sporcu insanların iyi derecede bir performans gösterebilmeleri için konstrasyonlarını ve dikkatlerini tamamıyla oyuna yönlendirmelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu olmadığında oyuncular limitli olan dikkat ve konsantrasyon

kapasitelerini benzer olmayan konularda toplamaktadırlar. Performansın iyi şekilde sergilenmesine; farklı yöne kaydırılmış olan bu enerji yoğunluğu engel olmaktadır. Rakiplerinin daha üstün düzeyde olduğuna yoğunlaşarak, yüksek kaygı durumuna sahip sporcular becerilerini göstermede zorluk çekebilmekte ve performans eksikliğine uğrayabilmektedirler (Jones, 1991).

Spor performansında kaygı sporcuların karar verme ve değerlendirme yeteneklerini, konsantrasyonlarını, dengelerini, takım içerisindeki uyumlarını, aktivasyonlarını, motivasyonlarını ve buna benzer birçok yönlerini oldukça etkilediği söz konusudur. Tüm spor branşlarında gösterilen performanslarda kaygının olumlu veya olumsuz sonuçları olmaktadır. Dolayısıyla kaygı genel bir kabul görmekte ve tüm özellikleri itibarı ile sporcular ve antrenörler tarafından yakından tanınmaktadır. Çünkü kaygı, sporcu performansında ihtiyaç duyulan dayanıklılık, çabukluk, esneklik, teknik bilgi ve taktikler ile kuvvet gibi farklı konularda büyük önem taşımaktadır (Konter, 1996).

Özgüvenin düşük olması ile kaygının yüksek oluşu arasında büyük bir bağlantı bulunmaktadır. Yüksek kaygı seviyesinde bulunan sporcu kişiler performans gösterirken kompleks becerilerini sergileyemeyebilirler ve kabiliyetlerinden kuşku duyabilirler. Dolayısıyla alt seviyedeki özgüven performansın optimal seviyede gerçekleşmesini etkilediği açıktır (Konter, 1996).

Çoğunlukla kaygı yaşanarak ortaya çıkan motivasyon performans bozulmalarına iki biçimde yol açabilir. Öncelikle kaygı, güdülenmeyi olumsuz olarak etkileyeceğinden sporcu kendini fazla zorlayarak sakatlanmaya yol açabilmektedir. İkincisi, kaygı motivasyon düşüklüğüne neden olabilmektedir. Bunun yaşanması halinde sporcunun gerçek performans sınırlarını göstermede zorluk çektiği söz konusudur. Bununla birlikte sporcular savunma mekanizmasını harekete geçirerek kendilerini inandırabilmektedirler. Sporcuların yenilmeye önem vermedikleri ifade edilebilir. Örneğin, savunma öncesi rakibini sahada gören sporcu, bunun nasıl oynanacağını pek bir önemi olmadığını ve sadece bir oyun olduğunu ifade edebilir (Jones, 1991). Ayrıca antrenörlerden bir kısmı yüksek motivasyonun tüm şartlarda daha iyi olacağını düşünse de bu anlayış çok doğru değildir. Sportif becerilerin gösterilebilmesi için belirli bir düzeyde başarı motivasyon düzeyine gereksinim bulunmaktadır. Bu düzey ise kaygı ile oldukça yakından ilişkili olmuştur. Çünkü iyi

performansa ulaşabilmek için optimal uyarılmışlığı yakalamakt asıl önemli olandır (Konter, 1996).

Kaygı sporcuların doğru davranışta bulunma yeteneklerini ve doğru karar verebilmelerini olumsuz yönde etkileyebilmelidir. Yüksek kaygı seviyeleri, sporcuyla reel çizgilerden uzaklaştırabilir. Sporcuların sahip olmaları gerekenden daha fazla kaygı düzeyine sahip olmaları gerçek sınırlardan uzakta yer aldıklarını göstermektedir. Dolayısıyla sporcuların akış deneyiminin faydalı yönlerinden faydalanabilmeleri için, kaygılarını nasıl kontrol edebileceklerini ve motivasyonlarını nasıl en doğru düzeyde tutabileceklerini öğrenmeleri ve buna uygun bir biçimde davranmaları gerekmektedir. Çünkü, yüksek düzeydeki kaygı sebebi ile sporcular içinde buldukları durumları yanlış algılayarak yanlış değerlendirmeler yapabilmektedirler ve karışıklık yaşayabilmektedirler. Örneğin, yoğun düzeyde baskı yaşayan futbolcuların savunmada çok temel hatalar yaptıkları, yanlış kararlar sonucunda hatalı paslar verdikleri, isabetsiz şutlar attıkları bilinmektedir. Bu gibi örnekleri daha da arttırmak mümkündür. Ayrıca, bu durum sporcuların uygulamış oldukları farklı taktikleri ve stratejilerini hatırlayarak uygulayamamalarına ve varsa sahip oldukları negatif özelliklerinin yeniden belirmesine neden olabilir (Konter, 1996).

Sporcuların dengeli ve kontrollü hareket etmemelerine zarar veren etkenlerden birisi kas gerginliklerinin fazla seviyede olmasıdır. Dolayısıyla kaygı ve baskı seviyesinin normal olmadığı durumlarda sporcuların koordinasyonunun da bozulması mümkündür. Yapılan farklı araştırmaların sonuçlarına göre sporcuların motor becerilerindeki performanslarının, kaygı düzeylerinin yüksek olmasından dolayı aşırı ölçülerde bozulmalara neden olduğu tespit edilmiştir (Jones, 1991).

### **Kaygı ve spor**

Stres ve kaygı engeli nedeniyle sporcular, genellikle antrenmanda gösterdikleri performansı, yarışma koşullarında gösterememektedir. Yarışmalarda farklı türden zorluklarla genellikle karşı karşıya kalmaktadırlar ve özellikle yarışma aktivitelerinde bu farklı zorluklar sporcuları stres ve kaygıya maruz bırakmaktadır. Birçok teknik direktör ve antrenör bu durumu yaşadıklarını ve bu durumun onları şaşırttığını ifade etmektedirler (Engür, 2002).

Bazı sporcuların takım uyumunu sağlayamadıkları, gerçek performanslarını sergileyemedikleri, kendilerinden beklenileni yapamadıkları, yani antrenman aşamasında yapabildikleri hareketleri yapamadığı açıktır. Yine genellikle sporcunun huzursuz, çekingen, üzgün, kaygılı ve tedirgin durumlarda olduğu ortadadır. Sportif eylem içindeki sporcunun üzerindeki kaygının etkilerini bu tarz olumsuzluklar kapsamaktadır. Sonuç olarak takım içinde bulunan sporcu performansını istenilen düzeyde sergileyemediği durumda, içinde yer aldığı takımın düzenini bozabilmektedir. Ortaya çıkan bu durum da hem kendisinin hem takımının başarısızlığına sebep olacaktır (Gümüş, 2002).

Fiziksel ve somatik tepkiler bireylerde kendilerini farklı biçimlerde göstermektedir. Bunlara örnek olarak konsantrasyon kaybı, koordinasyon eksikliği, kaslarda gerilim artışı, ayak ve el terlemesi, alınganlık durumu, bitkinlik ve yorgunluk, stratejik ve teknik karar verebilme yetisinde zayıflama verilebilir (Tavacıoğlu, 1999).

Öte yandan sporcudan belirli bir başarı seviyesine yükselmesi ve başarılı olması gibi talepler bulunmaktadır. Bu nedenle düşünsel tepkilerde; konsantrasyon eksikliği, ayrıntıları gözden kaçırmak, ani kararlar verebilmede zorluklar ve unutkanlık gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu durumda daha fazla gayret ve çabaya ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla sporcularda ortaya çıkan durumluk veya sürekli kaygı, sporla bağlantılı bir özellik gösterse de bunun esas nedeni o anda sahip olunan algıdır. Çünkü sporcu birey, herhangi bir başarısızlık gösterdiğinde bu durum kendini değerli hissetme duygusu ile birleşiyorsa ortaya aşırı düzeyde kaygı durumu çıkmaktadır. Bunun nedeni sporcunun performansının başarılı olabilmesi için kaygı düzeyinin belirli bir düzeyine ihtiyaç duyulmasıdır (Tavacıoğlu, 1999).

### **Kaygı ve egzersiz**

Uzun yıllardır yapılan çalışma ve gözlemlerde, egzersizin kişisel, bireysel ve sinirsel kaygı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Aybey'e göre (2005) çalışmalarda sonuç olarak egzersizin kaygıda azalmaya sebep olduğu incelenmiştir). Egzersizin kaygıyı düşürücü etkisi hakkında çok fazla ispat bulunmamaktadır. Egzersiz gerekli tempoda 20 dakika boyunca yapılmalıdır zira Sime'ye göre (1984), aşırı kaygının önlenmesi bazı temel davranışlar ile mümkündür. Yaklaşık olarak yarım saat veya en fazla bir saat olmak üzere nefes kontrolü alıştırmalarının yapılması ve egzersizlerin bu şekilde devam ettirilmesi bu uygulamalar arasında yer almaktadır.



## **Kaygı ve performans**

Performans kavramı gözlemlenebilir davranışları açıklamaktadır ve performans insanoğlunun gözlemlenebilir davranışlarından biridir. Koşmak, kovalamak, futbol topuna vurmak gibi farklı davranışlar motor alanda yer alan davranışlar arasında yer almaktadır ve hücum kalkma, sürekli topa vurma girişimi, rakibi kovalama, kaçma ve savunma girişimlerinin her biri sporcunun performansını ortaya koyar (Konter, 1996).

Performansı arttırmak amacı ile planlanan çalışmalar çok yönlü olmalıdır. Çünkü sporcuların performansını ortaya koyan etkenlerin birbirleriyle olan uyumu ve gelişimi ile bireysel olarak en üstün başarıya ulaşabilmektedir. Dolayısıyla sportif performans, belli bir motorik seviyenin ortaya çıkma düzeyidir. Ayrıca karmaşık durumundan dolayı farklı faktörleri içinde barındırmaktadır. Özellikle uzun zamanlı egzersiz süresince çalışma olmak üzere sportif performansın metodu, amacı ve benzer farklı öğelere bağlı olarak geliştirilmelidir (Günay ve Yüce, 2001).

Sporcu performansını etkileyen faktörler Bauersfeld ve Schröter tarafından aşağıdaki gibi maddeleştirilmiştir:

- Yapılan spor branşının tekniği
- Psikolojik nedenler
- Müsabaka öncesi fiziksel hazırlanma
- Teknolojideki ilerleme
- Morfolojik gelişim
- Yarışmanın şartları
- Yapılan spor branşının taktiği (Artok, 1994).

Sporcu kişilerin günlük performansları ve duygusal durumları üzerinde olumlu veya olumsuz oldukça önemli etkiler meydana getirmektedir. Ancak şunun altını çizmek gerekmektedir ki çeşitli konular ve beceri üzerinde kaygı düzeyi benzer etkiyi getirmemektedir. Örneğin futboldan bir örnek verilecek olursa yüksek kaygı yaşayan bir savunma oyuncusu ile forvet oyuncusunun müsabaka performans düzeyi aynı düzeyde olmayabilmektedir. Benzer şekilde farklı düzeylerdeki kaygı, bale sanatçısını veya halterciyi benzer olmayan şekilde etkilemektedir. Buna göre, kaygı ile fiziksel performans her zaman birbirleriyle ilişki içerisinde değildir. Bu ilişki içerisinde etkili ve önemli olan birtakım öğeler mevcuttur. Ayrıca fiziksel

performans ile kaygı için uygulanacak becerinin ve konunun doğası da önemli yer içermektedir (Konter, 1996).

Tiryaki'ye (2000) göre kaygı ile performans ilişkisi birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Gerçekleştirdikleri çeşitli gözlemleri ve araştırmaları yorumlayan araştırmacılar; sporcu kaygılarını araştıran psikologlar söz birliği etmişçesine müsabaka esnasında ya da müsabaka öncesinde normal seviyede kaygılanmanın sporcuda mutlaka bulunması gerektiğini belirtmişlerdir.

Singer (1975) yapmış olduğu bir araştırmada sporun rekabet gücünün sporcular üzerinde farklı seviyelerde etkiler gösterdiğini belirtmiş ve sporcuları dört grupta incelemiştir. Bu gruplar şunlardır:

- Başarılı olmayı isteyen sporcular,
- Çok kaygılı sporcular,
- Az kaygılı sporcular,
- Başarılı olmayı önemsemeyen sporcular

Bu grupların her birindeki sporculardan performansları ile çok karmaşık bir beceri sergilemeleri istenerek bir yarış ortamı oluşturulmuştur. Bu yarışın sonunda kaygısı yüksek olan sporcuların yarışı başarısızlıkla bitirdiği, kaygısı düşük olan sporcuların ise başarı elde ettiği belirlenmiştir (Sönmez, 1994). Araştırmalar sonucunda tansiyon yükseldikçe sporcunun müsabakada daha iyisini yapacağı düşüncesinin yanlış olduğu anlaşılmaktadır. Bir basketbol ya da futbol maçının son dakikaları yaklaşırken bu düşüncenin yanlış olduğu açıkça görülmektedir. Çünkü oyun sırasında anlık kararlar veren sporcu, dikkatini sonuca yani skor durumuna odaklar ve yapacağı yanlış kararlarla kendini başarısızlığa sürükler. Bu durumda futbolcu ya da basketbolcu gerginlikten uzaklaşarak takım arkadaşlarının mevcut pozisyonlarını görmezden gelerek onların pas vermesini engeller ve performansı düşer. Sporcu çevresel hareketleri algılamada güçlük çeker. O anda uyarıyı yoğun bir şekilde hissederek, merkezi uyarılara karşı çok duyarlıdır (süper uyarı) (Özbaydar, 1983).

Kaygı düzeyinin düşük olması tembelliğin başlamasına, çok yüksek olması ise acele başlamasına neden olur. Etkinliklerin veya yarışmaların neticelerine göre tespit edilen ödüller ve cezalar, bu yarışmalarda performans gösteren yarışmacıların aship oldukları kaygıyı ve bununla bağlantılı olarak da performanslarını azaltmaktadır. Dolayısıyla sahip olunan kaygının yüksek veya düşük olarak mevcudiyeti

performansı negatif şekilde etkilemektedir. Sporda kaygı üzerinde yoğun olarak çalışan spor psikologları, müsabakalarda başarılı bir performans gösterilebilmesi için kaygının belirli bir aralıkta kalması ile ilgili olarak hemfikirdir. Sporcular performans kapasitelerinin zirvesine yaklaştıkça kaygı düzeyi ve yoğunluğu artar. Sporcu performans kapasitesinin zirvesine ulaştığında yüksek kaygı başlar (Başer, 1998).

Krol (1970) araştırmasında kaygı düzeyinin bireyden bireye değiştiğini açıklamıştır. Kaygı yaşayan sporcu, kaygı yaşadığı dönemde, zihinsel, fiziksel veya bedensel uyarılar hissedebilmektedir. Belli zamanlarda ise bunların tamamı aktif olabilmektedir. Bu nedenle spor dalı dikkat, bilgi ve aynı zamanda dikkat gerektirir. Her sporcunun kendi tolerans kapasitesi vardır. Heyecan ve kaygı herkesi aynı şekilde etkilemez. Spor performansı farklı spor dallarında aynı şekilde etkilenmez. Bu kombinasyon ile yüksek performans tamamlanır (Tiryaki, 2000). Müsabakanın tamamında gaye yenilme ve kazanma olasılığına dayandığından, kazanmak için genellikle yüksek düzeyde bir performans gerekir. Bazen bu performansın sporcunun yetişme arzusunu olumsuz etkilediği ifade edilebilir (Gümüş, 2002).

Kaygının performans üzerindeki etkisinin tespiti yönelik çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bunlardan birisi olan çalışmada Gümüş (2002), yapmış olduğu araştırmasında, her yarışmanın önemini son haftalara yaklaştıkça daha da arttığını tespit etmiştir. Dolayısıyla bu durum detaylı olarak incelendiğinde, psikolojik nedenlerin bunlar üzerinde hafife alınamayacak bir etken olduğunu tespit etmiştir.

Tol (1995) ise “Kaygının Sportif performansa Etkisi” adlı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada sportif performansı azaltan etkenlerden birinin yüksek kaygı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, kaygının olması gereken orta düzeyleri aşmaması bir gereklilik olarak belirtilmiştir.

Farklı bir çalışma ise Biçer’e (1998) aittir. Kaygı ile performans ilişkisini etkileyen çeşitli öğelerin incelendiği çalışmada dört temel başlık ortaya konulmuştur. Buna göre, kaygı panik, konsantrasyon eksikliği, sporcunun oyuna uyum sağlayamaması ve sür antrenman ile ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, aktif biçimde spor yapan bireyler, oyun sırasındaki dikkatlerini belirli bir düzeyde kalmak şartıyla müsabaka haricindeki değişik hususlara kaydırırlarsa üst düzey bir performans göstermekte zorlanabilirler. Ancak endişeli ve kaygılı durumlar söz konusu olduğunda kendisini

kontrol edebilen ve sadece bu koşullara hazırlanmış olan aktif sporcular başarı sağlayabilmektedir. Çünkü dikkat veya konsantrasyon kapasitesi sınırlıdır. Dolayısıyla sporcular dikkat veya konsantrasyonlarını farklı yerlere kanalize ederlerse enerjilerini müsabaka esnasında etkin bir biçimde kullanmaları mümkün olmayabilir (Başaran, 1992).

### **2.1.3 Özgüven**

Buradaki başlık altında özgüven kavramına yönelik fikirlere, kavramsal tanımlamalara, özgüven gelişimini ve oluşumunu etkileyen unsurlara ve yüksek ve düşük özgüveni olan kişilerin özelliklerine yer verilmiştir

#### **2.1.3.1 Özgüven kavramı**

Soner'e (1995) göre özgüven, literatürde birbirine benzeyen kişilik ile bağlantılı kavramların farklı izahları ile karşılığını bulmaktadır. Bu sebep ile bu olgudan dolayı kavram kargaşası yaşanması bu kelimenin çok fazla anlam karşısında yer almasındandır. Araştırmacılar psikolojik değişim akımlarının etkisi ile bu hususa netlik kazandırmak istemişlerdir. Tanımlamalar, kişiliğin bütünsel bir tanımlı olmaktan ziyade tanımlı yapan bireyin psikolojik olarak yakın olduğu kişisel teorilere göre yol izlenmiştir.

Özgüven kavramı Feltz'e (1988) göre bireyin bir etkinliği olumlu bir biçimde neticelendireceğine olan inancı bireyin kendine özgü yeteneklerine koşulsuz güven duymasıdır. Bandura (1997) özgüveni kişinin kendinin değerli hissetmesi hükmü olarak açıklamıştır. Özgüveni Hambly (2003) ise bireyin kendine ve öz yeteneklerine olan net inancı olarak açıklamıştır. Özgüven davranış şekillerinden en fayda verici ve belirleyici etkenler arasında yer almaktadır. Bireyin kendinde hissettiği yeterlilik duygusu kendisine olan inancı Olayları kontrol altında tutabileceği düşüncesi, Kendini değerli hissetmesi, kendini olduğu gibi kabul edip kendini tanıma durumu ile alakalıdır (Eldeleklioğlu, 2004).

Özgüveni, Akagündüz (2006) bireyin kendi hakkında pozitif ve olumlu hissiyatlar geliştirmesi sebebi ile kendini zinde duygusunda hissetmesi ve bunun neticesinde etrafındaki kişiler veya kendisiyle uyumlu olması şeklinde açıklamıştır. Covington'a göre ise özgüven bireyin karşılaştığı olumsuzlukların üstesinden gelebilme yani bunlarla baş edebilme yeteneği ve başarısıdır. Diğer bir anlatımla

özgüven sosyal hayatta kabul ve değersizlik fikirlerine yönelik olarak ortaya atılan ve başarılı olma isteği sağlayan içsel bir ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Kocaarslan, 2009).

Öte yandan Pervin ile John (2001) ise özgüveni sosyal toplum içerisinde değersizlik ve kabul edilme düşüncesine karşı başarılı olma arzusu sağlayan kişinin içsel yönünü ile alakalı gereksinim olarak adlandırır. Farklı bir bakış ile özgüven bireyin karşısına çıkan olumsuzlukların üstesinden gelebilme yetisi ve becerisidir.

Gökner'a (2010) göre özgüven genel bir karakteristik özelliktir, kişiye dair veya geçici bir kavram değildir. Koç ve Gün'e (2006) göre ise özgüven kişinin fiziki tavrı ile kendi iç yaşamında denetimi sağlayarak üstünlük sağladığını kavramasıdır. Özgüven hissi kişinin yaşadıklarının kabul görmesi ile neticelenen ve kişinin hayatında karşısına çıkabilecek zorlukları kişisel zekâ, kabiliyet ve gayreti ile başarabileceği düşüncedir. Genel olarak özgüven sonradan elde edilebilmesi gerekli olan, kalımsal olmayan yaşamda karşımıza çıkan sorunların üstesinden gelebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaz. Kişinin kendini idrak etmesi; davranışları, toplumsal münasebetleri ve kabiliyetlerine olan inancı ile bütünleşmektedir. Bundan dolayıdır ki öz güven kademeli, istekli, planlı, gelişimsel, değer verilen ve farklılığı gözlemlenen bir özelliktir (Kocaarslan, 2009).

Genel anlamda öz güven bireyin, kişisel yeteneklerinin ne olduğunu bilmesi, kendini benimsemesi, kendine olan inancın yeterince olması diye tanımlanır. Özgüven psikolojik olarak hayatta olabilmenin temel taşını oluşturur. Kişinin diğer canlılardan ayrılmasındaki en belirgin sebep benlik bilincinin olmasıdır. Farklı bir bakış açısı ile, Kişi kim olduğunu izah edebilmede ve kendini benimseyip benimsemediğini neticelendirme kabiliyetine sahiptir. Öz güven problemi Kişinin bu tenkit kabiliyetini içine alır (Mckay ve Fanning, 2009).

Ayrıca özgüven bireyin ilişkili bulunduğu gereklilik ve mevcut pozisyonuna bağlı olarak değişiklik gösterebilen kavramdır. Bireyin içsel olarak barışık olması veya olmaması neticesinde meydana gelen özgüven öznel bir özelliktir. Olumsuz veya olumlu olarak karşımıza çıkabilmektedir ancak stabil değildir. Bireyin çok veya az derecede öz güvenli oluşu kişinin hissini ya ada tavrını farklı şekilde etkiler (Soner, 1995).

Fazla öz güven sahibi bireyler genellikle araştırmacı yönü olan, farklı bilgilere açık, toplumsal münasebetlerde rahat, içten ve kendine inancı olan, pozitif, başarıma arzusu olan, olumsuzluklara karşı rekabet edebilen, mücadeleci, sorumluluk alan, bir yapıya sahiptir. Kendilerini dikkate almaya değer ve saygın vasıflı kişiler olarak algılamaya eğilimlidirler (Mağden ve Aksoy, 1993).

Özgüveni az olan bireyseler ise kendilerini yeterli görmezler. Çekindikleri için dışlanma korkusu onları sevgi alışverişinden dahi mahrum eder. Bu içerisinde buldukları karamsar durumları kesinlikle çözümlenmeyeceğini düşünüp olumsuz bir durum oluştururlar. Başkalarına bağımlı olarak hayat sürdürme eğilimleri yaşadıkları sürekli stres ve kaygı sebebiyledir (Humpreys, 2002).

Ayrıca yapılan çalışmalarda, yeterli olma ile sevebilir olma duygusu olmak üzere özgüvenin iki temel noktasına değinildiği görülmektedir. Bunlar duygular bireylerin dünyaya gelişi ile başlayarak hayatlarının tamamı boyunca içinde buldukları çevre ve aile fertleri ile oluşturulan münasebetleri neticesinde gelişmektedir. Küçük yaşlardaki kişiler aile münasebetlerinin deneyim ve etkilerini sürekli içlerinde taşımaktadırlar.

Çocuklarda özgüven 9-10 yaşlarına kadar gelişimine devam eder. Ancak doğuştan başlar ve küçük yaş aralıklarında netlik kazanır. Bu nedenle özgüven kişinin hayatı süresince devam eden yani sürekli gelişmesini sürdüren olgulardan biridir. Başlangıçta ailenin hayata bakış tarzı doğrultusunda gelişen özgüven, okul hayatına başlamadan sonra okul çevresinin etkisine girmektedir. Ancak kişiler ergenlik dönemleriyle beraber özgüvenlerini şekillendirmeye dolayısıyla değerlendirmeye başlamaktadırlar. Özgüven farklı bireylere göre farklılaşabilmektedir. Bireylerin bazılarında iç özgüven, bazılarında ise dış özgüven daha baskın bir hale gelebilmektedir (Özbey, 2004).

Dolayısıyla özgüvenli olma gereksinimi iki grupta incelenmektedir. Bunlardan ilki farklı olma, kabul görme ve çevreden saygı görme gereksinimidir. İkincisi ise çeşitli becerilere sahip olunarak insanlar tarafından güven duyulan biri olmaktır. Psikolojik problemlere sahip olan çeşitli kişiler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde özgüvenin yeterli olmamasının bireyleri yeterli olamama hissine ve cesaretsizliğe sürüklediği görülmüştür (Kasatura, 1998).

Öte yandan çocukluk döneminin öğrenmenin en fazla kullanıldığı dönem olduğu ileri sürülebilir. Çocukluk döneminde ebeveynler çocuğa model olabilecek en yakındaki kişileri oluşturmaktadır. Dolayısıyla özgüven çocuğun model alma biçimiyle, ebeveynlerden kazandığı bir duygu olmuştur. Yani çocukluk döneminde oluşan öz benlik kavramı ebeveynler ile şekillenmektedir. Tamamı ile anne ve babaya bağlı özellik gösterdiğinden, çocukluk döneminde anne ve babanın, çocuğun özgüven gelişiminde pozitif veya negatif önemli bir etkisi olduğu ortadadır (Humphreys, 2002).

Okul döneminde ise bireyin gelişimi ile birlikte özgüven oluşumunda aile ortamının ve okul çevresinin sağlıklı olması büyük bir önem taşımaktadır. Çünkü ebeveynlerden sonra en önemli model öğretmenler olmuştur. Öğretmenin özgüveninin düşük ya da yüksek olması; model olarak öğrenme yöntemini çocuklar oldukça sık kullandıklarından dolayı çocuğun özgüven gelişimini etkilemesi mümkündür (Mutluer, 2006).

Bu nedenle, eğitim hayatında başarısız olan çocuklarda özgüven sorunu vardır. Kendine güven düzeyi, okul hayatını ve bireyin tüm yaşamını etkiler. Shrauger'e göre, düşük özgüven sahibi olan bireyler, yüksek benlik saygısı olan insanlardan daha fazla başarısız oldular (Franken, 1988). Bu nedenle anne-babasından yeterli ilgi ve sevgiyi alamayan çocukların eğitim başarısı elde edebilmeleri için özgüvenlerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü öğretmenin özgüven artırıcı çabalarına yeterince cevap verememektedir. Okul ortamında özgüveni düşük olan çocukların anne babaları da düşük özgüvene sahip olabilir (Humphreys, 2002).

Ayrıca özgüven, bireyin kendi kabiliyetleri hakkında olumlu ve tabii ki daha gerçekçi bir izlenime sahip olduğu anlamına gelmektedir ve kişinin sosyal, entelektüel, duygusal, cinsel ve mesleki ilerlemesini etkilemektedir. Dolayısıyla özgüven olgusu çok önemli bir durumdur. Erken yaşlarda özgüven temellerinin sağlam atılmasıyla insan, sosyal bir birey olacaktır ve böylece hayatı süresince o çok yönden kendini etkin bir biçimde gösterebilecektir (Başoğlu, 2007).

Özgüven zayıflığı ise eleştirilere karşı hassas tutum sergilemek, yalnızlık, sevilmediğini hissetmek, kendine inanmamak, pasif duruş sergilemek, aşırı uyum gösterme ve depresyon gibi kavramlarla ortaya çıkabilmektedir (Kurtuldu, 2007).

Kendine güveni yüksek kişiler başkalarının hayatını olumsuz etkilemez, kıskançlık duymaz ve bu tür davranışlardan uzak durur. Kendine güvenen birey başkalarının hayatını pozitif biçimde etkilemek için gayret gösterirken, özgüven eksikliği yaşayan birey başkalarını kıskanma olabilmektedir. Kendine güveni olmayan birey, mutsuzluğu ve yenilgiyi en başından kabul eder ve kendini bu şekilde şartlandırır. Kendi mutlulukları için çabalamazlar (Özbey, 2004).

Yaradılışı gereği insanoğlu farklı düzeyde zekâya ve farklı özelliklere sahiptir. Fakat özgüven oluşum ve gelişimi yaşam tarzıyla tamamıyla bağlantılı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Özgüvenin doğuştan gelme durumu olmadığından dolayı düşük özgüvenle veya yüksek özgüvenle doğan çocuk bulunmamaktadır (Göknar, 2010).

Öte yandan ruhsal anlamda yıpranmalar, hayal kırıklıkları, hayat boyu karşılaşılan zorlukları, yenilgiler özgüveni büyük ölçüde zedelemektedir. Çünkü özgüven doğuştan kazanılan ve çocukluktan itibaren yavaş yavaş yerleşen bir özelliktir. İnsanoğlu yaşamı boyunca hayal kırıklığına uğradığı oranda özgüven kaybı yaşar ve korkuları çoğalır. Dolayısıyla özgüven olgusunun kötümserlikle veya iyimserlik ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Lauster, 2010).

Hayata güvensiz ve beceriksiz insanlar olarak başlayan çocuklar, anne babalarının hoşnutsuz, karamsar ve şikâyetçi hayatını hayatları boyunca yanında taşırlar. Ebeveynler, çocuklarının yetersizliklerine karşı eleştirel bir tutum sergiler, başarılarını görmezden gelir ve onları desteklemezlerse çocuğun özgüveni olumsuz etkilenecek ve zarar görecektir. Tutarlı ve yeterli sevgi ile özgüven gelişebilir. Çocuklarının yanlarında olarak onları teşvik ederler ve çocuklarının davranışları karşısında pozitif bir yaklaşımda bulunurlarsa onların özgüvenlerinin arttırılmasında önemli bir katkı sağlarlar. Gençlik döneminde de gencin bağımsız olarak yetiştirilmemesi ve ailenin çocuklarına karşı hala çocukmuş gibi davranması da özgüveni zedeleyecek davranış biçimlerinden biridir (Kasatura, 1998).

Ayrıca özgüveni yüksek olan birey kendi becerilerinin farkındadır. Dolayısıyla bu bireyler yeteneklerini çok yerinde ve iyi kullanırlar, neyin üstesinden gelip neyin üstesinden gelemeyeceğinin farkında olmuşlardır. Girişken olmalarından dolayı yeni ortamlara dahil olmaya her zaman açık durumdadırlar. Özgüven yönünden eksik bireyler ise kendilerinin ve yapabileceklerinin tam olarak farkında olmamaları nedeniyle nelerin üstesinden gelebileceklerini tam olarak bilemezler. Başarısız



oldukları inancına kapılarak karamsarlığa kapılmaktadırlar. Böyle kişilerin asosyal ve depresyona meyilli kişiler olduğu ileri sürülebilir (Günel, 2007).

Zor durumda kalınan insan ilişkilerinin tamamı, kendimize olan güvenimize zarar verebilecek unsur haline gelmiştir. Özgüvenin seviyesi yetenek ile ilişkili değil, tamamı ile kişilikle alakalı bir durumdur. Sosyal çevrede diğer insanlarla ilişkilerde özgüven eksikliği daha net incelenir. Kendine güven eksikliği olduğunda yaşam doyumu çok zordur. Herhangi bir durum bireyi olumsuz etkiliyorsa, bireyin kendine olan güvenini kaybettiği anlamına gelir. Özgüven eksikliği her türlü durumdan kaynaklanabileceği gibi yaşam boyu da kendini gösterir; ancak bireyi zorlayan zamanlarda özellikle daha da artabileceği söylenebilir (Merey, 2010).

### **İç ve dış özgüven**

Literatürde iç ve dış özgüven olarak farklı özgüven tanımları yapılmaktadır (Lindenfield, 2004). Bunlardan ilki olan iç özgüven, bireyin kendisine olan inancı ile kendisi ile uyumlu olduğuna dair hissettikleridir. Yani iç özgüven, kişinin kendisiyle barışık olma ve memnuniyeti konusundaki duygularının bütünüdür. Bireyin kendini tanıması, kendisine büyük hedefler belirlemesi, kendisini sevmesi ve olumlu düşünce tarzı sergilemesi iç özgüveni temsil eden davranışlar arasında yer almaktadır (Lindenfield 1997). İç özgüven, bireyin olumlu düşünmesine, kendini bilmesine, iç dünyasına dönük olma durumuna ve çevresiyle iletişimine olumlu açıdan faydalar sağlamaktadır. İç özgüven sayesinde elde edilen bu faydaları aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür (Arıkan, 2020):

- İç özgüvene sahip olan bireyler kendileri ile barışık olurlar
- Hem psikolojik hem fiziki gereksinimlerine önem verirler.
- Kendilerini önemli hissederler.
- Kendilerinin farkına vardıkça güçlü ve güçsüz yanlarının farkına varırlar.
- Yaşama olumlu bir şekilde bakarak gelecekle ilgili umutlar barındırırlar.
- Kendilerine mevcut olan yetersiz tarafların farkına varır ve kendilerini ona göre geliştirme çabası içinde bulunurlar.
- Kendilerine geçmiş yaşantılarından ders çıkararak hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için mücadele ederler.
- Övülme ve ödüller kazanma ile diğer insanlardan ilgi görmeden dolayı mutlu olurlar.

- Aldıkları kararlar açık ve kesin olup kendilerini eleştirirler.

Dış özgüven ise çevreye karşı, bireyin sergilediği kendinden emin duruşudur. Dış özgüveni temsil eden davranışlar bireyin kendini ortaya koyabilmesi, iletişim kurma becerisi ve duyguları kontrol altına alabilmesidir (Özbey, 2004). Farklı bir ifade ile ise dış özgüven bireyin sosyal çevresine; kendisine inanmış ve kendisi ile barışık olduğuna dair gösterdiği duruş ve davranışlardır (Lindenfield 1997).

Bireylerin kendiyle ilgili dış dünyasına yönelimlerini diğer insanlara kendini anlatabilme nitelikleri, çevresi ile iletişim kurma becerisi ve duygularını kontrolü altına alabilme nitelikleri belirler. Dış özgüveni yüksek olan bireyler;

- Çevreleri ile diyalog kurma ve uyumlu olma bakımından yani sosyal çevreyle iletişim kurma becerisi açısından üst seviyededirler.
- Çok özenli ve uyanıktırlar.
- Çevrelerindeki bireyler ile sohbet ederken davranış diline ve diksiyon konusuna önem gösterirler.
- Kendilerine ait arzularını ve düşüncelerini kolayca anlatarak elde edebilirler.
- Savunma mekanizmaları başka kişilere oranla çok iyidir.
- Amaçlarını elde etmek için tartışmaktan, sorgulamaktan, mücadele etmekten ve şikayetçi olmaktan korkmazlar.
- Hasetlik ve kırgınlık gibi hislere esir olmazlar.
- Hislerini kontrol altında tutabildikleri için yanlış davranışlarda bulunmazlar.
- Çevreyle aralarında olumsuz bir durum oluştuğunda kendilerini nasıl savunmaları gerektiğini çok iyi bilirler (Arıkan, 2020).

### **2.1.3.2 Özgüven kavramına yönelik görüşler**

Freud'un yapısal teorisi bakımından değerlendirildiğinde kişilik; id, süper ego, ego olarak adlandırılan 3 temel öğeden oluşmaktadır. Davranış bu üç faktörün etkileşimi ile meydana gelir. Freud id, süper ego ve ego unsurlarının benliğin izah edici bölümlerinin içeriği olduğunu belirtmiştir. Bu üç unsurdan biri olmadığında diğerleri fonksiyonlarını kullanamaz etkisizdir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Freud'a göre benlik özgüveni olan kişileri incelemek yerine kişinin kendinden nefret duyması ve şahsını suçlaması gibi hususlara göre incelenmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Benliğin asıl görevi yapısal kişilik kuramındaki uygunluk olmuştur. Benlik ise bu uygunluğu gerçekleştirirken diğer yönden çevresel şartlar ve doğrularla organizma içinde ilkel dürtüsel güçlerle bir yandan da üst benliğin istekleriyle mutabakat etmek, Aralarında bir bağlantı oluşturulması zorunlu bir durumdur (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Freud bireyin başarı ve başarısızlık seviyeleri kişilerin şahıslarını değerlendirmesine tesir ettiğini izah eder. Çocuğun öz güveninin yükselmesi kendisiyle alakalı olumlu düşünme düşünceler getirmesine ve aile içinde çocuğun takdir edildiği ya da desteklendiği ideal ego tavırları neticesinde meydana gelmektedir. Ebeveynler, ideal ego çocuğun öz güvenini yükseltmesi için çocuğun onaylama tavrını sık göstermesine sebep olurlar. Freud çocuğun temel güvensizliğinin nedeni olarak aile bağlarındaki güven ihtiyacını yıpratıcı durumlar olarak görürler. Temel güvensizliğin zeminini hazırlayan durum çocuğun çevresini güvenilmek görmesi ebeveynlerin yanlış davranışlarının sonucu olarak çocuklarına gerçek sevgi ve alakayı göstermemeleridir. Dolayısıyla Kasatura (1998), çocuğun tehdit ve tehlikenin olduğu çevrelerde kendini çaresiz hissetmesinin bu durumlardan kaynaklandığını belirtir.

Erikson ise Freud'un öne sürdüğü başlıca düşüncelerine dayalı olarak, kişilik gelişimini 8 adet psikososyal gelişim evreleri içinde incelemiştir:

- Yakınlık ile yalıtılmışlık (yalnızlık) dönemi.
- Çalışkanlık (başarı) ile yetersizlik (aşağılık) duygusu dönemi.
- Girişimcilik ile suçluluk duygusu dönemi.
- Üretkenlik ile verimsizlik (durgunluk) dönemi.
- Güven ve güvensizlik dönemi.
- Kimlik kazanmak ile kimlik karmaşası dönemi.
- Özerk olma, şüphe duyma ve utangaçlık dönemi.
- Benlik bütünlük ve umutsuzluk dönemi.

Çocuğun erken yaşlardan itibaren girişimciliği, çalışkanlığı ve özerkliği engellendiğinde özgüven gelişimi engellenir. Bu aşamaların her biri özgüvenin gelişmesinde etkili olmuştur. Özellikle ilk aşama belirli bir güven duygusunun elde

edilmesi açısından, beşinci aşama ise ergenlik devresinde yaşanan kimlik çatışmasının çözülmesi bakımından önemlidir.

Erikson, tüm bu dönemlerde ortadan kaldırılması gereken bir kriz ve çatışma olduğunu ve bu çatışma ve krizlerin sorunsuz bir şekilde atlatılmasının sağlıklı bir kişilik kazanmada önemli faktörlerden biri olduğunu savunmuştur. Ona göre gelecekteki aşamalar için sağlıklı temeller meydana getirmek amacıyla, bu dönemde çatışmayı olumlu bir şekilde aşmak gerekir ve bir aşamadaki çatışma gerçekten çözülemezse, yaşam boyu devam eder ve sonraki aşamalar için sorun meydana getirir. Örneğin birçok gençte bir çeşit bebeklik krizi olan güvensizlik ve ergenlik krizi olan kimlik karmaşası, görülebilen durumlardan biridir (Senemoğlu, 2005).

Erikson'a göre bebeklik dönemi doğumla birlikte başlamaktadır. Ortalama bir yaşına kadar sürmektedir ve bu dönemde temel güven duygusu gelişme göstermektedir. Çocuk ve ailesi arasındaki bağ, bebeğin gelişimi için önemlidir. Anne-çocuk ilişkisinde süreklilik, tutarlılık ve aynılık çocuğa duyulan temel güven duygusunun özünde önemlidir. Annenin veya annenin yerini alan kişi, doğumdan itibaren çocuğun bağlantı içinde yer aldığı önemli kişilerden biri olmuştur. Bu nedenle, çocuk anne desteğine ihtiyaç duymaktadır ve tamamı ile alıcı durumundadır. Bebek kendini güvende ve annesine bağlı hisseder. Ancak çocuk kendisini tehlikelerden koruyan ve her daim seven annesine güvenme duygusunu hissederek kendine güvenme duygusu geliştirir. Böylece çocukta, çocuğun kendisine ve sosyal çevresine güvенеbileceği anlamına gelen temel güven duygusu gelişir (Merey, 2010).

Temelde güven hissi tam ve sağlıklı bir şekilde gelişmeyen kişiler daha sonraki senelerde kendi iç dünyalarına dönebilmektedir. Çocukluğunda sağlıklı gelişen temel güven duygusu insan karşılaştığı zorluklarla başa çıkabileceği inancına sahip olduğu ifade edilebilir ve ileriki yıllarda kendisine güvenir. Kişide uyuşturucu madde gibi kötü alışkanlıklar meydana gelebilir. Alınganlık ve şüphencilik bu bireylerde çok sık görünmektedir (Şimşek,2021).

Arı'ya (2005) göre, ergen kişiler de güven duygusun kazanımı bebekliği ile başlayan aile oluşan sıkı bağ ve ilişkisi sebebi iledir. Yaşadığı çevre ile olan münasebeti ise gençlik döneminde kimlik kazandırır. Düşünceleri ile insan nesline faydalı olmaya çalışmaktadır. Güvenilir bir birey olmayı kanıtlaması bu şekilde

olur. Bununla birlikte bireyin bebeklikle başlayan özgüven kazanmak için geçirdiği süreç ergen, gençlik döneminde farklılık kazanarak devam etmektedir.

Erikson'a göre genç birey, bu dönemde kendinden emin bir birey olarak kendine güvenen biçimde başarılı bir kimlik kazanırsa, başarılı olmakta ve yaşamını sürdürebilmektedir. Bunun olmadığı şartlarda ise yaşamın kimlik krizi aşılana kadar, yaşanan rol çatışması sonraki yaşam devrelerinde de devam edecektir (Senemoğlu, 2005).

Öte yandan kişinin amaçlarını gerçekleştirmek için gayret göstermesi hayatı boyunca sürmektedir. Kişi özgüveninde olumlu ya da olumsuz gerçekleştirdiği başarı ve başarısızlıklar ile katkı koymaktadır. Önemli olan başka bir etken ise ebeveynler çocuktaki bu çabaya özgüvenini geliştirmede verdiği destek olmuştur. Destek ve ilgi göremeyen çocuklardaki öz güveni zedeleyen tutumlar ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumu olarak ileri sürülebilir (Merey, 2010).

Güvensizliği Adler ise kişinin başkaları üzerinde bir üstünlük sağlamak için başvurulan silah olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte yetişkinlik döneminde ortaya çıkan eksiklik ve güvensizlik duygusu bireyin etrafındaki diğer kişilerin ailesi kadar ilgili ve etkili olmadığını görmesi ve hissetmesi ile gerçekleşir (Kasatura, 1998).

Sullivan, özgüven kavramının önemli teorisyenlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak kişi sürekli olarak kendine olan güvenini kaybetmemek için çaba gösterir. Sullivan, özgüven kaybının kaygıya dönüşebilen huzursuzluklara neden olduğunu belirtti. Çocukta "iyi ben" ve "kötü ben" kavramlarını oluşturan, çocuğun davranışları karşısında anne-babanın tutumudur. İnsanlarda özgüven eksikliği, önceki yaşamlarında önemsedikleri bireylerin daha önemsiz algılandıkları ve bu algının tekrar yaşanacağı fikrinden oluşur.

"İyi ben" kavramı ise anne-baba ile kurulan olumlu bağlar sonucunda özgüveni artırır. Kaygı ise çocuk ailesi tarafından iyi karşılanmadığında ortaya çıkar ve "kötü ben" gelişimine yol açar. Sullivan'ın özgüvene katkıları arasında özgüvenin oluşmasında aile ve aile üyelerinin rolüne vurgu yapması, özgüvenin gelişmesine fayda veren durumlara ehemmiyet göstermesi ve özgüvenin belirginleşmesini kişilerarası ilişkilere bağlaması sayılabilir. Demokratik ailelerde özgüven, yetiştirilen çocukların kendisine ve isteklerine saygı duyularak oluşturulurken;

demokratik olmayan otoriter ailelerde olumsuz yargılar, özgüven ve diğer insanlara karşı utangaç tutum çocuklarda daha sık görülmektedir. (Kocaarslan, 2009).

Güven duygusu ve doyum duygusu insan kişiliğinin iki temel yönlendiricisi olarak Horney tarafından açıklanmıştır. Horney kişilerin temel amaçlarının huzur içinde ve olumsuz durumlardan uzak bir yaşam olduğunu, Değişik doyumun ve ihtiyaçların daha geri planda olduğu bireylerin doyum ve huzuru gerçekleştirmek hedefi ile Ekonomi, yeme içme, giyinme ve cinsellik gibi ihtiyaçların karşılanabileceğini ileri sürmüştür. Bireyin korku duymadan güvenli bir şekilde yaşamasına devam etmesini istemektedir. Altıntaş ve Gültekin'e göre (2005) birey davranışlarının birincil yönlendiricisi güvenlik çabasıdır.

Yalnızlık ve çaresizlik hislerinin Horney'e göre, kişinin etkinlik ve verimliliğinin düşmesine yol açan şeyin temel kaygıdan kaynakladığı söylenebilir. Horney, kaygıyı oluşturan sebepler kişilerin ilgi, teveccüh görmemesi, beğenilmemesi veya etki içerisinde kalması gibi davranışların yokluğundan meydana gelir. Bu davranışların habercisi çocuk ve aile arasındaki uyumsuz ilişkiler olmuştur. Çocuğun çevresinden kendini uzak hissetmesi temel kaygının içine düşmesindedir. Güvenlik duygusu özgüven kavramı ile doğrudan bağlantılı bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak Horney'e göre duygu güvenlik duygusunun hissedilmiyor oluşu bundan kişinin mahrum kalmasıdır (Kurtuldu, 2007).

Sevebilme kendini ifade edebilmek ve güvenmek gibi faktörlerin ortaya çıkışı öz güvenin yansımaları olarak oluşur. Kişinin kendini sevmemesi, kişinin yeterince öz güvenini olmaması diğer insanlara karşı güvensiz ve düşüncesiz davranışlar geliştirmesi olarak görülmektedir (Soner, 1995).

Rosenberg, özgüveni ergenlik aşamasında fazla olan kişiler üzerinde yürüttüğü araştırmalarda, sosyal aile ve çevre ortamının önemine vurgu yapmıştır. Rosenberg yaptığı araştırmalardaki gözlemlerinde gelecekte umutsuzluk, fazla nörotik eğilimler ve sosyal ilişkilerin kolayca kurulamaması gibi davranışların öz güveni az kişilerde yüksek özgüvenli bireyler ile karşılaştırıldığında yüksek olduğundan söz eder (Merey, 2010).

Cooper Smith özgüveni iki boyutta incelemiştir. Ayrıca özgüvenin kişinin kendisi hakkında yaptığı değerlendirmeler olduğunu ve bireyin davranışlarını belirlediğini belirtmiştir. Bu kişisel değerlendirmeler, kişinin benlik algısını ve kendini

tanımlamasını içeren sübjektif bir durumu ve kişinin sosyal çevredeki özgüvenini yansıtan davranışsal durumunu içerir. Coopersmith'e göre özgüvenin oluşmasında önemli etkileri olan faktörler; kişinin değer yargıları, hayatında değer atfettiği bireylerce kabul edilmesi ve ilgi toplaması, başarısı ve beklentileridir.

Bu bulgulardan hareketle, bireyin inisiyatif almasına izin vermesi, ana-babası tarafından evlat edinilmesi, dengeli ve doğru bir şekilde sunulan özgürlük çerçevesini uygulaması ve özgüveninin yüksek olması onun gelişme ve yetiştirme koşullarıdır (Kocaarslan, 2009).

W. James (1842-1910), 20. yüzyılın başlarında benlik teorisini geliştirerek, benliğin ehemmiyetini dikkat çekmiş, benliğimizin değerleri ve amaçlarının ehemmiyetli bir rolü olduğunu değinerek, öz güven oluşumundaki nedenleri ve insan davranışlarının çözümlenmesinde özgüven kavramının önemine vurgu yapmıştır. James kendine güven kavramını denklem şekli olarak açıklamaktadır:

*Ulaşılmak istenen hedef / Hedefe ulaşmadaki başarı = Özgüven*

Yukarıda belirtilen denklem; kişinin hedeflediği başarıya ulaşma ihtimalinin çok veya az özgüveni ortaya çıkaracağını ileri sürmektedir. Ulaşılmak istenen hedef, hedefe ulaşmadaki başarı ve özgüven arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Fiziki görünüm, soy, şan, şöhret gibi bireyin karakterinin uzantıları olarak nitelendirilebilecek noktalar verilen değer de özgüven hissi üzerinde olumlu veya olumsuz tesir ettiği söz konusudur. Bununla beraber kişinin toplumsal çevresindeki farklı kişilerce kabul edilmesi ile çocukların bilhassa ailelerince kabul görmesi de özgüven oluşumunda olumlu bir etki yaptığı ifade edilebilir (Merey, 2010).

Cooley'e göre olası olmayan şey, kişinin yaşadığı çevreden ve ilişkili olduğu insanlardan ayırmaktır. Bireyin özgüvenin olumlu bir şekilde gelişimi için çevresindeki insanların beğenisini kazanması gereklidir. Cooley, özgüven ve benlik kavramlarını ayrıntılı bir şekilde incelememiş, ancak gelişim teorisi içinde araştırmıştır. Çocuğun özgüven gelişimine önemli katkılar koyan Çocuğun ilgili, onaylayıcı, saygılı ve kabul edici tutumlarına destekleyen en önemli kişiler anne ve babalar olmuştur (Merey, 2010).

Öte yandan benlik kaygısı, benlik özgüven kelimelerinin bireyin kendini gerçekleştirmedeki farkı üzerinde duran Maslow kişinin kendini gerçekleştirmesinde düşüncesi ve gayreti ölçüsünde temel ihtiyaçlar hiyerarşisi

taayin etmiştir. Maslow'a göre özgüven, psikolojik anlamda sağlık problemi ile karşılaşmamış ve olmayan kişilerin sahip olduğu bir husustur. Kişinin hareketlerinin ana motivasyonu birey sıralı bir şekilde bu ihtiyaçlar hiyerarşisi doyuma ulaştırılmasıdır. Kişinin bu ihtiyaçları yukardan aşağı sırası ile; fizyolojik gereksinimler, güven duygusu, sevgi, aitlik ve özgüven ile kişinin kendini gerçekleştirme gereksinimidir. Dolayısıyla Maslow'a (2001) göre sıralamada bir farklılık olduğunda bir ihtiyaç giderilmeden diğeri karşılanacağı için gereksinim doyuma ulaşmayacaktır. Dolayısı ile özgüven, belirtilen bu sıralama içinde bireyin kendini gerçekleştirmesindeki ana şarttır.

### **2.1.3.3 Özgüven oluşumunu etkileyen öğeler**

Kişinin, karakterinin gelişim gösterdiği dönemde ailesi, kendisi ve çevresindeki eğitimciler için kişinin olumlu ve olumsuz etkileyen unsurları ve psikolojik olarak daha sağlıklı olmasını sağlayan özgüveni bilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle bireylerin olumlu davranışlar göstermeleri ve mutlu bir hayat yaşamaları için özgüvenin gelişimi üzerinde etkili olan faktörlerin değerlendirilmesi gerekmektedir. Alt başlıklar halinde bunlar incelenmiştir.

#### **Ana-baba tutumları**

Çocuğun biyolojik özellikleri olan çevresel faktörler zekâ, mizaç ve çevresel faktörlerle ilk yıllarda şekillenmeye başlar. Gereklili ihtiyaçlar uygun zamanda aile tarafından karşılandığında çocuk kendini özel görecektir, kendini sevmeye başlayacaktır ve çevresiyle ilgilenecektir (Kocaarslan, 2009).

Dolayısıyla anne ve babanın çocuğa karşı tutumları çocuğun ileride nasıl bir birey olacağını belirleyen en temel unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar çocuk üzerinde oldukça etkili bir durumdur. Bireyin ailesi, dünyaya gelmesinden itibaren en yakın çevresini oluşturmaktadır ve güçlü aile ilişkilerinin sağlanması gelecek dönemlerde bireyin özgüven kazanmasında ve psikososyal gelişiminde önemli rol oynayacaktır (Eldeleklioğlu, 2004).

Anne babanın disiplin ve eğitim anlayışı çocuğun güven duygusunun gelişimini etkiler ve şekillendirir. Araştırmacılar aile unsurunun özgüven konusunda yaptıkları çalışmalarda sıklıkla vurgulanması gereken bir unsur olduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışmalarda aile bireylerinin tutumlarının özgüvenin oluşmasında etkili bir faktör olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanan ortak noktalardan biridir (Kasatura,



1998). Anne babaların çocuklarına yönelik tutumlarını etkileyen faktörler arasında çocuk sayısı, çocukların cinsiyeti, ailenin beklentilerinin çocuklarına uygun olup olmadığı, ailenin geçmiş deneyim ve çevreyle ilgili deneyimleri, çocuğun cinsiyeti gibi faktörler yer almaktadır. ebeveynlerin kendi aralarında olumlu bağları olduğu gösterilebilir. Özgüveni yüksek çocuk sahibi olmak isteyen anne-babalar çocuklarına, birbirlerine ve kendilerine güven göstermelidirler (Başoğlu, 2007).

Buna paralel olarak Elson (1987), araştırmasında çocuklarını tüm özellikleriyle kabul eden, zaman zaman sıkı kurallar koyan ancak zaman zaman serbest bırakan, yaşamında veya okul içindeki başarılarını destekleyen, onlara güven gösteren ailelerin çocuklarının daha yüksek özgüven sahibi olduklarını belirtmiştir (Kocaarslan, 2009).

Kendine saygısı olan ebeveynlerin, çocuklarından katı bir saygı talep etme ve onların özgüvenlerini destekleme ihtiyaçları yoktur. Dolayısıyla ailenin özgüven düzeyi, çocuklarının özgüveni de aynı düzeydedir. Ancak ailenin özgüveni yüksekse kendisine saygı duymayan çocuğu kabul ederek ailenin kendi otoritesinin kötüye kullanılmayacağını düşünmezler.

Kendilerini önemsemeyen ve çevresindeki insanlara karşı aşırı istek duyan ailelerin özgüvenleri düşüktür. Kendini ve çevresini olduğundan daha fazla kabul eden bireyler, özgüvenleri yüksek anne babalar haline gelmişlerdir. Çevresindekilerin başarısına ve iznine bağlı biçimde yaşayan anne ve babalar orta düzeyde bir özgüven sahibiler (Humphreys, 2002).

Kendine ve çevresine güvenmeyen, kararsız ve çekingen bir çocuk, güvenlik duygusundan yoksun bir çocuktur. Güvensiz bir çevrede büyüyen çocuğun, anne-baba arasında güvensizlik duygusunun olduğu ailelerde, o ortamın yarattığı panik, kendine ve çevresine güven duymaması, özgüvenini geliştirememesi gibi nedenlerle gelişmesi olasıdır. Bazı ebeveynler çocuklarına karşı baskıcı bir tutum gösterirken, bazıları ise oldukça kayıtsız ve koruyucu görünmektedir.

Ayrıca çocukların özgüvenlerini etkileyen anne baba tutumları da farklı bulunmuştur. Çocuklarının kararlarına saygı duyan, onlara sevgi ve hoşgörü ile yaklaşan ve onları güvende hissettiren anne babalar olduğu gibi, çocuklarına karşı özgüvenli ve demokratik bir tavır sergileyen aileler de vardır. Bu nedenle özgüven kavramı anne baba tutumları arasında önemli bir ilişkiye sahip olsa da etkilerini

belirtmek gerekir. Çocuklarını aşırı derecede kontrol eden ebeveynler, koruyucu tutumlar gösterirler ve bunları yapan ebeveynlerin çocuklarına kendileri için ihtiyaçları hazır verildiğinden, duyarlı duygulara sahip, bağımlı girişimciler, pasif, sorumluluk duygusundan yoksun, etkileşimi anlamayan, benliği düşük çocuklar olarak yetiştirdikleri söylenebilir. -kendinden emin. Kadınlar genellikle aşırı korumacıdır. Bu tür kadınlar, kötü davranışlarını çocuklarına olumsuz bir model olarak çocuklarına yansıtırlar (Öz, 1997).

Otoriter tutum: Cezanın ilk akla geldiği ebeveynlerin bu şekilde örnek olduğu tutumlardır. Korkutma ve dayak en çok kullanılan yöntemler arasında olmuştur. Bu tür tutumlar çocukların özgüvenden yoksun etrafındaki kişilerden çabuk etkilenen, aşırı derecede utangaç ve öz güveni az sergilemelerine neden olmaktadır. Çocukların bu tür ailelerin içinde büyümeleri özgüvenlerinin düşmesine ve kendileri ile ilgili negatif kaygılara düşmelerine zemin hazırladığı söz konusudur (Aslan, 1992).

Demokratik tutum: Ailelerin temel davranışları arasında, hoş görü ve sevgi mevcuttur. Duygu ve düşüncelerini rahatça aktarabilen kendini gerçekleştirmek isteyen kişi sorumluluk hissi yüksek olan, sosyal kendine güvenen çocuklar, bu şekilde büyütülen çocuklar gurubunda ifade edilir (Kulaksızoğlu, 2006).

Çocukların düşüncelerini ve duygularının dikkate alınması çocukların kendilerine olan güvenlerinin armasına ve bu duyguyu yüksek tutmalarına sebep olan önemli bir unsurdur. Ailelerince saygı ve sevgi çerçevesinde yetiştirilen bu bireyler bu şekilde yetişen kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çevresindeki kişiler tarafından yönlendirilmeye ve yönetilmeye ihtiyaç duymayan çocuk demokratik bir tutum içinde büyüyecektir. Bu başarılarına karşılık veren ebeveynler çocuğuna pozitif geribildirimde bulunması çocuğunun başarısının artmasını, kendine duyduğu güvenin yükselip pekişmesini sağlayacaktır.

Tek başına bazı işlerin üstesinden gelen başarıya ulaşmış ve bunu kanıtlamış çocuk ise kendisine ve ailelerine güven duyan ve güven veren bir kişilik kazanmıştır. Çocuklarına yeterince özgürlük hakkı veren böyle imkanlar ve yeteri miktarda fırsat sağlayan, yapmaları gereken sorumlulukların bilincinde olan demokratik ebeveynlerin çocuklarının sağlam bir karakterde olmalarında büyük bir pay sahibi olmuşlardır (Yavuzer, 2002).

## **Akademik başarı**

Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989) yaptıkları çalışmada, kendine güvenin oluşumunda öğretmenlerin kişilik özelliklerinin etkilerinin önem arz ettiğinden söz etmişlerdir. Böylece bu etken öğrencinin akademik gelişimini de değiştirmektedir. Yüksek motivasyonlu öğrencilerin başarılı olduklarını ve öğrencinin kendine güveninin yükselmesine sebep olduğunu meydana çıkarmaktadır. Öğretmenin oluşturduğu özgüven duygusu ve öz yeterlilik öğrencinin güdülenmesi için etkili olması söz konusudur. Maesh (1990) yaptığı çalışmada özgüveni daha çok olan öğrencilerde öğrencilerin akademik başarılarının fazla olma olasılığının olduğunu saptamıştır. Stipek ve arkadaşları (1992) ise eğitim hayatlarında yaşadıkları başarı ve başarısızlıklarının öğrencilerin öz değer ve özgüven gelişiminde etkili olduğundan söz etmiştir (Kocaarslan, 2009).

Öğretmen, çocuğun eğitim hayatına başladıktan sonra hayatına giren önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle önemli bir yere sahip olan okul, bireyin gelişiminde aileden sonra en önemli faktördür. Pedagojik teknikler ve öğretmenin kişisel özelliklerinin öğrencinin gösterdiği akademik başarıda ve gelişiminde önemli bir yeri vardır. Yetenekli ve vasıfsız öğrencisinin başarılı olması için mücadele eden bir öğretmen, öğrencilerinin özgüvenini kaybetmeden başarı düzeyini yükseltebilir (Yörükoğlu, 1990).

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki yüksek özgüveni olan öğretmenlerin, öğrencilerini her konuda destekledikleri derse karşı ilgilerini arttırdıklarını öğrencilerin sorumluluk duygularını da artırdığı görülmektedir (Yavuzer, 2002).

Her yeni başarı ile kendini yenileyen ve değiştirebilen özgüven duygusu başardıkça kişinin kendine olan güvenini ve kişinin kendince olumlu işler yapabilme kabiliyetini arttırmakta, daha yeni şeyler yapabileceği inancını yüksek tuttuğu söz konusudur. Öğrencinin öz benliğinin olumlu yönde gelişme gösterebilmesi için öğretmenin öğrenciyi sevdiğini hissettirmesi ve görmesi önemli bir durumdur.

Bununla birlikte öğrencinin sınavlarda panik ve heyecan yaşaması veya benliğini zedeleyecek korku ve kaygı yaşaması karşı tarafa bildiğini izah edememesi olumsuz eleştiriler gibi nedenlerden söz edilebilir (Uzun, 2003).

Öğrencinin farklı konularda ya da tamamen kendini eksik hissetmesi art arda gelen başarısızlıklarda kaynaklanabileceği gibi kendisinin telaşlanıp gözünün korkmasına

fırsat sağlayabilmektedir. Böylelikle öğrenci başarısızlık korkusunun ve bu korkunun verdiği yükün altında kalacağı hissine kapılmaktadır. Bu tür sorunlar yaşayan öğrenciler okul ya da sosyal hayatlarında önlem alınmadığı takdirde başta yaptığı hataların devamlı ve sürekli olacağı korkusu ile kendine ve çevresine olan güvenini tamamen kaybetmesi söz konusudur (Gökner, 2010). Akademik başarısı düşük olan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, bu çocukların özgüven sorunu yaşadıklarını ve problemleri ailelerinden geldiklerini göstermiştir (Humphreys, 2002).

### **Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi**

Dış çevrenin önemli etkilerinden biri psikolojik gelişim süreci boyunca kişinin özgüven kazanmada etkisinin olması durumudur. Öğrencinin başarılı olarak tamamladığı bir işten sonra, kendi hakkında olumlu duygu ve hissiyatlar oluşturduğunu ortaya koymuştur. Öğrencinin yaptığı iş hakkındaki negatif hissiyatları ise bireyin yanıltığı hissine kapılmasına ve kendini olumsuz hissetmesine neden olacaktır. Dolayısıyla bazen olumlu ya da olumsuz kişinin dış çevre ile olan bağlantısı özgüvene yansır (Gökner, 2010). Ayrıca, diğer bireylerin kişinin üzerinde görmek istedikleri, bireyin kendisine olan inancı ve bunlar arasındaki farklar kişilerin olumlu veya olumsuz olarak etkilemesi üzerinde etkiye bulunmaktadır (Akagündüz, 2006).

### **Zekâ**

Kişilerin farklı başarı seviyelerine ulaşabilmeleri için benzer zekâ seviyelerini korumaları yeterli olmuştur. Başarılı olabilmek için zekanın yanında bireyin kendine güven duyması, çalışkan olması, hayatla ilgili hedeflerini iyi belirlemesi ve sosyal becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Çünkü anlatılanları çabuk kavrayan ve çabuk öğrenebilen zeki çocukların çevresinde ve eğitim hayatlarında başarılı bireyler olduklarından söz edilebilir. Bireyin kendine olan güveninin daha da güçlü olmasına, her defasında kazanılan başarı olanak sağlamaktadır (Yörükoğlu, 1990).

### **Fiziksel görünüm**

Özgüven açısından, bireylerin dışa yansıttığı tavırlar ve dış görüntüleri değerlidir ve rahat ve güvenli görüntü çevredeki bireyler üzerinde olumlu iz bırakmaktadır. Bu sayede bireyin kendisine olan güveni daha da artmaktadır (Hambly, 2003). Yapılan bir araştırmanın sonuçları, özgüven ve fiziksel görünüm arasındaki ilişkiyi açıklamada benlik şema adı verilen bir teorinin olduğundan söz etmiştir. Bu şekilde

kişi kendisiyle alakalı değişik yönleriyle fiziksel görüntüsünü de katarak şemalar meydana getirir. Kişinin mevcut ve gelecekteki yaşamını etkileyen bu şema bireyin içerisinde yer aldığı kùltürel unsurları çocukluk tecrùbelerine genetik yatkınlıklarıyla yakından bağlantılı bir durumdur. Kadınlarda daha çok öne çıkmış olan bu bağlantı kişi için ergenlik döneminde de ehemmiyet gösterir. Kendini fiziksel olarak cazip bulmayan kişiler, düşük özgüvene sahip kişiler olduğu ifade edilebilir (Altan, 2001).

Kendine güveni olan çocuklarda genellikle görünen şey fiziksel görünümlerini sevmeleri, yeterli bulmaları ve benlik hissine sahip olmalarıdır. Bununla birlikte kendine güveni olmayan Fiziksel görünümünden memnun olmayan çocuklar gerekli benlik duygusuna sahip olmayan çocuklar olarak karşımıza çıkmaktadır. ocuk ergenlik döneminde bedeninde hızlı bir şekilde gelişim ve değişim sürecine girmektedir. Bu dönemde görülen uyum sorunları ve dengesizlik bedende görülen hızlı değişimlerin sebebi olmuştur. Bununla birlikte bu fiziksel değişim çocukta psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Bedeni sevmeme kabul edememe ve yetersiz görme gibi problemler kişinin çocukluk döneminde fiziksel görünümü ile ilgili olumlu olmayan hisler oluşturmasının sonucu olarak ergenlik döneminde bu problemler daha fazla meydana gelmektedir. Bunun sonucu olarak ocuk kendini özgüvenden mahrum olarak düşünmekte ve hayatı böyle idrak etmektedir. ocuk fiziksel durumuna karşı olumsuz duygular içindeyse kendisine özgüveni olmayan güvenini kaybetmiş bir birey olarak hayatı algılamasına sebep olması mümkündür (Göknaş, 2010).

### **Olumsuz baskı ve disiplin yöntemler**

Kişinin psikolojik gelişimi bakımından olumlu görülen yöntemlerin bir sonucu olarak bu durumdaki bir birey sosyal çevreyle bütünleşebilen, özgüveni olan, sorunsuz bir birey durumuna gelmektedir. Çünkü çocukluğunda disiplinli olan insan, hayatı boyunca etkisinde kaldığı yöntemlerin birçoğunun etkisini taşır. Tersii durumda ise uygulanan ödùl ve ceza yöntemleri bireyin psikolojik gelişimini olumsuz etkiliyorsa, birey özgüveni düşük, bazı bireysel sorunları olan ve sosyal çevresiyle özdeşleşemeyen bir bireye dönüşür (Göknař, 2010). Bu tür davranışlara maruz kalan bireyin özgüveni sarsılabilir. Dayak, yıldırma, susturma gibi uygulamalar kişilerin korkak ve utangaç davranmasına neden olabilir. Göknař (2010) mükemmeliyetçiliği, bedensel cezayı, ařırđ korumayı, sürekli eleştiri ve hicvi

bireyin özgüvenini istenmeyen yönde etkileyen disiplin ve baskı yöntemleri olarak tanımlamaktadır. Çocukların özgüvenlerinin yüksek olması, ebeveynlerin çocuklarına saygı ve sevgi ile yaklaşmasıyla sağlanır.

### **Sorumluluk**

Bireyin sorumluluğunun şekil alması, yaşamının ilk vakitlerinde ailesinin ve çevresindeki kişilerden gördüğü davranışlar ile mümkündür. Aile içindeki etkileşimin ve bağının aile disiplin anlayışının içinde ehemmiyetli bir etkisi görülür ve çocuktaki sorumluluk alma yetisinin güçlenmesinde önemli unsurdur. Kişiyi kendini idare edebilme fırsatını sunmak ve kişiyi uyguladıklarının neticesine dayalı olarak yaptıkları ile bırakma seçeneğini tercih etmek, sorumlu olma hissinin oluşmasında ehemmiyetlidir. Bu şekilde bireyin güven hissinin geliştirilmesi için çocuğun yaşına dayalı sorumluluk ve görevler aldırılmasına imkân oluşturulmalıdır. Küçük yaşlarda tam olarak gerçekleştirilemeyen sorumluluk hissi ergenlik döneminde kendini göstermesi söz konusudur. Toplumsal sorumluluk ergenlik döneminde birçok kaygının sebebinin meydana getirmektedir. Özgüveni yüksek, sorumluluk kazanmış bir kişinin yaşamının erken dönemlerinde kendi kendisini disiplin eden bir kişi olarak kendini gerçekleştirmesi ileri sürülebilir (Başoğlu, 2007).

### **Diğer unsurlar**

Bahsedilen faktörlerden farklı olarak, özgüveni etkileyen, ölüm, sosyal aktivitelere katılma, arkadaş faktörü, medeni durum cinsiyet, okunan okulun cinsi, işsizlik durumu, kaldığı yeri değiştirme, kişinin herhangi bir engel durumu, görmezden gelinme, uzun süreli devam eden rahatsızlıkları, psikolojik rahatsızlıklar, stres gibi faktörler ele alınabilir (Göknar, 2010).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yöntemi açıklanmıştır.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Okul spor müsabakalarına katılan ve ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için yürütülen bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bir nicel araştırma modeli olan ilişkisel tarama modelini Karasar (2002), “*iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini betimlemeyi amaçlayan bir model*” olarak açıklamıştır.

İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığı, bir ilişki bulunuyorsa bunun yönü ve şiddeti hakkında araştırma yapılır (Altunışık ve diğerleri, 2004). Ayrıca tahmine dayalı ilişkisel araştırmanın amacı; değişkenler arasındaki bağlantıyı değerlendirmek ve bağımsız değişkenlere dayalı olarak bağımlı değişkenin durumunu değerlendirmeye çalışmaktır. Balcı’ya (2005) göre ilişkisel araştırmalar değişkenler arasındaki ilişkileri incelemenin yanı sıra tahminlerde bulunmaya da olanak tanır.

#### 3.2 Evren ve Örneklem

İstanbul ilinde ortaokul düzeyinde öğrenim gören ve okul futbol müsabakalarına katılan erkek öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklemini ise İstanbul’daki bir özel öğretim kurumunun ortaokul kademesinde öğrenim görmekte olan toplam 532 erkek öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçiminde sırasıyla “uygun (kolaycı) örnekleme” ve “rastgele örnekleme” yöntemlerinden faydalanılmıştır. Uygun örnekleme, katılımcıların seçiminin evren arasından tamamen tesadüfi olarak yapıldığı örnekleme olarak açıklanmaktadır (Tuna, 2016: 14). Araştırmacı kolay ulaşabilmesinden dolayı

araştırmayı İstanbul'daki bir özel öğretim kurumunun ortaokul kademesinde yürütmüştür. Okuldaki öğrencilerin seçimi ise tamamen rastgele yapılmıştır.

### **3.3 Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır (Ek-A). Ankette (I) Kişisel Bilgi Formu, (II) Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ) ve (III) Özgüven Ölçeği olmak üzere toplam 3 bölüm yer almıştır:

#### **3.3.1 Kişisel bilgi formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamında kullanılan anketin ilk bölümünde yer almıştır ve formda; yaş, sınıf düzeyi, spor yapma süresi ve lisanslı sporcu olup olmama durumu ile ilgili toplam 4 soru yer almıştır.

#### **3.3.2 Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği**

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ) İki Faktörlü Kaygı Kuramı'ndan yola çıkarak Spielberger (1966) tarafından geliştirilmiş ve 1983'te Le Compte ve Öner tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçeğin birinci bölümünde durumluk kaygıyı, ikinci bölümünde ise sürekli kaygıyı ölçmeye yönelik 20'şer madde yer almaktadır. Bu nedenle birinci bölüm Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ) olarak adlandırılmakta ve burada bireyin, istenilen bir anda ve belirli koşullarda içinde bulunduğu ruhsal duruma ilişkin duyguları dikkate alınarak durumluk kaygı düzeyi belirlenmektedir. İkinci bölüm ise Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) olarak adlandırılmakta ve burada kişinin genellikle nasıl hissettiği sorgulanarak sürekli kaygı düzeyi belirlenmektedir. Dolayısıyla DSKÖ iki alt boyut olarak değerlendirilmekte genel bir toplam puan hesaplanmamaktadır (Le Compte ve Öner, 1983).

DSKÖ'de cevaplar dörtlü Likert tipte alınmaktadır. Katılımcılar, ilk bölümdeki DKÖ'de "1: hiç, 2: biraz, 3: çok ve 4: en çok" seçenekleri; ikinci bölümdeki SKÖ'de ise "1: hemen hiçbir zaman - 4: hemen her zaman" seçenekleri arasından seçim yapmaktadırlar. Dolayısıyla her iki alt ölçekte de alınabilecek minimum puan 20, maksimum puan ise 80'dir. Katılımcının toplam puanı arttıkça durumluk ve sürekli kaygı düzeyi de artmaktadır.



Ancak DKÖ’de 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddeler olmak üzere toplam 10 madde, SKÖ’de ise 7 madde (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. maddeler) ters yapıdadır. Dolayısıyla değerlendirme aşamasında bu maddeler ters kodlanmaktadır.

### **3.3.3 Özgüven ölçeği**

Özgüven Ölçeği (ÖÖ), Bandura’nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından bireylerin özyeterlik düzeylerini tespit etmek amacıyla geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilmiştir. İç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşan Özgüven Ölçeği’nde toplam 33 madde bulunmaktadır.

17 maddeden (1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32. maddeler) oluşan iç özgüven alt boyutunda kendilerine yönelik özgüvenle ilişkili olarak bireylerin güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, kendini sevmesi, tanınması, gibi çeşitli özellikler değerlendirilmektedir. Toplam 16 maddeden (2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33. maddeler) oluşan dış özgüven alt boyutunda ise dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenle ilişkili olarak bireylerin kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi kolay iletişim kurabilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikler değerlendirilmektedir.

ÖÖ’de cevaplar; 1: hiçbir zaman, - 5: her zaman arasında değişen seçenekler ile olmak üzere beşli Likert tipte alınmaktadır. Ölçekte alt boyut puanları ayrı ayrı hesaplanmakta ancak alt boyut puanlarının toplanması ile toplam özgüven puanına ulaşılarak bireyin özgüven düzeyi belirlenmektedir. Elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puanlar iç özgüven alt boyutunda 17-85, dış özgüven alt boyutunda 16-80, toplamda 33-165’tir. Alınan toplam puan arttıkça kişinin özgüven düzeyi artmaktadır. Ölçekte ters yapıları herhangi bir madde bulunmamaktadır.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Yaklaşık iki aylık bir süre içerisinde araştırmacı tarafından toplanan verilerin analizinde nicel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bunun için SPSS 25 programından faydalanılmıştır. Nicel analizler kapsamında katılımcılara ait demografik vb. bulgular ve ölçeklere ilişkin betimsel bulguların tespitinde standart sapma (Ss), aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ) ve yüzde gibi betimsel istatistikler; demografik ve sportif özelliklerin kaygı ve özgüven üzerindeki etkisinin tespitinde varyans analizi

(ANOVA), ilişkisiz örneklem t-testi ve çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi; kaygı ile özgüven arasındaki ilişkilerin tespitinde Pearson korelasyon analizi, özgüvenin durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisinin tespitinde ise basit ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır.

Anlamlılık düzeyi, yapılan analizlerin tamamında  $p=0,05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi yoluyla tespit edilmiştir. Çünkü sosyal bilimlerdeki çalışmalarda çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,50$  aralığında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013) Sonuç olarak çarpıklık basıklık değerlerinin tamamı  $\pm 1,50$  aralığında bulunmuştur (Çizelge 3.1).

**Çizelge 3.1 : Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Durumluk Kaygı	-0,447	-1,426
Sürekli Kaygı	-0,458	-1,420
Özgüven	0,266	-1,466
İç Özgüven	0,274	-1,455
Dış Özgüven	0,253	-1,453

## 4. BULGULAR

Bu bölümde alt başlıklar halinde, ulaşılan bulgular verilmiştir.

### 4.1 Katılımcılara İlişkin Bulgular

Okul spor müsabakalarına katılan ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı (durumluk ve sürekli kaygı) düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya toplam 532 erkek ortaokul öğrencisi katılmıştır. Çizelge 4.1’de katılımcıların demografik ve sportif özellikleri sunulmuştur.

**Çizelge 4.1 : Katılımcıların Demografik ve Sportif Özelliklerine İlişkin Bulgular**

Değişkenler	N	%
Yaş	11	27,1
	12	21,8
	13	24,4
	14	26,7
Sınıf	5. sınıf	26,9
	6. sınıf	22,0
	7. sınıf	26,7
	8. sınıf	24,4
Ne kadar süredir spor aktivitelerine katılmaktasınız?	1-3 yıl	32,9
	4-6 yıl	46,4
	7-9 yıl	20,7
Lisanslı oyuncu musunuz?	Evet	43,2
	Hayır	56,8
<b>Toplam</b>	<b>532</b>	<b>100</b>

Çizelge 4.1’de verildiği üzere katılımcı öğrencilerin %27,1’i (n=144) 11 yaşında, %21,8’i (n=116) 12 yaşında, %24,4’ü (n=130) 13 yaşında ve %26,7’si (n=142) ise 14 yaşındadır.

Öğrencilerin %26,9'u (n=143) 5. sınıfta, %22'si (n=117) 6. sınıfta, %26,7'si (n=142) 7. sınıfta ve %24,4'ü (n=130) 8. sınıfta öğrenim görmektedir.

Kaç yıldır spor yaptıkları incelendiğinde, öğrencilerin %32,9'unun (n=175) 1-3 yıldır, %46,4'ünün (n=247) 4-6 yıldır ve %20,7'sinin (n=110) 7-9 yıldır spor yaptıkları tespit edilmiştir.

Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin lisans durumları incelendiğinde öğrencilerin %43,2'sinin (n=230) lisanslı oyuncu olduğu %56,8'inin (n=302) ise lisanssız olarak spor yaptığı tespit edilmiştir.

#### 4.2 Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular

Çizelge 4.2'de katılımcıların mevcut durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven düzeylerini ortaya koyan betimsel bulgular verilmiştir.

**Çizelge 4.2 : Ölçeklere İlişkin Bulgular**

	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	%*
Durumluk Kaygı	532	20,00	80,00	57,14	24,21	61,9
Sürekli Kaygı	532	20,00	80,00	56,46	24,47	60,8
	532	33,00	130,00	74,32	36,29	31,3
Özgüven						
İç Özgüven	532	17,00	68,00	38,10	19,23	31
Dış Özgüven	532	16,00	63,00	36,22	17,17	31,6

\*Ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum puanlara oranlanmıştır.

Çizelge 4.2'de görüldüğü şekliyle, katılımcıların durumluk kaygı düzeyi puanı  $57,14 \pm 24,21$ ; sürekli kaygı düzeyi puanı  $56,44 \pm 24,47$ ; özgüven düzeyi puanı  $74,32 \pm 36,29$ ; özgüven alt boyutlarından iç özgüven düzeyi puanı  $38,10 \pm 19,23$  ve yine özgüven alt boyutlarından dış özgüven düzeyi puanı  $36,22 \pm 17,17$  olarak bulunmuştur.

Alınan puanların ölçeklerden ve alt boyutlardan alınabilecek minimum ve maksimum puanlara oranlanması neticesinde katılımcıların durumluk kaygı

düzeylerinin %61,9; sürekli kaygı düzeylerinin %60,8; genel olarak özgüven düzeylerinin %31,3; iç özgüven düzeylerinin %31 ve dış özgüven düzeylerinin %31,6 olduğunu söylemek mümkündür.

### 4.3 Durumluk ve Sürekli Kaygının Sınıf Düzeyi, Spor Yapma Süresi ve Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre İncelenmesi

#### 4.3.1 Sınıf düzeyi

Durumluk ve sürekli kaygının, öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını ortaya koyabilmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve tespit edilen bulgular Çizelge 4.3'te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.3 : Durumluk ve Sürekli Kaygının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi**

	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Durumluk Kaygı	5	143	57,97	23,04	Gruplar Arası	615,724	3	205,241	0,349	0,790
	6	117	56,96	22,69	Gruplar İçi	310631,259	528	588,317		
	7	142	58,05	25,65	Toplam	311246,983	531			
	8	130	55,39	25,33						
Sürekli Kaygı	5	143	57,20	23,11	Gruplar Arası	564,730	3	188,243	0,313	0,816
	6	117	55,97	23,41	Gruplar İçi	317313,360	528	600,972		
	7	142	57,51	25,55	Toplam	317878,090	531			
	8	130	54,94	25,80						

Çizelge 4.3'te görüldüğü üzere durumluk kaygı ve sürekli kaygı, öğrenim görülen sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ). Yani 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri benzer kaygı düzeylerine sahiptir.

#### 4.3.2 Spor yapma süresi

Durumluk ve sürekli kaygının spor yapma süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 4.4'te verilmiştir.

**Çizelge 4.4 : Durumluk ve Sürekli Kaygının Spor Yapma Süresine Göre İncelenmesi**

	Yıl	n	$\bar{x}$	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Durumluk Kaygı	1-3	175	79,39	1,29	Gruplar Arası	196592,617	2	98296,308	453,526	<b>0,000</b>
	4-6	247	55,40	20,55	Gruplar İçi	114654,366	529	216,738		
	7-9	110	25,64	9,79	Toplam	311246,983	531			
Sürekli Kaygı	1-3	175	78,81	1,71	Gruplar Arası	202687,263	2	101343,631	465,408	<b>0,000</b>
	4-6	247	55,00	20,55	Gruplar İçi	115190,828	529	217,752		
	7-9	110	24,16	9,97	Toplam	317878,090	531			

Çizelge 4.4'te görüldüğü üzere durumluk kaygı ve sürekli kaygı spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $p < 0,05$ ). Yani farklı yıl aralıklarında spor yapan öğrenciler anlamlı olarak farklı kaygı düzeylerine sahiptir.

Farkın hangi spor yapma süresi grupları arasında olduğunu görmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma yani post-hoc testine başvurulmuştur (Çizelge 4.5).

**Çizelge 4.5 : Durumluk ve Sürekli Kaygının Spor Yapma Süresine Göre Detaylı Olarak İncelenmesi**

	(A) Spor Yapma Süresi	(B) Spor Yapma Süresi	Ortalamalar Arası Fark (A-B)	P
Durumluk Kaygı	1-3 yıl	4-6 yıl	24,00	<b>0,000</b>
		7-9 yıl	53,76	<b>0,000</b>
	4-6 yıl	1-3 yıl	-24,00	<b>0,000</b>
		7-9 yıl	29,76	<b>0,000</b>
	7-9 yıl	1-3 yıl	-53,76	<b>0,000</b>
		4-6 yıl	-29,76	<b>0,000</b>
Sürekli Kaygı	1-3 yıl	4-6 yıl	23,81	<b>0,000</b>
		7-9 yıl	54,65	<b>0,000</b>
	4-6 yıl	1-3 yıl	-23,81	<b>0,000</b>
		7-9 yıl	30,84	<b>0,000</b>
	7-9 yıl	1-3 yıl	-54,65	<b>0,000</b>
		4-6 yıl	-30,84	<b>0,000</b>

Tablo 4.5 incelendiğinde durumluk kaygı ve sürekli kaygının spor yapma süresi arttıkça anlamlı bir azalma gösterdiği görülmektedir. Bu azalmaya bağlı olarak kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli olmak üzere) tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ).

#### 4.3.3 Lisanslı sporcu olma durumu

Durumluk ve sürekli kaygının lisanslı sporcu olup olmamaya göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ilişkisiz örneklem t-testi yapılarak tespit edilmeye çalışılmış ve ulaşılan bulgular Çizelge 4.6’da sunulmuştur.

**Çizelge 4.6 : Durumluk ve Sürekli Kaygının Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre İncelenmesi**

	Lisans	n	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	p
Durumluk Kaygı	Var	230	38,66	19,38	-20,236	456	<b>0,000</b>
	Yok	302	71,21	16,99			
Sürekli Kaygı	Var	230	37,98	19,85	-19,830	453	<b>0,000</b>
	Yok	302	70,53	17,22			

Çizelge 4.6’da görüldüğü üzere durumluk kaygı ve sürekli kaygı lisanslı sporcu olmaya göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Lisanslı sporcu olan öğrencilerin hem durumluk hem sürekli kaygıları anlamlı olarak daha düşüktür.

Bu bulgulara dayalı olarak;

- “*H1a: Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.*” **reddedilmiştir.**
- “*H1b: Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı spor yapma süresine göre anlamlı farklılık vardır*” **kabul edilmiştir.**
- “*H1c: Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı sporcu lisansına sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık vardır*” **kabul edilmiştir.**

#### 4.4 Özgüvenin Sınıf Düzeyi, Spor Yapma Süresi ve Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre İncelenmesi

##### 4.4.1 Sınıf düzeyi

Özgüven ve alt boyutlarının öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için tek yönlü varyans analiziyapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 4.7’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.7 : Özgüvenin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi**

	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Özgüven	5	143	83,30	35,32	Gruplar Arası	24530,201	3	8176,734	6,398	<b>0,000</b>
	6	117	77,85	33,20	Gruplar İçi	674831,835	528	1278,091		
	7	142	69,87	37,80	Toplam	699362,036	531			
	8	130	66,13	36,12						
İç Özgüven	5	143	43,00	18,75	Gruplar Arası	6733,834	3	2244,611	6,247	<b>0,000</b>
	6	117	39,52	17,73	Gruplar İçi	189722,685	528	359,323		
	7	142	35,93	19,97	Toplam	196456,519	531			
	8	130	33,81	19,11						
Dış Özgüven	5	143	40,30	16,69	Gruplar Arası	5618,339	3	1872,780	6,551	<b>0,000</b>
	6	117	38,33	15,61	Gruplar İçi	150950,930	528	285,892		
	7	142	33,94	17,92	Toplam	156569,269	531			
	8	130	32,32	17,13						

Çizelge 4.7’de görüldüğü üzere özgüven ve alt boyutları (iç ve dış özgüven) öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Bunun üzerine, hangi sınıf düzeyi grupları arasında fark olduğunu görebilmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır (Çizelge 4.8).



**Çizelge 4.8 : Özgüvenin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi Bulguları**

	(A) Sınıf	(B) Sınıf	Ortalamalar Arası Fark (A-B)	p
Özgüven	5. sınıf	6. sınıf	5,45	0,613
		7. sınıf	13,43	<b>0,009</b>
		8. sınıf	17,17	<b>0,000</b>
	6. sınıf	5. sınıf	-5,45	0,613
		7. sınıf	7,99	0,279
		8. sınıf	11,72	0,051
	7. sınıf	5. sınıf	-13,43	<b>0,009</b>
		6. sınıf	-7,99	0,279
		8. sınıf	3,74	0,825
	8. sınıf	5. sınıf	-17,17	<b>0,000</b>
		6. sınıf	-11,72	0,051
		7. sınıf	-3,74	0,825
İç Özgüven	5. sınıf	6. sınıf	3,48	0,455
		7. sınıf	7,07	<b>0,009</b>
		8. sınıf	9,19	<b>0,000</b>
	6. sınıf	5. sınıf	-3,48	0,455
		7. sınıf	3,59	0,428
		8. sınıf	5,71	0,085
	7. sınıf	5. sınıf	-7,07	<b>0,009</b>
		6. sınıf	-3,59	0,428
		8. sınıf	2,12	0,793
	8. sınıf	5. sınıf	-9,19	<b>0,000</b>
		6. sınıf	-5,71	0,085
		7. sınıf	-2,12	0,793
Dış Özgüven	5. sınıf	6. sınıf	1,97	0,787
		7. sınıf	6,36	<b>0,009</b>
		8. sınıf	7,98	<b>0,001</b>
	6. sınıf	5. sınıf	-1,97	0,787
		7. sınıf	4,40	0,160
		8. sınıf	6,01	<b>0,028</b>
	7. sınıf	5. sınıf	-6,36	<b>0,009</b>
		6. sınıf	-4,40	0,160
		8. sınıf	1,61	0,861
	8. sınıf	5. sınıf	-7,98	<b>0,001</b>
		6. sınıf	-6,01	<b>0,028</b>
		7. sınıf	-1,61	0,861

Buna göre, sınıf düzeyi arttıkça özgüven ve alt boyutlarındaki puanlar azalmaktadır. 5. sınıf öğrencilerinin özgüven, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri 7 ve 8. sınıflardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Buna ek olarak 6. sınıf öğrencilerinin dış özgüven düzeyleri 8. sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

#### 4.4.2 Spor yapma süresi

Özgüven ve alt boyutlarının spor yapma süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 4.9’da verilmiştir.

**Çizelge 4.9 : Özgüvenin Spor Yapma Süresine Göre İncelenmesi**

	Yıl	n	$\bar{x}$	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Özgüven	1-3	175	40,82	11,10	Gruplar Arası	373165,207	2	186582,603	302,585	<b>0,000</b>
	4-6	247	80,73	30,68	Gruplar İçi	326196,829	529	616,629		
	7-9	110	113,24	25,91	Toplam	699362,036	531			
İç Özgüven	1-3	175	20,43	5,98	Gruplar Arası	104752,854	2	52376,427	302,138	<b>0,000</b>
	4-6	247	41,36	16,25	Gruplar İçi	91703,664	529	173,353		
	7-9	110	58,88	13,72	Toplam	196456,519	531			
Dış Özgüven	1-3	175	20,38	5,40	Gruplar Arası	82509,541	2	41254,771	294,678	<b>0,000</b>
	4-6	247	39,36	14,58	Gruplar İçi	74059,728	529	139,999		
	7-9	110	54,35	12,39	Toplam	156569,269	531			

Çizelge 4.9’da görüldüğü üzere genel olarak özgüven ve alt boyutlarda spor yapma süresine dayalı olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu tespit sonrasında, farkın hangi spor yapma süresi grupları arasında olduğunu görebilmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır (Çizelge 4.10).

Çizelge 4.10 incelendiğinde özgüven ve alt boyutlarının spor yapma süresi arttıkça anlamlı bir artış gösterdiği görülmektedir. Bu artışa bağlı olarak özgüven, iç özgüven ve dış özgüven tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.10 : Özgüvenin Spor Yapma Süresine Göre İncelenmesine Ait Tukey HSD Testi Bulguları**

	(A) Spor Yapma Süresi	(B) Spor Yapma Süresi	A-B Farkı	p
Özgüven	1-3	4-6	-39,91	<b>0,000</b>
		7-9	-72,42	<b>0,000</b>
	4-6	1-3	39,91	<b>0,000</b>
		7-9	-32,51	<b>0,000</b>
	7-9	1-3	72,42	<b>0,000</b>
		4-6	32,51	<b>0,000</b>
İç Özgüven	1-3	4-6	-20,93	<b>0,000</b>
		7-9	-38,45	<b>0,000</b>
	4-6	1-3	20,93	<b>0,000</b>
		7-9	-17,52	<b>0,000</b>
	7-9	1-3	38,45	<b>0,000</b>
		4-6	17,52	<b>0,000</b>
Dış Özgüven	1-3	4-6	-18,98	<b>0,000</b>
		7-9	-33,97	<b>0,000</b>
	4-6	1-3	18,98	<b>0,000</b>
		7-9	-14,99	<b>0,000</b>
	7-9	1-3	33,97	<b>0,000</b>
		4-6	14,99	<b>0,000</b>

#### 4.4.3 Lisanslı sporcu olma durumu

Özgüven ve alt boyutlarının lisanslı sporcu olup olmamaya göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini bulmak amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve ulaşılan bulgular Çizelge 4.11’de verilmiştir.

**Çizelge 4.11 : Özgüvenin Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre İncelenmesi**

	Lisans	n	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	p
Özgüven	Var	230	107,71	22,11	31,097	530	<b>0,000</b>
	Yok	302	48,89	21,23			
İç Özgüven	Var	230	55,70	11,84	30,611	530	<b>0,000</b>
	Yok	302	24,70	11,37			
Dış Özgüven	Var	230	52,01	10,45	61,062	530	<b>0,000</b>
	Yok	302	24,19	10,07			

Çizelge 4.11’de görüldüğü üzere özgüven, alt boyutlarda dahil olmak üzere lisanslı sporcu olmaya göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin özgüven, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Bu bulgulara dayalı olarak;

- “H2a: Ortaokul öğrencilerinde özgüven sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır” **kabul edilmiştir.**
- “H2b: Ortaokul öğrencilerinde özgüven spor yapma süresine göre anlamlı farklılık vardır” **kabul edilmiştir.**
- “H2c: Ortaokul öğrencilerinde özgüven sporcu lisansına sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık vardır” **kabul edilmiştir.**

#### 4.5 Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Özgüven Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bulgular

Durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 4.12’de verilmiştir.

**Çizelge 4.12 : Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Özgüven Arasındaki Korelasyon Bulguları**

		Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı	Özgüven	İç Özgüven	Dış Özgüven
<b>Durumluk Kaygı</b>	r	1	0,997	-0,764	-0,760	-0,763
	p		0,000	0,000	0,000	0,000
	n		532	532	532	532
<b>Sürekli Kaygı</b>	r		1	-0,763	-0,758	-0,763
	p			0,000	0,000	0,000
	n			532	532	532
<b>Özgüven</b>	r			1	0,997	0,996
	p				0,000	0,000
	n				532	532
<b>İç Özgüven</b>	r				1	0,987
	p					0,000
	n					532
<b>Dış Özgüven</b>	r					1
	p					
	n					

Çizelge 4.12’de verilen durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven arasındaki ilişkiler incelendiğinde aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır:

- Durumluk kaygı ile genel olarak özgüven, iç özgüven ve dış özgüven arasında güçlü düzeyde ( $0,70 < r$ ) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Yani alt boyutlar da dahil olmak üzere özgüven arttığında durumluk kaygı yüksek düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır.
- Sürekli kaygı ile de genel olarak özgüven, iç özgüven ve dış özgüven arasında güçlü düzeyde ( $0,70 < r$ ) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Yani alt boyutlar da dahil olmak üzere özgüven arttığında sürekli kaygı yüksek düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak;

- “H3a: Ortaokul öğrencilerinde durumluk kaygı ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır” **kabul edilmiştir.**
- “H3b: Ortaokul öğrencilerinde sürekli kaygı ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır” **kabul edilmiştir.**

#### 4.6 Özgüvenin Durumluk ve Sürekli Kaygıyı Yordaması ile İlgili Bulgular

##### 4.6.1 Genel olarak özgüvenin durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi

Genel olarak özgüvenin durumluk ve sürekli kaygıyı yordaması ile ilgili bulguları ortaya koyabilmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Öncelikle özgüvenin durumluk kaygı üzerindeki etkisi ile ilgili olarak ulaşılan bulgular Çizelge 4.13’te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.13 : Özgüvenin Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Bulguları**

Regresyon Modeli ( $r=0,764$ ; $r^2=0,583$ $F=741,956$ ; $p=0,000$ )	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	$\beta$		
Sabit	95,005	1,547		61,420	0,000
Özgüven	-0,510	0,019	-0,764	-27,239	<b>0,000</b>

\* Bağımlı Değişken: Durumluk kaygı.

Buna göre, özgüvenin durumluk kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ( $t=-27,239$ ;  $p<0,05$ ). Özgüven (x) ve durumluk kaygı (y) arasındaki regresyon eşitliği  $y=95,005-0,510x$  olarak tespit edilmiştir.

Durumluk kaygının %58,3'ünün ( $r^2=0,583$ ) özgüvenden kaynaklandığı söylenebilir. Başlangıçta 95,005 puanlık durumluk kaygıya sahip olan öğrencilerin özgüvenlerinin 1 puan artması durumluk kaygılarında 0,510 puanlık anlamlı bir azalmaya neden olmaktadır.

Özgüvenin sürekli kaygı üzerindeki etkisi ile ilgili olarak ulaşılan bulgular ise Çizelge 4.14'te sunulmuştur.

**Çizelge 4.14 : Özgüvenin Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Bulguları**

Regresyon Modeli ( $r=0,763$ ; $r^2=0,582$ $F=737,182$ ; $p=0,000$ )	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	$\beta$		
Sabit	94,676	1,566		60,452	0,000
Özgüven	-0,514	0,019	-0,763	-27,151	<b>0,000</b>

\* Bağımlı Değişken: Sürekli kaygı.

Buna göre, özgüvenin sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ( $t=-27,151$ ;  $p<0,05$ ). Özgüven (x) ve sürekli kaygı (y) arasındaki regresyon eşitliği  $y=94,676-0,514x$  olarak tespit edilmiştir.

Sürekli kaygının %58,2'sinin ( $r^2=0,582$ ) özgüvenden kaynaklandığı söylenebilir. Başlangıçta 94,676 puanlık sürekli kaygıya sahip olan öğrencilerin özgüvenlerinin 1 puan artması sürekli kaygılarında 0,514 puanlık anlamlı bir azalmaya neden olmaktadır.

#### 4.6.2 Özgüven alt boyutlarının durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi

Genel olarak özgüvenin sürekli ve durumluk kaygı üzerindeki etkisi üzerine özgüven alt boyutlarının durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bunun için, iç ve dış özgüvenin kaygı üzerinde birlikte etkili olacağından hareketle çoklu regresyon analizine başvurulmuştur.

Ancak, Çizelge 4.12’de görüldüğü üzere iç ve dış özgüven arasında çok yüksek düzeyde ilişki ( $r=0,987$ ) bulunmaktadır. Bu ilişki,  $r=0,70$ ’ten ( $r^2=\%49$ ) daha fazla olduğu için çoklu bağlantılılık problemine yani bağımsız değişkenlerin salt etkisinin ortaya çıkamamasına neden olacaktır (Büyüköztürk, 2011: 100). Dolayısıyla çoklu bağlantılılık probleminin etkisinden kurtulabilmek için iç ve dış özgüven puanları standardize edilmiş ve çoklu regresyon analizleri z puanına dönüştürülerek yapılmıştır. Çizelge 4.15’te iç ve dış özgüvenin durumluk kaygı üzerindeki etkisi verilmiştir.

**Çizelge 4.15 : İç ve Dış Özgüvenin Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Bulguları**

Regresyon Modeli ( $r=0,764$ ; $r^2=0,584$ $F=371,267$ ; $p=0,000$ )	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	$\beta$		
Sabit	95,509	1,644		58,108	0,000
Z puanı: İç Özgüven	-0,308	0,223	-0,245	-1,382	0,168
Z puanı: Dış Özgüven	-0,735	0,250	-0,522	-2,947	<b>0,003</b>

\* Bağımlı Değişken: Durumluk kaygı.

Çizelge 4.15’te görüldüğü üzere durumluk kaygı üzerinde iç özgüvenin anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Buna karşın, dış özgüvenin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Durumluk kaygının  $\%2,7$ ’sinin ( $\beta^2=0,272$ ) dış özgüvenden kaynaklandığı söylenebilir. Başlangıçta 95,329 puanlık sürekli kaygıya sahip olan öğrencilerin dış özgüvenlerinin 1 puan artması sürekli kaygılarında 0,735 puanlık anlamlı bir azalmaya neden olmaktadır.

Çizelge 4.16’da ise iç ve dış özgüvenin sürekli kaygı üzerindeki etkisi verilmiştir.

**Çizelge 4.16 : İç ve Dış Özgüvenin Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Bulguları**

Regresyon Modeli ( $r=0,763$ ; $r^2=0,583$ $F=369,513$ ; $p=0,000$ )	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	$\beta$		
Sabit	95,329	1,663		57,312	0,000
Z puanı: İç Özgüven	-0,253	0,226	-0,199	-1,121	0,263
Z puanı: Dış Özgüven	-0,807	0,253	-0,567	-3,196	<b>0,001</b>

\* Bağımlı Değişken: Sürekli kaygı.

Çizelge 4.16’da görüldüğü üzere sürekli kaygı üzerinde iç özgüvenin anlamlı bir etkisi bulunmazken ( $p>0,05$ ); dış özgüvenin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Sürekli kaygının %3,21’inin ( $\beta^2=0,321$ ) dış özgüvenenden kaynaklandığı söylenebilir. Başlangıçta 95,329 puanlık sürekli kaygıya sahip olan öğrencilerin dış özgüvenlerinin 1 puan artması sürekli kaygılarında 0,807 puanlık anlamlı bir azalmaya neden olmaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak;

- “H4a: Ortaokul öğrencilerinde özgüvenin durumluk kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır” **kabul edilmiştir.**
- “H4a: Ortaokul öğrencilerinde özgüvenin sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır” **kabul edilmiştir.**

#### 4.7 Hipotezlere İlişkin Sonuçların Özeti

Hipotezlere ilişkin sonuçların özeti Çizelge 4.17’de özetlenmiştir.



**Çizelge 4.17 : Hipotezlere İlişkin Sonuçların Özeti**

<b>Hipotez</b>	<b>Sonuç</b>
H1a: Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.	Reddedilmiştir
H1b: Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı spor yapma süresine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul edilmiştir
H1c: Ortaokul öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı sporcu lisansına sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul edilmiştir
H2a: Ortaokul öğrencilerinde özgüven sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul edilmiştir
H2b: Ortaokul öğrencilerinde özgüven spor yapma süresine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul edilmiştir
H2c: Ortaokul öğrencilerinde özgüven sporcu lisansına sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul edilmiştir
H3a: Ortaokul öğrencilerinde durumluk kaygı ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edilmiştir
H3b: Ortaokul öğrencilerinde sürekli kaygı ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul edilmiştir
H4a: Ortaokul öğrencilerinde özgüvenin durumluk kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Kabul edilmiştir
H4a: Ortaokul öğrencilerinde özgüvenin sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Kabul edilmiştir

## 5. SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Son yüzyılda ulaşımın kolaylaşması ve iletişim araçlarının hızlı gelişmesi; bacasız fabrika olarak bilinen sporda, sporun amaçları arasına reklam ve propagandayı da eklemiştir. Dünyada spor endüstrisi milyar dolarlara ulaşmıştır. Kişilerin spora karşı olan ilgilerinin artması ile birlikte spor bir ticari sektör ve kazanç kapısı durumuna dönüşmüştür. 2011 yılı Dünya Turizm Örgütü istatistiklerine göre turizmden 2010 yılı içerisinde 1,1 trilyon dolar düzeyinde bir gelir elde edilmiştir. Turizm sektörü ayrıca dünya genelindeki istihdama %8'lik bir katkı sağlamaktadır. Diğer bir ifade ile yaklaşık 255 milyon kişiye turizm sektörü iş imkânı sağlamaktadır.

Farklı spor dalları ve bunların kuralları ile ilgili olarak yirmi birinci yüzyılda, çok sayıda kurallar geliştirilmiştir. Bunların sonucu olarak da farklı spor branşlarında aktif ve elit olan müsabaka sporcularından beklentiler artış göstermiştir. Tüm bu değişimler sporcuların motivasyonlarını, antrenmanlarını, kişiliklerini, performanslarını ve tercihlerini daha yakından ve bilimsel olarak daha iyi incelemeyi gerekli kılmıştır. Ayrıca sporcuyu yenilene oyun kuralları, zaman içerisinde fiziksel ve zihinsel açıdan artan oranda zorlamaktadır.

Los Angeles'ta düzenlenen 1984 Olimpiyatları'nda, Amerika Birleşik Devletleri sporcularının çalışmalarını spor psikologları nezaretinde gerçekleştirmeleri, buradaki oyunlarda ve müsabakalarda daha yüksek performans elde etmede önemli bir pay sahibi olmuştur. Bu yarışmalar sonucunda Amerikalı sporcular madalya sıralamasında 30 bronz, 61 gümüş ve 83 altın madalya alarak podyumda birinciliği elde etti. Bu durum spor branşlarıyla ilgilenen tüm paydaşlar tarafından kabul görmüş ve spor psikolojisinin spor bilimleri arasındaki yerini güçlendirmiştir.

Spor müsabakalarına katılan ortaokul öğrencilerinde de durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven faktörlerinin büyük önem taşıdığı bilinmektedir. Bu nedenle yapılan yarışmalarda, öğrencilerde sürekli kaygı ve durumluk kaygının oldukça istenen düzeylerin altında veya üstünde olabileceğine dikkat edilmelidir. Çünkü kaygı, duyuşsal faktörler arasında yer almaktadır ve öğrencinin yarışma sırasındaki motivasyonunu ve özgüvenini, başarısını ve performansını etkileyen, velilerin,

antrenörlerin ve öğretmenlerin dikkat etmesi gereken bir olgu olarak dikkat çekmektedir. Öğrencilere rahat ve güvenli müsabakalar yaratmak, daha fazla spor müsabakalarına katılmaları için uygun imkanlar vermek, gerçekleştirilebilir hedefler belirlemek ve teşvik etmenin öğrencinin motivasyon ve özgüvenini arttıran ve kaygıyı azaltan unsurlar olduğu söylenebilir. Bu nedenle spor müsabakalarının her aşamasında, müsabaka sonuçları doğrultusunda planlama süreçlerini biçimlendirmek, spor branşlarında sahip oldukları becerileri belirlemek, öğrencilerin rollerini tespit etmek ve akademik başarılarını arttırmanın öğrencinin iç ve dış özgüveninin geliştirilmesinde önemli bir payı bulunmaktadır.

Bu araştırmaya yaşları 11 ile 14 arasında değişen ve ortaokul 5, 6, 7, 8. sınıflarda öğrenim gören toplam 532 erkek öğrenci katılmıştır. Öğrenciler genel olarak yaş ve sınıflara dengeli biçimde dağılmışlardır. Öğrencilerin yaklaşık üçte biri 1-3 yıldır, yaklaşık yarısı 4-6 yıldır ve beşte biri 7-9 yıldır spor yapmaktadır. Ayrıca yaklaşık yarısı sporu lisanslı oyuncu olarak sürdürmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ortanın biraz üstünde olduğu görülmüştür. İç ve dış alt boyutlar dahil olmak üzere özgüven düzeyleri ise %30'larda yer almaktadır. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları değerlendirilirken bu durumun göz önünde bulundurulması yerinde olacaktır.

Kaygı ve özgüvenin demografik ve sportif bazı özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde durumluk ve sürekli kaygının; öğrenim görülen sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) ancak spor yapma süresi ve lisanslı sporcu olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Durumluk kaygı ve sürekli kaygı; spor yapma süresi arttıkça anlamlı bir azalma göstermektedir. Ayrıca, lisanslı sporcu olan öğrencilerin hem durumluk hem sürekli kaygıları anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Literatürde benzer çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bunlardan birinde Çakmak (2021) voleybol oynayan ortaokul öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemiştir. Düzce ilinde gerçekleştirilen ve 19 farklı ortaokuldan toplam 360 öğrencinin dahil edildiği araştırma sonucunda durumluk ve sürekli kaygının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgu,

araştırmamız sonucunda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiş olması ile benzerlik göstermiştir.

Ayrıca, araştırmamız sonucunda lisanslı sporcu olan öğrencilerin hem durumluk hem sürekli kaygılarının anlamlı olarak daha düşük bulunmuş olması literatür ile paralellik göstermektedir. Zira düzenli olarak beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmanın bireylerde kaygı duygularının ortadan kalktığı psikolojik bir yapıya sahip olunmasına, öz saygının gelişmesine, olumsuzluklar karşısında oluşan stresin en aza indirilmesine, mutlu bir yaşam felsefesine sahip olunmasına, bireylerin sinir sahibi ve hiperaktif bir karakterden sıyrılarak sakin ve olumlu bir yapıya dönmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Zorba, 2006; Ceylan, 2008).

Kara'nın (2019) Kütahya'da ortaöğretimde öğrenim gören toplam 782 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği ve spor faaliyetlerine katılma ile benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda da sporun kaygı üzerindeki faydaları teyit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı üzerinde negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmamız sonucunda lisanslı sporcu olan öğrencilerin hem durumluk hem sürekli kaygılarının anlamlı olarak daha düşük bulunmuş olması bu araştırma ile paralellik göstermiştir. Ancak Kara (2019) da kaygının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiş ve bu yönüyle araştırmamız bulgularından farklılık göstermiştir.

Araştırmamıza benzer bir diğer çalışma ise Büyükçapar'a (2015) aittir. Büyükçapar (2015), Kahramanmaraş ili örneğinde, okul sporları ile meşgul olan lise öğrencilerinin kişisel kararsızlık ve sürekli kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmada, araştırmamız bulgularına benzer şekilde öğrencilerin orta düzeyde bir kaygıya sahip olduklarını bulmuştur. Ancak bu çalışmada da sınıf düzeyine göre öğrencilerin kaygılarının anlamlı olarak farklılaştığı, özellikle 10. sınıf öğrencilerinin daha kaygılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu yönüyle araştırmamızdan farklı bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmamızda sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmamış olmasının nedeni katılımcıların yarıdan fazlasının en az 4 yıldır spor yapıyor olması ve bunun sonucu olarak kaygı düzeylerinin birbirine benzer bir düzeye gelmiş olması olabilir.

Özgüven ise sınıf düzeyi, spor yapma süresi ve lisanslı sporcu olup olmamaya göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). 5. sınıf öğrencilerinin özgüven, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri 7 ve 8. sınıflardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Buna ek olarak 6. sınıf öğrencilerinin dış özgüven düzeyleri 8. sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Özgüven ve alt boyutları spor yapma süresi arttıkça anlamlı bir artış göstermektedir. Ayrıca, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin özgüven, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Araştırmamız sonucunda, spor yapan öğrencilerin özgüven düzeylerinin yüksek bulunması literatür ile tamamen benzerlik göstermiştir. Çünkü literatürde sporun bireylerin sosyal, fiziksel ve zihinsel yönden gelişimleri başta olmak üzere çok geniş bir yelpazede çok çeşitli faydaları olduğu belirtilmektedir. Spor yapan bireyler, sosyalleşmeye ve kendini gerçekleştirmeye yardımcı olacak bir ortama sahip olmaktadır. Bu faaliyetlere katılmak fiziksel gelişiminin yanında kişilik özellikleri ve karakter gelişimi ile öz saygının gelişmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Bal, 2010; Sarier, 2021). Yapılan etkinlikler ve faaliyetler ile bireylerin fikir yürütme, algılama, karşılaştırma ve çözümleme gibi becerileri gelişmektedir (Demirci, 2018).

Ayrıca Gündüz (2021), Hatay'da 379 sporcu üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada aktif olarak spor yapan bireylerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer sonucu Palaz (2019) üniversite öğrencilerinde, Yaylacı (2019) 13-14 yaş bireylerde, Damar (2020) yetişkin bireylerde, Zeyrek (2019) ortaöğretim öğrencilerinde, Sun (2015) lisanslı sporcularda ve Gündoğdu (2019) yine öğrencilerde tespit etmiştir. Ayrıca, Damar (2020) ve Zeyrek (2019) yapmış oldukları araştırmalarda spor yapma süresi arttıkça özgüven düzeyinin anlamlı olarak arttığını tespit etmişlerdir. Dolayısıyla araştırmamız sonuçları literatür ile paralellik göstermiştir.

Durumluk ve sürekli kaygı ile özgüven arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise durumluk ve sürekli kaygı ile genel olarak özgüven, iç özgüven ve dış özgüven arasında yüksek düzeyde ( $0,70<r$ ) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Yani alt boyutlar da dahil olmak üzere özgüven arttığında durumluk ve sürekli kaygı yüksek düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak azalmaktadır.

Bu bulgular da literatür ile benzerlik göstermiştir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalardan birinin Özcan (2021) tarafından geleneksel Türk okçuluğu yapan bireyler üzerinde yürütülmüş olduğu görülmektedir. 587 sporcu üzerinde gerçekleştirilen araştırmada kaygı ile özgüven arasında, araştırmamıza oldukça benzer biçimde, yüksek düzeyde negatif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, bir diğer benzer çalışma Toktaş (2017) tarafından okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş ve yine kaygı ile özgüven arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Ayrıca, durumluk kaygının %58,3'ünün; sürekli kaygının %58,2'sinin özgüvenden kaynaklandığı söylenebilir.

Bu sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Bu çalışmanın evreni genişletilebilir. Türkiye' de bulunan illerde pilot okullar seçilerek karşılaştırma yapılabilir.
- Çalışma okul müsabakalarına katılan ve futbol oynayan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Amatör müsabakalara hazırlanan diğer branşla ilgilenen öğrenciler üzerinde bu çalışma yapılarak Durumluk kaygı, sürekli kaygı ve öz güvenleri arasındaki ilişkiler karşılaştırılabilir.
- İlgili araştırmada Nitel ve Nicel yöntemleri beraber uygulayıp karma yöntem uygulamaları yapılabilir.
- Çalışma ortaokul seviyesindeki erkek öğrenci kademelerine yapılmıştır. Lise ve üniversite eğitimine devam edip müsabakalara katılan öğrenciler üzerinde kız öğrencilerine uygulanıp karşılaştırma yapılabilir.
- Üniversitelerin ilgili bölümlerinden akademisyenler ile iş birliği yapılarak kullanılan gelişmiş teknoloji araçlarından yararlanabilir.
- Öğrencilerin sosyal çevresi ve kültürel farklılıkları üzerine Durumluk kaygı, Sürekli kaygı ve özgüvenleri arasındaki farkların sportif performansa etkisi araştırılabilir.
- Antrenörlerin ve Beden Eğitimi öğretmenlerinin de öğrencilerin Fiziksel becerilerinin geliştirilmesi dışında Sporcu psikolojisi konusunda eğitim

almaları Sporcuların sosyoekonomik durumları ve kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmaları için çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Açıkada, Ç & Ergen, E (1987). “Sporda Gelişim ve Başarının Temelleri”, *Bilim Teknik Dergisi*, 29, 18-19.
- Akagündüz, N (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akın, A. (2007). “Öz-güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Akıncı, Y. A (2007). *Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Altan, A (2001). *Body İmage Dissatisfaction, Self-Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Altıntaş, E & Gültekin, M (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Aracı, H (2006). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arı, R (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arıkan, Y. (2020). *Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Sporcuların Başarı Algısına Katkısı; Güreş Milli Takımı Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, Ç (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Artok, F (1994). *Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aybek, A (2007). *Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine ve Ders Dışı Etkinliklere Yönelik Tutumlarında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aybey, Y. H (2005). *Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.



- Bal, E. (2010). *İlköğretim okullarındaki beden eğitimi dersinin yapılmasında karşılaşılan yetersizliklerin giderilmesinde yönetici ve öğretmenlerin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A (1993). *Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bandura, A (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman Press.
- Başar, O (2014). *Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başaran, H. M (2008). *Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Başaran, İ. E (1992). *Örgütsel Davranış Yönetimi*. Ankara: Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Başoğlu, T. S (2007). *Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer, T (1998). *Doruk Performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Büyükçapar, F. (2015). *Özel okullar ile devlet okullarında okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Büyüköztürk, Ş (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbaz, S (2001). *Samsun Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden Çıracıların Sosyodemografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ceylan, E. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi ile ilgili bilgi tutum ve uygulamaları (Konya ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Cüceloğlu, D (1998). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D (2006). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çaha, Ö (1999). “Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak”, *Düşünen Siyaset Dergisi*, 1(2), 115-125
- Çakmak, M. (2021). *Voleybol oynayan ortaokul öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

- Daley, A. J & Leahy, J (2003). "Self-Perceptions and Participation in Extra-Curricular Physical Activities", *Physical Educator*, 60(2), 13-19.
- Dalkıran, O., Altıntaş, A., Gündüz, N., Sunay, H. & Akgül, M (2004). "Ankara İli Devlet Özel İlk ve Ortaöğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders Dışı Etkinliklerinde Kapalı Spor Alanlarının Etkin Kullanımı Üzerine Etkileri", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 109-118.
- Damar, İ. (2020). *Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Davies, D & Armstrong, M (1989). *Psychological Factors in Competitive Sports*. New York: The Falmer Press.
- Dorel, J. L (1998). *Personal Goals and Winning or Losing During the Competitive Exercises Effects on Anxiety*. United States of America: Lamar University.
- Engür, M (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erbaş, M. K (2000). *Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Erkal, M (1982). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Feltz, D. L (1988). "Self-Confidence and Sports Performance". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423-458.
- Fişek, K (1998). *Türkiye'de ve Dünyada Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Flood, S. E & Hellstedt, J. C (1991). "Gender Differences Motivation For Intercollegiate Athletic Participation". *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159- 167.
- Franken, R. E (1988). *Human Motivation*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company..
- Gençtan, E (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldberg, L. R (1990). "An Alternative Description of Personality the Big-Five Factor Structure". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Göknaar, Ö (2010). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Günalp, A (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli*

- Örneği*). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Günay M & Yüce G. A (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündüz, G. (2021). *Özel öğretim kurumları orta öğretim seviyesinde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Gündüz, H (1997). *Eğitici Kol Çalışmalarının Etkliliği İle İlgili Öğretmen ve Yönetici Görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güven, O (1992). *Türkler'de Spor Kültürü*. Ankara: Atatürk Spor Merkezi Yayını.
- Hambly, K (2003). *Özgüven* (B. Bıçakçı, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Humphreys, T (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven* (T. Anapa, Çev.). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Işık, E (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.
- Jones, G (Ed.) (1991). *Stres and Anxiety*. Great Britain: Croswood Press.
- Kalaian, H. A & Freeman, D. J (1994). "Gender Differences in Self-Confidence and Educational Beliefs Among Secondary Teacher Candidates". *Teaching and Teacher Education*, 10(6), 647-658.
- Kara, A. (2019). *Spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Karahan, F & Sardoğan, M. E (1994). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Karaküçük, S (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Kavram, Kapsam ve Araştırma*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kasatura, İ (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayıncılık.
- Kaya, M & Varol, K (2004). "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 373-388.
- Kemler, D (1989). *Samuel Anger in Secondary School Sport Coaches: An Investigation into Two Invertation Strategies For Its Control*. U.S.A: Florida State University.

- Kırçık, K. Ş. ve Pepe, K (2009, Haziran). “Burdur merkez ilköğretim ve lise öğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi”. 6. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu'nda sunulan bildiri*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Kirazlıoğlu, Z (1992). “Ders Dışı Sportif Etkinliklerde Okul, Kulüp Ve Yerel Yönetimlerin İşlevlerine Genel Bir Bakış”, *Amatör Spor Dergisi Yayın Organı*, 48, 26-29.
- Kocaarslan, B (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, H (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E (1996). *Spor'da Stres ve Performans*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Konter, E (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Köknel, Ö (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A (2006). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtuldu, P. S (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kuru, E (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Küçük, S (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Spora Katılımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Lauster, P (2010). *Özgüven Öğrenilebilir* (L. Yarbaş, Çev.). İzmir: İlyas Yayınevi.
- Le Compte, A., Öner, N (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Basımevi.
- Lee, M. J., Whitehead, J & Balchin, N (2000). “The Measurement of Values in Youtsport. Development of the Youth Sport Values Questionnaire”, *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 22, 307-326.
- Lüle, A. R (2002). *Lise Mezunları Olup Üniversiteye Hazırlanan Ergenlerin Özerklik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mağden, D & Aksoy, A (1993). *Anne ve Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler*. Ankara: Eğitim ve Bilim.
- Mannoni, P (1995). *Korku* (I. Gürbüz, Çev.). Ankara: İletişim Yayınları.

- Maslow, A. H (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mckay, M & Patrick, F (2009). *Özgüven* (F. G. Atay, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- MEB (1983). İlköğretim, Lise ve Dengi Okullar Eğitici Çalışmalar Yönetmeliği. *Tebliğler Dergisi*, 2140, 17-21.
- Merey, B (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması Ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Miller, W. Z (2002). *The Psyche-Centered Zone Of Peak Performance: Depth Psychology Applied To Golf*. Unpublished doctoral dissertation, Pacifica Graduate Institute, Carpinteria, CA.
- Morgan, C (1977). *A Brief Introduction To Psychology (Psikolojiye Giriş)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Mutluer, S (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Orkunoglu, O (1985). *Voleybol Antrenörünün El Kitabı*. Ankara: Voleybol Federasyonu Yayını.
- Öner, N & A. L. Compte (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, İ (1997). *Çocuk ve Aile*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Özbaydar, A (1983). *Spor*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Özbey, Ç (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*. İstanbul: İnkilap Kitabevi.
- Özcan, K. (2021). *Geleneksel Türk okçuluğu yapan ergenler ile yapmayan ergenlerin sosyal kaygı ile akademik özgüvenleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüven, İ. E (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, E (2003). *11-14 Yaş Arası Ergenlerin Problem Alanlarına Yönelik Grup Rehberliği İle Çözüm Önerisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Öztürk, F (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Öztürk, O (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Palaz, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Pehlivan, Z & Selçuk, T (2005, Haziran). *Ders dışı spor etkinliklerine yönelik öğretmen görüşleri (Mersin ili örneği)*. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Pervin, L. A & John, O. P (2001), *Personality, Theory and Research* (8th edition). USA: John Wiley Press.
- Sarier, A. (2021). *Ortaokullarda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi (Düzce ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağrı.
- Selçuk, Z. (1996). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Senemoğlu, N (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sivrikaya, K (1998). *Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Soner, O (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Soayl Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Sönmez, V (1994). *Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Spielberger, C. D (1966). "Theory and research on anxiety", In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–19). New York: Academic Press.
- Sun, E. (2015). *Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Tabachnick, BG, Fidell, LS (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Tamer, K (1998). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Taşmektepligil, M. Y (1997). "Elit Düzeyde Spor Yapanların Spora Yönelmelerinde İlk ve Ortaöğretim Kurumlarının Etkisi Üzerine Bir Araştırma", *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-46.
- Tavacıoğlu, L (1999). *Spor Psikolojisi, Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tiryaki, Ş (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Yayınevi.
- Toktaş, S. (2017). *Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tol, A (1995). *Kaygının Performansa Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Tuna, F (2016). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi, Ankara.
- Tükel, R (2001). *Yalnızlık Üzerine Notlar*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Umutlu, Ç (2010). "Çocuk Dostu Okul" Projesi Kapsamında Olan ve Olmayan İlköğretimokulu Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Zorbalık Eğilimlerinin

- İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Voigt, D (1998). *Spor Sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkım Yayınları.
- Yamaner, F (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*. Bursa: Hünkâr Ofset, Ekin Kitapevi. 3-7
- Yavuzer, H (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.,
- Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Yetim, A. A (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, A. A (2015). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldıran, İ., Yetim, A & Şenel, Ö (1996). “Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri”, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-57.
- Yörükoğlu, A (1990). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zeyrek, A. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili / Doğubayazıt ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

## **EKLER**

### **Ek A: Anket Formu**

Bu anket çalışması İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olan “**OKUL SPOR (FUTBOL) MÜSABAKALARINA KATILAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**” isimli çalışma için uygulanacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz .

B. Emre ŞİMŞEK

Lütfen aşağıda belirtilen ifadelerden size uygun olan cevabı işaretleyiniz. Yapmanız gereken soruların karşısındaki seçeneklere (X) İşareti koymanızdır. Lütfen Her Soruyu İçtenlikle Doldurunuz. Soruları boş bırakmamaya özen gösteriniz. Samimi cevaplarınız ve katılımınız için teşekkür ederim.

### **Kişisel Bilgi Formu**

1. Yaşınız? .....
2. Sınıf düzeyi 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( )
3. Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz? a) 1-3 b) 4-6 c) 7- 9
4. Lisanslı oyuncu musunuz? Evet ( ) Hayır ( )



<b>DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ</b>		<b>Hayır</b>	<b>Biraz</b>	<b>Oldukça</b>	<b>Tamamıyla</b>
1	Kendimi sakin hissediyorum				
2	Kendimi güven içinde hissediyorum				
3	Huzursuzum				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Kendimi rahat hissediyorum				
6	İçimde bir sıkıntı hissediyorum.				
7	İleride olabilecek kötü olayları düşünerek üzüliyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Kendimi kaygılı hissediyorum				
10	Kendimi rahatlık içinde hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Kendimi sinirli hissediyorum				
13	İçimde huzursuzluk var				
14	Çok gergin-gerilim içinde olduğumu hissediyorum				
15	Sükûnet içindeyim				
16	Halimden memnunum				
17	Endişe içindeyim				
18	Kendimi çok fazla heyecanlı ve şaşkınlık içinde hissediyorum				
19	Kendimi neşeli hissediyorum				
20	Keyfim yerinde				

<b>SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ</b>		<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Çoğu Kez</b>	<b>Her Zaman</b>
1	Keyfim yerinde				
2	Çabuk yorulurum				
3	Olur, olmaz durumlarda ağlayacak gibi olurum.				
4	Başkaları kadar mutlu olmayı isterdim				
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6	Kendimi zinde hissediyorum				
7	Sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım				
8	Güçlükleri, yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum				
9	Çok önemli olmayan şeyler için endişelenirim				
10	Mutluyum				
11	Her şeyi kötü tarafından alırım				
12	Kendime güvenim yok				
13	Kendimi emniyette hissediyorum				
14	Sıkıntı ve güçlük veren durumlardan kaçınırım				
15	Kendimi hüzünlü ve kederli hissedirim				
16	Hayatımdan memnunum				
17	Aklımdan bazı önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder				
18	Hayal kırıklığını öylesine ciddiye alırım ki onları hiç unutmam				

19	Tutarlı bir insanım				
20	Beni düşündüren konular yüzünden gergin ve huzursuzluk içindeyim				

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					

20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

## ÖZGEÇMİŞ

Tokat'ta doğdu. İlk-orta eğitimini Tokat'ta lise eğitimini İzmir Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesinde tamamladı. Profesyonel olarak birçok kulüpte hentbol oynadı. Lisans eğitimini Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi ve Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü ' Onur ' derecesi ile bitirdi. Yüksek lisans eğitimini İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sporda Psiko-sosyal alanlar programı ile tamamlamıştır. Ayrıca Anadolu Üniversitesi Spor yönetimi bölümü mezunudur. İstanbul Ümraniye ilçesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak çalışmaktadır. Eğitimine halen İstanbul üniversitesi Egzersiz ve Spor bilimleri bölümü ve Atatürk Üniversitesi Çocuk gelişimi bölümü ile sürdürmektedir.