

TAKIM SPORU VEYA BİREYSEL SPORLARLA İLGİLENEN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Tayfun KARA^{ABCDE}

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkanların Sağlanması (Funds Collection)



Özet: Bu çalışmanın amacı lisede öğrenim gören ve düzenli olarak spor yapan bireylerin sportif kendine güvenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmada Kütahya il merkezinde ki liselerden tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 210 öğrenci gönüllü olarak yer almıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen 5 soruluk kişisel bilgi formunun yanı sıra Yıldırım tarafından 2013 yılında Türkçe'ye uyarlanan sportif sürekli kendine güven alt ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki var olan anlamlı farklılıkların belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi ve iki yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların sportif güvenlerinin kadın ve bireysel sporlarla uğraşan katılımcılarda daha yüksek olduğu fakat bu düzeyin ölçekten alınabilecek puanlar göz önünde bulundurulduğunda orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca profesyonel olarak spor yapanların lehinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Takım sporu, Bireysel sporlar, Sportif sürekli kendine güven

INVESTIGATION OF CONSTANT SELF CONFIDENCE LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS WHO PARTICIPATE IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

Abstract: *The aim of this study was to examine the sportive self-confidence of high school students who engage in regular sports in terms of various variables. 210 high school students, who were randomly chosen, from Kutahya, voluntarily participated in the study. In the study, to collect data, in addition to a five items questionnaire which was developed by the researchers, "Constant Self Confident Scale", which was adapted to Turkish by Yıldırım (2013) was used. In the analyses of the data in order to identify significant differences between participants' constant self-confidence, independent samples t-test and two-way ANOVA was used. As a result, it was found that the participants' sportive constant self-confidence was higher in women and participants who engage in individual sports. But, these levels were found to be moderate when considering the points that can be taken from the whole scale. Also, there was a significant difference in favor of those who professionally play sports.*

Keywords: *Team sports, Individual sports, Constant sportive self-confidence*

SUMMARY

Aim: Fast social changes and increasingly complicated social life in the last hundred years due to scientific-technological revolution have made their impact on the development of sport and, accordingly, the development of sports science (Plakona et al., 2014). Sport-confidence is considered a critical success factor for sports performers at all levels (Machida et al., 2017). Also 'self-confidence in sports is used to express the confidence an athlete has in his own capabilities or the level of assurance that he/she will be successful (Bačanac, 2014). In this perspective this paper tried to find the answers to these questions; a) Does gender have a significant influence on constant self-confidence level of high school students? b) Does sportive branch of the high school students have a significant influence on constant self-confidence? c) Does purpose of doing sports have a significant effect on their constant self-confidence level? **Method:** A total of 210 randomly chosen high school students from Kilicarslan and Kutahya high schools (located in the city of Kutahya) voluntarily participated in the study. The students were regularly participating in the sportive activities last six months and at least twice a week and two hours ($M_{\text{weekklysportday}} = 2,82 \pm 1,47$). In the present study as a data collection tools, in the first part, 5 demographic questions asked to the participants which developed by the researchers, and on the second part, "Constant Self-Confidence Scale" which developed by Vealey (1986). The Turkish adaptation of the scale done by Yıldırım (2013). The constant self-confidence scale is a 13-item Likert type, single-dimension scale. In the analysis of the data, first, the reliability of the scale was examined and Cronbach' s Alpha calculated as .92. Than skewness and kurtosis values evaluated. Also in order to identify significant differences independent samples t-test and two way ANOVA tests were used. As a result, this paper showed higher constant sportive self-confidence in women and participants who engage in individual sports. Also, significant differences emerged in favor of who professionally do sport.

1. GİRİŞ

Günümüzde spor insan hayatının bir paçası haline gelmiştir ve bu sebepten ötürü sporun bireylere kazandırdıklarını sadece fiziksel olarak düşünmek imkânsız hale gelmektedir. Sporun bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan kazandırdıklarını bir bütün olarak ele almamız gerekmektedir (Yarımkaya ve ark., 2014). Spor yapan bireyler genellikle fizyolojik ve psikolojik yüklemeye karşı karşıya kalmaktadır. Bu yüklemeler, organizmada olumlu değişikliklere neden olacak seviyede ve kalitede olmalıdır (Gacar ve ark., 2013). Aynı zamanda sporcular gerek antrenmanlarda gerekse katıldıkları müsabakalarda performans düzeylerini en üst seviyede tutmak isterler. Bu aşamada fiziksel beceriler sporda en üst düzeyde olabilir ancak eğer

sporcu psikolojik olarak yetersiz ise performans başarı ile sonuçlanamaz (Yalçın ve ark., 2017). Yüksek performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğuna ve bu becerilerin de herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır (Yeltepe, 2007). Yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi de araştırmacıların çok sık tekrarladığı kendine güven kavramıdır (Yıldırım, 2013).

Özgüven, kişinin kendine duyduğu güvendir bununla birlikte kısaca kişinin gerçekleştirmek istediği eylemlerde kendine duyduğu güven ve inanç olarak da tanımlanabilir. Öz güven her kişide aynı düzeyde bulunmamakla beraber öz güvenin azlığı ya da çokluğu kişiye istediği şekilde hayatına yön verme konusunda başarı ya da başarısızlık sağlayacaktır. Her şeyden önce öz güven, kişiye eyleme geçebilme yetisi verirken diğer taraftan da eyleme geçmeme yetisi vermektedir. Öz güven kimi zaman konuşabilmeyi kimi zaman da sessizliğin ne zaman daha iyi bir seçim olacağını bilmeyi gerektirir (Kelsey, 2014).

Kendine güven aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Araştırmacılar güvenli sporcuların kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını belirtmişlerdir (Yıldırım, 2013). Öz güven, kendisiyle barışık bir birey olma serüveninde başarının veya başarısızlığı belirleyicisi olarak her bireyin hayatında şu veya bu şekilde önemlidir (Ferrerros, 2011). Öz güveni yüksek olan bireylerin hedefledikleri işlerde daha başarılı sonuçlar elde etmeleri, düşük öz güven sahibi olanların ise planlarına bağlamakta zorlandıkları bunun sonucunda da başarısız olmaları daha yüksek bir ihtimaldir. Öz güven doğuştan gelen bir özellik değildir, doğumdan itibaren gelişmeye başlayan, çocuğun ailede ve aile dışındaki çevrede geçirdiği yaşantılarla şekillenen geliştirilebilecek bir yapıdır. Öz güven değişmeyen, durağan bir şey değildir. İnsanların değişik zamanlarda kendilerine olan güvenleri farklı olabilir (Hambly, 2003). Jones ve Swain (1995)' e göre kendine güveni yüksek sporcuların, diğer sporculara göre kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini tespit etmişlerdir.

Spor ortamında özgüven, her seviyede spor yapanlar için kritik bir başarı faktörü olarak düşünülür (Machida ve ark., 2017). Bu durumun da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Ekinci ve ark., 2014).

Gerek fiziksel gerekse zihinsel gelişimlerini tamamlamaya çalışan lise öğrencilerinin sportif açıdan kendilerine güven düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Çünkü lise dönemi fiziksel ve psikolojik gelişim döneminin en yoğun olduğu dönemlerden birisidir. Sporcular, gerek bireysel gerekse takım çalışmalarında performanslarını üst seviye çıkarmaları için kendince güven duygusunu kaybetmemesi gerekmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada lise öğrencilerinin sportif kendine güvenlerinin cinsiyet, uğraştıkları spor dalı ve hangi amaçla spor yaptıklarına göre incelenmesi amaçlanmış ve şu soruların yanıtı aranmıştır;

- Lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasında uğraştıkları spor dalına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasında hangi amaçla spor yaptıklarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. MATERYAL METHOD

Çalışma gurubu: Çalışmaya 2013-2014 öğretim yılı bahar döneminde aktif olarak öğrencilik hayatına devam eden Kütahya il merkezinde bulunan Kılıçarslan Lisesi ve Kütahya Lisesi' nde öğrenim gören 210 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada yer alan öğrenciler son altı aydır haftada en az iki gün ve iki saat olmak üzere aktif olarak ($M_{\text{haftalık sporyapmagünsayısı}}=2,82 \pm 1,47$) ilgilendikleri spor dalı ile ilgili çalışmalarda yer almaktadırlar.

Veri Toplama Aracı: Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafında katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için hazırlanan 5 soruluk kişisel bilgi formunun yanı sıra Vealey (1986) tarafından geliştirilen, Yıldırım (2013) tarafından Türkçe' ye uyarlanan sporda sürekli güven alt ölçeği uygulanmıştır. Ölçek 13 madde ve bir alt boyuttan oluşmaktadır. Yıldırım tarafından ölçek için Cronbach' s Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Çalışmada veriler ilgili okullardaki öğretmenlerden randevu alındıktan sonra araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılarak gerekli kırtasiye malzemesi tedarik edildikten sonra ders başlangıçlarında toplanmıştır

Verilerin Analizi: Öncelikle veri toplama aracının çalışma gurubu için güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach' s Alpha iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için 0,92 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra verilerin nasıl bir dağılım gösterdiği histogram grafiği çizilerek ve basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek test edilmiştir. Çalışmada var olan anlamlı farklılıkların belirlenmesi için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi ve iki yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo-1 Cinsiyete göre sportif güven

		N	Ortalama	Standart sapma	t	p
Sürekli güven	Erkek	116	6.06	1.28	5.36	0,00
	Kadın	94	5.06	1.38		

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kadın katılımcıların sportif güvenleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Bu farklılık ise $\alpha=0,001$ anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo-2. Tanımlayıcı iki yönlü varyans analizi sonuçları

		N	Ortalama	Standart sapma
Bireysel sporlar	Sağlık amaçlı	23	5.65	1.32

	Amatör düzeyde hobi amaçlı	89	5.58	1.39
	Profesyonel para kazanmak amaçlı	12	6.65	1.18
	Toplam	124	5.70	1.39
Takım sporları	Sağlık amaçlı	43	4.82	1.43
	Amatör düzeyde hobi amaçlı	37	6.00	1.05
	Profesyonel para kazanmak amaçlı	6	7.03	1.47
	Toplam	86	5.48	1.45
Toplam	Sağlık amaçlı	66	5.11	1.44
	Amatör düzeyde hobi amaçlı	126	5.70	1.31
	Profesyonel para kazanmak amaçlı	18	6.78	1.26
	Toplam	210	5.61	1.41

Analiz sonuçlarına göre profesyonel amaçlı hem bireysel hem de takım sporları ile uğraşan katılımcıların sportif güvenleri en yüksek bulunmuştur. Bu farklılıkların anlamlı olup olmadığının belirlenmesi için yapılan iki yönlü varyans analizi testi sonuçları tablo 3 te yer almaktadır.

Tablo-3 İki yönlü varyans analizi sonuçları

Kaynak	Serbestlik derecesi	Sıra ortalaması	F	P
Spor dalı	1	0.00	0.00	.97
Spor yapma amacı	2	17.34	9.80	.00
Spor dalı * spor yapma amacı	2	7.70	4.35	.01

Analiz sonuçlarına göre spor yapma amacının sportif güvene olan etkisi $\alpha=0,01$ anlamlılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Ayrıca spor dalı spor yapma amacının ortak etkisi de $\alpha=0,01$ anlamlılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Yapılan ikinci aşama Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre ise spor yapma amacında oluşan farklılıkların profesyonel olarak spor yapan katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada takım veya bireysel sporlarla uğraşan lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güvenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Vealey (1986)' a göre sporda sürekli kendine güven özde sporcuların yetenekleri hakkında sahip oldukları yeterli inancını ifade etmektedir. Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların sportif sürekli kendine güven düzeyleri kadın ve bireysel sporlarla uğraşan katılımcılarda daha yüksek olduğu fakat bu düzeyin ölçekten alınabilecek puanlar göz önünde bulundurulduğunda orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu durumda katılımcıların sahip oldukları yetenekleri yeteri kadar yeterli görmedikleri düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, Öztürk ve ark., (2016)' nın yaptığı

çalışmada cinsiyet değişkeninin sportif güven düzeyi üzerine anlamlı derecede etki etmediğini belirtmiştir. Bu sonucu kızların erkeklere oranla olaylara ve karşılaştıkları problemlere karşı duygusal davranmaları şeklinde yorumlamışlardır. Alan yazın incelendiğinde düzenli spor yapmanın veya fiziksel etkinliklere katılmanın bireylerin kişilik yapısı, benlik, özgüven ve olumlu davranışlar geliştirme gibi kavramlarla ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Bişgin ve Üstün, 2013; Esentaş ve ark., 2017).

Çalışmamızda ayrıca profesyonel spor yapanların sportif sürekli kendine güvenleri anlamlı şekilde diğer katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu sonucun profesyonel olarak yapılan sporda elde edilen tecrübelerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Fakat katılımcıların sportif sürekli güven düzeyleri arasında tercih edilen spor dalına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışma sonunda reddettiğimiz tek hipotezimiz bu olmuştur. Sonuç olarak sporda sürekli güvenin alan yazında daha fazla incelenmesinin sporda psikolojik faktörlerin etkisinin ortaya konulması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu bakımdan bu çalışmanın yapılacak benzer çalışmalara katkısının olacağı düşünülmektedir.

5. KAYNAKÇA

- Baçanac LJ. (2014). *Elements of Sport Psychology– Script for Internal Use*, Alfa University–FMS, Belgrad.
- Bişgin H, Ustun UD. (2013). *Analysis of Elite Male Wrestlers' Social Comparison Levels According to Socio-Demographic Backgrounds*, Turkish Journal of Sport and Exercise, 15(3), 60-3.
- Ekinci NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün ÜD. (2014). *Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 36-2.
- Esentaş M, Işıkgöz E, Doğan PK, Şahin HM. (2016). *Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Özgüven Düzeyleri*, Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(1).
- Ferreros ML. (2011). *Sarı Bana Anne: Çocukluk ve İlk Gençlik Çağında Özgüvenin Gelişimi*, Çev: Köseoğlu DD., Doğan Egmont Yayıncılık, İstanbul.
- Gacar A, Nacar E, Yalcin I. (2013). *Examination of Anxiety and Assertiveness Levels of Sporters Participating in Interuniversity Volleyball Competitions in Turkey*, Advances in Environmental Biology, 229-35.
- Hambly K. (2013). *Özgüven*, Çev: Bıçakçı B., Rota Yayınları, İstanbul.
- Jones R, Swain A. (1995). *Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers*, The Sport Psychology, 9, 201-11.
- Kelsey R. (2014). *Biraz Daha Özgüven Alır Mıydınız?*, Çev: Erdemli FC., Kahve Yayınları, Ankara.
- Machida M, Otten M, Magyar TM, Vealey RS, Ward RM. (2017). *Examining Multidimensional Sport-confidence in Athletes and Non-athlete Sport Performers*, Journal of Sports Sciences, 35(5), 410-18.
- Öztürk A, Bayazıt B, Gencer E. (2016). *Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği)*, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 14(2), 145-51.

- Plakona E, Parčina I, Ludvig A, Tuzović A. (2014). *Self Confidence in Sport*, Sport Science 7(1), 47-5.
- Vealey RS. (1986). *Conceptualization of Sport-Confidence an Competitive Orientation*, Journal of Sport Psychology, 8, 221-46.
- Yalçın İ, Çalık F, Ramazanoğlu F, Tutar ÖF. (2017). *Research on the Achievement Motivation Levels of the Amateur Football Players*, SHS Web of Conferences, 37.
- Yarımkaya E, Akandere M, Baştuğ G. (2014). *Effect of Self-Confidence Levels of 12-14 Years Old Students on Their Serving Ability in Volleyball*, Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 8(2), 242-50.
- Yeltepe H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 1.Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 42-0.
- Yıldırım F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

Makale Geliş (Submitted) : 07.09.2017
Makale Kabul (Accepted) : 11.12.2017
Yazışma Adresi (Corresponding Address): takara@gelisim.edu.tr