



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK, SPORTİF ÖZ
GÜVEN VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CAN CEMAL KARADAĞ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ METİN YÜCEANT

AKSARAY 2023

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK, SPORTİF ÖZ
GÜVEN VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CAN CEMAL KARADAĞ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ METİN YÜCEANT

AKSARAY 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Can Cemal

Soyadı : KARADAĞ

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Bireysel ve Takım Sporcularında Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of Cognitive Flexibility, Sportive Self-Confidence and Sport Specific Achievement Motivation in Individual and Team Athletes

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Can Cemal KARADAĞ

İmza:



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

JÜRİ ONAY SAYFASI

222202702 öğrenci numaralı Can Cemal KARADAĞ tarafından hazırlanan “**Bireysel ve Takım Sporcularında Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Metin YÜCEANT
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm YILMAZ
Rekreasyon A.B.D., İstanbul Topkapı Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi:

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun Tarih ve
..... Sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın yürütülmesinde, kıymetli bilgilerini bizlerle paylaşan, her zaman değerli zamanını ayırıp bizlere faydalı olabilmek için büyük bir sabır ve ilgiyle yardımcı olan, gerek eğitim gerekse hayat sürecinde yaşadığım tüm sorunlarda kapısını her zaman bizlere açan, gelecek akademik yaşantımda verdiği bilgiler ve sahip olduğu tecrübelerinden her fırsatta faydalanacağımı bildiğim, lisans ve yüksek lisans eğitimim sürecimde desteğini her fırsatta hissettiğim, kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Metin YÜCEANT'a teşekkür ediyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Desteklerini bir gün olsun esirgemeyen ve hayatımın her alanında yanımda olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Can Cemal KARADAĞ

Aksaray 2023

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK, SPORTİF ÖZ
GÜVEN VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Can Cemal KARADAĞ, Aksaray 2023

ÖZET

Araştırma, bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve sora özgü başarı motivasyonu düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Adnan Menderes Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi, Ömer Halisdemir Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Hacı Bektaş Veli Üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 249'u bireysel sporlar, 251'i takım sporları ile ilgilenen toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgiler Formu”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada normallikğin sınanması amacıyla Kolmogorov-Smirnov testine ve Skewnes-Kurtosis (Çarpıklık-Basıklık) katsayılarına başvurulmuştur. Anlamlılık derecesi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerini belirlemek için tamamlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden faydalanılmıştır. Ayrıca, ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden ve değişkenlerin yordayıcılığını belirlemek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırma grubundaki sporcularının bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, milli sporcu olma durumu ve spor türü değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>0,05$), gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Sporcuların sportif öz güven düzeylerinde sınıf düzeyi ve milli sporcu olma durumu değişkenleri açısından anlamlı bir fark görülmezken ($p>0,05$), cinsiyet, spor türü, gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri bakımından anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinde cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve spor türü değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>0,05$), sınıf düzeyi, gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yapılan bir başka incelemede sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin sportif öz güven ve başarı motivasyonu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Bilim Kodu : 130105
Anahtar Kelimeler : Bilişsel esneklik, sportif öz güven, başarı motivasyonu.
Sayfa Sayısı : 111
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Metin YÜCEANT



AKSARAY UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCES INSTITUTE
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT
**INVESTIGATION OF COGNITIVE FLEXIBILITY, SPORTIVE SELF-
CONFIDENCE AND SPORT-SPECIFIC ACHIEVEMENT MOTIVATION IN
INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES**

(Master Thesis)

Can Cemal KARADAĞ, Aksaray 2023

ABSTRACT

The research was carried out to examine the cognitive flexibility, sportive self-confidence and question-specific achievement motivation levels of individual and team athletes and to determine the relationship between them. The research group consisted of 249 individual sports, 251 team sports, studying at Adnan Menderes University, Aksaray University, Ömer Halisdemir University, Erciyes University, Selçuk University, Gazi University and Hacı Bektaş Veli Universities Faculty of Sports Sciences in the 2022-2023 academic year. A total of 500 university students were interested.

In the research, “Personal Information Form”, “Cognitive Flexibility Scale”, “Sports Continuous Self Confidence Scale” and “Sport-Specific Achievement Motivation Scale” were used as data collection tools. Kolmogorov-Smirnov test and Skewness-Kurtosis (Skewness-Kurtosis) coefficients were used to test normality in the study. Significance level was accepted as $p < 0,05$. Complementary statistics, arithmetic mean and standard deviation techniques were used to determine the cognitive flexibility, sportive self-confidence and achievement motivation levels of individual and team athletes participating in the research. In addition, t-test for independent groups was used in pairwise comparisons and one-way analysis of variance (Anova) was used in multiple comparisons. Tukey test was used to determine the source of variance. In the study, Pearson correlation coefficient technique was used to determine the relationship between the variables, and multiple linear regression analysis was used to determine the predictors of the variables.

While there was no significant difference in cognitive flexibility levels of the athletes in the research group in terms of gender, class level, being a national athlete and sport type ($p > 0,05$), a significant difference was found in terms of income level and years of doing sports ($p < 0,05$). While there was no significant difference in the sports self-confidence levels of the athletes in terms of the variables of class level and being a national athlete ($p > 0,05$), there was a significant difference in terms of gender, type of sport, income level and years of doing sports ($p < 0,05$). While no significant difference was found in the achievement motivation levels of the athletes in terms of gender, being a national athlete and sport type ($p > 0,05$), a significant difference was found in terms of class level, income level and years of doing sports ($p < 0,05$). In another study, it was concluded that the relationship between the cognitive flexibility, sportive self-confidence and achievement motivation levels of the athletes was positively significant. In addition, cognitive flexibility was found to be a significant predictor of sportive self-confidence and achievement motivation.

Science Code : 130105
Keywords : Cognitive flexibility, self-confidence, achievement motivation.
Page Number : 111
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Metin YÜCEANT



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BÖLÜM I	1
1.1. Giriş	1
1.1.1. Problem Cümlesi.....	1
1.1.2. Alt Problemler.....	1
1.1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.1.7. Tanımlar	6
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI	7
2.1. Spor.....	7
2.1.1. Sporun Tanımı ve Anlamı.....	7
2.1.2. Sporun Tarihçesi	9
2.1.3. Sporun Kaynağı.....	10
2.1.4. Sporun Amacı ve Fonksiyonları	11
2.1.5. Sporun Önemi	13
2.2. Takım ve Bireysel Sporlar	14
2.2.1. Bireysel Spor.....	15
2.2.2. Takım Sporları	17
2.3. Sporun Bireyler Üzerine Etkisi.....	21
2.3.1. Sporun Sosyal Etkileri	22
2.3.2. Sporun Psikolojik Etkileri	23
2.3.3. Sporun Fizyolojik Etkileri.....	25
2.4. Bilişsel Esneklik	25

2.4.1. Bilişsel Esneklik Kavramı.....	27
2.4.2. Bilişsel Esneklik ve Spor	31
2.5. Sportif Öz Güven.....	33
2.5.1. Sportif Öz Güvenin Sportif Başarıya Etkisi.....	37
2.5.2. Sportif Öz Güven ve Spor Performansı Arasında İlişki.....	38
2.5.3. Sportif Öz Güvenin Artırılması.....	38
2.6. Başarı Motivasyonu	39
2.6.1. Sporcu Bağlılığı ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki.....	42
2.7. İlgili Araştırmalar	43
2.7.1. Bilişsel Esneklik İle İlgili Araştırmalar	43
2.7.2. Sportif Öz Güven İle İlgili Araştırmalar	44
2.7.3. Spora Özgü Başarı İle İlgili Araştırmalar	45
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	47
3.1. Araştırma Modeli.....	47
3.2. Araştırma Grubu	47
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği	50
3.3.3. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği	50
3.3.4. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği.....	50
3.4. Verilerin Analizi	51
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR.....	52
BÖLÜM V: TARTIŞMA	58
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER	70
6.1. Sonuçlar.....	70
6.2. Öneriler	72
KAYNAKÇA	73
EKLER.....	91
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU.....	96

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı	48
Tablo 3.2. Ölçeklere İlişkin Skewness ve Kurtosis Değerleri.....	51
Tablo 4.1. Bireysel ve Takım Sporcularının Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri	52
Tablo 4.2. Sporcuların Cinsiyet Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri	52
Tablo 4.3. Sporcuların Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri	53
Tablo 4.4. Sporcuların Milli Sporcu Olma Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri.....	54
Tablo 4.5. Sporcuların Spor Türü Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri	54
Tablo 4.6. Sporcuların Gelir Seviyesi Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri	55
Tablo 4.7. Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri	55
Tablo 4.8. Sporcuların Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişki	56
Tablo 4.9. Sporcularda Bilişsel Esnekliğin Sportif Öz Güven Üzerine Etkisi.....	56
Tablo 4.10. Bilişsel Esnekliğin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisi	57
Tablo 4.11. Sportif Öz Güvenin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisi.....	57

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TDK : Türk Dil Kurumu

SPSS : Sosyal Bilimler İstatistik Paketi

f : Frekans

% : Yüzde

F : F dağılımı

N : Veri sayısı

Ort. : Ortalama

SS : Standart Sapma

t : t değeri

Anova : Tek Yönlü Varyans Analizi

p : Anlamlılık Seviyesi

BÖLÜM I

1.1. Giriş

Spor, genellikle yarışma halinde gerçekleştirilen ve belli kurallar dahilinde bir disiplini olan hareketlere denmektedir. Bireysel ve takım olarak gerçekleştirilen çok sayıda spor dalı vardır. Spor, bireysel ya da takım halinde fiziksel ve psikolojik durumlarını, düşünme becerilerini baştan belirlenmiş bir strateji ve belirgin kurallar çerçevesinde yapılandırıp gelişmesine katkı sağlamaya yönelik faaliyetlerin hepsine verilen genel tanım şeklinde ifade edilmektedir (Sevim, 1995). Spor günümüzde bireysel veya takım sporları yapan sporcular için önemli bir gelir kaynağıdır. Sporda başarıyı getiren birçok sayıda etken bulunmaktadır. Kişinin bilişsel esnekliği, sportif öz güveni, motivasyonu sporda başarıyı getiren önemli etkenlerdendir.

Bilişsel Esneklik, sporcuların amaçlarını belirlemede, spora katılım güdülerini sağlamalarında, becerilerini artırmalarında ve amaçlanan spor performansı düzeyine ulaşmalarında etkisi oldukça büyük bir olgudur. Bilişsel esneklik spor ve egzersiz psikolojisinin teorik ve deneysel çalışmaların konusu olmayı devam ettirmektedir. Takım sporu, bireysel spor ve strateji oyunlarında bilişsel esneklik düzeylerinin ölçütlendirilmesi, takım oyuncularını ve takımın tamamına yönelik önemli bir katkı sağlarken diğer yandan başarı tarafından ileriye dönük fikirler konusunda katkı sağlayabilir. Birçok sporcuda bilişsel esneklikle alakalı olarak üretici düşünmesini istemektedir. Fakat nasıl geliştirileceği belli değildir. Buna karşın farklı spor müsabakalarına ve fiziksel etkinliklere katılmak üreticiliğin gelişmesinde yararlı olabilir.

Bilindiği üzere sporcularda özgüvenin artırılması ve korunması imgelemede en önemli ihtiyaçlardan birisidir. Çünkü zihinsel yetenek, sportif performans açısından son derece önemlidir. Sportif öz güven duygusu, yüksek derecede başarı beklentisi ile ilişkilendirilebilir. Sportif özgüveni yüksek olan sporcular, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve psikolojik beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkidir. Öz güveni, bireyin ondan beklenen ya da istenilen bir hareketi, davranışı gerçekleştirebilme becerisine olan inancı şeklinde ifade edilebilir (Weinberg ve Gould, 2015). Sportif öz güven ise başarı beklentisinin çok yüksek düzeyde olması olarak tanımlanabilir. Sportif öz güveni yüksek olan sporcular istenilen başarıya ulaşacaklarına ve başarıya giden ya da fiziksel, zihinsel kazanımların, becerilerin kendilerinde var olduğuna inanmakta ve bunu da ifade etmektedirler. Sportif öz güveni olan sporcular odaklanma, yeni durumlara adapte olma, stres yönetiminde ve olumlu davranışlar sergilemede

daha başarılı olabilmektedir (Yıldırım, 2013).

Sporda başarı motivasyonu spor yapan bireyin geleceğe yönelik beklentilerindeki artışın olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bir şeyi başarmış olmaktan dolayı alınan keyif ve doyum, ilerideki başarılar açısından spor yapan kişide yeni arzu ve yeni bekleyişler meydana getirir. Bu motivasyona “sporda başarı motivasyonu” veya “başarı motivasyonu” denir (Aktop ve Erman, 2002). Başarı motivasyonu kuramı bireylerin bedensel bir faaliyete neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar emek harcadığını ve bunu neden bu kadar uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Tiryaki, 2000). Spor yapma motivasyonu sporcuyu hedefe ulaştırmada tek başına yeterli gelmez ve motivasyonun daha ilerisi olan başarı motivasyonu düzeyini yüksek tutması gerekir (Arslanoğlu, 2015). Motivasyonun kuvveti ve başarı arasındaki bağlantının sportif anlamda son derece önemli olduğu bilinmektedir. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, başarısızlık ile sonuçlanması kesindir. Bireyler genellikle kendilerini psikolojik olarak rahatlatan huzurlu ortamları arama, rahatsız edici ortamlardan ise kaçınma eğilimi gösterirler. Motive edici gücü düşük ortam bireyleri rekabetten uzaklaştırırken, motive edici gücü yüksek ortam ve durum rekabete yakınlaştırmaktadır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri nasıldır?

1.1.2. Alt Problemler

Araştırmanın temel problemi doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere cevaplar aranmıştır.

1. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde **cinsiyet** değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde **sınıf düzeyi** değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde **milli sporcu olma durumu** değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde **spor türü** değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde **gelir seviyesi** değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde **spor**

yapma yılı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

8. Sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

1.1.3. Araştırmanın Amacı

Bilişsel esneklik, değişiklik gösteren çevresel koşullara göre bilişleri değiştirme yetisi olarak ifade edilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bir başka tanımda bilişsel esneklik, değişen çevresel uyarıcılara bilişsel ayarları adapte etme yetisi olarak tanımlanmıştır (Dennis ve Wal, 2010). Tanımlardan yola çıkarak esnek bilişsel yapıya sahip olmanın duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alternatifleri görüp, sorunların çözümüne yönelik yeni yollar üretmeye imkân sağladığı söylenebilir (Çelikkaleli, 2014). Canas ve diğerleri (2003) bilişsel esnekliği kişilerin bilgi işleme yetisi olarak tanımlamıştır. Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliği kişinin durumlar karşısında farklı seçenekler olabileceğinin farkında olması, esnek olmak ve uyum sağlamak için istekli olması ve esnek olma konusunda öz yeterliliğe sahip olması şeklinde tanımlamıştır. Bireyin öncelikli olarak, durumun gereklerini zihinsel süreçlerden geçirerek, ilgili durumla ilgili seçeneklerin farkına varması gerekmektedir. Durumsal faktörleri göz önünde bulundurarak olası düzenlemeleri yapabilen bireyler, tek bir uygun veya doğru tepkiye odaklananlara göre daha esnek bilişlere sahiptirler. Ancak seçeneklerin farkında olmak tek başına yeterli değildir. Bireyin esnek olmaya ve değişime istekli olması, esnek davranma ve hedefe ulaşma konusunda kendi yeterliliğine güvenmesi gerekir. Bu durumda bilişsel esnekliğin, durumun gerekliliklerine göre farklı davranışlar sergilemeyi gerektiren bir beceri olduğu söylenebilir.

Öz güven, düşünce ve davranış ekseninde sportif performansı etkileyen önemli bir etmendir. (Jones ve Hanton, 2002). Sporcuların başarıya ulaşmalarında etkili olan faktörlerden biri de öz güvendir. Vealey (1986) öz güveni, sporcuların başarıya ulaşmalarında bünyelerinde barındırdıkları kesinlik derecesi olarak ifade etmektedir. Benzer şekilde Moritz ve diğerleri (2000) de öz güveni, becerideki kesin bir inancın sonucu performansını etkileyen faktör olarak açıklamaktadır. Sportif kendine güven kavramı özellikle rekabetçi ortamlarda sporcular için genel sportif güven olgusu ekseninde bir modifikasyon unsuru olarak görünmektedir (Vealey, 1986). Sportif öz güven, sporcuların kendine güvenleriyle başarı beklentisini ilişkilendirmek mümkündür. Sportif anlamda kendisine güvenen sporcular, başarıya ulaşmak için gereken potansiyeli ortaya çıkaracak psikolojik ve fiziksel becerilerinin olduğuna inanmaktadır. Bu durum sayesinde kendine güvenen sporcular, stres altında dahi rahat ve sakin olabilmekte, daha

olumlu düşüncelere odaklanabilmektedir (Yıldırım, 2013). Dolayısıyla bu araştırmada da bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.4. Araştırmanın Önemi

Bilişsel esneklik farklı olaylara karşı ayak uydurabilme ve farklı sorunlar ile çözümlerine birçok açıdan bakabilme veya ulaşabilme yeteneği olarak açıklanmaktadır (Stevens, 2009). Farklı olaylar karşısında farklı yollar bulabilme olarak da tanımlı yapılan bilişsel esneklik kişinin seçeneklerinin farkına varabilmesi ve bu seçenekler içerisinde kendisine en doğru olanı seçerek kendisini yeterli görmesidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik, adapte olma becerisinin en kritik etkeni şeklinde belirtilmesinin yanında farklı uyaranlar ile düşünce geçişlerinin daha kolay olabilmesi, uyumlu olmayan hal ve hareketlerin uyumlu olmasını sağlaması, zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkabilmesi ve sürekli olarak değişen çevre koşullarının sonucunda sahip olduğu bilişleri değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Çavuş, 2022). Sportif aktiviteler ile ilgilenen kişilerin uğraştıkları alanda başarı sağlamaları için gerekli olan fiziksel veya zihinsel beceriye, yeteneğe sahip olmalarına dair inançlarını tanımlamaktadır. Bu sebeple sportif özgüveni yüksek kişiler pozitif bir bakış açısı ile hedeflerine odaklanabilmekte, streslerini ve heyecanlarını kontrol edebilmekte ve motivasyonlarını yüksek tutabilmektedir (Ekinci ve diğerleri, 2014). Başarı motivasyonu, kişinin belirlediği amaçlara erişmek için gerek zihinsel gerekse fiziksel yönden başarıyı sağlayacak düzeyde harekete geçmesini ifade etmektedir. Başarı motivasyonu kavramı, kişi tarafından belli bir işin ya da aktivitenin ustaca yapılmasını, kişinin bu süreçte meydana gelen sıkıntılarla mücadele etmesini ve kendini o alanda geliştirmek için uğraş vermesini ifade etmektedir (Gökalp, 2021).

Spor bağlamında başarıyı getiren çok sayıda değişken bulunmaktadır. Kişinin yeteneği, özgüveni, psikolojik durumu bunlardan bazıları olduğu bilinmektedir. Çünkü kendine ve kendi yeterliliklerine güvenen sporcu dış faktörlerden daha az etkilenmekte bu konularda daha az endişelenmekte ve bu sayede başarıyı daha kolay yakalamaktadır (Skinner, 2013). Sportif aktivitelerle uğraşan kişilerin branşlarında başarı gösterebilmeleri için onların başarı motivasyonlarının yüksek düzeyde olması oldukça önemli bir unsurdur. Sporcuların istedikleri başarıyı gösterebilmeleri hem yüksek düzeyde başarı motivasyonuna sahip olmalarına hem de performanslarının yüksek olmasına bağlı olduğu ifade edilmektedir (Arslanoğlu, 2015). Bu ifadelerden de anlaşıldığı gibi bilişsel esneklik, öz güven ve başarı motivasyonu sporcuların iyi bir performans gösterebilmesinde son derece önemli hususlardır. Sporcuların değişiklik gösteren çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisi sportif anlamda sporcuların kendisine olan

güvenini ve sporcuların başarıya ulaşmak için gereken potansiyelini ortaya çıkarmada yadsınamaz bir öneme sahiptir. Bu sebeple spor alanında bilişsel esneklik, sportif özgüven ve başarı motivasyonu konularında farkındalık yaratılmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Alan yazında konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde sporcularda bilişsel esnekliğin, sportif özgüvenin ve spora özgü başarı motivasyonunun bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın literatüre sağlayacağı katkılar bakımından da önemli olacağı düşünülmektedir.

1.1.5. Araştırmanın Varsayımları

- a) Araştırmada bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,
- b) Ölçeklerin bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı düzeyleri ve aralarındaki ilişkiyi belirleyecek yeterliliğe ve niteliklere sahip bir ölçme aracı olduğu,
- c) Ölçeklerde yer alan ifadelerin katılımcılar tarafından doğru olarak anlaşıldığı,
- d) Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuları tarafından anket formlarının objektif olarak doldurulduğu,
- e) Araştırmada örneklemin evreni yeterli oranda temsil ettiği,
- f) Araştırmada yararlanılmış olan kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a) Araştırma bulguları 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı ile,
- b) Araştırma Adnan Menderes Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi, Ömer Halisdemir Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 249'u bireysel sporlar, 251'i takım sporları ile ilgilenen toplam 500 üniversite öğrencisi ile,
- c) Verilerin toplanmasında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile,
- d) Araştırmada kullanılmak üzere toplanan verilerin geçerlilik süresi, ölçeklerin uygulandığı tarihler ile,
- e) Araştırmada konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan sağlanan bilgiler ile,
- f) Araştırma konusu açısından bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri ve aralarındaki ilişkinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

1.1.7. Tanımlar

Takım Spor: İki ve ya daha fazla sporcu ile ortak bir hedef, uyum, iş birliği ve dayanışma içinde gerçekleştirilen takımlar arası rekabete dayalı sportif faaliyetlere denir (Gürbüz ve diğerleri, 2019).

Bireysel Spor: Takımların var olmadığı, ortak bir amacın hedeflenmediği, kişinin doğa ile ya da başka biri ile arasındaki rekabete dayalı olarak meydana gelen sporlar şeklinde ifade edilmektedir (Konur, 2019).

Bilişsel Esneklik: Değişiklik gösteren yeni ve beklenmedik çevresel koşullara göre kişilerin bilişlerini değiştirebilme ve düzenleyebilme becerisidir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Öz Güven: Becerideki kesin bir inancın sonucu performansı etkileyen faktör olarak ifade edilmektedir (Moritz ve diğerleri, 2000).

Sportif Öz Güven: Sportif aktiviteler ile ilgilenen kişilerin uğraştıkları alanda başarı sağlamaları için gerekli olan fiziksel, zihinsel ve psikolojik beceriye, yeteneğe sahip oldukları inancını ifade eder (Yıldırım, 2013).

Başarı Motivasyonu: Birey tarafından belli bir işin ya da aktivitenin başarılı bir şekilde yapılmasını, kişinin bu süreçte meydana gelen sıkıntılarla mücadele etmesini ve kendini o alanda geliştirmek için uğraş vermesini ifade etmektedir (Gökalp, 2021).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

2.1. Spor

2.1.1. Sporun Tanımı ve Anlamı

Spor, genellikle yarışma halinde gerçekleştirilen ve belli kurallar dâhilinde bir disiplini olan hareketlere denmektedir. Sporu spor yapan diğer bir etmen bireylerin sporu isteyerek yapmalarıdır. Sporun insanlara oldukça çeşitli alanlarda faydası bulunmaktadır. Öncelikle bedeni harekete geçirmesi sayesinde insanı zinde tutarak daha sağlıklı kalmasına yardımcı olmaktadır. Bunun yanında sporun zihinsel gelişim üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Ek olarak spor, kişinin psikolojik sağlığında da iyileştirici etki göstererek kişinin toplumla ve kendisiyle barışık bir hayat sürmesine yardımcı olmaktadır (Aksoy, 2021).

Spor kelimesi kökenini Latince'deki deportare ve disportare sözcüklerinden almaktadır. Bahsi geçen sözcükler Latince'de parçalara ayırmak ve dağıtmak gibi anlamlar taşımaktadır. Kelimenin taşıdığı anlam bakımından orta çağlarda ufak çaplı değişimler mevcut olsa da Latince'nin etkisi altına aldığı bütün dillerde var olan sıkıntıyı gidermek için yapılan tüm etkinlikler, hoşnutluk, istirahat etme gibi anlamlar taşımıştır. Bununla birlikte zaman geçtikçe kelimenin taşıdığı anlam da değişime uğramıştır. Günümüzde ise fiziksel aktivitenin baskın olduğu, rakibi yenme ve başarı elde etme amacı güdülen etkinlikleri tanımlayan “Sport” kavramı gelişmiştir (Konur, 2019).

Spor sözcüğünün sözlükte taşıdığı anlam incelendiğinde kelimenin toplu ya da bireysel yarışlar halinde gerçekleştirilen, belli kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tamamı anlamına geldiği görülmektedir. Bilimsel kaynaklar incelendiğinde ise spor kavramına yönelik yapılan farklı tanımlamalar olduğu görülmektedir. İlgili tanımlamalarda spor kavramının genellikle bedensel aktiviteler, çaba, psikolojik, bilimsel ve sosyal olgu kavramları ile ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır.

Spor kavramını bedensel aktiviteler şeklinde tanımlayan ifadeler açısından spor; kişilerin çeşitli bedensel aktiviteleri önceden belirlenmiş belli kurallar içerisinde, çoğunlukla rakibi yenmek ve başarı kazanmak amacıyla yapmasıdır (Hosseinalipour, 2015).

Öte yandan sporu organize davranışlar şeklinde ifadeler açısından spor belirli hedef belirlenerek o hedef doğrultusunda yapılması ve yapılması esnasında belli kurallara uyulması bakımından organize insan davranışları şeklinde tanımlanmaktadır (Aracı, 2006).

Ek olarak spor, yapısından dolayı zihinsel ve bedensel aktivite gerektirdiğinden uğraş, çaba vb. kavramlar da spor tanımının içerisinde ele alınmaktadır (Oruç, 2018).

Sporu sosyolojik ya da psikolojik bir olgu olarak gören yaklaşımlarda sporun kişiye kazandırdığı psikolojik ve toplumsal faydalar öne çıkmaktadır. Spor bilimsel bir olgu olarak gören yaklaşımlarda ise sporun ortopedi, fizyoloji, anatomi gibi bilim dallarındaki gelişmeye paralel olarak gelişim göstermesine vurgu yapılmaktadır (Durmuş, 2015). Bunlara ek olarak spor takım çalışması, aidiyet gibi hislerin yaşanmasını sağlayarak kişinin toplumda kendini daha kolay ifade edebilmesini sağlamaktadır. Bu sebeple kişinin sosyal ve bireysel bir kimlik elde etmesine yardımcı olan bir olgu şeklinde de görülmektedir (Öztürk, 2010).

Görüldüğü üzere spor birçok yönden ele alınabilecek bir kavramdır. Tüm bu tanımlardan hareketle sporun insana fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden birçok avantaj sunduğu söylenebilir. Spor sağlıklı kişilik oluşumuna etki etmekte, bireylere sosyal beceriler kazandırmaktadır. Spor sayesinde bireyler hırs, yenilgi, zafer gibi birçok duyguyu güvenli bir şekilde deneyimleyebilirler. Spor kişilerin çevresine daha kolay uyum gösterebilmesini ve kendini sosyal çevrelerde daha rahatlıkla ifade edebilmesini sağlamaktadır. Buna ek olarak sporla uğraşan bireyler çeşitli olumsuz durumlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedir. Tüm bu nitelikleriyle spor, oldukça geniş bir kapsama yayılan, amaçları ve faydaları bakımından çok çeşitli bir kavram olarak tüm dünyada yaygın hale gelmiştir (Gökalp, 2021).

Spor içinde yer ettiği coğrafyanın kültürü ve sosyal yaşantısı ile bütünleşmiş bir yapıdır. Farklı coğrafyalar ve kültürlerin sahip olduğu farklı spor dalları mevcuttur. Spor bulunduğu kültüre göre değişkenlik gösterebileceği gibi zaman içinde de değişime uğramakta ve dönüşmektedir. Bu açıdan bakıldığında spor aslında insanın kendi bedeni üzerindeki kontrol uğraşının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlığın gelişimi ile kendi de gelişime uğrayan spor kavramı insan psikolojisi için de iyileştirici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, kişileri bir takıma dâhil ederek onları izole edilmiş hissinden kurtararak kişilerdeki aidiyet duygusunu geliştirebilmektedir. Bu bakımdan sadece söz konusu sporu oynayan oyuncular değil, bir takımı destekleyen bireyler de aidiyet duyguları yaşayabilmekte, desteklediği takımın başarıları ile başarı duygusunu deneyimleyebilmektedir. Bunun yanında spor, kişilerin duygularını bastırmadan yaşayabilmeleri için güvenli alanlar oluşturmaktadır. Örneğin odasında tek başınayken öfkesini veya coşkusunu yaşayamayan birey, desteklediği takımın diğer taraftarları ile birlikteyken çekinmeden duygularını yaşayabilmektedir. Sporun duyguları

açığa çıkarma ve duyguları yaşatma tarafı sporu psikolojik yönden iyileştirici kılmaktadır. Bu bakımdan sporun hem yapan kişiler hem de izleyen kişiler için terapötik bir etkisi olduğu psikiyatristler tarafından da dile getirilmiştir (Selucik, 2021).

Sporun sosyolojik boyutu da önem taşıyan bir olgudur. Nasıl ki her coğrafya ve toplum kendine özgü bir kültürü oluşturduysa spor da bu durumdan etkilenmiştir. Buna göre farklı kültürlerde farklı spor türleri belirmiş ve gelişmiştir. Spor bu anlamda, toplumların kültürleri ve yaşama şekilleri hakkında da bilgi vermektedir. Örneğin eski Türk topluluklarında günlük yaşamda önemli bir yer tutan at, ok gibi unsurlar yine bu unsurların yer aldığı spor türlerine de zemin hazırlamıştır. Yine benzer şekilde futbol bazı kültürlerde oldukça yaygın bir sporken bazı kültürlerde daha geri planda yer edinebilmektedir (Selucik, 2021). Görüldüğü üzere spor psikolojik, sosyolojik vb. birçok boyutu olan bir kavramdır. Bu sebeple tek bir tanımlama yapılarak açıklanması mümkün olmamaktadır (Şeker, 2020). Bahsi geçen tanımlardan yola çıkarak genel anlamda sporun kişileri fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı tutma amacı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde spor kişilerin sosyal beceriler kazanmalarına, toplumda daha sağlıklı bir şekilde var olmalarına, kişilerin daha özgüvenli, dürüst ve erdemli olmalarına da katkı sunmaktadır (Şeker, 2020).

2.1.2. Sporun Tarihçesi

Spor tarihsel süreç içerisinde, toplumdaki bireylerin doğanın zorlu koşullarına karşı barınma, beslenme vb. ihtiyaçlarını giderme uğraşları neticesinde oluşmuştur. Spor kavramı, hemen hemen bütün kültürlerde kendine bir yer bulmayı başarmış, hatta bununla kalmayıp birçok toplumun kültürüne ait vazgeçilmez bir öğe haline de gelmiştir (Selucik, 2021). Çeşitli fiziksel hareketlerin belli bir düzen içinde kullanıldığı, kimi zaman kişinin kendi yaşamına kimi zamansa rakip kişi ya da takımların yarışmasına dayalı olarak gerçekleştirilen spor bu şekilde toplumların kalıcı bir parçası haline gelmiştir (Hancı, 2017).

Tarih sahnesine çıkış nedenini genel anlamda insanın doğaya karşı verdiği hayatta kalma mücadelesi oluşturmaya karşın teknolojiye ve yaşam şartlarındaki gelişmeler sporun yalnızca bir mücadele olmasının önüne geçmiş ve takım sporu gibi kavramların da önünü açmıştır. 1986 yılında gerçekleştirilen ilk modern olimpiyat oyunları sayesinde ülkeler sporla ön plana çıkabileceklerini ve başarı sağlayabileceklerini görmüştür. Bunun yanında sporun ülkeler arasındaki rekabetin güvenli ve eğlenceli bir boyut kazanmasını sağlamasından dolayı ülkeler arasındaki barışın sağlanmasına katkı sunacak bir unsur olduğu anlaşılmıştır (Selucik, 2021).

Spor, Türkler içinde etkili bir kavram olmuştur. Türklerin tarihine bakıldığı zaman sporun geleneksel Türk yaşantısından izler taşıyan bir halde ortaya çıktığı görülmektedir. Spor; “at, savaş, sefer, eğlence, yarışma ve oyunlarda kullanılan bir araç” olmakla birlikte düğün ve şenliklerde cirit oyunları halinde de varlık göstermiştir. Benzer şekilde Türkler askeri eğitimlerini gerçekleştirirken de spordan faydalanmıştır. Bu noktada çeşitli antrenmanlar yaparak askerler bedenlerini ve zihinlerini savaşa hazırlamaktadır. Osmanlı döneminde de benzer şekilde spor, savaşa hazırlanmanın bir yolu şeklinde görülmüştür. Bu noktada spor, savaşa hazırlanan askerlerin aldığı eğitimi de ifade etmektedir. Osmanlı’da askeri kurumlar bünyesinde eğitimi sporla, acemi oğlan ve cambazhanelerde askeri talim olarak yaptırılmıştır (Selucik, 2021).

Türkiye Cumhuriyeti’nin kurulmasından sonra Mustafa Kemal Atatürk’ün önyayak oluşu sayesinde Türk sporu önemli atılımlar gerçekleştirmiştir. Günümüzde faaliyetlerini sürdüren “Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri” 1920’de kurulmuş, 1922’ye gelindiğinde ise bu bölümlerin çoğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)” ismini almıştır (Türkel, 2010).

2.1.3. Sporun Kaynağı

Tarih, antropoloji, arkeoloji gibi bilim dalları sporun kökeninde dini birtakım unsurların yer aldığı konusunda fikir birliğine varmış durumdadır. İnsan yapısında doğal olarak bulunan spor kavramının insanlık tarihi kadar köklü bir geçmişe sahip olduğu düşünülmektedir. Buradan yola çıkılarak spor ister bir oyun isterse profesyonel bir faaliyet olsun, ister çocuklukta ister yetişkinlikte gerçekleştiriliyor olsun insan doğasının doğal bir parçası durumundadır. Bu açıdan sporun tarihsel veya arkeolojik çalışmaların çok daha öncesinde de varlık gösterdiği düşünülmektedir. Bu düşünce, sporun dinle ilişkili bir kavram olduğuyla uyum göstermektedir. Dinsel totemler, mağara çizimleri, cenaze törenleri vb. unsurlar aracılığı ile formel dinin insanlık kadar eskiye dayandığı bilgisi de sporun kökeninde dini unsurların olabileceği noktasını desteklemektedir. Bu görüş insanların arasında olan savaşlarla ilişkili olmasından daha fazla meşruluk kazanabilmektedir. Çeşitli dünya dinlerinde bulunan cihad kavramı bu noktayı desteklemektedir (Yorulmaz, 2019).

2.1.4. Sporun Amacı ve Fonksiyonları

Spor üzerine yapılan tanımlamalar incelendiğinde yakın geçmişe kadar sporun sadece bedensel yönleri üzerinde durulduğu görülmektedir. Dolayısıyla sporun insana kazandırdığı zihinsel, psikolojik, toplumsal vb. yönlerdeki faydaları yakın zamana kadar ihmal edilmiştir. Öte yandan bugün spora olan bakış açısı sporun yalnızca bedensel aktivitelerden oluşmadığı yönündedir. Spor kişiye fiziksel anlamda katkı sunmasının bilişsel ve duyuşsal boyutlar da kişiyi güçlendirmektedir. Buna göre spor öz güven, yaratıcılık, performans vb. yönleri ile sağladığı bireysel faydaların yanında sorumluluk bilinci, dayanışma, aidiyet, dürüstlük vb. faydaları ile toplumları bir bütün olarak da geliştirmektedir. Spor bahsedilen bu yönleri sayesinde fiziksel gelişimi kendine amaç edinebileceği gibi, eğlence, sağlık, performans ya da çeşitli sosyal ya da psikolojik kazanımları da kendine amaç olarak edinebilmektedir (Demirhan, 2013).

İşte var olan bu amaçlar spor üzerine yapılan tanımlamalarda da etki göstermektedir. Spor üzerine yapılan tanımlamalar söz konusu amaçlar çerçevesinde yapılabilmektedir. Söz konusu tanımlamalar doğrultusunda spor, toplu ya da kişisel şekilde gerçekleştirilebilen, gerçekleştirilirken belli kurallara uyulan ve çoğu zaman rekabet duygusu yaşıtan bedensel hareketlerin tamamını ifade etmektedir. Spor, kişilerin bedensel eforunun yanında zihinsel bir eforun sarf edilmesine de gereksinim duyarak insana bütüncül bir bakış açısı ile etki etmektedir. Kişiler tarafından sergilenen çeşitli zihinsel ve bedensel beceriler spor kapsamında dengeli bir şekilde hayat bulmaktadır. Sporun bir başka işlevi, insanda doğal bir şekilde var olan saldırganlık dürtüsünün sağlıklı bir şekilde, güvenli bir alanda dışa vurulmasını sağlamasıdır. Kişi var olan işlevsiz duygularını bir spor müsabakası içinde işlevli hale çevirebilmektedir. Bu bağlamda spor her türlü kızgınlık, hırs, mağlubiyet ya da galibiyete dair duygunun sağlıklı bir şekilde yaşanmasına olanak tanımaktadır. Sporun diğer bir işlevi bireylerin toplumla uyum içinde bir hayat sürmelerine katkı sağlamasıdır. Bu bağlamda sporla ilgilenen kişiler çeşitli sosyal beceriler edinmektedir. İletişim kurma, hakkını koruma, iş birliği yapma, sorumluluk alma gibi beceriler sporun yapısında doğal olarak var olan unsurlardır ve sporla uğraşan kişiler tüm bu becerileri güvenli bir ortamda denemekte, öğrenmektedir. Bu sebeple sporla uğraşan kişiler çeşitli toplumsal becerileri de elde etmiş olmaktadır. Sporun bir diğer işlevi barışa sunduğu katkıdır. Spor sayesinde uluslararası müsabakalarda bireyler sahip oldukları milliyetçilik duygularını barışçıl bir şekilde ifade etme imkânı bulmaktadırlar. Bu konuda spor; Olimpiyat Oyunları'na suspansuvarlı milliyetçiliktir denmesi de bu düşüncüyü desteklemektedir (Konur, 2019).

Sporun çeşitli işlevleri olduğu görülmektedir. Sporun işlevini bir bakıma da hangi amaçla yapıldığı belirlemektedir. Buna göre spor hekimliği sporu sağlığı öncelikli olarak görürken antrenman amacı güdüldüğünde sporun performans işlevi ön plana çıkmaktadır. Toplum bilimi açısından incelendiğinde serbest zamanların değerlendirilmesi sporun bir işlevi olarak ele alınırken eğitim alanında ise insanın bütüncül yönden eğitilmesi işlevi ele alınmaktadır (Konur, 2019).

Sporun bireylere kazandırdığı fiziksel faydalar da bir o kadar önemli bir boyutu oluşturmaktadır. Sağlıklı, çevik bir vücudun oluşumu spor ile birlikte mümkün olmaktadır. Ayrıca spor bireylerin analitik düşünme becerilerini geliştirerek hızlı ve etkili kararlar verebilen bireylerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Gezer, 2014).

Sporun toplum içinde yaygınlaşmasını sağlama konusunda en önemli rolü aile birimi oynamaktadır. Çocuklar gelişim dönemlerinde birçok davranış kalıbını örnek alarak ve taklit ederek öğrenmektedir. Bu bağlamda çocukların kendilerine rol model aldıkları ilk kişileri aileleri oluşturmaktadır. Bu sebeple ailelerin çocuklarını spora teşvik etmeleri ve sporu hayatlarının içine katma konusunda çocuklarına örnek olmaları beklenmektedir. Çocukların ilk sosyal çevreleri aileleri olmakla birlikte zaman içinde çocuklar farklı sosyal çevrelere dâhil olmaktadır. Bu noktadan sonra dâhil oldukları diğer çevreler sonucunda öğrenme yaşantıları gerçekleşmektedir. Bu dönemlerde bireyin çevresinde sporla ilgilenen ve hayatına sporu aktif olarak katan kişilerin bulunması söz konusu bireylerin sağlıklı bir şekilde gelişmeleri açısından da önem taşımaktadır. Bunun sebebi sporun özellikle gelişim sürecindeki çocuklar ve gençler için koruyucu bir faktör olmasıdır. Spor, çocuklar ve gençlerde kimlik oluşumuna, kendilerini ifade etmeye, yeteneklerini geliştirmelerine, akademik başarılarına, özgüvenlerine vb. birçok alana olumlu etki etmektedir. Ek olarak sporla ilgilenen bireyler iş hayatlarında ve çeşitli sosyal ortamlarda da daha uyumlu bir şekilde var olabilmekte ve bu sebeple istedikleri başarıyı yakalayabilmektedir. Dolayısıyla spor bireysel anlamda sunduğu katkıların yanında, sporun toplumda yaygınlaşması, toplumsal gelişmeyi ve ilerlemeyi de beraberinde getirmektedir (Demirtaş, 2018).

Spor önceki dönemlerde kültürlerin özelinde belirginleşen bir halde bulunmaktaydı. Fakat teknolojiye yaşanan gelişmeler dünyanın giderek küresel bir hal almasına neden olmuştur. Çeşitli kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, internetin günlük hayatın bir parçası haline

gelmesi ile öncesinde yalnızca belli bir kültüre ait olan spor dalı günümüzde tüm dünyada bilinir bir hale gelirken bu gelişmeler sayesinde çok sayıda spor dalı, spor araç gereçleri dünyanın her yerindeki insanlara ulaşabilen bir nitelik kazanmıştır. Tüm bu sebepler spor kavramının gün geçtikçe daha da gelişmesi ile sonuçlanmaktadır (Demirtaş, 2018).

Bireyler spordan çok çeşitli amaçlar doğrultusunda faydalanabilmektedir. Bazı insanlar sporu profesyonel bir şekilde gerçekleştirerek ülkelerini temsil edebilmekte veya maddi kazanç sağlayabilmektedir. Bunun yanında amatör sporcular sadece eğlenme, boş zamanlarını değerlendirme, sağlığını koruma amacıyla spor yapabilmektedir. Bunun yanı sıra yalnızca bedensel yönden sağlıklı insanlara değil toplumun her kesiminden insana katkı sunmaktadır. Bu yönüyle sporun rehabilite edici bir işlevi de bulunmaktadır. Dolayısıyla bedensel ve zihinsel engelleri bulunan bireyler de kendilerine uygun tür ve düzeyde yapılacak spor aktiviteleri sayesinde iyi oluşlarını arttırabilmektedir. Ek olarak spor çeşitli psikolojik rahatsızlıklar için de iyileştirici rol oynayabilmektedir. Örneğin basit bir yürüyüş aktivitesi bireyler için depresyona karşı koruyucu bir rol oynayabilmektedir (Gezinci, 2012)

Özetle sporun çok çeşitli amaçlarla yapılabildiği ve insanlara ve toplumlara çok farklı yönlerden fayda sağladığı görülmektedir. Sporun toplumda yaygınlaşması ise ailelerin bu konuda bilinçli olmaları ile doğrudan ilişkili durumdadır. Sporun hayatın doğal bir parçası haline gelmesinde aileye önemli roller düşmektedir. Sporun benimsenmesi için ailelerin çocukları spora teşvik etmesi ve örnek davranışlarda bulunması fakat bunu yaparken zorlayıcı bir tutum sergilememeleri beklenmektedir. Bireylerin sporu benimsemesi ile fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal gelişimleri meydana getirmekte ve spor hayat boyu iyi oluşa katkı sunan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Karavelioğlu, 2012).

2.1.5. Sporun Önemi

İnsanlar tarafından çeşitli araç gereçlerin kullanımı ile zenginleştirilen, belirli kurallara göre düzenlenen ve gelişim gösteren yapısı ile spor yapay bir olgu oluşturmaktayken, spor yapmak için kullanılan kaslar, hareket ve beceri yönleri sporun doğal yanını oluşturmaktadır (Okur, 2012). Spor, içinde yer alan dallara göre çeşitli teknik, fizyolojik veya psikolojik şartlara gereksinim duyan, kendine has kurallarla düzenlenmiş, genelde yarışmaya dayalı etkinlikler halinde karşımıza çıkmaktadır (Pala, 2012).

Spor kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler, bireysel veya büyük gruplarla gerçekleştirilebildiği gibi gerek okullar, kurslar gibi küçük ve kendi içinde sınırlı olan ortamlarda gerekse olimpiyatlar, turnuvalar gibi uluslararası büyük ortamlarda kendine yer

edinmiştir. Bahsi geçen etkinlikler çeşitli müsabakalar, oyunlar vb. şekillerde oluşabilmektedir (Tokat, 2013).

Spor denince genelde akla yetişkinler tarafından takımlar halinde oynanan yapıdaki hali gelmektedir. Öte yandan spor özellikle kimlik kazanımı, sağlıklı beden gelişimi vb. yönlerden büyük önem taşıması sebebiyle küçük yaşlarda başlanan sportif etkinlikler özellikle önem taşımaktadır. Bu noktada spor gelişim sürecindeki çocuğun motor becerilini, psiko-sosyal becerilerini geliştirmektedir. Çocukların küçük yaşta spor ile tanışmaları ve hayatlarına katmaları, küçük yaşta sosyal beceri kazanmalarını; davranış, öfke kontrolü gibi alanlarda gelişim göstermelerini sağlamaktadır. Bahsi geçen beceriler çocuğun, ileriki hayatında da topluma uyum gösterebilen sağlıklı bir birey olmasına yardımcı olmaktadır (Kılıç, 2015). Dolayısıyla spor sadece yetişkinler tarafından yapılan bir aktivite olarak düşünülmemeli, her yaştan insan için faydalı olduğu dikkate alınmalıdır.

Spora genç yaşlarda başlamanın çeşitli avantajları bulunmaktadır. Özellikle bireyler tarafından sporun düzenli bir şekilde yapılması sayesinde kalp-damar sistemi, kemikler, kaslar en verimli şekilde çalışabilmektedir. Kişinin biyolojik sistemlerinin sağlıklı olması, söz konusu kişiyi hayatın diğer alanlarında da olumlu yönde etkilemektedir. Yaşam kalitesini etkileyen birçok unsur olmakla birlikte sağlıklı bireylerin yaşam kalitesi daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Spor da sağlığa olumlu etkileri olması bakımından dolaylı olarak bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürmelerine katkı sunmaktadır. Fiziksel sağlığa ettiği olumlu etkilerin dışında sporun birleştirici özelliği de bulunmaktadır. Uluslararası düzenlenen spor müsabakaları sayesinde farklı kültürler tanınabilmektedir. Görüldüğü üzere sporun önem taşıdığı çok sayıda alan vardır. Bu çalışmada spora yönelik farklı bakış açıları incelenecektir. Bu bağlamda sporun bireye ve topluma olan faydasından ileriki başlıklarda bahsedilecektir (Demirtaş, 2018).

2.2. Takım ve Bireysel Sporlar

Spor dallarının her birinin kendine özgü bir sistemi, bahsi geçen sistem doğrultusunda takip edilmesi zorunlu olan kuralları, yarışma-karşılaşma sahası ve şekilleri mevcuttur (Erdemli, 2016). Her spor dalı kendine özgü kurallar doğrultusunda gelişim göstermiştir. Söz konusu kuralların o spor dalında uygulanması söz konusu spor dalının amaçlarını ve işlevini gerçekleştirebilmesi için önem taşımaktadır. Belli bir sporu yapmak, söz konusu sporun gerektirdiği şartlara ve sporun kurallarına uymayı gerektirir. Aksi durumda gerçekleşen şey, o spor dalının kendisi olmayacaktır. Bu nedenle herhangi bir spor dalının korunması ve süreklilik gösterebilmesi için bahsi geçen sporu yapan kişilerin o sporun kurallarını

prensiplerini benimsemesi ve savunması önem arz etmektedir (Erdemli, 2016).

2.2.1. Bireysel Spor

Takımların var olmadığı, ortak bir amacın güdülmediği, kişinin doğa ile ya da başka biri ile arasındaki rekabete dayalı olarak meydana gelen sporlar bireysel sporlar şeklinde ifade edilmektedir (Konur, 2019). Bireysel sporlarda kişiler bir takım çalışmasının içinde olmamakta kendi kararlarını kendileri vermektedir. Dolayısıyla bireysel sporlar kişilerin kendine güvenmesini, hızlı ve etkili kararlar vermesini, kişinin potansiyelini gerçekleştirmesini sağlamaktadır. Günümüzde bireysel şekilde yapılan birçok spor çeşidi bulunmaktadır. Bu sporlara örnek olarak dağcılık, tenis, satranç, golf, okçuluk, koşu, jimnastik, dart, dövüş sporları, binicilik vb. spor dalları gösterilebilir (Ezelsoy, 2015).

Bireysel sporların geçmişi incelendiğinde insanın var olmasıyla birlikte doğaya ve diğer insanlara karşı kendini koruma çabası içinde verdiği uğraşlar bu sporun da başlangıcını oluşturmaktadır. Zaman içinde ise savunma ve mücadeleden sıyrılıp sağlık, keyif, meslek vb. alanlardaki ihtiyaçları karşılayan günümüzdeki haline dönüşmüştür. Bireysel sporlar kararların tek kişi tarafından verilmesini, adımların tek kişi tarafından atılmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla elde edilen başarı ya da başarısızlıklar genelde tek bir kişiye ait durumdadır. Bu sebeple bu sporlar kişilerde özgüven arttıran, hızlı ve etkili karar verme becerisi geliştiren bir özellik göstermektedir. Bireysel sporlarla uğraşan kişiler bu sayede haklarını koruma konusunda kendilerini geliştirebilmekte ve yeteneklerinin farkına varabilmektedirler (Rahimov, 2020).

Bireysel sporlarda takımlar bulunmadığından dolayı sorumluluk genelde tamamıyla sporcunun kendisine ait olmaktadır. Takımların var olmaması sebebiyle bireysel sporcular kendi tekniklerini ve yaratıcılıklarını kullanarak kendilerini o spor dalında geliştirebilmektedirler. Sorumluluğun bir takıma bölünmemesi bireysel sporları daha stresli bir hale getirebilmektedir. Bu sporlarla uğraşan kişiler elde edecekleri başarının ya da başarısızlığın tek sorumlusu olarak görüldüklerinden stres yaşamaları da olağandır. Dolayısıyla bireysel sporlarla uğraşan kişiler zamanla daha hızlı ve etkili kararlar vermeye, daha yaratıcı olmaya, kararlılık göstermeye başlarlar. Bu kişilerin bahsi geçen davranış kalıplarının normal hayatlarına da yansıdığı ve bireysel sporlarla uğraşan kişilerin günlük hayattaki sorunlarını da genelde tek başlarına çözmeye eğilimli olduğu görülmektedir (Tuzcuoğulları, 2014).

Bireysel sporlar iki sporcunun karşılıklı rekabetine dayanabileceği gibi, bir sporcunun doğa ile giriştiği rekabete de dayanabilmektedir. Örneğin dağcılık sporu ile ilgilenen sporcular kendilerine rakip bir başka dağcı ile yarışmamaktadırlar. Dağcılıkla uğraşan sporcu kendi bedeninin sınırlarını zorlayarak, kendiliğinden zorlu bir parkur sunan dağa tırmanabilmek için mücadele vermektedir. Doğa ve birey arasındaki sporlarda şartları doğal özellikler oluşturmaktadır. Karlı dağlarda kayak yapmak, akıntının yüksek olduğu nehirlerde rafting yapmak vb. sporlar örnek olarak gösterilebilir. Bununla birlikte bazı bireysel sporlarda kişiler arası rekabet mevcuttur fakat sporcular birbirleri ile karşılaşmadan, temas etmeden bunu gerçekleştirmektedirler. Örneğin jimnastik, uzun atlama gibi spor dallarında belli bir parkur mevcuttur ve her sporcu kendi için ayrılan zaman diliminde becerilerini ortaya koymaktadır. Bu tür sporlarda voleybol, futbol veya tenis gibi sporların aksine sporcuların birbirine temas etme ve karşılaşma durumu mevcut değildir. Öte yandan bazı bireysel spor dalları da bireysel ve sporcuların karşılıklı rekabeti üzerine kurulmuştur. Bunun en bilindik örneklerinden birini oluşturan tenis sporunda yarışmacılar karşı karşıya bulunmakta ve becerilerini sergilemektedir. Yüz yüze gerçekleştirilen bireysel sporlarda rakibin bulunmaması mücadelenin gerçekleşmesini de engelleyecektir (Demirtaş, 2018).

Bireysel yapılan bazı sporlarda kişinin rakibiyle direkt fiziksel teması gerekmektedir. Bu gibi sporlarda kendini fiziksel yönden savunma ve gücünü kullanarak rakibini yenme amacı vardır. Genel olarak güreş, boks gibi spor dalları bu sporlara örnek olarak gösterilebilmektedir. Savunma sporları şeklinde de bilinen bu sporlarda bireyin hızlı kararlar verebilmesi, karşısındaki yarışmacıya saygı göstermesi, kendine güvenmesi beklenmektedir. Genel anlamda şiddetin baskın olduğu düşünülen bu spor dallarının da diğer spor dallarında olduğu gibi kendine özgü prensipleri ve kuralları mevcuttur. Okçuluk, masa tenisi, tenis gibi sporlar ise sporcuların birbiri ile fiziksel bir temasa geçmelerini gerektirmeyen sporlara örnek oluşturmaktadır. Genel anlamda bireysel olarak yürütülen sporlar yüksek düzeyde atıklık, dikkat, çeviklik özellikleri gerektirmektedir (Yıldırım, 2011).

Türkiye'de bireysel sporların daha çok Türk kültürünün özelliklerini taşıyan yapıda sürdürüldüğü görülmektedir. Bu bağlamda ata sporları günümüzde popülerliğini yitirmeyen bireysel sporlardandır. Güreşi halter gibi sporlar bu konuda örnek olarak gösterilebilmektedir. Ayrıca, bisiklet ve atletizm sporları da Türkiye'de ilgi gösterilen bireysel sporlardandır. Kişilerin bir takıma bağlı olarak hareket etmediği bireysel sporlarda antrenmanlar bir antrenör yardımı ile sürdürülmektedir. Bireysel sporlarda takım liderliği sorumluluğu antrenör tarafından üstlenilir (Demirtaş, 2018).

Özetle bireysel sporlar bir rakibe karşı ya da doğaya karşı gerçekleştirilen ve sorumluluğun tamamıyla sporcuya ait olduğu sporlardır. Bireysel sporların kişide kendine güven, hızlı kararlar verme, kararlı olma olumlu etkiler oluşturabileceği gibi zaman zaman yalnızlık duygusuna da sebep olabilmektedir. Bireysel sporlarla uğraşan kişiler bu hislerini günlük hayatlarına da taşıyabilmekte ve hayatlarında bir problemle uğraşırken de genelde yalnız olmayı seçebilmektedirler. Genel olarak kano, paten, yüzme, masa tenisi, tenis, güreş, atletizm bireysel sporlara verilebilecek bazı örnekleri oluşturmaktadır. Fakat bunun ötesinde daha birçok bireysel spor dalı bulunmaktadır (Demirtaş, 2018).

2.2.2. Takım Sporları

Takım sporları ise bireysel sporların aksine kişilerin tek başlarına değil bir takım halinde gerçekleştirdikleri sporları ifade etmektedir. Takım sporları çeşitli özellikleri bakımından toplumsal yaşama benzerlik göstermektedir. İnsanlar her zaman diledikleri sosyal çevrenin veya toplumsal yapının içinde bulunmayabilirler. Örneğin kişiler iş yaşamında çevresini oluşturan diğer insanlardan hoşlanmayabilirler. Fakat insanlar çeşitli toplumsal, maddi, mesleki vb. gereklilikler sebebiyle farklı insanlarla aynı ortamda bulunmak durumunda olabilir. Benzer şekilde takım gruplarında da bu durum yaşanabilmektedir. Takımı oluşturan oyuncular rakip takımdaki kişilerle veya kendi takımındaki bazı kişilerle aynı ortamda bulunmak isteyebilir fakat takım sporlarının doğası gereği takımındaki kişilerle ve kurallar gereğince karşı takımın oyuncuları ile uyum içinde var olmak durumundadır. Bu durum takım sporlarında başarının sağlanması adına kişilerin uyum, takım çalışması, empati, anlayış gibi becerilerinin gelişmesini gerektirmektedir. Söz konusu beceriler bireysel sporlarda gerekse de takım sporlarında çok daha önem taşımaktadır (Ulukan, 2012).

Takım sporu; ortak bir hedefe sahip sporculardan meydana gelen ve takımların birbirleri ile rekabet içinde olduğu spor dallarına denmektedir. Takım halinde gerçekleşen sporlara basketbol, buz hokeyi voleybol, futbol, hentbol gibi örnekler verilebilmektedir. Takım sporlarında amaç belirlenen süre ve kurallar çerçevesinde rakip takıma karşı üstün gelmektir. Bazı takım sporları iki takımın karşılık mücadelesine dayanırken bazı takım sporları ise bir takımın, birden fazla takıma karşı üstün gelmeye çalışmasına dayanmaktadır. Buna da örnek olarak kürek, yelken gibi sporlar verilebilmektedir. Bu sporlarda aynı anda çok sayıda takım bulunabilir ve bir takım, diğer tüm takımlara karşı yarış halindedir (Konur, 2019).

İki ya da daha fazla sporculardan meydana gelen ve takımlar halinde sürdürülen sportif faaliyetlere takım sporu denmektedir. Takım sporlarında ulaşılması gereken ortak bir amaç bulunmaktadır ve söz konusu mücadelede başarının sağlanması sporcuların ortak bilince sahip

olabilmelerine, takım uyumunu yakalayabilmelerine bağlıdır. Bu sebeple takım sporları kişilerin sosyalleşme, dayanışma, iş bölümü, paylaşma vb. becerilerinin gelişmesini sağlamaktadır. Takım sporlarında bireylerin tek başlarına sergiledikleri beceri önemli olsa da takımın amacına ulaşması için yeterli olmamaktadır. Takım sporlarında başarı, takımı oluşturan her bireyin birlikte çalışmasına bağlı olmaktadır. Takım oyuncularını birbirleri ile uyum içinde çalışarak rakip takımı yenmek için mücadele vermektedir. Bu noktada takımın ortak bir hedefi, ortak bir planı bulunmaktadır. Takım üyeleri bunu gerçekleştirebilmek adına iletişim kurabilmeli, hızlı bir şekilde karar verebilmeli ve gerektiğinde bu kararları değiştirebilmelidir. Söz konusu becerinin var olabilmesi için takım üyeleri uyumluluk göstermeli, dayanışma ve işbirliği içinde olmalıdır (Gürbüz ve diğerleri, 2019). Voleybol, hentbol, futbol, basketbol günümüzde popüler olan takım sporlarından bazılarını oluşturmaktadır (Rahimov, 2020).

Takım sporları tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde köklerinin çok eskiye dayandığı görülmektedir. Buna göre çeşitli tarihsel kaynaklarda görüldüğü üzere en eski takım sporu Polo olarak geçmektedir. Polo sporu Çin, Tibet, İran gibi Doğu ülkelerinde gelişmiş olup daha sonra Türklerin de dâhil olduğu başka ülkeler tarafından da tanınmıştır. Takım sporlarının yine ilk örneklerinden biri olan Çim hokeyi ise İran'da ortaya çıkmasının ardından Nil vadisine ve eski Yunanlılara doğru yayılmıştır. Benzer şekilde Eski Yunanlılar top oyunlarından atma tutma, yerde top sürme, duvara karşı oynama gibi basit biçimlerinden takım oyunları geliştirmişler, hentbola benzerlik gösteren bir oyunu ülkelerinde turnuvalar düzenleyecek kadar yaygınlaştırmışlardır. Bir diğer takım oyunu da futbola benzeyen bir yapıda Türkler ve Çinliler tarafından oynanmıştır (Tayga, 1990). Çeşitli tarihi kaynaklarda Türk hakanlarının savaşın öncesinde futbol maçı yaptıkları ve bu maçın sonucunu tahmin etmeye çalıştıkları bilgisi karşımıza çıkmaktadır. Maçların öncesinde maç hakemi tarafından kazanacağı tahmin edilen takımın kazanması durumunda savaşın da kazanılacağı, kaybedilmesi durumunda savaşın da kaybedileceği inancı vardır (Tayga, 1990).

20. Yüzyıl başlarına gelindiğinde takım sporları Türkler tarafından ilgi gösterilen bir alan olmuş, yine bu dönemlerde takım sporlarından biri olan futbol Türklerin yoğun bir şekilde ilgisini çekmiştir. Dolayısıyla 1905 senesine gelindiğinde Türkiye'nin ilk Türk futbol kulübü olan Galatasaray kurulmuştur. Ardından 1907 yılında Fenerbahçe gelmiş ve diğer futbol kulüpleri de zaman içinde kurulmaya başlamıştır. 1900'lü yıllarda İstanbul'da işgaller devam ederken çeşitli futbol turnuvalarının gerçekleştirilmesine devam edilmiştir. Türkler tarafından kurulup yönetimi de yine Türkler tarafından gerçekleştirilen kulüpler, daha öncesinde çok sık

rastlanmayan çim hokeyi, buz hokeyi, beyzbol, kriket, ragbi vb. takım sporlarında takımlar oluşturmuşlardır (Demirtaş, 2018).

İlerleyen süreçlerde futbol giderek yaygınlaşırken bazı spor dalları toplumdaki varlıklarını sürdürememişlerdir. Futbolun benimsenmesinin ardından basketbol, hentbol, voleybol gibi bazı spor dalları da kendilerine Türk sporunda kalıcı bir yer edinmiştir. Türkiye'de bugün bakıldığı zaman takım sporlarının bireysel sporlara göre daha çok tercih edildiği görülmektedir. Takım sporlarının kalabalık grupları coşturması, belli takımlarla taraftarın özdeşim kurması sayesinde aidiyet duygusu yaşatması gibi etkenler sonucu diğer Dünya ülkelerinde de benzer tercihlerle karşılaşılmaktadır. Genel olarak Dünya genelinde takım sporları bu sebeplerle daha çok ilgi çekmektedir (Demirtaş, 2018).

Takım halinde gerçekleştirilen sporlarda sürece birden fazla oyuncu dâhil olmaktadır. Herhangi bir sporun takım sporu şeklinde nitelenebilmesi için karşılaması gereken bir dizi özellikler bulunmaktadır. Bir sporun takım sporu olabilmesi için öncelikle içerisinde birden fazla kişi olmalı ve takım oyuncularını aynı anda rakip takımla mücadele içinde olmalıdır. Takımların sayı kazanabilmesi için bir sınır çizgisi saptanır. Takım oyuncuları top ya da bunun için kullanılacak başka bir nesneyi belirlenen alana getirirse takımına sayı kazandırır. Sayı kazanmak ve dolayısıyla maçı kazanmak belirlenen süre içerisinde aktif rol alan oyuncuların varlığına bağlıdır. Bu süreçte oyuncular birbirleri ile paslaşarak vb. yollarla ortak bir çalışma gösterirler (Demirtaş, 2018).

Takım sporları kendi içinde farklılaşabilmektedir. Bu çalışmada söz konusu farklılığı ele almak için voleybol, basketbol, futbol, hentbol ve futsal incelenecektir:

1. Voleybol: Voleybolda iki takım bulunmaktadır ve takımlar altışar kişiden meydana gelmektedir. Oyun alanı bir file sayesinde iki eş alana bölünür ve oyuncular elleriyle paslaşma yolu ile topun taşınmasını sağlarlar. Voleybolda topun rakip takımın sahası ile temasının sağlanması halinde takımlar sayı kazanmaktadır.

2. Basketbol: İki takımla oynanan basketbol beşer kişilik takımlardan oluşmaktadır. Rakip takımın potasından topun geçmesi ile takım sayı kazanmaktadır. Basketbolun amacı karşı takımın sayı kazanmasına engel olmak ve farklı uzaklıklardan basket atarak karşı takımdan yüksek sayıya ulaşmaktır. Basketbol çeşitli sosyal, psikolojik, fiziksel gelişimlere sunduğu katkı ile bireylerin bütüncül eğitiminde oldukça önemli bir spor dalını oluşturmaktadır.

3. Futbol: Dünya genelinde en popüler spor dallarından biri olan futbol on birer kişilik iki takımdan oluşmaktadır. Genelde 90 dakika olarak belirlenen süre içerisinde oyuncular ellerini kullanmadan topu karşı takımın kalesi ile buluşturma amacı gütmektedirler. Söz konusu amaca ulaşmak için oyuncuların koordineli bir şekilde paslaşmaları önem taşımaktadır. Futbol tüm dünyada sevilen bir spor dalı olması sebebiyle özellikle uluslararası müsabakalarda önem taşımaktadır. Bu müsabakalar farklı ülkelerin taraftarlarını farklı ülkelere bir araya getirebilmektedir. Bu sayede kültürel çeşitliliğin sağlanmasının yanı sıra ülkeler futbol sayesinde birbirlerini turistik, kültürel ve sosyal yönlerden etkileme imkânı bulmaktadırlar. Bu nedenle ülkeler için ayrı bir öneme sahip olan futbol diğer spor dalları arasında gelişimine ayrı bir önem verilen ve gelişimi için yüksek meblağlar harcanan bir spor dalını oluşturmaktadır.

4. Hentbol: Hentbol oyunu iki takım arasında oynanmakta olup takımlar altısı saha oyuncusu biri kaleci olmak üzere toplam yedi kişiden oluşmaktadır. Hentbol en fazla üç adım atılarak ve topu elde üç saniye tutabilme kuralları dâhilinde oynanan bir oyundur. Hentbol de amaç aynı takım oyuncularının elleriyle birbirlerine pas atarak rakip kaleye en fazla golü atmaktır.

5. Futsal: İki takım arasında oynanan bir oyun olup dört saha oyuncusu bir kaleci olmak üzere toplam beş kişilik takımlardan oluşan bir spor dalıdır. Futsal da amaç rakip kaleye elleri kullanmadan ayaklar vasıtasıyla en fazla golü atmaktır.

Takımlar, aynı amacı gerçekleştirmek için birlikte efor sarf eden bireylerden oluşmaktadır. Bu noktada takım oyuncularının meydana getirdiği ortak duygusal bağ takım ruhu tabiri ile ifade edilmektedir. Takım sporlarında başarının elde edilmesi büyük ölçüde takım ruhunun varlığına bağlıdır. Takım ruhunun meydana geldiği takılarda oyuncular iş bölümü ve iş birliği yapabilmekte, aynı amacın gerçekleşmesi için uyum içinde performans sergileyebilmektedir (Demirtaş, 2018).

Takım sporları bireysel sporlara oranla toplumlar için birer simge haline gelerek büyük kitleler ile bağ kurabilmektedir. Bu noktada toplumun üyelerinin desteklediği takımlar

bulunmakta ve kişiler bu takımlara karşı aidiyet duygusu yaşamaktadır. Durum böyle olunca takım sporları ulusal ve uluslararası yönden çok sayıda insan için önem taşımaktadır. Bu haliyle takım sporları bir spor dalı ve oyun olmaktan daha fazlasını ifade etmektedir. Takımlar profesyonel yönden kendi beceri ve performanslarını ortaya koysa da toplumsal bazda kitlelerin kendileri ile bağ kurduğu yapıları ortaya çıkarmaktadır. Örneğin ülkeler futbol ya da basketboldaki milli takımların başarısını ülkelerinin bir başarısı olarak görebilmektedir. Buna benzer şekilde belli takımların taraftarları, takımın başarısını ya da başarısızlığını kendi başarısı ya da başarısızlığı gibi görebilmektedir. Takımların geniş halk kitleleri için taşıdığı bu önem belli bir spor ekonomisi oluşturmuş ve ekonomistlerin de ilgisini çeken bir konu olmuştur (Güvendi, 2019).

Özetlemek gerekirse spor kavramı bireysel veya takım halinde yürütülebilmektedir. Bunun yanı sıra rekabet bir başka kişiye, bir başka takıma ya da doğaya karşı verilebilmektedir. Bireysel sporlarda hızlı ve yaratıcı kararlar verme, öz güven, kararlılık gibi kavramlar ön plana çıkmaktayken takım sporlarında dayanışma, iş birliği gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Takım sporlarında başarı ve başarısızlık tüm takımın sorumluluğu şeklinde görülmektedir. Bu durum da bireysel sporla uğraşan kişilerin aksine oyuncuların psikolojik yönden yıpranmasının önüne geçmektedir (Hancı, 2017).

Türkiye özelinde bakıldığında ise takım sporlarına ve bireysel sporlar içinde geçmişten gelen ata sporlarına ilginin daha yüksek olduğu görülmektedir. Söz konusu yüksek ilgi ise Türkiye ile sınırlı olmayıp tüm dünyada takım sporlarına, özellikle futbola yoğun bir ilgi gösterildiği görülmektedir. Bunun sebebi de genelde futbolun geniş halk kitlelerini coşturan, aidiyet duygusu yaşatabilen bir yapıda özellik göstermesidir (Öztürk, 2010).

2.3. Sporun Bireyler Üzerine Etkisi

İster bireysel isterse takım sporu olsun gerçekleştirilen her türlü sportif faaliyetin çeşitli faydaları bulunmaktadır. Spor bireysel anlamda kişiye birçok fayda sağladığı gibi bir bütün olarak topluma da fayda sağlamaktadır. Bu noktada sporun bireylere zihinsel, psikolojik, sosyal ve fizyolojik yönden olumlu etkileri olduğu söylenebilmektedir (Demirtaş, 2018).

Bireysel açıdan incelendiğinde spor kişileri belli gruplara dâhil ederek sosyalleşmelerini sağlamaktadır. Bu yönüyle bireylerin iletişim kurma becerilerini güçlendirmekte ve kişiler arası ilişkilerinde düzenleyici rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra kişilerin bedensel yönden aktif olması sebebiyle kas ve kemik gelişiminde fayda göstermekte, metabolizmanın hızlı ve sağlıklı çalışmasını sağlamakta, motor becerilerin gelişimini etkilemekte ve kişiye zinde,

sağlıklı bir görünüm kazandırmaktadır. Özetle spor bireyi fiziksel yönden, psikolojik yönden ve bilişsel yönden etkilemektedir (Emamvirdi, 2013).

Sportif faaliyetler düzenli bir şekilde gerçekleştirildiğinde özellikle ileriki yaş dönemlerinde meydana çıkan kalp rahatsızlığı ihtimalini düşürmektedir. Bunun yanında diyabet, obezite, astım gibi hastalıklarda da koruyucu rol oynamaktadır. Ek olarak spor sadece fiziksel rahatsızlıklara değil psikolojik yönden depresyon gibi hastalıklar için de koruyucu bir faktör oynamaktadır (Demirtaş, 2018).

2.3.1. Sporun Sosyal Etkileri

Spor dalları önceki dönemlerde yayılması daha kısıtlı, ortaya çıktığı kültür içinde varlığını sürdüren bir yapı sergilese de günümüzde gelişen teknolojinin sayesinde kültürler birbiri ile etkileşim halindedir. Bu sebeple bir kültürde yer alan spor dalları bir başka kültürü etkileyebilir. Bir spor dalı başka kültürlerce de benimsenebilir. Türkiye'de de bunun örnekleri mevcuttur. Kendi kültürümüzün ve geleneklerimizin ürünü olan güreş gibi spor dallarına sahip olduğumuz gibi Batı kültürlerinden gelen spor dallarımız da mevcuttur. Kendi kültürümüzün, geçmiş ve geleneklerimizin ürünü olan spor dallarımız özellikle festival vb. etkinliklerde karşımıza çıkmaktadır. Ata sporları, milli duyguları ortaya çıkaran bir yapı sergilediğinden izleyicilerde kaynaşma ve bütünleşme duyguları ortaya çıkarmaktadır. Aslında bu bütün spor dalları için mevcut olan bir etkidir. Spor dalları uluslararası müsabakalarda milli sporcular tarafından temsil edilmektedir. Örneğin futbol gibi bir spor dalında uluslararası maçlarda takımlar ülkeyi temsil eden bir konumdadır bu sebeple halk üzerinde coşturucu, bütünleştirici, milli duyguları ortaya çıkarıcı bir etkisi bulunmaktadır. Daha öncesinde anlaşmazlıkları bulunan alt gruplar, bu gibi durumlarda ortak bir amaç için daha üst bir kimlikte, milli duygularla bir araya gelebilmektedir. Dolayısıyla sporun toplumsal kimlik üzerinde bütünleştirici bir etkisi olduğu söylenebilmektedir (Demirtaş, 2018). Örneğin milli futbol maçlarında, normalde farklı takımları destekleyen bireyler bu farklılıkları unutmakta ve ülkelerini desteklemek için bir araya gelmektedir. Kişilerin milli duygularını güvenli ve sağlıklı bir şekilde yaşamalarına olanak sağlayan spor bu anlamda toplumda huzuru arttırmaya katkı sunan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte spor modern hayatta biriken stresin boşaltılmasında da etkili bir rol oynamaktadır. İş hayatı vb. etkenlerle stresli bir hale gelebilen yaşamlarda insanlar gerek sportif faaliyetler gerçekleştirerek gerekse spor faaliyetlerine izleyici olarak katılarak kendilerini rahatlatabilmektedir. Bu yönüyle de spor sosyal hayatı düzenleyen, toplumda ortaya çıkabilecek sapma davranışları azaltan, toplumsal gerginlikleri hafifleten bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Demirtaş, 2018). Benzer şekilde

spor, bireylerin sosyalleşmesi alanında da etki göstermektedir. Bir taraftar grubunun içinde yer alarak veya amatör bir halı saha, basketbol, voleybol vb. faaliyetlerin içinde yer alarak insanlar sosyalleşme ihtiyaçlarını giderebilmekte, aidiyet duygusunu yaşayabilmektedir. Toplumda bu gibi duyguların yaşanabilmesi yoluyla spor dolaylı olarak toplumsal huzurun sağlanmasına, toplumdaki insanların kaynaşmasına destek olmaktadır (Şentürk, 2012).

2.3.2. Sporun Psikolojik Etkileri

Spor insanları çeşitli yönlerden etkileyen ve insan hayatında önemli yere sahip bir olgudur. İnsanın dâhil olduğu her durumun psikolojik bir yönü de olması sebebiyle sporun da psikolojik etkileri bulunmaktadır. Aslında sporun insanı etkilediği yönler birbirinden bağımsız durumda değildir ve sporun söz konusu etkilediği yönler birbiri ile de etkileşim halindedir. Örnek vermek gerekirse spor bir insanı fiziksel yönden daha fit bir görünüme kavuşturabilmekte ve bunun sonucunda kişi kendini psikolojik yönden daha iyi hissedebilmektedir (Demirtaş, 2018).

Sporun çeşitli psikolojik etkilerinden bahsetmek mümkündür. Bunlardan biri yalnızlık duygusu üzerine etkisidir. Yalnızlık duygusu kişilerin motivasyonu üzerinde azaltıcı etki yapabilmektedir. Motivasyonun düşmesi ise insanlarda kişisel başarının düşmesine sebep olabilmektedir. Sporla uğraşan bireyler bir gruba dâhil olma duygusu yaşamaları sebebiyle yalnızlık duygusunu fazla yaşamamaktadırlar. Bu durum dolaylı yolla bireyin kişisel başarı için motivasyonunun daha yüksek olmasını sağlayabilmektedir (Dalkıran, 2014).

Spor, bedenen sağlıklı bireyler için faydalar sağlamanın yanı sıra engelli bireylerin ruhsal sağlığı açısından da önem taşımaktadır. II. Dünya Savaşı esnasında çeşitli sakatlıklar yaşayan bireyler bir süre sonra mutsuz ve karamsar bir yapı göstermeye başlamışlardır. Sporun bu bireylerle kullanımı sonucu bireyler eski güçlerini kazanmaya daha istekli hale gelmişlerdir. Aynı zamanda yine bu bireylerin öz güvenlerinin gelişmesinde, yeni yaşam koşullarına ayak uydurmalarında, topluma yeniden kazandırılmalarında ve sosyalleşmelerinde spor önemli bir rol oynamıştır (Yılmaz, 2012). Bu bağlamda spor engelli bireylerde onlara uyum gösterecek şekilde kullanıldığında kişilere hayatları üzerinde kontrol sahibi oldukları duygularını yaşatabilmekte ve bu açıdan iyileştirici bir rol oynamaktadır.

Sporun hayatın bir parçası haline gelmesi ve düzenli bir şekilde yapılması halinde yaşam doyumunu arttırdığı, depresyon belirtilerini azalttığı görülmektedir. Bireyler spor vasıtasıyla başarı hissini yaşayabilmekte ve bu sayede kendilerine daha çok güvenebilmektedir. Bu açıdan spor bireylerin potansiyellerini fark etmelerini ve kendilerini gerçekleştirmelerini sağlamaktadır (Demirtaş, 2018).

Spor modern yaşamın getirileri olan stres ve monotonluk konusunda da bireylere yardımcı olmaktadır. Bu açıdan spor, sıradan geçen ya da stresli geçen günlerde kişinin rahatlaması, çeşitli duygularını dışa vurabilmesi için aracılık etmektedir. Örneğin belli kişiler toplanarak halı sahaya gidebilmektedir. Benzer şekilde kişiler yüzme, profesyonel oynanan bir spor dalını izlemeye gitmek gibi etkinlikleri gerçekleştirebilmektedir. Bahsi geçen etkinlikler sayesinde kişiler başarı duygusu, birliktelik, coşku gibi olumlu duygular deneyimlerler. Bu sayede spor kişilerin yaşam kalitesini arttırmakta ve bireylerin rahatlamasını sağlamaktadır (Akça Şelale, 2012).

Sporun psikolojik yönden bir başka etkisi bireylerin kişilik gelişiminde ortaya çıkmaktadır. Spor dallarının her biri kendine özgü çeşitli kurallara sahiptir ve bu sporların içinde aktif bir şekilde yer almak ve başarı göstermek için bu kurallara uyulması gerekmektedir. Örneğin bir bireyin takım sporlarında başarılı olması için uyumlu olması, iş birlikçi davranması, dayanışma göstermesi gerekmektedir. Bunun yanında sporun yazılı olmayan kuralları da mevcuttur. Centilmence oynamak, oyunun kaybedilmesi durumunda karşı tarafı tebrik etmek, öfke kontrolünün sağlanması, öz denetim vb. davranışlar bu kurallardan bazılarıdır. Kişiler düzenli bir şekilde spor yaptıklarında bahsi geçen becerileri doğal bir şekilde geliştirmektedirler. Bu becerilere sahip olunması kişinin spor dışındaki günlük hayatını da etkilemektedir. Buna göre bahsi geçen becerileri elde eden kişi günlük hayatta da sorumluluk alabilecek, dayanışma gösterebilecek, topluma uyum gösterebilecektir. Toplumla uyum içinde olan bireyin ruh sağlığı da bu durumdan olumlu şekilde etkilenmektedir (Şahan, 2008).

Sportif aktiviteleri aynı zamanda ahlaklı davranışların meydana gelmesini sağlamaktadır. İnsanların doğasında bulunan öfke ve saldırganlık gibi olumsuz güdüler spor sayesinde sağlıklı ve olumlu bir şekilde dışa vurulabilir. Örneğin birey ailesinde, iş hayatında veya romantik ilişkilerinde yaşadığı bir sorun nedeniyle sinirli olabilir. Spor ile uğraşan birey bu durumda kendinde biriken negatif duyguları, stresi fiziksel aktiviteler aracılığı ile dışarı atarak kendini rahatlatabilmektedir. Bu anlamda spor işlevsiz veya negatif duyguları sağlıklı ve yararlı bir hale çevirebilmektedir (Selucik, 2021).

2.3.3. Sporun Fizyolojik Etkileri

Sporun fayda sağladığı yönlerden biri de fizyolojik etkilerdir. Düzenli biçimde yapılan spor aktiviteleri insan sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Kişilerin düzenli bir şekilde spor yapması sonucu kalp-damar sistemi, kemik, eklem, kas sistemi fonksiyonlarının optimum düzeye erişmesi hedeflenmektedir. Teknoloji, sağlık bilimindeki gelişmeler, modern insan yaşamının fiziksel yönden zorlayıcı olmayan yapısı, bireylerin sağlıkları hakkında daha bilinçli olmaları vb. sebeplerle insanların yaşam süresi geçmişten günümüze artış göstermiştir. Dolayısıyla günlük hayatın bir parçası halindeki sportif aktivitelerin önemi günümüzde daha fazla belirgindir. Kişilerin gereğinden fazla süre hareketsiz kalmaları insanların var olan hareket etme becerilerinin zayıflamasına, bedensel çöküntü ve çeşitli fiziksel sıkıntılara yol açabilmektedir. Günümüz dünyasının temposu zaman zaman insanları hareketten yoksun bırakabilmektedir. Genelde oturur vaziyette, bilgisayar başında uzun süre çalışılan işler ve sonrasında hayatın yoğun temposu içinde bireyler uzun süre hareketsiz kalabilmektedir. Ek olarak yine günümüzde oldukça fazla sayıda katkılı ve sağlıksız yiyecekler beslenme düzeninin doğal bir parçası haline getirilmiş durumdadır. Tüm bu sebepler günlük hayatta spor yapmanın önemini arttırmaktadır. Bu nedenle her yaş grubundan bireylerin yaşlarına ve kendilerine uygun düzeyde sporu hayatlarına katmaları gerekmektedir (Şahan, 2008).

Müller ve Hettinger tarafından aktif şekilde yürütülen sportif egzersizleri sayesinde insanların kas kuvvetinin geliştiğini belirtilmektedir. Kaslarda oluşan gelişmeyle beraber meydana gelen enerji kaynaklarının büyümesi ve kılcal damarlarının genişlemesi kasın dayanıklılık düzeyini artırarak insanın bedenini daha dayanıklı hale gelmesini sağlamaktadır (Selucik, 2021).

2.4. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, kişilerin herhangi yeni bir durum ya da olaya uyum gösterebilme becerisini ifade etmektedir. Bir başka deyişle kişinin çevresinde aniden gelişen değişimlere ayak uydurabilmesini, davranışlarını ve düşüncelerini yeni durum ya da olaylara göre düzenleyebilmesi bilişsel esneklik kavramını açıklamaktadır. Buna göre bilişsel esnekliğin üç farklı boyutu mevcuttur. Bunlardan ilki, bilişsel esnekliğin bir öğrenme süreci olduğudur. Bu duruma göre bilişsel esneklik elde edilen deneyimler sayesinde öğrenilebilmektedir. Bir diğer boyut bilişsel esnekliğin bilgi işleme stratejilerinin düzenlenmesini esas almasıdır. Son boyut ise bilişsel esnekliğin sürekli değişen çevre ve koşullara uyum göstermeye dayalı yapısıdır. Uyum göstermek için kişi çevresinde var olan koşulları görebilmelidir. Var olan sorunları görmek, belli bir plan doğrultusunda karar vermek ve mevcut becerileri yeni koşullara,

durumlara göre değiştirmek uyum sağlayabilmenin temelini oluşturmaktadır. Kiřinin adaptasyon becerisi esnek dūřünme kabiliyetlerine bağlıdır. Bu noktada kişinin var olan sorunlarla hangi yolla bařa çıktığı önemli olsa da, kişinin dūřünce yapısının esnek olması büyük önem taşıtmaktadır. Belli bir bařa çıkma mekanizması belli bir durumda işlev gösterebilirken başka bir durumda işlevini yitirebilmektedir. Bu durumda kişilerin tek bir yola saplanmaları kişilerin yaşamdaki sorunlarını çözmesi açısından olumsuz etki edecektir. Kiřilerin bařa çıkma yollarında ve dūřüncelerinde esnek yapı göstermeleri, kişide var olan diğer beceri ve yeteneklerin çıkmasına olanak sağlayacak, kiři bu yolla var olan fırsatlardan en verimli şekilde faydalanabilecektir. Özetle esnek olmak, değişime fırsat tanıma anlamına gelmektedir. Deęiřime açık olmak ise bireyin yaşadığı stres unsurlarında hafifletici rol oynamaktadır (Özcan, 2022).

Özcan (2022), bireylerin çeşitli olaylar karşısında yaşadığı stresin kaynağının büyük bir kısmının kişinin olayları değerlendirme biçimiyle alakalı olduğunu bildirmiştir. Kiřinin bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması sonucu bahsi geçen bireyler yeni durum veya olaylar karşısında çok yönlü dūřünememekte, yeni ve farklı bir yol seememektedir. Aslında bilişsel esnekliği düşük bireyler mevcut ve sınırlı davranış kalıplarını yeni durumların niteliğinden bağımsız bir şekilde kullanmaya devam etmektedir. Öte yandan her durum veya olay aynı veya tek bir yolla özölememektedir. Dolayısıyla bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması bireyin tecrübe ettiği yeni olay veya durumları çözecek bir yol bulamamasına, bu sebeple bahsi geçen olay ya da durumları stres verici şekilde görmesine sebep olmaktadır. evresindeki durumları stres verici gören bireyin algıladığı stres seviyesi de buna bağlı olarak artış gösterecektir. Buna karşılık, kiři çevresinde meydana gelen yeni olay ya da durumları stres oluşturacak şekilde görmediğinde kendi algıladığı stres seviyesi de düşük olacaktır. Bireylerin bilişsel yönden esnek olması, yeni meydana gelen olayların veya durumların tüm boyutlarıyla incelenip anlamlandırılmasına olanak sağlamaktadır. Biliřsel açıdan esnek kiři ortaya çıkan yeni sorunları önkilerden farklı bir sorun şeklinde algılayıp sorunu inceleyebilmektedir. Biliřsel yönden esnek kiři yeni ortaya çıkan bu sorunu inceleyip anlamlandırdığında sorun eskisi kadar stres verici şekilde algılanmayacaktır (Özcan, 2022).

2.4.1. Bilişsel Esneklik Kavramı

Geçmişten günümüze kadar insanlar doğası gereği her şeyi merak etme güdüsüne sahiptirler. İnsanların yaşamları boyunca karşısına çıkan iyi-kötü durumlarda olaylara karşı karar verme, gösterilen tepkileri yorumlama veya yaşanan herhangi problemlere çözüm yolu odaklı olması istediği amaçlar doğrultusunda zorunlu hale gelmiştir. Bu zorunluluk, insanların yaşadığı toplumsal çevreden, genetik yapılarından, edindiği bilgilerden vb. birçok ana sebepten etkilendiği varsayılmaktadır (Balta, 2020). İnsanların davranışları hem dış etkenlerden hem de içsel bilişsel evrelerden etkilenmektedir. Kendilerine has kişilik yapıları ve davranışları, toplumsal çevre ve bilişsel süreçler ile bağlantılı olarak ilerlemektedir. Her kişinin beklentileri, inançları, hedefleri ve buna benzer özellikleri hal ve hareketlerini şekillendirmekte ayrıca yön vermektedir (Çakmak, 2023).

İnsanlar iş hayatları içerisinde her koşulda kendini geliştirmek ve var olan davranışlarını gösterme eğiliminde olmak isterler bunun yanı sıra karşısına çıkan her zorlukta ise kendini kontrol edebilme durumunda kalırlar. Bilişsel esneklik seviyesi yüksek düzeyde olan bir kişi, sürekli değişen durumlarda bile verimliliğini yükseltmesi ve stresli durumları daha iyi bir şekilde yönetme eğilimindedir. Bilişsel esneklik ile ilgili alan yazın incelendiğinde, yeni bir teori olduğu ve birçok farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Bazı araştırmacılara göre; bilişsel esneklik kavramı bir kabiliyet veya beceri, yüksek yenilenme gücü, değişken düşüncenin gücü. Bir başka teoriye göre ise, farklı bilişsel süreçlerin tümü, ya da mental olarak bir süreçtir (Çakmak, 2023).

Bilişsel esneklik; farklı olaylara karşı ayak uydurabilme ve farklı sorunlar ile çözümlerine birçok açıdan bakabilme veya ulaşabilme yeteneği olarak açıklanmaktadır (Stevens, 2009). Farklı olaylar karşısında farklı yollar bulabilme olarak da tanımlı yapılan bilişsel esneklik hem kişinin seçeneklerinin farkına varabilmesi ve bu seçenekler içerisinde kendisine en doğru olanı seçim yaparak kendisini yeterli görmesidir (Martin ve Rubin, 1995). Dennis ve Vander Wal (2010) açısından bilişsel esneklik, adapte olma becerisinin en kritik etkeni şeklinde belirtilmesinin yanında farklı uyaranlar ile düşünce geçişlerinin daha kolay olabilmesi ve uyumlu olmayan hal ve hareketlerin uyumlu olmasını sağlayan düşünüş neticesinde zorlu yaşam koşulları ile başa çıkabilme ve sürekli olarak değişen çevre koşullarının sonucunda sahip olduğu bilişleri değiştirme olarak tanımlanmaktadır (Çavuş, 2022).

Birey, başına gelen olaylarla karşı karşıya geldiği zamanlarda büyük ihtimalle çözüm yollarının farkına varmaz ise sorunun çözüm yollarını bulmak yerine çaresizliğe sığınarak olumsuz düşünür. Bir olayla karşı karşıya kaldığı zaman farklı bakış açısı düşünen bireyler ise

karşılaştığı olayın derinlerine inerek kaynağının nedenlerini değerlendirmekte ve çözüm yolları bulabilmektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik becerisine sahip bireyler, çevresel koşulları benimseme şekillerini değiştirmeye yatkındırlar ve biçimsiz düşüncelerden uzaklaşarak daha uyumlu düşünmektedirler. Kendilerine yeni çözüm stratejileri bulabilir ve zorluklarla başa çıkma gibi durumlarda zorlanmamaktadırlar (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bilgiç ve Bilgin (2016) bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler, karşılaştıkları olaylarda geliştirdikleri farklı strateji ve doğru kararlarla hayattan daha fazla haz ve doyum almaktadırlar. Bu sonuca göre bilişsel esnekliğin yüksek olmasına gayret edildiği durumlarda yaşam kalitesinde artış meydana gelmektedir. Bir başka benzer tanımda ise; bilişsel esneklik, karşılaştığı zor durum ve olaylarda kişinin hayatını kolaylaştırır ve ona zor durumları atlatabilecek farklı stratejiler geliştirmesini destekler (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016).

Bilişsel esnekliğin kişilerin uyum gösterebilme yeteneği olarak değerlendirilmesine karşılık bu uyum her zaman gerçekleşmeyebilmektedir. Birey bilişsel esnekliği başardığı halde çevresel faktörler nedeniyle başarısız olsa bile bu konunun içeriğinde bilişsel esneklikten bahsedilmektedir. Bu nedenle, bilişsel esnekliğin bireye sonucu olumsuz olsa bile, genel anlamda olaya göre farklı stratejiler ve bakış açısı geliştirebilen zihinsel bir faaliyet olarak söylenebilir (Çavuş, 2022).

Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik, herhangi bir duruma uyum sağlayabilme, zihnimizde var olan bir düşünceden başka bir düşünceye geçiş yeteneği veya farklı stratejiler ile birçok probleme çözüm bulabilme, kişinin karar vermeden önce elindeki alternatiflerin farkında olmasıdır. Önemli olan durum ise, bir işte eğer en doğru ve en iyi seçenek bulunamıyorsa bu durum en iyinin yanında olumsuz bir sonuç bile doğursa alternatif olarak görebilme yeteneğine vurgu yapılmaktadır (Çakmak, 2023).

Asıcı ve İkiz (2015)'e göre, kişinin sorumlulukları içerisinde yer olan görevlere karşı yaklaşım şekli ya da yanlış doğru düşünme yöntemlerini değiştirme becerisi şeklinde belirtilmektedir. Bilişsel esneklik seviyesi yüksek olan kişiler rahat ve ani değişiklikler yapabilirken, bilişsel esneklik seviyesi düşük olan kişiler ise fikir değiştirme konusunda daha mesafelidir.

Bilişsel esneklik kavramının açıklanmasında son dönemlerde birçok farklı araştırmacının üzerinde durduğu bakış açısı da nesnel ve öznel iki farklı tanımlamalardır. Nesnel açıdan araştırıldığında, kurum yöneticisi işlevin başlıca parçasıdır. Kişisel yorumlama, planlama, olağan bir soruna çözüm üretebilme, dikkat, kendinin farkında olması gibi üst düzey bilişsel süreçleri anlatmaktadır. Bu şekilde bilişsel esneklik, çevresel uyarıları algılamada, yanıt

verebilmede, kolay bir şekilde farklı çözümler üretebilmede, ileriki hedeflerini yerine getirmede kolaylık sağlamaktadır. Öznel açıdan araştırıldığında ise, birey kendi kararlarını vermesinde, herhangi bir olayı başlatması ve sürdürmesi ile alakalı bilişsel süreçleri anlatmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler oluşan seçeneklerin farkında olurlar bunun yanı sıra sadece var olan durumları değil, olabilecek sorunlarında farkında olup kendilerini duruma uygun şekilde ayarlayabilirler (Laçın, 2015). Çevremizdeki insanların duygularını anlamak, kişilerin sorunlarına çözüm üretebilme becerisini ve uyumluluk becerisini kolaylaştırdığı çalışmalarla ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel esneklik bir başka tanımda şu şekilde açıklanmıştır: Bireyin karşı karşıya kaldığı koşullara uyum gösterirken istekliliği, esneklikle ilgili öz yeterlilik ve iletişimdeki alternatif için farkındalığıdır. Esnek olmak, bilişsel esneklikle davranışın çeşitli yöntemlerle ifade edilebileceğinin farkındalığı olarak söylenebilir. Kişinin yeni ortaya çıkan koşullara sıradanlığın haricinde yanıt vermesi bilişsel esneklik için bir göstergedir (Alparslan Kardeş, 2016; Kaya, 2022).

Bu düşünce ve tanımlamalar bizi esneklik ve sporda yaratıcılık kavramlarına yakınlaştırmaktadır. Yaratıcılık için esnek karar vermek gerekir (Kaya, 2022). Çoğu antrenör sporculardan bilişsel esnekliği göz önünde bulundurarak yaratıcı düşüncelerini beklemektedir fakat bunun ne şekilde geliştirileceği bilinmemektedir (Mommert ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte fiziksel aktiviteye ve farklı spor müsabakalarına dâhil olmak yaratıcılığın gelişimine katkı sunabilir (Kaya, 2022). Bilhassa takım sporu sporcuları ve antrenörlerin bilişsel esnekliğin yeteneklerine gelişim sağlamasında etkili olduğunun farkında olması gerekmektedir (Aslan, 2018). Bilişsel esnekliğin bazı yeterlilikler ile becerilerin yanında bir eğilim olduğu unutulmamalıdır (Elen ve diğerleri, 2011). Sporcular endişe içinde olduklarında dikkatleri azalmakta ve çevre kontrolleri düşmektedir. Sporcular dışarıya bağlı olan durumlar için sıkışmışlık yaşadıklarında aldıkları kararları uygulamalarında bilişsel ve algısal kararların önemi büyüktür (Kaya, 2022).

Bilişsel esnekliği ortaya çıkışı, kapsamı basitleştirmek, bilgi kazanımı ve bu kazanımın yeni oluşan duruma aktarılmasındaki başarısızlığı gidermeye yönelik olmuştur (Kaya, 2022). Bilişsel esnekliğin kapsadıkları arasında yeni ortaya çıkan duruma adapte olmak ya da sorunu çözme yolunda kişinin alternatiflerin farkına varmış olması, bu alternatifleri uygulayabilmesi ve bununla ilgili kendisini yeterli hissetmesi yer almaktadır. Bilişsel esnekliğin bundan dolayı önemli bir bilişsel yöntem olduğu görülmektedir (Buğa ve diğerleri, 2018). Bilişsel esneklik, bireyin değişkenlik gösteren çevresel koşullara uygun şekilde sahip olunan bilişleri değiştirebilme becerisidir. Bununla birlikte zorlayıcı durumları kontrol altına alınabilir

algılama eğilimi, zorlayıcı koşulları çözebilme adına oldukça çok çözüm üretme ve yaşam boyunca karşılaşılan durumlar ile insanların tutumlarının olası seçeneklerinin ortaya çıkabileceğini algılama becerisi olmak üzere üç temel alanı kapsar (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik kavramının en genel tanımını özetlersek: Bireyin karşısına çıkan birçok alternatifin bilincinde olması, farklı çözümler bulma yönünde kendini geliştirmesi olarak da açıklayabiliriz. Bu özelliklerin bulunması bireye farkındalık kattığı ve bu süreçte ortaya çıkan problemlere çözüm bulmasını kolaylaştırdığı, olumsuz koşullara maruz kaldığında daha hızlı toparlanabilme açısından bilişsel esneklik kavramının hayatımızda önemli beceriler kazandırdığı gözlemlenmektedir (Balta, 2020).

Birçok tanım ve bu kavram ile ilgili açıklamalar bizi sporda yaratıcılık, farkındalık ve esneklik kavramları üzerinde önemli etkilerinin olduğu anlamına götürmektedir. Aslan (2018) araştırmasında, özellikle takım sporlarıyla ilgilenen antrenörler ve sporcuların yeteneklerinin farkına varması ve geliştirmesi açısından bilişsel esnekliğin öneminin bilincinde olunması gerektiğini vurgulamıştır. Bilişsel esneklik yalnızca beceri ve yeterlilik olmamakla birlikte aynı zamanda bir eğilimdir ve karmaşık süreçlerle ilişkilidir (Elen ve diğerleri, 2011, Çakmak, 2023).

Birçok antrenör sporcularından bilişsel esnekliğe bağlı olarak yaratıcı düşünmesini istemektedir. Ancak nasıl geliştirileceği belirsizdir (Memmert ve diğerleri, 2010). Buna karşılık çeşitli spor müsabakalarına ve fiziksel aktivitelere katılmak yaratıcılığın gelişiminde faydalı olabilir (Menteş, 2019). Aslan (2018) çalışmasında özellikle takım sporlarıyla uğraşan antrenörler ve sporcuların yeteneklerini geliştirmek için bilişsel esnekliğin öneminin farkında olması gerektiğinden bahsetmektedir. Bilişsel esneklik sadece bir dizi beceri ve yeterlilik değil aynı zamanda bir eğilimdir ve karmaşık yollarla ilişkilidir (Elen ve diğerleri, 2011). Menteş (2019) sporcuların endişeli olduğunda dikkat odaklarının düştüğünü çevre kontrollerini azalttıklarından bahsetmektedir. Bu dışarıya bağlı durumlarda oyuncular sıkıştığında yapmasını beklediği kararları uygularken algısal ve bilişsel kararlar çok önemlidir (Menteş, 2019).

Tüm bu araştırmalara baktığımız zaman ise sporu iş hayatımızda düşünürsek, üstte saydığımız kavramlar bizi hem işletmelerdeki yönetim kısmında hem insan ilişkilerimizde esnek olabilmemizi sağlamaktadır. Çünkü bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin, spor işletmelerinde veya herhangi bir iş yerinde bulunulan ortamın uyumuna, çalışanlar ile ilişkilerine, liderlerine karşı tutumlarına, kendilerini ve bunun yanında kurumun gelişimi için bilişsel yönden esnekliğin katkısı büyük olacaktır (Çakmak, 2023).

Literatürdeki bilişsel esneklik tanımları incelendiğinde, tümünün ortak noktası bireylerin alıştıkları düşünce yapısı ve durağan görev tekniklerine bağlı olmadan ortaya çıkan zihinsel süreçleri kontrol altına alabilme yeteneğidir. Bilişsel esneklik seviyesi güçlü olan genç erişkinler karşılaşılan problemlerin çözüme kavuşması ve çözüm için daha ölçülü tutumlara sahiptir (Yavuz, 2019). Bu durum bilişsel esnekliğin bireylerin karşılaştıkları problemlerin çözümü için stres, öfke ve kaygı durumlarıyla karşılaşmalarını engelleyen bir beceri olduğunu göstermektedir (Buğa ve diğerleri, 2018). Bilişsel esneklik ile birlikte davranışsal ve duyuşsal alternatifleri görebilme ve yeni çözümler üretilmektedir (Kaya, 2022).

Bilişsel esneklik, tam olarak yapılandırılmayan bilgi alanlarına yönelik tasarlanmaktadır. Bu alanların bilgilerin uygulanırken ortaya çıkan koşulların karmaşık, çeşitli ve teorik yapılar için aynı anda etkileşim gerektirmesi ile bu durumlarda ortaya çıkan benzerliklerin düzenli olmaması şeklinde iki temel özelliği bulunmaktadır. Bu alanlara örnek olarak tıp, tarih ve edebiyat gösterilmektedir. Bu alanlardan tıp için hastaya tanı koyarken sadece kendi branşı hakkında bilgi sahibi olmanın yetersiz olması gerçeği bulunmaktadır. Diğer branşlara yönelik bilgi sahibi olmak ve birbirleriyle ilişkisinin bilinmesi gerekmektedir (Spiro ve diğerleri, 2012).

2.4.2. Bilişsel Esneklik ve Spor

Bilişsel esneklik, var olan problemlerin çözümüne yönelik önemli olduğu ifade edilen ve bir eğitim hedefi haline getirilen kavramdır (Elen ve diğerleri, 2011). Yürütücü işlevlerin temelinde yer alan bu kavram, eylemlerin, düşüncelerin ve duyguların bilinçli kontrolünü sağlamaktadır (Kloo ve diğerleri, 2010). Bu bakımdan yürütücü işlev terimi; planlama, karar verme, davranışları düzenleme, odaklanma, problem çözme, yaratıcı düşünme, olasılıkları düşünme, fikir yürütme ve bilişsel esneklik gibi çoklu bilişsel süreçleri içerisinde bulunduran bir kavramdır (Kara, 2020). Bu bağlamda bilişsel gelişim ve spor ilişkisine baktığımızda sporun, kendini ifade etme ve yaratıcılık olanaklarını geliştirdiğini söyleyebiliriz. Çünkü beden duyuşların ifade edilmesinde kullanılması, yeni hareketlerin oluşturulmasında büyük öneme sahiptir. Aynı zamanda spor, duyuşların kontrol edilmesi ve duyuşların boşalımı için uygun olanaklar sağlar (Kuter ve Kuter, 2012) Bu bakımdan bilişsel esneklik ve sporu ilişkilendirdiğimiz de aslında bilişsel esnekliğin kazanılmasında gerekli olan duygu kontrolü, kendini ifade edebilme, olayları farklı şekillerde değerlendirebilme, yaratıcılık gibi kavramların spor ile kazanılabileceğini söylemek mümkündür. Çünkü sporun insanın fiziksel ve biyolojik sağlığına faydalığı olduğu kadar duygusal, nörolojik ve bilişsel süreçlerine de faydası vardır. Nörolojik açıdan bakıldığında karar verme mekanizmasını etkileyen serotonin

ve dopamin diye adlandırılan nörotransmitterlerin salınımının spor yapma ile artış gösterdiği bilinmektedir. Serotonin, frontal korteksin ventromedial ve orbital alanlarıyla ilişkili karar verme işlevlerini düzenlemede aracı bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Serotonin bu rolü özellikle en iyi sonucun hangisi olabileceğine ilişkin karar verme sürecinde daha belirgin olmaktadır (Irak, 2012) Ayrıca bir diğer nörotransmitter olan dopaminin karar verme sürecinde de önemli bir etkisi vardır. Çünkü mesokortikolimbik dopamin sisteminin ödülle bağlantılı öğrenmede bilişsel esneklik gerektiren durumlarda ve davranışın yeni koşullara uyum sağlamasında önemli bir rolünün olduğu ifade edilmiştir (Clarke ve diğerleri, 2004).

Bu açıdan bakıldığında sporun bu nörotransmitterlerin artışını sağlamada aracı bir rolünün olması, bilişsel esnekliğin kazanılmasında da etkili olabilir. Ayrıca insanın spor aracılığıyla ruhunu doyurması bilişsel süreçlerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir (Kara, 2020).

Özellikle mücadeleye dayalı sportif faaliyetlerde de oyun esnasında sporcular ani kararlar verebilecekleri birçok pozisyonla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle sporcularda bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması verilecek olan kararların doğruluğu üzerinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Verilecek kararların doğru ve başarılı olmasının sportif performansı arttıracak göz önünde bulundurulduğu zaman da sporcularda bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması gerektiği söylenebilir (Kaya, 2022).

Spor ile bilişsel esnekliğin ilişkisini anlamak için sporcuların çeşitli aktivitelerde zihinlerini kullanma derecelerinin ortaya konulmasının önemli olduğu görülmektedir. Bununla ilgili yapılan bir çalışma çocukluktan itibaren düzenli antrenman yapmayarak sadece bilgisayarda spor oyunu oynayanlar ile düzenli şekilde antrenman yapanların bilişsel esneklik seviyeleri incelenmiştir. Sonuç olarak bilgisayarda spor oyunu oynayanların bilişsel esneklik seviyesi geleneksel antrenman yöntemleriyle antrenman yapanlara göre daha yüksektir. Bu durum bilgisayarda spor oyunu oynayanların oyun oynadıkları sürelerde zihinlerini çok daha yoğun biçimde kullandıklarından dolayı ortaya çıkmaktadır (Menteş ve Saygın, 2019). Sportif etkinliklere katılmak psikolojik yapıya olumlu katkılar sunmakla birlikte bilişsel esnekliğe de olumlu etki etmekte ve bilişsel esneklik seviyesi spor branşına göre değişkenlik göstermektedir (Aslan, 2018; Kaya, 2022).

Bilişsel anlamda esneklik gösterebilen kişiler, herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında daha iyi baş etme yetisi göstermekte, kendilerini engelleyen fikirler yerine duruma uygun alternatifler geliştirebilmektedirler (Küçüker, 2016). Özellikle mücadeleye dayalı sportif faaliyetlerde de oyun esnasında sporcular ani kararlar verebilecekleri birçok pozisyonla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle sporcularda bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması verilecek olan kararların doğruluğu üzerinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Verilecek kararların doğru ve başarılı olmasının sportif performansı arttıracak göz önünde bulundurulduğu zaman da sporcularda bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması gerektiği söylenebilir.

Bilişsel esneklik ve spor ilişkisini daha iyi anlayabilmek için spor yapan bireylerin aktivite türlerine göre zihinlerini hangi derecede kullandıklarının değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada çocukluk yıllarından beri düzenli olarak antrenman yapan bireyler ile sadece bilgisayarda spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda geleneksel antrenman modellerine göre antrenman yapan bireyler ile kıyaslandığı zaman online spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak online spor oyunları oynayan bireylerin oyunlar boyunca zihinlerini daha yoğun kullanmaları gösterilmiştir (Menteş, 2019). Bunun yanında yapılan çalışmalarda spor etkinliklerine katılımın psikolojik yapıyı geliştirmenin yanında bilişsel esneklik gelişimine de katkı sağladığı, ilgilenilen spor dalına göre sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir (Aslan, 2018; Kara, 2020).

2.5. Sportif Öz Güven

Sportif öz güven, sportif aktiviteler ile ilgilenen kişilerin uğraştıkları alanda başarı sağlamaları için gerekli olan fiziksel veya zihinsel beceriye, yeteneğe sahip olmalarına dair inançlarını tanımlamaktadır. Sportif öz güveni yüksek sporcular, uğraştıkları spor dalında başarı göstermek için gerekli niteliklere sahip olduklarını düşünmekte ve bu nedenle başarılı olacaklarına dair bir inanç beslemektedir. Bu sebeple sportif öz güveni yüksek kişiler pozitif bir bakış açısı ile hedeflerine odaklanabilmekte, streslerini ve heyecanlarını kontrol edebilmekte ve motivasyonlarını yüksek tutabilmektedir (Ekinci ve diğerleri, 2014).

Alan yazında sportif öz güvenle alakalı yapılan çalışmalar sportif öz güveni yüksek kişilerin uğraştıkları spor dalında başarı göstereceklerine dair bir inanca sahip olduğunu, söz konusu kişilerin uğraştıkları spor dalında başarılı olmak için gereken niteliklere sahip olduklarına inandığı görülmüştür (Yıldırım, 2013). Jones ve Swain (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada sportif özgüveni yüksek olan kişilerin kaygılarını yönetme ve olumlu bakış açılarını sürdürebilme konusunda sportif özgüveni düşük sporculara göre daha başarılı olduğu görülmüştür. Bu noktada sportif özgüven kişilerin uğraştıkları spor dalına devamlılığını arttıran, bu alanda uğraş verme isteğini arttıran bir etki göstermektedir (Hanton ve diğerleri 2014).

Sportif öz güven, kişileri çeşitli yönlerden etkilemektedir. Örneğin sportif öz güvenin yüksek

olması kişinin daha üretken ve daha motive olmasını sağlayabilmektedir. Çünkü kişinin sportif faaliyetlerini başaracağına dair bir inancı oluşacaktır ve daha istekli bir şekilde gayret etmesinin önü açılmış olacaktır. Yine bu kişi başaracağına dair inancından dolayı karşılaştığı sorunlarda engellerden çok çözüm yollarına odaklanabilmektedir. Buna ek olarak sportif öz güvenin yüksek oluşunun doğru kararlar verme ve odaklanabilme üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır.

Sporla uğraşan bireylerin bir konuda kendilerini yeterli hissetmesi zaman alabilmektedir. Kişiler bir spor dalının gerektirdiği hareket veya yetenekleri öğrenmekte ve zaman içinde pratik yaparak bu becerini sağlamlaştırmaktadır. Bu noktada bireyler sahip oldukları beceri veya yeteneklerin zaman içinde geliştiğini görmektedir. Gelişen beceri ve yetenekleri sonucu performansı artan birey söz konusu spor dalında belli bir başarıya ulaşmaktadır. Kişinin başarabildiğini hissetmesi ve daha fazlasını yapabileceğine dair inancının doğmasıyla birlikte özgüven de ortaya çıkmaktadır. Özellikle spora yeni başlanan dönemlerde ilk başarısızlıklarda pes edilmemesi ve devamlılığın sağlanması başarının ortaya çıkması için önem taşımaktadır. Sonrasında da sporcuların devamlılık sağlaması, istekli olması sonucunda yaptığı uğraş konusunda özgüveni yükselen sporcu daha az stres ve kaygı yaşamaya başlamaktadır. Bu noktada sporcunun karşısına daha zor engeller çıksa da sahip olduğu özgüven sayesinde olumlu bir bakış açısı ve kararlılık göstererek kendini geliştirmeye devam edebilmektedir (Yıldız, 2021).

Sportif öz güvenle ilgili olarak gerçekleştirilen bir araştırmada sporculardan bilek güreşi yapmaları istenmiştir. Fakat bazı sporculara rakibinin kendisinden çok daha güçsüz olduğu söylenmiş ve sporcular bu konuda ikna edilmiştir. Başarabileceklerine dair inançları, yeterliliklerine dair güvenleri artan sporcuların normal şartlarda kendisinden üstün olan rakiplerini yendiği görülmüştür. Aynı durumu bir takımda gerçekleştirmek de mümkündür. Takımında yüksek düzeyde bir güven gösteren sporcular, daha üstün bir performans sergileme eğilimine sahiptir. Örneğin bir futbol maçında karşısındaki rakibin kendisinden güçlü olduğunu düşünen bir takım kendi yeterliliklerine inanmamakta, kazanacağına ihtimal vermemektedir. Bu durumda sporcuların düşen motivasyonları gösterdikleri performansın da düşmesine sebep olmaktadır. Öte yandan başarabileceğine inanç duyan bir futbol takımı kazanmak için var gücüyle çaba gösterebilmektedir (Özkaya, 2022).

Sportif öz güvenin sporda gösterilen performansı ciddi ölçüde etkilediği ve bunun yanında öğrenilebilen bir olgu olduğu belirtilmektedir. Vealey (2019), sportif öz güveni yüksek kişilerin başarmak için gerekli özellikleri taşıdıklarına inandığını belirtmiştir. Söz konusu

inanç sayesinde sporcular yeni veya beklenmedik bir zorlukla karşılaştıklarında paniğe kapılmamakta ve sürece odaklanabilmektedir. Sportif öz güvenin düşük olması durumunda ise kişiler hata yapmaktan korkmakta ve bunun sonucu performanslarında düşüş gözlenmektedir (Özkaya, 2022).

Vealey ve arkadaşları tarafından sportif özgüveninin motivasyonel iklim, kişilik özellikleri, kişinin bulunduğu sosyal çevre, yine kişinin sahip olduğu hedefler vb. unsurlardan etkilendiğini buna ek olarak sportif öz güvenin çok sayıda boyutu olduğu bildirilmiştir. Bu boyutların ustalık, yeteneğin gösterilmesi, fiziksel/zihinsel hazırlık, antrenör liderliği, dolaylı deneyim, fiziksel kendini sunum, sosyal destek, çevresel rahatlık ve durumsal elverişlilik kaynaklarından etkilendiğini ve bu kaynakların sporun rekabetçi yönüne odaklandığı belirtilmektedir (Schunk ve Usher, 2012; Özkaya, 2022).

- **Yetenek Gösterimi:** Sporcunun içinde yer aldığı yarışmada galip gelebilmesi için sahip olduğu kabiliyetleri göstermesini ifade etmektedir. Yetenek gösterimi müsabakayı kazanmayı, olumlu sosyal karşılaştırmayı içermektedir.
- **Ustalık:** Sporcunun iyi düzeyde performans göstermesini, uğraştığı spor dalında gelişim göstermesini, söz konusu spor dalında ilerlemek için hedefler koymasını ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermesini ifade etmektedir.
- **Fiziksel Sunum:** Sporcunun ve sporcunun çevresindeki kitlenin sporcuyu fiziksel yönden nasıl gördüğü ya da sporcunun nasıl görüldüğüne dair algısını ifade etmektedir.
- **Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık:** Bu kaynak, sportif öz güvenin ortaya çıkabilmesinde son derece önem taşımaktadır. Sporcunun performansı için zihinsen ve fiziksel olarak hazırlanmasını ve müsabakaya zihnen ve bedenlen hazır bulunmasını ifade etmektedir.
- **Dolaylı Deneyim:** Sporcunun, spor bağlamındaki yetenek konusunda kendi ile benzer düzeyde olduğunu düşündüğü diğer sporcuları ve onların gerçekleştirdiği performansı gözlemesini ifade etmektedir.
- **Sosyal Destek:** Sporcunun çevresindeki kişilerden gördüğüne inandığı desteği ifade etmektedir. Kişinin ailesi, arkadaşları, takım arkadaşları, antrenörü vb. kişiler sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Bu kişilerin cesaret verici olması, teşvik edici olması sosyal desteği arttırmaktadır.
- **Çevresel Rahatlık:** Sporcuların yarışma esnasında fiziksel açıdan konforlu ve rahat bir alanda bulunmalarını ifade etmektedir.

- **Antrenör Liderliği:** Antrenörün doğru ve etkili liderlik yapabilme becerisini ifade etmektedir. Bu kaynakta antrenör etkili kararlar vermekte ve bu kararlar uygulamaya geçirebilmektedir. Bu açıdan güven verici bir yapı oluşturmaktadır.
- **Durumsal Olumluluk:** Bu kaynak kontrol edilemeyen durumları ifade etmektedir. Anında değişebilen, önceden tahmin edilemeyen hava durumu, hakem kararları, oyun öncesinde aniden meydana gelerek fark yaratacak durumları ifade etmektedir.

Sportif öz güvenin dayanağını kontrol edilebilen aktörlerden alması, sportif öz güvenin gelişimi için önem taşımaktadır. Buna göre yetenek gösterimi, ustalık gibi kaynaklar kişinin kontrolünde olan ve kişinin geliştirebileceği kaynaklarken durumsal olumluluk, çevresel rahatlık gibi kaynaklar kişinin dışında oluşmakta, tahmin edilemez bir yapı göstermektedir.

Çoğu sporcu ve antrenör tarafından sportif öz güven, spor dallarında başarı elde etmek için vazgeçilmez bir unsur oluşturmaktadır. Sportif öz güvenin oluşmasına etki eden bir diğer kaynağı oluşturan antrenörler sporcunun başarı ve sportif öz güven düzeyinde rol oynamaktadır. Antrenörün sahip olduğu yeterlilik, bilgi birikimi, sporcuyu yönlendirme ve yönetme konusunda kabiliyetli olması, antrenörün öz güveninin yüksek olması ve etkili kararlar verme becerisi sporcuların performansında, sporcuların spora veya takıma karşı hissettiği aidiyet duygusunda, sporcu memnuniyetinde ve sportif öz güveninde etkili olmaktadır.

Herhangi bir müsabaka sürecinde sporcuların sınırlı bir süreleri vardır ve bu sınırlı sürede başarı gösterip galip gelebilmek için sıklıkla yeni kararlar vermeleri, yeni durumlara adapte olmaları gerekmektedir. Bu durumda sportif öz güvenin yüksek olması sporcuların yeni karar verme sürecini kolaylaştırmaktadır. Bu sayede sporcular karar verme sürecinde sınırlı olan sürelerini iyi değerlendirmiş olmaktadır (Skinner, 2013). Buna karşın sportif öz güvenin gereğinden fazla yüksek olması da negatif sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin bu sporcularda odaklanmayla ilgili problemler, dikkat eksiklikleri görülebilmektedir. Sportif öz güvenin gereğinden fazla olması sonucu bireyler rakibini hafife alabilmekte ve gerektiği kadar hazırlık yapmayabilmektedir. Bu sebeple aşırı fazla olan sportif öz güven de başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Düşük sportif öz güven ise sporcuların süreç esnasında yeni kararlar alamamasına ya da aldığı kararları uygulayamamasına, kendini yetersiz ya da diğerlerinden daha başarısız görmesine, sürece ve kendine dair olumsuz yönlerle gereğinden fazla önem göstermesine yol açmaktadır. Bu durum da aşırı sportif öz güven gibi, beraberinde başarısızlığı getirmektedir (Burton ve Raedeke, 2010).

Spor yapılan ortamlarda hem antrenörler hem de sporcular zaman zaman psikolojik baskı yaşamaktadır. Dolayısı ile bu baskılar altında kalan motor becerileri kullanmak için, kendine güvenin yeri önemlidir. Spor ortamlarında psikolojik danışmanlık yapan kişiler, sporcuların zihinsel egzersiz programlarında önemli rollere sahiptir. Başarılı bir performans göstermek için sporcular, kendine güven konusunda ciddi bir önemi olan zihinsel niteliğe dikkat etmelidir ancak bu süreçte sporcular aynı zamanda çözüm odaklı ve kararlı olmalıdır. Bu yüzden iddialı, yetenekli ve genç sporcuların performanslarında görülen iniş- çıkışlar esnasında kararsız öz güvenlerini daha dirençli kararlı ve güçlü hale getirmeleri gerekmektedir. Sporcuların öz güveninin korunması ve artırılması, imgeleme konusunda en önemli ihtiyaçlar arasındadır. Zihinsel yetenek, spor performansı açısından oldukça önemli bir unsurdur (Bozkurt ve diğerleri, 2012).

Sportif öz güven bir sporcunun başarılı performansa inancı ve kesinlik derecesidir. Sporcuların kendine güvenleriyle başarı beklentisini ilişkilendirmek mümkündür. Sportif anlamda kendisine güvenen sporcular, başarıya ulaşmak için gereken potansiyeli ortaya çıkaracak psikolojik ve fiziksel becerilerinin olduğuna inanmaktadır. Bu durumun sayesinde kendine güvenen sporcular, stres altında dahi rahat ve sakin olabilmekte, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmektedir (Yıldırım, 2013). Kendisine güvenen sporcular daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahip olmakta, zorluklara ve sıkıntılı durumlara karşı verdikleri ısrar koşulları ve yoğunlukta, bu özgüven görülmektedir.

2.5.1. Sportif Öz Güvenin Sportif Başarıya Etkisi

Başarı birçok etkenin birlikte var olmasıyla ortaya çıkan bir süreçtir. Kişinin psikolojisi, davranışlar, dış faktörler gibi etkenlerin bir birleşmesi sayesinde var olan durum ya da olayla baş edilebilmesini ifade etmektedir. Spor bağlamında başarıyı getiren çok sayıda değişken bulunmaktadır. Kişinin yeteneği, öz güveni, psikolojik durumu bu konuda etki gösterdiği gibi kişinin rakibinin durumu gibi dış faktörlerin de etkisi olmakta ve bu etkenlerin etkileşimi sporcunun sonucunu etkilemektedir. Bu noktada kendine ve kendi yeterliliklerine güvenen sporcu dış faktörlerden daha az etkilenmekte bu konularda daha az endişelenmekte ve bu sayede başarıyı daha kolay yakalamaktadır (Skinner, 2013).

Sporcunun psikolojisi, sporcunun başarı göstermesini sağlayan unsurlar arasında en çok önem taşıyanlardan birisidir. Bu kapsamda yapılan araştırmalar sporcunun psikolojik iyi oluş düzeyinin sporcunun göstereceği performans üzerinde belirleyici olduğu sonucunu göstermektedir. Benzer şekilde sporcunun kendine olan güveni de sporcunun gösterdiği performansla ilişkili bulunmuştur. Bandura tarafından belirtildiği üzere bireylerin kendini

belli bir alanda güçlü görmesi ve kendinin o konuda gerekli niteliklere sahip olduğuna inanması bireyde öz yeterlilik kavramını meydana getirmektedir. Öz yeterliliği yüksek olan bireylerin ise daha yüksek düzeyde performans gösterebildiği görülmektedir (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010). Özetle bireyin kendine belli bir konuda duyduğu güvenin, bireye o konuda başarıyı getirdiği söylenebilmektedir.

2.5.2. Sportif Öz Güven ve Spor Performansı Arasında İlişki

Sporcunun spor dalında sağladığı başarı sporcunun hem bedensel yönden hem de zihinsel yönden gösterdiği performansa bağlı olarak oluşmaktadır. Sporcunun psikolojik yönden iyi olması, sportif öz güveninin yüksek olmasının yanı sıra fiziksel beceri, yetenek ve güce sahip olmasıyla başarı meydana gelmektedir (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010).

Beauchamp ve diğerleri (2002) tarafından yapılan bir araştırma kendi alanlarında başarı sağlayan sporcuların sportif öz güven düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu göstermiştir. Martin ve Gill de buna benzer şekilde sportif öz güveni yüksek sporcuların yaptıkları spora daha fazla devamlılık gösterdiğini, çalışmaya daha fazla katılım sağladığını bildirmiştir. Bu noktada sportif öz güveni yüksek atletlerin daha fazla çaba sarf ettikleri, daha fazla çalıştıkları ve bunun sonucunda müsabakalara gerek zihnen gerekse bedenlen daha hazır bir şekilde çıktığı görülmektedir. Dolayısıyla müsabakalara bu yönden hazır olmak da başarıyı getirmektedir (Karabulut, 2019).

2.5.3. Sportif Öz Güvenin Artırılması

Çeşitli tekniklerin kullanımı sportif öz güvenin artmasına etki edebilmektedir. Bu teknikler şu şekilde sıralanmaktadır;

Fiziksel Hazırlık: Sporcunun uğraştığı spor dalında başarı sağlamak için gerçekleştirdiği fiziksel antrenmanları ifade etmektedir. Örneğin koşucu sporuyla uğraşan bir kişinin devamlılık sağlayacak şekilde bu konudaki egzersizleri yapması ve belirlediği hedeflere fiziksel olarak ulaştığını görmesi sporcunun başaracağına olan inancını arttırmaktadır. Fiziksel yönden performansın yüksek olması sporda başarıyı sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Bu nedenle kişinin fiziksel yönden hazır olduğuna ve güçlü olduğuna inanması önem taşımaktadır. Bunu da sporcular fiziksel yönden yaptıkları hazırlık sayesinde başarmaktadırlar. Sporcunun fiziksel yönden hazır olması ve hazır olduğuna inanması kişinin motivasyonunu arttırmakta ve stres düzeyini düşürmektedir. Bu nedenle sporcuların fiziksel egzersiz ve antrenmanlarını gerçekleştirerek hazırlık yapmaları önem taşımaktadır (Karabulut, 2019).

Zihinsel Hazırlık: Sporcunun gerçekleştirmesi gereken fiziksel bir hareketi zihninde canlandırarak tüm ayrıntılarını görmeye çalışması, zihninde prova yapmasını ifade etmektedir. Olumsuz koşulların içinde başarılı bir performans gerçekleştirilmesinin hayali ve düşüncesi güven duygusunu arttırmaktadır. Sporcular yalnızca zihinde canlandırma yaşamamakta, ayrıca imgelemelerin de sonuçlarını kontrol etmekte ve bu durumun olumlu sonuçlarından faydalanabilmektedirler. Bu da sporcuda özgüveni ve olumlu benlik imajını geliştirmektedir (Vealey, 2019).

Kendi Kendine Konuşma: Sporcunun olumsuz koşulların içindeyken kendisiyle konuşarak zihnini rahatlatmaya çalışmasını ifade etmektedir. Sporcunun kendi ile olumlu şekilde konuşması stresi düşürüp motivasyonu yükseltebilmektedir. Sporcu kendi ile motive edici konuşmaları gerçekleştirdiğinde, örneğin kendine “yapabilirim” gibi cümleleri kullandığında sporcunun sportif özgüveninde de artış gözlenebilmektedir.

Hedef Belirleme: Kişilerin davranışlarında ve ilerlemesinde büyük rol oynayan unsurlardan biri kişinin hedefleri olmasıdır. Hedefler doğrultusunda kişiler her seferinde biraz daha gelişerek daha da ileri gitme amacı gütmektedirler. Bu noktada hedeflerin varlığı insan davranışlarını düzenleyen temel bir aracı ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla sporcuların gelecekte kendilerinden bekledikleri yeni hedeflerin varlığı sporcuların motive olması, çalışma düzeylerinin artması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda hedeflerin belirlenmesi olasılıkları sınırlayıp geleceğe dair belirsizliği de ortadan kaldırarak kişinin odaklanmasının ve odaklandığı hedeflere ulaşmak için uğraş vermesinin önünü açmaktadır (Karabulut, 2019).

2.6. Başarı Motivasyonu

Murray (1938) tarafından başarı motivasyonu bireyin belli bir işi yaparken ortaya çıkan sorunlarla mücadele etmesi, söz konusu işi diğer insanlardan daha başarılı şekilde yapması şeklinde tanımlanmaktadır. Başarı motivasyonu Gill ve diğerleri (1983) ise kişinin başarısızlıkla mücadele etmesini ve başarıya ulaşmak için uğraş vermesi şeklinde tanımlamıştır. Başarı Motivasyonu, insanlar tarafından belli bir davranışın neden sürdürüldüğünü ve neden söz konusu etkinliği gerçekleştirmek için kişinin çaba sarf ettiğini açıklayan bir kavramdır. Başarı motivasyonunun kişilerde etki gösterdiği çeşitli unsurlar aşağıdaki gibi açıklanmıştır (Turhan, 2021):

1. **Etkinliklerin belirlenmesi:** Kişilerde etkinliklerin belirlenmesini etkilemektedir. Buna göre kişiler rakiplerini kendilerinden daha güçsüz veya kendileriyle benzer güçlerde olacak

şekilde seçebilmektedir.

2. Amaca ulaşmak amacıyla verilen emek faktörünün belirlenmesi: Buna göre kişiler daha sık bir şekilde ya da daha nadir bir şekilde egzersiz yapabilmektedir. Özetle kişinin hedeflerine ulaşmak uğruna gösterdiği eforun miktarını belirlemektedir.

3. Amaca ulaşmak için verilen emeğin şiddetini belirlemek: Bu madde kişilerin egzersizlerine daha odaklanmış, istekli bir şekilde devam etmesini, çalışmalarında istekli olmasını ifade etmektedir.

4. Zor vaziyetlere ya da başarısız vaziyetlere katlanma: Bu madde kişilerin şartlar olumsuzken ve istenen başarı henüz elde edilememişken dahi olumlu bakış açılarını korumalarını, sakın kalabilmelerini ve çaba göstermeye devam edebilmelerini ifade etmektedir (Aktop, 2012).

Başarı motivasyonu sporcuların faaliyet gösterdikleri spor dalında başarı göstermeleri için oldukça önem taşıyan bir unsuru oluşturmaktadır. Bu noktada motive edici gücü az olan bireylerin uğraşları sonucu başarısızlıkla karşılaşmaları oldukça beklendik bir durumdur (Turhan, 2021).

Sporcuların oldukça emek ve zaman isteyen egzersizleri, sportif faaliyetleri neden sürdürdüğünü açıklamaya çalışan çok sayıda teori geliştirilmiştir. Söz konusu teorilerden birisini de başarı motivasyonu teorisi oluşturmaktadır. Bu teori kişilerin bahsi geçen zorlu fiziksel aktiviteler gerektiren egzersizleri yapmak konusunda neden devamlılık gösterdiğini ve başarmayı neden istediğini açıklamaktadır (Hayashi, 1996).

Bir başka deyişle başarı motivasyonu, kişinin belirlediği amaçlara erişmek için gerek zihinsel gerekse fiziksel yönden başarıyı sağlayacak düzeyde harekete geçmesini ifade etmektedir. Başarı motivasyonu kavramı, kişi tarafından belli bir işin ya da aktivitenin ustaca yapılmasını, kişinin bu süreçte meydana gelen sıkıntılarla mücadele etmesini ve kendini o alanda geliştirmek için uğraş vermesini ifade etmektedir (Gökalp, 2021).

Kişiler başarıya motivasyonu düzeylerinin yüksek olması sayesinde belirledikleri amaçlara ulaşmak için gereken çabayı gösterebilmektedir. Buna karşın başarıya motivasyonunun kişilerde düşük düzeyde olması bireylerin amaçlarına ulaşmak için gerçekleştirmesi gereken görevleri yapmamasına yol açmaktadır. Kişiler başarı motivasyonlarının düzeyi ne olursa olsun gösterdikleri başarıları veya başarısızlıkları değişik nedenlere bağlayabilmektedir. Kişilerin belirlediği amaçlar kapsamında gerçekleştirmesi gereken görevlere karşı kaçınma veya yaklaşma eğilimi önceki deneyimlerine ve bu deneyimler konusundaki algısına bağlı

olarak şekillenmektedir (Arık, 2016).

Sportif aktivitelerle uğraşan kişilerin branşlarında başarı göstermeleri yalnızca spor yapma konusundaki motivasyonlarına bağlı olarak şekillenmemektedir. Bu noktada sporcuların başarı motivasyonlarının da yüksek düzeyde olması oldukça önemli bir unsurdur. Sporcu kişilerin branşlarında istedikleri başarıyı göstermeleri sporcuların hem yüksek düzeyde başarı motivasyonuna sahip olmalarına hem de performanslarının yüksek olmasına bağlı olmaktadır (Arslanoğlu, 2015).

Sporcuların başarı motivasyonları bu kişilerin geleceğe dair belirledikleri hedefleri kapsamında meydana gelmektedir. Buna göre sporla ilgilenen kişilerin belirli egzersizler veya katıldığı belirli müsabakalar sonrasında başarı göstermesi durumunda kişiler belli bir doyum yaşamaktadır. Bunun sonucunda kişi geleceğe yönelik farklı amaçlar beklemekte ve farklı beklentiler içine girmektedir. Bu noktada kişi yeni başarılar elde etmeyi amaçlamaktadır. Meydana gelen güdüsel hareket, sporda başarı motivasyonu veya başarı motivasyonu şeklinde ifade edilmektedir. Başarı motivasyonu süreci her sporcuda farklı unsurlardan etkilenerek şekillenebilmektedir. Bunun sonucunda her bir sporcu için farklı düzeyde motivasyondan bahsedilebilmektedir. Beceri ve yetenek düzeyi bakımından birbirine yakın, benzer ortamlarda yetişmiş kişiler arasında dahi başarı motivasyonu açısından büyük farklılıklar bulunabilmektedir. Bu noktada geçmiş deneyimler, kişilik özellikler, geleceğe dair beklentiler, algılama farklılıkları, tutum farklılıkları gibi unsurlar başarı motivasyonunda farklılığa yol açabilmektedir. Örneğin beceri ve yeterlilik anlamında birbirine eş iki sporcudan birinin birkaç müsabakada üst üste yenilmesi sonucu sporcuda öğrenilmiş çaresizlik meydana gelebilmektedir. Buna bağlı olarak sporcunun motivasyonu düşebilmekte ve normal şartlarda başarı gösterebileceği yarışma veya egzersizlerde başarısızlık yaşayabilmektedir (Aktop, 2012).

Bazı zamanlarda ise sporcuların başarı motivasyonu daha çok diğer sporcular ile rekabet içinde olma durumunu kapsayabilmektedir. Sporda başarı motivasyonu başkaları ile bir yarış içerisinde olmayı içerebilir. Sportif faaliyetlerle ilgilenen kişilerin kendilerinden beklediği belli bir standardı bulunmaktadır. Benzer şekilde sporcular geleceklerine dair çeşitli hedefler koymakta ve buna bağlı olarak beklenti içine girmektedir. Sporcular belirledikleri hedefleri kendi içsel motivasyonu ve ilerleme arzusu ile belirlediği zaman başarı motivasyonu sporcunun kendi hırsı ve kendi isteğiyle ilgili olmaktadır. Buna göre kişi kendinden beklediği seviyeye ulaştığında dengeli bir şekilde durmayı ya da ilerlemeyi seçebilmektedir. Öte yandan kimi zaman sporcuların belirlediği bu hedefler çevrelerindeki insanların bulunduğu konumdan

kaynaklanmaktadır. Bu durumdaki sporcular ise belli bir kişinin ulaşmayı başardığı noktayı kendilerine kriter olarak almaktadır. Başka bir deyişle kişinin beklentileri ya da hedefleri sporcunun yakın çevresindeki kişiler veya çevredeki insanların beklentileri ile belirlenmiştir. Bu durumdaki sporcular aslında çevresindekilerin etkisiyle belirlediği noktaya ulaşsa dahi bu durumdan yeteri kadar tatmin olamamaktadır. Çünkü kişiyi o noktaya getiren itki, kişinin kendi içsel motivasyonundan kaynaklanmamıştır (Arnal, 2021).

2.6.1. Sporcu Bağlılığı ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki

Bireylerin faaliyet gösterdikleri branşta başarıyı elde etmek için verdikleri emeği, süreç içinde meydana gelen sorunlara ve çeşitli olumsuzluklara rağmen vazgeçmeyip çaba göstermeye devam edilmesi başarı motivasyonu olarak tanımlanmaktadır (Aktop, 2012). Başarma motivasyonu yüksek olan kişiler belirledikleri hedeflere ulaşmak için oldukça fazla çaba göstermekte ve bu hedefe ulaşmak için sorumluluklarını yerine getirmektedir. Öte yandan düşük düzeyde başarı motivasyonuna sahip bireyler bir hedef belirleseler dahi bu hedefe ulaşmak için yapılması gereken görevleri gerçekleştirmemektedir (Arık, 2016). Sporcunun bağlılık düzeyinde etki gösteren etkenlerden biri adanmışlık kavramıdır. Bu kavram sporcunun kendine hedef olarak belirlediği noktaya ulaşmak için vereceği emek ve harcadacağı zamanı belirleyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Başka bir deyişle sporcunun adanmışlığının yüksek olması durumunda başarı sağlamak için çabalamaktan ve zamanını bu amaç için harcamaktan çekinmeyecektir. Öte yandan adanmışlık düzeyi düşük sporcular enerjilerini ve zamanlarını faaliyet gösterdikleri alanda harcamaya daha az istekli olacaktır. Bu bakımdan ele alındığında adanmışlık düzeyinin motivasyon düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir. Podlog ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir araştırmada genç atletler üzerinde temel ihtiyaçların tatmini, motivasyon ve sporcu bağlılık kavramlarının ilişkisi ele alınmıştır. Çalışma sonucu motivasyon ve sporcu bağlılık kavramlarının birbiri ile pozitif yönde ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde Luzio ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada genç atletler üzerinde sporcu bağlılık, motivasyon ve tükenmişlik kavramlarının ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda sporcu bağlılığı ve motivasyon kavramlarının pozitif yönde ilişki içinde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla sporcu bağlılığı ve spora özgü başarı motivasyonu arasında pozitif ya da negatif yönde olabilecek doğru orantılı bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Gökalp, 2021).

2.7. İlgili Araştırmalar

2.7.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Kaya (2022), bireysel ve takım elit sporcularında zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçları cinsiyet değişkenine göre çeşitli farklılıklar göstermiştir. Buna göre zihinsel performans alt boyutunca erkekler lehine anlamlı farklılık saptanırken kendinle konuşma alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Çalışma sonucunda sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu noktada sporcuların sporda zihinsel antrenman düzeyleri ile alt boyutlarından zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Alparslan Kardeş (2016), okul ortamında olanakların öğrencilerin bilişsel esneklik seviyelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele almıştır. Çalışma sonucunda bilişsel esneklik düzeyi cinsiyet, sınıf düzeyi ya da yaşa değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Buna karşın öğrencilerin okul ortamlarında algıladıkları olanaklılıkların bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı düzeyde fark gösterdiği görülmüştür. Buna göre bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrenciler okul ortamlarının ders saatlerinin dışında kalan zamanlarda onlara sağladığı olanaklılıkları bilişsel esneklik düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha fazla algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik ve Güngör (2020), zihinsel antrenman becerileri ile öğrencilerin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu bağlamda zihinsel antrenman becerilerinin örnekleme oluşturan öğrencilerdeki kaygı düzeyini yordama düzeyi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda spor yaşı ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel eğitim toplam puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bir başka araştırmada Erdoğan ve Gülşen (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma kapsamında örneklem spor fakültesi öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda zihinsel antrenman ölçeğinin kişiler arası beceriler alt boyutunda katılımcıların spor yaptıkları yıl sayısı bakımından anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür.

Kara (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin spor yapma yılları bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda spor yapma yılları fazla olan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin spor yapma yılı

daha az olanlara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür.

2.7.2. Sportif Öz Güven ile İlgili Araştırmalar

Karabulut (2019) tarafından yapılan bir araştırmada sportif öz güven düzeyinin erkeklerde, düşük yaş gruplarında ve zayıf sporcularda daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yine bu çalışmada spor yapılan yıl sayısı ve sportif öz güven arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür.

Karagün (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre sportif öz güvenin çeşitli spor dalları açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Söz konusu araştırmanın sonuçlarına göre en yüksek düzeyde öz güvene judo sporunda faaliyet gösteren sporcularda rastlanılmıştır. Yine öz güven açısından sırasıyla futbol, güreş, vücut geliştirme ve basketbol dalları judoyu takip etmiştir.

Buna karşın yine sportif öz güvenin spor dalları değişkeni açısından incelenen bir başka çalışma Çetinkaya (2015) tarafından gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada yer alan spor dalları basketbol, futbol, hentbol ve voleyboldur. Bu çalışmanın sonucunda farklı branşların sportif öz güven açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Çetinkaya (2015) tarafından yürütülen çalışmada ayrıca sportif öz güvenin sporcuların lisans süresi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmüştür.

Sportif öz güvenin farklı spor branşlarına göre değişimini inceleyen diğer bir çalışma Fahiminezhad ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Voleybol, basketbol ve hentbol, sporcuları ile yürütülen çalışmada sportif öz güvenin bahsi geçen branşlar açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Sportif öz güven ve branşlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ortaya çıkan farklı sonuçlar sportif öz güven konusunda birçok başka değişken olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla farklı sonuçların çıkması beklendik bir durumdur.

Son olarak Perry ve Williams (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışma ileri seviyedeki sporcuların sportif öz güven düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.7.3. Spora Özgü Başarı ile İlgili Araştırmalar

Zorlu ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada başarı motivasyonu kişilik özellikleri açısından ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırma atletizm sporunda faaliyet gösteren sporcularla yürütülmüştür. Antalya, Ankara ve Mersin'de faaliyet gösteren milli ve milli olmayan 342 atlet örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda sporcuların kişilik özellikleri ve sportif başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Bir başka araştırma Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş (2017) tarafından sportif başarı

motivasyonu ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluk düzeyi ve sportif başarı motivasyonu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bora (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada sportif başarı motivasyonu ve öğretmen öğrenci iletişimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada örneklem Mardin’de görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ve ortaokul öğrencilerinden oluşmuştur. Çalışma sonucu spor branşı, spora başlama yaşı, antrenörle çalışma süresi ve cinsiyet gibi değişkenler iletişim ve motivasyon arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar oluşturmamıştır. Buna karşın öğrencilerin antrenörle iletişim algılamalarında diğer spor dallarına göre basketbol lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

Turhan (2009) tez araştırmasında sporcuların depresyon düzeyleri, kişilik özellikler ve kaygı düzeyleri ile sportif başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmada örneklemini 74 profesyonel erkek futbolcu oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların depresyon ve kaygı düzeyleri ile başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sporcuların kaygı veya depresyon düzeyleri arttıkça başarı motivasyon düzeylerinin düştüğü, kaygı ve depresyon düzeyinin azalması haline ise başarı motivasyonunun arttığı görülmüştür.

Kavas (2018) yüksek lisans araştırmasında voleybol sporunda faaliyet gösteren kişilerin motivasyon düzeylerini çeşitli değişkenler açısından ele almıştır. Araştırma 50 profesyonel kadın voleybolcu ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre alt boyutlar arasında başarıya yaklaşma ile başarısızlıktan kaçınma güdülerini bakıldığında anlamlı farklılık oluşmadığı saptanmıştır. Diğer alt boyut güç gösterme güdüsünde ise kadın voleybolcuların aleyhine anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Balkis (2019) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada tenis sporcularının başarı motivasyonları ile görev ve ego durumları arasında oluşan farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 253 tenis sporcusu ile yürütülmüş olup bunlardan 150'si erkeklerden 103'ü ise kadınlardan oluşmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre tenis sporcularında görev ve ego yönelimi ile başarı motivasyonunun demografik değişkenler açısından farklılıklara sahip olduğu görülmüştür. Buna ek olarak araştırma sonucunda ego yönelimi ve görev ile başarı motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulunmuş, son olarak başarı motivasyonunun ego ve görev yönelimini etkilediği görülmüştür.

Aktaş ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise sportif başarı motivasyonu cinsiyet farklılığı açısından ele alınmıştır. Bu çalışmanın örneklemini 83 basketbolcu oluşturmuştur. Sporcuların 39'u kadınlardan ve 44'ü erkeklerden oluşmaktadır.

Araştırma sonucuna göre güç gösterme güdüsü erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Öte yandan başarıya yaklaşma güdüsünü bakımından kadınlar erkeklere oranla daha yüksek puanlar almıştır. Son olarak başarısızlıktan kaçma güdüsünde ise kadınlar veya erkekler açısından anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sportif öz güven ile alakalı diğer bir çalışma Engür (2002) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada erkek ve kadın sporcuların başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre durumluk kaygı düzeyinin katılımcıların cinsiyeti açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun yanında başarısızlıktan kaçma güdüsünde kadın sporcuların anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Yaman ve diğerleri (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kadınların oynadığı voleybol, futbol ve hentbol branşları arasındaki başarı motivasyon farkları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre kadın hentbolcuların başarıya yaklaşma güdüsü ile güç gösterme güdüsünün diğer branşlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak kadın voleybol ve futbol sporcularının başarısızlıktan kaçma güdülerinin hentbola oranla yüksek olduğu bulunmuştur.

Son olarak Türkmen (2005) sporcularda çeşitli değişkenler bakımından başarı motivasyon farklılıklarını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre güç gösterme güdüsünün tecrübeli futbolcularda daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Buna ek olarak yaptığı spor sayesinde daha fazla ödeme alan sporcuların başarısızlıktan kaçma güdüsü ve güç gösterme güdüsünün daha yüksek olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcularda bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunu incelemek ve farklı değişkenler açısından karşılaştırmak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzdeki bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen, öğrenmenin gerçekleşmesi ve bireyde istenen davranışların gelişmesi için uygulanan süreçlerin tümüdür. Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 249'u bireysel, 251'si takım sporu ile ilgilenen toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırma grubunun “cinsiyet, sınıf düzeyi, milli sporcu olma durumu, spor türü, gelir seviyesi, spor yapma yılı, öğrenim gördüğü üniversite ve spor branşı” değişkenlerine göre dağılımı Tablo 3.1.'de detaylıca özetlenmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. Ayrıca bu araştırmanın sporular ile birlikte yürütülebilmesi amacıyla üniversitelerden gerekli araştırma izni alınmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	<i>f</i>	%
Kadın	216	43,2
Erkek	284	56,8
Toplam	500	100
Sınıf Düzeyi	<i>f</i>	%
1.sınıf	106	21,2
2.sınıf	118	23,6
3.sınıf	128	25,6
4.sınıf	148	29,6
Toplam	500	100
Milli Sporcu Olma Durumu	<i>f</i>	%
Evet	107	21,4
Hayır	393	78,6
Toplam	500	100
Spor Türü	<i>f</i>	%
Bireysel	249	49,8
Takım	251	50,2
Toplam	500	100
Gelir Seviyesi	<i>f</i>	%
Düşük	167	33,4
Orta	186	37,2
Yüksek	147	29,4
Toplam	500	100
Spor Yapma Yılı	<i>f</i>	%
0-5 yıl	178	34,4
6-10 yıl	212	39,2
11 yıl ve üzeri	110	26,4
Toplam	500	100
Üniversite	<i>f</i>	%
Adnan Menderes Üniversitesi	39	7,8
Aksaray Üniversitesi	55	11,0
Erciyes Üniversitesi	87	17,4
Gazi Üniversitesi	68	13,6
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	71	14,2
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	80	16,0
Selçuk Üniversitesi	100	20,0
Toplam	500	100
Bireysel Sporlar	<i>f</i>	%
Atletizm	30	12,0
Badminton	25	10,0
Bisiklet	17	6,8
Boks	22	8,8
Güreş	24	9,6
Judo	10	4,0
Masa Tenisi	23	9,2
Okçuluk	23	9,2
Taekwondo	20	8,0
Tenis	27	10,8
Yüzme	28	11,2
Toplam	249	100
Takım Sporları	<i>f</i>	%
Basketbol	63	25,1
Futbol	44	17,5
Futsal	54	21,5
Hentbol	41	16,3
Voleybol	49	19,5
Toplam	251	100

Tablo 3.1.'de araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, sınıf düzeyi, milli olma durumu, spor türü, gelir seviyesi, spor yapma yılı, öğrenim gördüğü üniversite ve spor branşı değişkenlerine göre dağılımından söz edilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırma grubunu 284 (%56,8)'ü erkek, 216 (%43,2)'sı kadın olmak üzere 500 sporcu oluşturmuştur. Sporcuların sınıf düzeyine göre dağılımları incelendiğinde 106 (%21,2)'sinin 1., 118 (%23,6)'inin 2., 128 (%25,6)'inin 3. ve 148 (%29,6)'inin 4. sınıfta öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Sporcuların 107 (%21,4)'sinin milli sporcu olduğu, 393 (%78,6)'ünün ise milli sporcu olmadığı görülmüştür. Yapılan spor türü açısından bakıldığında 249 (%49,8) sporcu bireysel sporlarla, 251 (%50,2) sporcu ise takım sporları ile ilgilenmektedir. Gelir seviyesi değişkenine göre dağılıma bakıldığında sporcuların 167 (%33,4)'sinin gelir seviyesini düşük, 186 (%37,2)'sinin orta, 147 (%29,4)'sinin yüksek olarak belirttiği görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların 178 (%34,4)'inin 0-5 yıl arasında, 212 (%39,2)'sinin 6-10 yıl arasında ve 110 (%26,4)'ünün ise 11 yıl ve üzerinde spor yaptığı belirlenmiştir. Öğrenim görülen üniversite olarak bakıldığında 39 (%7,8) katılımcının Adnan Menderes Üniversitesi'nden, 55 (%11,0)'inin Aksaray Üniversitesi'nden, 87 (%17,4)'sinin Erciyes Üniversitesi'nden, 68 (%13,6)'inin Gazi Üniversitesi'nden, 71 (%14,2)'inin Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nden, 80 (%16,0)'inin Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nden ve 100 (%20,0)'ünün Selçuk Üniversitesi'nden olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların 30 (%12,0)'ünün atletizm, 25 (%10,0)'inin badminton, 17 (%6,8)'sinin bisiklet, 22 (%8,8)'sinin boks, 24 (%9,6)'ünün güreş, 10 (%4,0)'ünün judo, 23 (%9,2)'ünün masa tenisi, 23 (%9,2)'ünün okçuluk, 20 (%8,0)'sinin taekwondo, 27 (%10,8)'sinin tenis, 28 (%11,2)'inin yüzme, 63 (%25,1)'ünün basketbol, 44 (%17,5)'ünün futbol, 54 (%21,5)'ünün futsal, 41 (%16,3)'inin hentbol ve 49 (%19,5)'unun voleybol branşı ile ilgilendiği belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında, araştırma grubunda yer alan bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın temel problemini teşkil eden sporcularda bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonunu belirlemek amacıyla “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya dâhil olan sporculara ait kişisel bilgileri tespit edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Sporcularla ilgili olduğu düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme

aracında cinsiyet, sınıf düzeyi, milli sporcu olma durumu, spor türü, gelir seviyesi, spor yapma yılı, öğrenim gördüğü üniversite ve branşı ile ilgili sorular sorulmuştur.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Araştırmaya katılan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bilişsel esneklik ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlaması Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Toplamda 12 maddelik olan bu ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 2., 3., 6. ve 10. maddeler ters madde olarak puanlanmaktadır. Katılımcılardan elde edilen puanların yüksek olması bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır. Ölçek 6'lı likert tipinde olup, “Kesinlikle katılmıyorum (1) ve Kesinlikle katılıyorum (6)” arasında değerlendirilmektedir. Bu araştırmada bilişsel esneklik ölçeği için cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği

Araştırmaya katılan sporcuların sportif öz güven düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kendine güven ölçeği Vealey (1986) tarafından geliştirilmiş olup, Yıldırım (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlamıştır. Toplam 13 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek 9'lu derecelendirme yöntemi ile değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen ortalama puanların yüksek olması sportif öz güvenin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte ortalama puanların 1-3 arasında olması düşük, 4-6 arasında olması orta, 7-9 arasında olması ise yüksek sportif öz güveni göstermektedir. Araştırmada cronbach alpha güvenirlik katsayısı sportif sürekli kendine güven ölçeği için 0,78 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada sporcuların başarı motivasyonu düzeylerini incelemek amacıyla spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Willis (1982) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Toplamda 40 maddelik ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek “Hiçbir zaman (1) ve Her zaman (5) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilen ortalama puanın yüksek olması başarı motivasyonunun yüksek olduğunu, puanın düşük olması ise başarı motivasyonunun düşük olduğunu göstermektedir. Spora özgü başarı motivasyon ölçeği için bu araştırmada cronbach alpha değeri 0,87 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmış ve anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmada normalliğin sınanması amacıyla Kolmogorov-Smirnov testine ve Skewness-Kurtosis (Çarpıklık-Basıklık) katsayılarına başvurulmuştur. Skewness-Kurtosis katsayılarının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu için $\pm 1,5$ ve ± 2 aralıklarında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normalliği sağlanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) ve George ve Mallery (2010) Skewness-Kurtosis katsayılarının $\pm 1,5$ ve ± 2 aralıklarında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğinin varsayılabilirliğini belirtmiştir. Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerini belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırmada, sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden ve bilişsel esnekliğin sportif öz güven ile başarı motivasyonu üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Tablo 3.2. Ölçeklere İlişkin Skewness ve Kurtosis Değerleri

Ölçekler	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Bilişsel Esneklik Ölçeği	-0,104	1,217
Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği	-0,923	1,388
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	0,687	1,386

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumların yer aldığı tablolara yer verilmiştir. Araştırma grubunda yer alan hem bireysel sporcuların hem de takım sporcularının ayrı ayrı bilişsel esneklik, sportif öz güven ve sporda başarı motivasyonu düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Bireysel ve Takım Sporcularının Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Bilişsel Esneklik		Sportif Öz Güven		Başarı Motivasyonu	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Bireysel Sporcular	3,32	0,258	3,84	0,251	3,26	0,262
Takım Sporcuları	3,34	0,237	3,98	0,312	3,28	0,238

Tablo 4.1'de araştırma grubunda yer alan bireysel sporcuların bilişsel esneklik puan ortalaması ve standart sapmaları $Ort.=3,32\pm0,258$, sportif öz güven $Ort.=3,84\pm0,251$, başarı motivasyonu $Ort.=3,26\pm0,262$ olarak hesaplanmıştır. Araştırma grubundaki takım sporcularının ise bilişsel esneklik puan ortalaması ve standart sapmaları $Ort.=3,34\pm0,237$, sportif öz güven $Ort.=3,98\pm0,312$, başarı motivasyonu $Ort.=3,28\pm0,238$ olarak belirlenmiştir.

Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Sporcuların Cinsiyet Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	sd	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	216	3,32	0,267	0,094	498	0,92
	Erkek	284	3,34	0,232			
Sportif Öz Güven	Kadın	216	3,46	0,324	3,660	498	0,00*
	Erkek	284	3,55	0,242			
Başarı Motivasyonu	Kadın	216	3,26	0,275	0,645	498	0,61
	Erkek	284	3,28	0,230			

Tablo 4.2.'de araştırma grubunda yer alan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan incelemede sporcuların sportif öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek sporcuların sportif öz güven düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet açısından sporcuların bilişsel esneklik ve başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sporcuların sınıf düzeyi değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Sporcuların Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Sınıf	N	Ort.	SS	F	sd	p	Tukey
Bilişsel Esneklik	1.sınıf	106	3,31	0,526	1,573	3 496 499	0,63	-
	2.sınıf	118	3,30	0,274				
	3.sınıf	128	3,32	0,191				
	4.sınıf	148	3,34	0,197				
	Toplam	500	3,31	0,297				
Sportif Öz Güven	1.sınıf	106	3,50	0,442	1,246	3 496 499	0,29	-
	2.sınıf	118	3,52	0,379				
	3.sınıf	128	3,51	0,280				
	4.sınıf	148	3,53	0,209				
	Toplam	500	3,51	0,327				
Başarı Motivasyonu	1.sınıf	106	3,37	0,408	5,365	3 496 499	0,01*	4<1,2,3
	2.sınıf	118	3,33	0,277				
	3.sınıf	128	3,30	0,226				
	4.sınıf	148	3,24	0,214				
	Toplam	500	3,29	0,327				

Tablo 4.3.'te araştırma grubunda yer alan sporcuların sınıf düzeyi değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonuçlarına yer verilmiştir. İncelemeler sonucunda sporcuların sınıf düzeyine göre başarı motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 4. sınıfta öğrenim gören sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin diğer sınıflarda öğrenim gören sporculara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların sınıf düzeyi açısından bilişsel esneklik ve sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların milli sporcu olma değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Sporcuların Milli Sporcu Olma Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Milli Sporcu	N	Ort.	SS	t	sd	p
Bilişsel Esneklik	Evet	107	3,35	0,478	1,631	498	0,10
	Hayır	393	3,33	0,228			
Sportif Öz Güven	Evet	107	3,54	0,325	0,486	498	0,62
	Hayır	393	3,51	0,282			
Başarı Motivasyonu	Evet	107	3,33	0,269	1,345	498	0,17
	Hayır	393	3,29	0,249			

Tablo 4.4.'te sporcuların milli sporcu olma değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda sporcuların milli sporcu olma değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Spor türü değişkeni açısından sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Sporcuların Spor Türü Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Spor Türü	N	Ort.	SS	t	sd	p
Bilişsel Esneklik	Bireysel	249	3,32	0,258	0,389	498	0,69
	Takım	251	3,34	0,237			
Sportif Öz Güven	Bireysel	249	3,84	0,251	2,240	498	0,02*
	Takım	251	3,98	0,312			
Başarı Motivasyonu	Bireysel	249	3,26	0,262	1,137	498	0,25
	Takım	251	3,28	0,238			

Tablo 4.5.'te araştırma grubunda yer alan sporcuların spor türü değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Sporcuların spor türü bakımından sportif öz güven puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Takım sporu ile ilgilenen sporcuların sportif öz güven düzeylerinin bireysel spor ile ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bir diğer sonuçta ise sporcuların spor türüne göre bilişsel esneklik ve başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırma grubunda yer alan sporcuların gelir seviyesi açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Sporcuların Gelir Seviyesi Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Gelir	N	Ort.	SS	F	sd	p	Tukey
Bilişsel Esneklik	Düşük	167	3,28	0,323	5,660	2	0,04*	1,2< 3
	Orta	186	3,33	0,190		497		
	Yüksek	147	3,41	0,220		499		
	Toplam	500	3,34	0,244				
Sportif Öz Güven	Düşük	167	3,42	0,109	2,968	2	0,03*	1,2< 3
	Orta	186	3,51	0,255		497		
	Yüksek	147	3,54	0,354		499		
	Toplam	500	3,49	0,239				
Başarı Motivasyonu	Düşük	167	3,14	0,205	7,718	2	0,01*	1,2< 3
	Orta	186	3,27	0,215		497		
	Yüksek	147	3,30	0,303		499		
	Toplam	500	3,24	0,241				

Tablo 4.6.'da araştırma grubundaki sporcuların gelir seviyesi açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonuçlarına yer verilmiştir. Sporcuların gelir seviyesine göre bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gelir seviyesi yüksek olan sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin gelir seviyesi düşük ve orta olan sporculara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Sporcuların spor yapma yılı değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri

	Spor Yapma Yılı	N	Ort.	SS	F	sd	p	Tukey
Bilişsel Esneklik	0-5 yıl	178	3,28	0,219	4,497	2	0,02*	1,2< 3
	6-10 yıl	212	3,33	0,312		497		
	11 yıl ve üzeri	110	3,37	0,272		499		
	Toplam	500	3,32	0,267				
Sportif Öz Güven	0-5 yıl	178	3,30	0,331	9,275	2	0,01*	1,2< 3
	6-10 yıl	212	3,45	0,224		497		
	11 yıl ve üzeri	110	3,58	0,349		499		
	Toplam	500	3,44	0,310				
Başarı Motivasyonu	0-5 yıl	178	3,20	0,347	7,531	2	0,01*	1,2< 3
	6-10 yıl	212	3,27	0,204		497		
	11 yıl ve üzeri	110	3,35	0,284		499		
	Toplam	500	3,27	0,278				

Tablo 4.7.'de araştırma grubunda yer alan sporcuların spor yapma yılı değişkeni açısından bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde herhangi bir farkın olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Anova testi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre bilişsel

esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor yapma yılı 11 yıl ve üzeri olan sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin spor yapma yılı 0-5 ve 6-10 yıl aralığında olan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.8.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Sporcuların Bilişsel Esneklik, Sportif Öz Güven ve Başarı Motivasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Bilişsel Esneklik	Sportif Öz Güven	Başarı Motivasyonu
Bilişsel Esneklik	R	-	0,877**	0,867**
	p		0,000	0,000
Sportif Öz Güven	R	0,877**	-	0,847**
	p	0,000		0,000
Başarı Motivasyonu	R	0,867**	0,847**	-
	p	0,000	0,000	

** $p<0.01$ düzeyinde anlamlı.

Tablo 4.8'de sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan pearson korelasyon katsayı analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan incelemede sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.01$; 0,05).

Sporcularda bilişsel esnekliğin sportif öz güven üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğunu incelemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemlere Tablo 4.9.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Sporcularda Bilişsel Esnekliğin Sportif Öz Güven Üzerine Etkisi

Bilişsel Esneklik	R	R ²	B	Std. Hata B	β	t	F	p	İkili r	Kısmi r
Sabit			1,893	0,169		10,877		0,00		
Sportif Öz Güven	0,877	0,769	0,203	0,051	0,877	4,014	16,111	0,00	0,877	0,877

Tablo 4.9.'da araştırma grubunda yer alan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin sportif öz güven üzerindeki etkisini incelenmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($p<0,05$) ve bilişsel esnekliğin sportif öz güven üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır ($F=16,111$; $R^2 = 0,769$).

Araştırma grubunda yer alan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin başarı motivasyonu üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğunu test etmek amacıyla yapılan işlemler Tablo 4.10.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Bilişsel Esnekliğin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisi

Bilişsel Esneklik	R	R ²	B	Std. Hata _B	β	t	F	p	İkili r	Kısmi r
<i>Sabit</i>			2,345	0,145		16,119		0,00		
B. Motivasyonu	0,867	0,751	0,279	0,044	0,867	6,408	41,064	0,00	0,867	0,867

Tablo 4.10’da sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin başarı motivasyonu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sporcuların başarı motivasyonu üzerinde bilişsel esnekliğin yordayıcılığını incelemek amacıyla regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($p<0,05$) ve bilişsel esnekliğin başarı motivasyonu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($F=41,064$; $R^2 = 0,751$).

Sporcularda sportif öz güvenin başarı motivasyonu üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.11.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Sportif Öz Güvenin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisi

Sportif Öz Güven	R	R ²	B	Std. Hata _B	β	t	F	p	İkili r	Kısmi r
<i>Sabit</i>			2,666	0,096		27,735		0,00		
B. Motivasyonu	0,847	0,717	0,242	0,038	0,847	6,377	40,662	0,00	0,847	0,847

Tablo 4.11.’de araştırma grubunda yer alan sporcuların sportif öz güven düzeylerinin başarı motivasyonu üzerindeki etkisi incelenmiş ve yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Sportif öz güvenin başarı motivasyonu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır ($F=40,662$, $R^2 = 0,717$).

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Araştırmada bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, milli sporcu olma durumu, spor türü, gelir seviyesi ve spor yapma yılı değişkenleri açısından ele alınmıştır. Ayrıca sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, bilişsel esnekliğin sportif öz güven ile başarı motivasyonu üzerindeki yordayıcılığı test edilmiştir. Bu bölümde de araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlar tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırmada, sporcuların bilişsel esneklik ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında, bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeylerde olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Özbey ve Ünal (2020)'ın araştırmasında görülmüş ve sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Koesten ve diğerleri (2009) esnek düşünebilen kişilerin zor durumlarla ve stresle daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmiştir. Buna ek olarak, Fu ve Chow (2017) bilişsel esnekliğin kişinin travma ve ruh sağlığıyla ne kadar iyi başa çıkabileceği üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğunu gösteren bir araştırma yürütmüştür. Bilişsel esneklik, sporcuların bir adım geri çekilip düşüncelerini ve duygularını objektif bir şekilde görmelerini sağlamaktadır. Bu, tepkilerinin geçici olduğunu fark edebildikleri için zorlu durumları daha kolay kabul etmelerine yardımcı olmaktadır (Ritzert ve diğerleri, 2015). Bu yeteneğe sahip kişiler içsel deneyimlerini daha derinlemesine kavrayabilir ve nihayetinde bunları kimlikleriyle uyumlu bir şekilde harmanlayabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Dolayısıyla araştırma elde sonuca göre sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olmasında sporcuların zor durumlarla başa çıkabiliyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada, sporcuların sportif sürekli kendine güven ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında, sportif öz güven düzeylerinin orta düzeylerde olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Çetinkaya (2015)'nın üst düzey takım sporcusunu kapsayan çalışmasında görülmüş ve sporcuların sportif öz güven düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, Frischknecht ve diğerleri (2016) jimnastikçiler ve futbolcular arasında ayrı bir çalışma yürütmüş ve sporcuların yüksek düzeyde fiziksel yetenek, bilişsel esneklik ve öz güvene sahip olduklarını gözlemlemiştir. Doğru (2017) araştırmasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sportif öz güven düzeylerini incelemiş ve sporcuların öz güven düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bostancı ve diğerleri

(2016) ve Karabulut (2019) tarafından yapılan farklı araştırmalarda da bu araştırma ile uyumlu sonuçlar ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuçlar sporun sportif öz güven üzerindeki olumlu etkisine bağlanabilmektedir.

Araştırma sporcuların spora özgü başarı motivasyonu leğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında, başarı motivasyonu düzeylerinin orta düzeylerde olduğu görülmüştür. Gökmen (1988), zyalva (2010) ve Kılınç ve diğerleri (2011) de araştırmasında sporcuların spora özgü başarı motivasyonunu incelemiş ve sporcuların başarı motivasyonlarının orta seviyelerde olduğu sonucuna varmıştır. Elde edilen bu sonuçların araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Yapılan incelemelerde **cinsiyete** göre **bilişsel esneklik** düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Alparslan Kardeş (2016) ğrencilerin bilişsel esneklik seviyelerini incelediği araştırmasında görülmüş ve bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Bunun yanında hem takım hem de bireysel sporcuların bilişsel esnekliğini inceleyen Aslan (2018) araştırmasında erkek ve kadın sporcular arasında bilişsel esneklik açısından önemli bir farklılık olmadığı ortaya koymuştur. Kara ve diğerleri (2019) hakemlerin bilişsel esnekliğini incelerken cinsiyet açısından bir farklılık gözlemlememiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Kaya (2022) bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinde erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptamıştır. Aşıcı ve İkid (2015) ortalama olarak erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek bilişsel esneklik puanlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Altunkol (2021) alışmasında erkeklerin kadınlardan daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Yapılan bu araştırmadaki kadın ve erkek katılımcı sayısındaki dengenin farklılaşmaya neden olmamış olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmada **cinsiyete** göre sporcuların **sportif öz güven** düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Erkek sporcuların sportif öz güven düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Karabulut (2019) tarafından yapılan bir araştırmada görülmüş ve erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek sportif öz güvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki birçok çalışma, araştırmamızın bulgularıyla uyumlu sonuçlar ortaya koymuştur (Baykse ve diğerleri, 2019). Kanadıkırık Kılıç ve Kılıç (2013)'ın erkeklerin kızlardan daha yüksek öz güvene sahip olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda da kadın

sporcuların erkeklere göre daha yüksek öz güvene sahip olduğu yönünde sonuca ulaşılmıştır (Karagün, 2014). Çetinkaya (2015) da araştırmasında cinsiyet açısından sportif öz güvende anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiş ve erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek öz güvene sahip olduğu sonucuna varmıştır. Jones ve diğerleri (1990) ve Jones ve diğerleri (1991) erkek sporcuların kadın meslektaşlarına göre daha fazla sportif öz güvene sahip olduğunu ortaya koyan sonuçlara ulaşmıştır. Lirgg (1991) cinsiyet açısından erkeklerin belirli fiziksel aktivitelerde daha fazla sportif öz güvene sahip olma eğiliminde olduğunu tespit etmiştir. Karagün (2014) araştırmasında kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla kendilerine daha fazla güvendiklerini ortaya koymuştur. Bu sonuçları destekleyen farklı araştırmalarında olduğu görülmektedir (Kurtuldu, 2007; Eraydın, 2010; Merey, 2010). Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Bostancı ve diğerleri (2016) araştırmasında cinsiyetin sportif öz güven açısından bir fark yaratmadığı sonucuna varmıştır. Ağbuğa ve Pepe (2020) araştırmasında erkek ve kız öğrencilerin benzer sportif öz güvene sahip olduğunu belirtmiştir. Öztürk (2017) cinsiyetin öz güven ile ilişkisinin olmadığı sonucuna varmıştır. Ek olarak Solmon ve diğerleri (2003), Başoğlu (2007), Çelik (2014), Karademir (2015), Patır Erkek (2016), Süpçeler (2016) ve Türedi ve diğerleri (2013) araştırmalarında öz güvenin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki farklı bulguların olması sportif öz güvenin sporcu kimliğiyle sıkı sıkıya bağlantılı olması, güçlü bir sporcu kimliğine ulaşma ve sportif rolleri sürdürme arzusunun her iki cinsiyet için de önemli olmasından kaynakladığı düşünülmüştür. Araştırmada erkeklerin öz güven düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olmasının nedeninin ise erkeklerin fiziksel yetenekler ve genel sportif güvence açısından kendilerine daha fazla güvenmelerinin etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **cinsiyete** göre **başarı motivasyonu** düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Seçen (2005)'in araştırmada görülmüş ve cinsiyet açısından spora özgü başarı motivasyonunda bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Engür (2002) tarafından yapılan araştırmada sporcuların spora özgü başarı motivasyonunun cinsiyet açısından farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Kirel (1999), Eroğlu (2007), Seçen (2005), Aktaş ve diğerleri (2006), Yılmaz (2007), Can ve diğerleri (2010), Balkis (2019) ve Zorlu ve diğerleri (2020) araştırmasında farklı sonuçlara ulaşmış ve başarı motivasyonunun cinsiyet açısından farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada cinsiyete göre başarı motivasyonunda bir farklılaşmanın olmamasında ise hem kadınların hem de erkeklerin geleneksel olarak benzer iddialara ve benzer seviyede güç gösterme motivasyonlarına sahip olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada sporcuların **sınıf düzeyi** değişkeni açısından **bilişsel esneklik** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Alparslan Kardeş (2016)'ın ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine bilişsel esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Bayraktar ve diğerleri (2022), beden eğitimi öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında sınıf düzeyi değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Camcı Erdoğan (2018) üstün zekâlılar öğretmenliği lisans programında okuyan üniversite öğrencilerinin farklı değişkenlere göre bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı istatistiksel bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Yaşar Ekici ve Balcı (2019)'nın okul öncesi öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında, sınıf düzeyi değişkeni açısından araştırmalarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Bilgiç ve Bilgin (2016) öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında, sınıf düzeyi değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların sınıf düzeyi değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, sporcuların sınıf düzeyi değişkeninin daha önceki okul yaşantılarında da deneyimlemiş olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **sınıf düzeyi** değişkeni açısından **sportif öz güven** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Ağbuğa ve Pepe (2020)'nin spor bilimleri öğrencilerinin sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre sportif öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Doğru (2017) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında sınıf düzeyleri değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Boşnak (2023) öğrencilerin öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında sınıf düzeyi açısından öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sınıf düzeyi değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören sporcuların, özel yetenek sınavı ile fakülteye girmelerinin, çeşitli spor müsabakalarına bireysel veya her sınıf düzeyinde oluşturulan takımla katılmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada **sınıf düzeyi** değişkeni açısından sporcuların **başarı motivasyonu** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede istatistiksel anlamlı bir farklılık görülmüştür. 1. sınıfta öğrenim gören sporcuların başarı motivasyon düzeyleri diğer sınıf düzeylerinde öğrenim gören sporculara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Bruce (1986), Türkmen ve diğerleri (2003) ve Aktop ve Erman (2006)'ın sporcuların sınıf düzeylerine göre sporda başarı motivasyonu düzeylerini inceledikleri araştırmalarında görülmüş ve yapılan incelemelerde sporcuların sınıf düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varmışlardır. Kavas (2018) sporcuların başarı motivasyon düzeylerini incelediği araştırmasında sınıf düzeyi açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Kılınç ve diğerleri (2011)'nin araştırmasında takım sporu yapan sporcuların spora özgü başarı motivasyonunu incelediği araştırmasında sınıf düzeyi açısından başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sınıf değişkeni açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde bir farklılığın olmasında, 1.sınıf öğrencilerinin Spor Bilimleri Fakültesi'ni kazanarak zihinsel ve fiziksel olarak amaçlarını gerçekleştirmiş olmaları, fakülte bünyesinde bulunan bireysel ve takım sporlarında yer almak istemeleri, sportif becerilerini ve kendi yeterliliklerini tanıma konusunda eksikliklerinin olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **milli sporcu olma** değişkeni açısından **bilişsel esneklik** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemelerde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Sarı, Sağ ve Demir (2020)'in taekwondocuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceledikleri araştırmasında görülmüş sporcuların milli olma durumuna göre zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Taşkın, Arı ve Özmutlu (2022) Spor Bilimleri Fakültesi sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceledikleri araştırmalarında milli olma durumu açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırmada farklı olarak Kara (2020)'nin karate sporu ile uğraşan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında milli sporcu olma değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Yavuz (2019) bedensel engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında milli sporcu olma değişkeni açısından anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların milli sporcu olma durumu değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, milli olan ve olmayan sporcuların eşit sayılabilecek şartlarda sosyal ve spor tesislerinden ve

kendilerini geliştirecek olanaklardan yararlanmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada **milli sporcu olma** durumu değişkeni açısından sporcuların **sportif öz güven** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede sporcuların sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Benzer bir sonuç Işık (2018)'ın sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında, milli sporcu olma durumu açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir. Öztürk, Bayazıt ve Gencer (2016)'ın judo sporcularının sportif güven düzeylerini incelediği araştırmasında, milli sporcu olma durumu açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çetinkaya (2015)'nın milli olan, olmayan takım sporcularının sürekli sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında milli sporcu olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Yıldırım Özbay ve Kocaekşi (2020) güreş yapan kadın ve erkek sporcuların sportif kendine güven düzeylerini incelediği araştırmasında milli sporcu olma değişkenine göre sportif kendine güven düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Çankaya ve diğerleri (2020) spor fakültesinde okuyan sporcuların öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Karabulut (2019)'un amatör sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında milli sporcu olma durumu açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Aygün ve Öztaşyonar (2019) buz hokeyi sporcularının sürekli kendine güven düzeylerini incelemiş ve yapılan incelemede milli sporcu olma durumu açısından öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların milli sporcu olma durumu değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, milli olan ve olmayan sporcuların ilgilendikleri spor dalı ile uğraşmaları, becerilerini geliştirecek kişi ve çevre olanaklarından eşit şekilde yararlanabilme olanaklarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **milli sporcu olma** durumu değişkeni açısından **başarı motivasyonu** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Zorlu ve diğerleri (2020) atletizm sporu ile ilgilenen sporcuların başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede sporcuların milli sporcu olma değişkenine göre başarı motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Eroğlu (2018) milli takım sporcularının başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında, milli takımda yer alma yılı değişkenine göre başarı motivasyonu

düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Araştırmadan farklı olarak Koç (2021) bireysel veya takım sporlarında sporculuk yapan sporcuların başarı motivasyonlarını incelediği araştırmasında, milli sporcu olma açısından başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmiştir. Kumartaşı ve diğerleri (2021) taekwondocuların başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında milli sporcu olma durumu açısından başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre bireysel ve takım sporcuların milli sporcu olma durumu değişkeni açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, milli olan ve milli olmayan sporcular arasında sportif olanaklara erişim, kendini geliştirme fırsatı gibi açılardan farklılaşmanın olmamasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada **spor türü** değişkeni açısından sporcuların **bilişsel esneklik** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Kaya (2022)'nın elit bireysel ve takım sporcuların bilişsel esnekliği zihinsel antrenman düzeyi açısından incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede spor türüne göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Kara (2020) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında, spor türü açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Menteş (2019) sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında, yapılan spor türü açısından anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Güler (2023)'in sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında, yapılan spor türü değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Aktaş (2014) sporcularda benlik ve risk alma düzeylerini incelediği araştırmasında spor türü açısından benlik ve risk alma düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların spor türü değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde bir farklılığın olmamasında sporcuların yaptıkları spor dallarında kendi becerilerini değiştirebiliyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **spor türü** değişkeni açısından **sportif öz güven** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. Takım sporu yapan sporcuların sportif öz güven düzeylerinin bireysel spor yapan sporculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Karabulut (2019)'un sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan

incelemede sporcuların spor türüne göre sportif öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır. Karagün (2014) ise sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında spor türü değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Çetinkaya (2015) ve Fahiminezhad ve diğerleri (2014) sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmada spor türü değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre bireysel ve takım sporcularının spor türü değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde bir farklılığın olmasında, takım sporu yapan sporcuların takım çalışması ile kendilerine olan öz güvenlerinde artış sağladıklarını ifade edebiliyor olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **spor türü** değişkeni açısından **başarı motivasyonu** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemelerde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Zorlu ve diğerleri (2020)'nin yaptıkları araştırmada sporcuların başarı motivasyonu düzeylerini kişilik özellikleri açısından incelediği araştırmada görülmüş ve yapılan incelemede sporcuların spor türüne göre sporda başarı motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Hosseinalipour (2015) ve Aktop ve Erman (2020)'in sporcularda sportif başarı motivasyonu düzeyini inceledikleri araştırmalarında spor türü açısından sportif başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Balkis (2019)'in tenis sporcularının sportif başarı motivasyonu düzeyleri ile görev ve ego durumlarının incelediği araştırmasında spor türü değişkeni açısından sportif başarı motivasyonu düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların spor türü değişkeni açısından sporda başarı motivasyonları düzeylerinde bir farklılığın olmamasında, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların belirgin bir özelliği olarak kabul edilen spor disiplini, güç gösterme ve başarıma arzusu içinde olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **gelir seviyesi** değişkeni açısından **bilişsel esneklik** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yüksek gelir seviyesine sahip sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Özbey ve Ünal (2020)'in amatör futbolcuların bilişsel esnekliğini çalıştırıcı davranışlarına göre incelediği araştırmasında sporcuların aylık gelire göre bilişsel esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğunu

belirtmiştir. Altunkol (2011)'un üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile ekonomik düzey arasında pozitif yönlü ve çok düşük düzeyde anlamlı olmayan bir farklılık görülmüştür. Bu sonucun araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Öz (2012) ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında gelir düzeyi açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Diril (2011)'in lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında sosyoekonomik düzeye göre bilişsel esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların gelir seviyesi açısından bilişsel esneklik düzeylerinde bir farklılığın olmasında, gelir düzeyi yüksek sporcuların spor malzemeleri, spor tesisi, dengeli beslenme ve kendini geliştirecek olanaklara erişiminin daha kolay olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **gelir seviyesi** değişkeni açısından **sportif öz güven** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yüksek gelir seviyesine sahip sporcuların öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer bir sonuç Gökkaya (2017)'nin tenis sporcularının sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede tenis sporcularının gelir seviyesine göre sportif öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Karabulut (2019) sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında gelir seviyesi değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların aylık gelir seviyesi değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde bir farklılığın olması, sporda başarıya ulaşmanın sadece sporcuların yüksek gelir seviyesi dışında fiziksel becerilerinin, zihinsel ve psikolojik gelişiminin, kazanma isteği ve hırslarının da etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **gelir seviyesi** değişkeni açısından **başarı motivasyonu** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yüksek gelire sahip sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin diğer sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Kavi (2010), Dursun (2004) ve Akdemir (2006)'in bireylerin başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede ekonomik açıdan refah düzeyleri yüksek olan bireylerin gelir seviyesi değişkenine göre başarı motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır. Balkis (2019)'in tenis sporcularının sporu özgü başarı

motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında gelir seviyesi değişkeni açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Kılınç ve diğerleri (2011) Sporcuların spora özgü başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında gelir seviyesi değişkeni açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların aylık gelir seviyesi değişkeni açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde bir farklılık olmasında, düşük gelir seviyesine sahip sporcuların daha yüksek gelir seviyesine ulaşma isteklerinin etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **spor yapma yılı** değişkeni açısından **bilişsel esneklik** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. Spor yapma yılı arttıkça sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Kara (2020)'nin üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede üniversite öğrencilerinin spor yapma yılına göre bilişsel esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varmıştır. Kara (2020)'nin başka bir araştırmasında sporcuların spor deneyimlerinin uzunluğuna bağlı olarak bilişsel esneklik düzeylerinin incelediği araştırmasında spor yapma yılı açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Yavuz (2019) engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında spor yapma yılı açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Bilgiç ve Bilgin (2016) ise sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında, spor yapma yılı açısından bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucunu belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre sporcuların spor yapma yılı değişkeni açısından bilişsel esneklik düzeylerinde bir farklılık olmasında, bireysel esnekliğin sporcunun bilişsel gelişimi, düşünce biçimi ile ilgili olduğu ve spor yapma yılının da bu gelişimde etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sporcuların **spor yapma yılı** değişkeni açısından **sportif öz güven** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların sportif öz güven düzeylerinin diğer sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Perry ve Williams (1998)'in sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve spor yapma yılı 10 yıldan fazla olan sporcuların sportif öz güven düzeylerinin spor yapma yılına göre sportif öz güven

istatistiksel anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varmıştır. Tekkurşun Demir ve Güvendi (2022) sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında spor yapma yılı değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Kuter ve diğerleri (2012)'nin sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında 10 yıldan fazla spor yapma yılı olan sporcuların 10 yıldan daha az spor yapma yılı olan amatör sporculara kıyasla spor yapma yılı açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Karagün (2014)'ün sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında spor yapma yılı açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Güvendi ve diğerleri (2018) sporcuların sportif öz güven düzeylerini incelediği araştırmasında spor yapma yılı değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre bireysel ve takım sporcularının spor yapma yılı değişkeni açısından sportif öz güven düzeylerinde bir farklılığın olmasında spor yapma yılının, sporcularda kendini tanıma, tecrübe edinme, kendi farklılıklarını anlama ve kendilerine duydukları öz güven düzeylerinde artış sağlamada etkili olduğu düşünülmüştür.

Sporcuların **spor yapma yılı** değişkeni açısından **başarı motivasyonu** düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık görülmüştür. 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların diğer sporculara göre başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Seçen (2005), Kavi (2010) ve Keskin ve Sezgin (2009)'in sporcuların başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan araştırmada sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Zorlu ve diğerleri (2020) araştırmasında sporcuların spora özgü başarı motivasyonu düzeylerini kişilik özellikleri açısından incelediği araştırmasında spor yapma yılı değişkeni açısından spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Türkmen (2005) sporcularda başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında, spor yapma yılı 10 yılın üzerinde olan futbolcularda spora özgü başarı düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada farklı olarak Kılınç ve diğerleri (2011) sporcuların başarı motivasyonu düzeylerini incelediği araştırmasında spor yapma yılı değişkeni açısından başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre spor yapma yılı değişkeni açısından sporcuların spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde farklılığın olmasında, sporda başarıya ulaşmada tecrübelerin daha etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu değişkenleri arasında ilişki incelenmiş ve yapılan incelemede değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin sportif öz güven ve başarı motivasyonu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Zahal (2014) yetenek sınavına girecek öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmasında bilişsel esneklik ile öz güven arasında ilişki olduğu için sınav başarısında etkili olduğunu belirtmiştir. Sezgin ve Gürbüz (2022) araştırmasında, katılımcıların bilişsel esneklik becerileri ile başarı motivasyonları arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bertiz (2018) uzaktan eğitim gören öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile eğitime katılım motivasyonları arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bilişsel esnekliğin öz güven ile ilişkilendirildiği ve etkisinin olduğunu yapılan farklı araştırmalarda göstermiştir (Yu ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2022). Düşük özgüvenin sosyal durumlarla başa çıkmada zorluklarla ilişkili olduğu ve daha olumsuz deneyimlere yol açtığı görülmüştür (Thomasson ve Psouni, 2019; Lancu ve diğerleri, 2015). Literatürde, buna karşılık gelecek çalışmalar incelendiğinde bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu bakımdan sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar:

Araştırmada elde edilen sonuçlara bu bölümünde yer verilmiştir. Araştırma, bireysel ve takım sporcularının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerini incelemek, farklı değişkenler açısından değerlendirmek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar ise aşağıda belirtmiştir.

Genel olarak bakıldığında araştırmada hem bireysel hem de takım sporcularının bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Buradan hareketle sporcuların zor durumlarla başa çıkabiliyor oldukları ve gerek fiziksel yetenek gerekse genel sportif güvence açısından kendilerine güvendikleri sonucu çıkarılmıştır.

Elde edilen bir diğer sonuçta kadın ve erkek sporcuların bilişsel esneklik ve başarı motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı, sportif öz güven düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek sporcuların bilişsel esneklik ve başarı motivasyonu düzeylerinin birbiri ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında erkek sporcuların sportif öz güven düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuçta sınıf düzeyi açısından sporcuların bilişsel esneklik ve sportif öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı, başarı motivasyonu düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Sporcuların sınıf düzeyi yükseldikçe başarı motivasyonu düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada milli sporcu olan ve olmayanların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonlarında anlamlı bir farkın olmadığı ve sporculardan elde edilen puan ortalamalarının birbirine benzediği görülmüştür.

Araştırmada takım sporu ile ilgilenen sporcuların sportif öz güven düzeylerinin bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara kıyasla daha yüksek olduğu ve spor türü açısından farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bunun yanında bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların bilişsel esneklik ve başarı motivasyonu düzeylerinin birbirine yakın olduğu ve anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan incelemede gelir seviyesi yüksek olan sporcuların gelir seviyesi düşük ve orta olan sporculara göre bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin daha yüksek olduğu ve gelir seviyesi bakımından anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Sporcuların gelir seviyesi düştükçe bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin de azaldığı görülmüştür.

Araştırmada spor yapma yılı 11 yıl ve üzeri olan sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeylerinin spor yapma yılı 0-5 ve 6-10 yıl aralığında olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve spor yapma yılı değişkeni açısından anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Uzun yıllar spor yapan bireylerin düşüncelerinde daha esnek olabildiği, kendilerine daha fazla güven duyduğu ve daha fazla başarı odaklı olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmada sporcuların bilişsel esneklik, sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sporcularda bilişsel esneklik arttıkça sportif öz güvenin ve başarı motivasyonunun da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların öz güven düzeyleri yükseldikçe başarı motivasyonu düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada son olarak sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin sportif öz güven ve başarı motivasyonu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Bilişsel esnekliğin sportif öz güven ve başarı motivasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Öneriler:

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Kadın sporcuların öz güven düzeylerinin artırılması için eğitim çalışmaları yapılmalıdır.

Yapılacak benzer araştırmalarda sporcuların bilişsel esneklik, sporda öz güven ve başarı motivasyonlarının önemli ve önemsiz maçlara göre de farklılaşıp farklılaşmadığı incelenebilir.

Sporcuların bilişsel esneklik, sporda öz güven ve başarı motivasyonlarının daha kesin verilere dayandırılabilmesi için araştırmacıların daha fazla sporcu ile çalışmalarını yürütmeleri önerilmektedir.

Sporcuların bilişsel esneklik, sporda öz güven ve başarı motivasyonlarında artış sağlamak amacıyla sporculara, okullarda veya okul dışında psikolojik eğitimlere katılma imkanı sağlanmalıdır.

Araştırmada kullanılan ölçekler ya da benzer ölçekler kullanılarak farklı branşlardaki sporcular ve farklı demografik özelliklerdeki kişiler üzerinde de araştırmalar yapılmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağbuğa, F. ve Pepe, K. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeylerinin cinsiyetlerine, bölümlerine ve sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 345-353.
- Akça Şelale, N. (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). The investigation of adolescents' cognitive flexibility and self efficacy. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Akdemir, Ö. (2006). *İlköğretim öğrencilerinin matematik dersine yönelik tutumları ve başarı güdüsü*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Aksoy, S. (2021). *Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Aktaş, İ. (2014), *Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Nihal, E. R. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aktop A. (2012). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktop, A. ve Erman, K.A. (2002). *Takım ve bireysel sporcuların spora özgü başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, Antalya.
- Aktop, A. ve Erman, K.A. (2006). Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. *Biology of Sport*, 23(2), 127-141.

- Alparslan Kardeş, G. (2016). *Davranış-mekân uyumu: Bilişsel esneklik düzeyleri farklı öğrencilere göre, okul ortamında olanaklılıkların (affordances) incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arık, İA. (2016). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Arnal, B. (2021). *Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: K.K.T.C. Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Arslandoğlu, K. (2015). *Futbolun psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, Ş. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Aygün, M. ve Öztasyonar, Y. (2019). Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre*, 17(3), 202-212.
- Balkis, F. (2019). *Elit seviyedeki tenisçilerin görev ve ego yönelimi hedeflerinin başarı motivasyonlarına etkisinin araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Balta, N.Ş. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başoğlu, S.T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A. ve Eryücel, M.E. (2019). Is self talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level? *Journal of Education*

and Training Studies, 7(2), 192-197.

Bayraktar, C., Oğulcan, G., Kavalcı, İ. ve Kurt, H. (2022). Beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 203-216.

Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.

Bora, M. V. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Bostancı, T. G., Özen, G., Yıldız, N. O. ve Üzümlü, H. (2016). *Studying self-confidence perception of school of education and sports students in terms of different variables*. The 10th International Conference in Physical Education, Sports and Physical Therapy. November 18-20, Fırat University, Elazığ, Turkey.

Boşnak, H. H. (2023). *Beden eğitimi ve yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi (Gümüşhane örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Sinop.

Bozkurt, O., Kuruç, Z., Arslan, N. ve Kocaekşi, S. A. (2012). Comparison of football players' sport confidence and self-efficacy beliefs according to their league level in Turkey. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 6(3), 349-352.

Bruce, L.H. (1986). Motivation for success in sport. *International Journal of Sport Psychologist*, 17, 1-9.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.

Burton, D. & Raedeke, T. D. (2010). *Sport psychology for coaches*. Champaign: Human Kinetics.

Camcı Erdoğan, S. (2018). Üstün zekâlılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik

- düzeylerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 77-96.
- Can, Y., Soyer, F., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.
- Clarke, H. F., Dalley, J. W., Crofts, H. S., Robbins, T. W. & Roberts, A. C. (2004). Cognitive inflexibility after prefrontal serotonin depletion. *Science*, 304(5672), 878-880.
- Çakmak, C.S. (2023). *Spor işletmelerinde çalışan bireylerin psikolojik sermaye ile bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çankaya, S., Çakıcı H. A., Yıldız, E. ve Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve öz güven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 1805-1821.
- Çavuş, S. (2022). *Spor eğitiminde, bilişsel esnekliğin antisosyalprososyal davranışı yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi: Afyonkarahisar Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, O. B. ve Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(9), 888-929.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 339-346.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Dalkıran, M.A. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi (Osmaniye Örnekleme)*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Demirhan, G. (2013). Kültür eğitim felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 76

14(2), 92-103.

- Demirtaş, S. (2018). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-23.
- Durmuş, G. (2015). *Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, S. (2004). Öğrencilerin matematikte başarısını etkileyen faktörler: Matematik öğretmenlerinin görüşleri bakımından. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 217-230.
- Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. & Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. New York: Springer.
- Emamvirdi, R. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin incelenmesi (Gazi Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A. ve Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi*. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, 10-11 Ekim, Ankara.
- Eraydın, Ş. (2010). *Examination of self-compassion, self-confidence and submissive behaviors of nursing students studying in different curriculum*. Master's Thesis. Cumhuriyet University Health Sciences Institute, Sivas.
- Erdemli, A. (2016). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yay.
- Erdoğan, B.S. ve Gülşen, D.B.A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Eroğlu, S. (2007). *Toplam kalite yönetimi uygulanan ortaöğretim kurumlarında öğretmenlerin örgütsel adanmışlık ve motivasyon düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, Ş. (2018). *Elit güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyonunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Ezelsoy, E. (2015). *Spor merkezi mekanlarının aydınlatma ilkeleri açısından incelenmesi*. Yüksel Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fahiminezhad, A., Khani, S. & Ghasemi, A. (2014). The comparison of sport confidence (trait, state, and sports) between young athletes in individual and team sports in Shahrood city. *European Journal of Experimental Biology*, 4(3), 458-462.
- Frischknecht, G., Pesca, A.D. & Cruz, R.M. (2016). Adaptation and validation of sportconfidence measure to gymnasts and football players. *Psico-USF*, 21(3), 539-549.
- Fu, F. & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35.
- George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. 10th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Gezinci, C. (2012). *Engelli takım sporlarında sponsorluğun başarı üzerine etkisi: bjk tekerlekli sandalye basketbol takımı üzerine bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gill, D.L., Gross J.B. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gökalp, H.A. (2021). *Sporcularda bağlılık: Sürekli optimal performans duygu durumu ve spora özgü başarı motivasyonu ilişkisi ve metaforik algılar*. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Gökkaya, D. (2017). *Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı: Boks milli takımı örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gökmen, H. (1988). *Gençlerin gelişmelerinde beden eğitimi rolü (fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişmede), Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları*. Ankara: TED Yayınları,
- Güler, S. (2023). *Geleneksel ve e-sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanteri'nin türkçeye uyarlanması geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.
- Gürbüz, B., Akoğlu, H.E., Öncü, E. ve Özbek, O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Güvendi, E. (2019). *Sporcuların performansını etkileyen faktörler ve nba ligi üzerine iktisadi bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Hanton, S. Mellalieu, S.D. & Hall, R. (2014). Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5, 477-495.
- Hayashi, C.T. (1996). Achievement Motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: individual differences and social contextual factors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18, 194-215.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Irak, M. (2012). Serotoninin bilişsel işlevlerdeki rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 13-22.
- Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J. & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in elite inter collegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J. & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Jones, R. & Swain, A. (2015). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychology*, 9, 201-211.
- Kanadıkırık Kılıç, A. ve Kılıç, A. (2013). MEB ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kara, N.Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*.

Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
Sakarya.

Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M. ve Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA*, 541.

Karabulut, Ö. (2019). *Sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İstanbul/Bağcılar örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 53-77.

Karagün, E. (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

Karavelioğlu, M.B. (2012). *İşbirliğine dayalı öğretim yöntemi ile komut yönteminin futbola özgü beceri öğrenimine etkisinin araştırılması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kavas, E.T. (2018). *Voleybolcuların başarı motivastonu düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Kavi, İ. (2010). *Maskulin mesleklerde çalışanların sosyo-demografik özelliklerine göre iş doyumlarının ve motivasyonlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 3-18.

Kılıç, M. (2015). *Okul spor tesislerinin ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerine karşı tutumlarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133-144.
- Kirel, C. (1999). Esnek çalışma saatleri uygulamalarında cinsiyet, iş tatmini ve iş bağlılığı ilişkisi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 28(2), 115-136.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. & Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.
- Koç, İ. (2021). *Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi*. Doktora Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Koesten, J., Schrod, P. & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' wellbeing. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Konur, F. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının tepkisellik ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi (Elazığ ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E. ve Doğan, E. (2021). Elit seviyedeki taekwondo sporcularının çeşitli değişkenlere göre spora özgü başarı motivasyonlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 80-88.
- Kurtuldu, P.S. (2007). Examination of the relationship between self-confidence levels and leadership levels of elementary school directors. Master Thesis, Yeditepe University Social Sciences Institute, İstanbul.
- Kuter, F.Ö. ve Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 6, 75-94.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Laçın, B.G.D. (2015). *Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Lancu, I., Bodner, E. & Ben Zion, I.Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.
- Lirgg, C.D. (1991). Gender Differences in self-confidence in physical activity: A metaanalysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 294-310.
- Liu, X., Qian, W., Liang, P., Xie, T. & Wang, J. (2022). The relationship between peer victimization and social anxiety among adolescents: a moderated mediation model with cognitive flexibility and affect intensity. *Psychology, Health & Medicine*, 27(3), 663-675.
- Luzio, S.S., Martinent, G., Guillet-Descas, E. & Daigle, M.P. (2019). Exploring the role of sport sense of community in perceived athlete burnout, sport motivation, and engagement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 513-528.
- Martin, M.M. & Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M.M. & Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Memmert, D., Baker, J. & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport- specific creativity in team ball sports. *High ability studies*, 21(1), 3-18.
- Menteş, G. (2019). *E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Menteş, G. ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.
- Merey, B. (2010). *Comparison of the relationship between the sense of self-confidence and the level of anxiety in adults and an intercultural approach*. Master's Thesis, Maltepe University, Social Sciences Institute, İstanbul.
- Miçooğulları, B.O. ve Kirazcı, S. (2010). Sporda kendine güven kaynakları ölçeğinin Türk popülasyonuna uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 154-163.

- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R. & Mack, D.E. (2000). The relation of selfefficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Okur, K. (2012). Sporcuların kazanmaya yönelik algılarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oruç, N. (2018). *Üniversiteler arası 1., 2. ve süper lig tenis müsabakalarına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özbey, M. ve Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan stres ile bilişsel esnekliğin yürütücü işlevler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 83-94.
- Özkaya, P. (2022). *Basketbolcularda üçlü yeterlik algıları: sportif özgüven ve mükemmeliyetçilik algısı açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, A., Bayazıt, B. ve Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-151.
- Öztürk, M.E. (2010). *Beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavının öğretim elemanları ve öğrenci görüşleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Öztürk, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 3(1), 9-22.
- Özyalvaç, T. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pala, A. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının tespiti ve incelenmesi (İstanbul - Pendik örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Patır Erkek, N. (2016). *Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Perry, J.D. & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-172.
- Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., Gao, Z., Westin, M., Werner, S. & Alricsson, M. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 415-433.
- Rahimov, O. (2020). *Bireysel ve takım sporcularının problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ritzert, T.R., Forsyth, J.P., Berghoff, C.R., Barnes Holmes, D. & Nicholson, E. (2015). The impact of a cognitive defusion intervention on behavioral and psychological flexibility: An experimental evaluation in a spider fearful non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 112–120.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A.P. (2020) Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Schunk, D.H. & Usher, E.L. (2012). Social cognitive theory and motivation. In R.M. Ryan

(Ed.). *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 13–27). United Kingdom: Oxford University Press.

Seçen, M. (2005). *Çukurova Üniversitesi'ndeki araştırma görevlilerinin motivasyonu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana,

Selucik, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinin uzak doğu sporlarına yönelim nedenleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Sezgin, E. ve Gürbüz, M.D. (2022). Examination of the relationship between cognitive flexibility skills and teaching motivations of child development students. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 131-156.

Skinner, R.B. (2013). *The relationship between confidence and performance throughout a competitive season*. Master's Thesis, Utah State University, Utah.

Solmon, M.A., Lee, A.M., Belcher, D., Harrison, L. & Wells, L. (2003). Beliefs about gender appropriateness ability, and competence in psysical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 261-279.

Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M.J. & Coulson, R.L. (2012). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational Technology*, 31(5), 24-33.

Stevens, A.D. (2009). *Social problem -solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at -risk young children*. Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, USA.

Süpçeler, B. (2016). *Ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve özgüven ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.

Şahan, H. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2, 248-266.

Şeker, İ. (2020). *Harran üniversitesinde spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

İstanbul.

Şentürk, H.E. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders içi tutum ve davranışları ile kullandıkları özel öğretim yöntemlerinin, ortaöğretim öğrencilerinin beceri öğrenimleri ile spor alışkanlığı kazanımları üzerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. 6th ed. Boston, MA: Pearson.

Taşkın, A.H., Arı, Y. ve Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zinsinel dayanıklılık: Spor bilimleri fakültesi örneği. *International Journal of Contemporary Educational Studies (İntJCES)*, 8(2), 495-507

Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*. Ankara: T.C. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınevi.

Tekkurşun Demir, G. ve Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların öz güven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-15.

Thomasson, P. & Psouni, E. (2010). Social anxiety and related social impairment are linked to self-efficacy and dysfunctional coping. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 171-178.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kuramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tiryaki, Ş. ve Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin türk sporcuları için uyarlanması çalışması. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı. Bağırhan Yayınevi.

Tokat, S. (2013). *Beden eğitimi öğretmenleri ve okul yöneticilerinin beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine görüşlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Turhan, M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turhan, M.Ö. (2021). *Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan

Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muş.

Tuzcuoğulları, Ö.T. (2014). *Takım sporlarıyla uğraşan elit genç sporcularda boyun eğici davranışların bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Türedi, E., Miman, M., Sarı, İ. ve Bekiroğulları, Z. (2013). Assessment of self-efficacy levels of Toros University students. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 462-466.

Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi - İzmir - Manisa örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Türkmen, M., Mutlutürk, N., Çetinöz, F. ve Yıldız, Y. (2003). *İzmir ilindeki profesyonel ve amatör erkek futbolcuların başarı motivasyonu düzeylerinin araştırılması*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Karaman.

Vealey, R. & Chase, M.A. (2018). Self-Confidence in sport. conceptual and research advances. In Horn, T.S. (ed.), *Advances in Sport Psychology*, (3rd edn). Champaign, IL. Human Kinetics.

Vealey, R. (2019). *Confidence in sport in sport psychology*. Oxford: International Olympic Committee.

Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-46.

Vealey, R.S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(4), 471-478.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA: Human Kitenics Books Champaign.

- Willis, J.D. (1982). Three scales to measure competition-related motives in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(4), 338-353.
- Yaman, M., Duman, S. ve Hergüner, Ç. (2001). Türkiye ligindeki müsabık voleybolcu, hentbolcu ve futbolcu bayanlar arasındaki başarı motivasyonu farklılıklarının araştırılması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 25, 102-107.
- Yaşar Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65-77.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yıldırım Özbay, I. ve Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlilik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 2458-9373
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Bolu.
- Yıldız, M.E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi KIŞ Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, E. (2007). *Ortaöğretimde ingilizce derslerinde öğrenci başarısında motivasyonun rolü: Bartın ili örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Yılmaz, H. (2012). *Eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli öğrencilerde yapılan beden eğitimi ve spor derslerinin biyomotorik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Yorulmaz, M. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının dindarlık ile saldırganlık düzeyleri*

arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Yu, Y., Yu, Y. & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36

Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.*

Zorlu, E., Algün Doğu, G., Yıldız, A.B. ve Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.

EKLER

Ek 1: Tez Öneri Kabul Onayı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	82/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
27.01.2023	05		14.30	

Karar No: 2023/05-90

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 24.01.2023 tarih ve 799975 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 222202702 numaralı öğrencisi **Can Cemal KARADAĞ'ın**, tez öneri formu ve tez konusu görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 24.01.2023 tarih ve 799975 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 222202702 numaralı öğrencisi **Can Cemal KARADAĞ'ın**, tez danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Metin YÜCEANT'ın önerisi, Anabilim Dalı Başkanının uygun gördüğü ile **"Bireysel ve Takım Sporcularında Bilişsel Esneklik, Sportif Özgüven ve Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi"** konulu tez önerisinin kabulünün uygun olduğuna ve öğrencinin tez önerisini Ulusal Tez Merkezi tez veri giriş bölümüne yüklemesine katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ek 2: Etik Kurulu Uygunluk Onayı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Aksaray Üniversitesi - Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Tarih: 03/03/2023 12:23



E0000811254

Sayı : E-34183927-000-00000811254

Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Can Cemal KARADAĞ

“Bireysel ve Takım Sporcularında Bilişsel Esneklik, Sportif Özgüven ve Spora Özgü Başarı Motivasyonunun İncelenmesi” başlıklı 2023/01-10 protokol numaralı başvuru 28.02.2023 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN

Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul

Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 105c3397-fb33-4388-ac49-f4e8e8f707 kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 105C3397-FB33-4388-AC49-F4E8E8F707

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>

Adres: tarih Bölümü

Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125

e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi:

<https://www.aksaray.edu.tr/>

KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN

Profesör

Telefon No: 2882194



Ek 3: Bilişsel Esneklik Ölçeği

	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>	<u>Katılmıyorum</u>	<u>Kısmen Katılmıyorum</u>	<u>Kısmen Katılıyorum</u>	<u>Katılıyorum</u>	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan kaçınırım.						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissedirim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.						
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.						
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem.						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim.						
8. Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
9. Her hangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.						
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım.						
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.						
12. Bir işi farklı şekillerde yapmak için gereken özgüvene sahibim.						

Ek 4: Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği

	Düşük			Orta			Yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveniniz.									
2. Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveniniz.									
3. Baskı altında oyun oynama yeteneğiniz.									
4. Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveniniz.									
5. Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveniniz.									
6. Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveniniz.									
7. Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveniniz.									
8. Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveniniz.									
9. Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz.									
10. Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveniniz.									
11. Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveniniz.									
12. Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz.									
13. Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz.									

Ek 5: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Çok Az	Bazen	Oldukça Fazla	Her Zaman
1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.					
2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.					
3. Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.					
4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.					
5. Diğerleri beni önde gelen bir sporcu olarak görmüyorlar.					
6. İyi oyun çıkarmak heyecan veriyor.					
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.					
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.					
9. Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.					
10. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.					
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.					
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.					
13. Takım lideri olmaktan hoşlanırım					
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekte bağlantımı yitiriyorum.					
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.					
16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.					
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.					
18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.					
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.					
20. Sporda başarılı olmayı istiyorum.					
21. Benimle aynı düzeyde olan birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.					
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.					
23. Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.					
24. Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.					
25. Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
27. Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.					
28. Bir maçtan hemen sonra karnıma ağırlar girer.					
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum.					
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
31. En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.					
32. Birisi hakkında maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					
33. Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.					
34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.					
35. Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.					
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.					
37. Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.					
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.					
40. Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.					

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu	
Öğrencinin Adı Soyadı: Can Cemal KARADAĞ	EVET
Kapak	
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?
2	Kapakdaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?
İçindekiler	
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?
Giriş	
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?
1	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?
Özet/Abstract	
1	Kılavuza uygun mu?
1	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?
1	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?
1	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?
Kaynakça	
1	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?
1	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?
1	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐	
Genel Değerlendirme	
1	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?
1	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?
2	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?
2	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?
2	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?
2	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?
2	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?
2	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış