



Okul Takımlarında Oynayan Lise Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Bayram POLAT¹, Cihan ERDİL², İsmet KOÇAK³

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, <https://orcid.org/0000-0001-9661-3431>

²Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, <https://orcid.org/0000-0003-4036-7476>

³Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, <https://orcid.org/0000-0002-0474-8257>

To cite this article/ Atf için:

Polat, B., Erdil, C. ve Koçak, İ. (2020). Okul Takımlarında Oynayan Lise Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 54-61

Özet

Sportif faaliyet esnasında sporcunun maximal performans sergileyebilmesi için birçok parametrenin bir araya gelmesi gerekmektedir. Bu parametreler arasında psikolojik etmenler önemli bir yere sahiptir. Motivasyon, kaygı, stres, özgüven vs. gibi bileşenler bireydeki psikolojik etmenleri oluşturmaktadır. Yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi olan öz güvendir. İstendik bir performans için öncelikle bireyin kendine güven ve başarıma inancının optimum düzeyde olması gerektiği düşünülmektedir. Bireylerde özgüven kavramı ise hiç şüphesiz duygusal durum, psiko-sosyal yapı, cinsiyet, yaşantılar vs. sebeplerden ötürü farklılık göstermekte bu durumda sportif performans çıktıları doğrudan etkilemekte ve performans parametresinin bütünsel bir yaklaşımla ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple Bu çalışmada okul takımlarında oynayan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin cinsiyet, tercih ettikleri spor dalı(Voleybol /Futbol) gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Yozgat ilinde aktif olarak öğrencilik hayatına devam eden 60 lise öğrencisi gönüllü olarak yer almıştır. Verilerin değerlendirilmesi için $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde parametrik istatistiksel yöntem olan Independent Samples Test (T Test) kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların öz güven düzeyleri cinsiyetlerine ve tercih ettikleri spor dalına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Okul Takımı, Özgüven, Lise Öğrencileri, Sportif Performans.

Investigation of Confidence Levels Of High School Students Playing In School Teams

Abstract

Many parameters need to come together in order for the athlete to exhibit maximum performance during sports activities. Among these parameters, psychological factors have an important place. Motivation, anxiety, stress, self-esteem etc. Such components constitute the psychological factors in the individual. Self-confidence is one of the psychological factors affecting high performance. For a desired performance, it is thought that the individual's self-confidence and belief in success should be at the optimum level. The concept of self-confidence in individuals is undoubtedly the emotional state, psycho-social structure, gender, experiences etc. It differs due to reasons, in this case it directly affects the sportive performance outcomes. Considering all these situations, it becomes clear that the performance parameter should be handled with a holistic approach. For this reason, in this study, it was aimed to examine the self-confidence levels of high school students playing in school teams in terms of various variables such as gender and the sport they prefer (Volleyball / Football). 60 high school students actively continuing their student life in the city of Yozgat took part in the study voluntarily. The Independent Samples Test (T Test), which is a parametric statistical method at a significance level of $p < 0.05$, was used to evaluate the data. As a result, the self-

confidence levels of the participants showed significant differences according to their gender and the sports they preferred.

Keywords: School Team, Self-Confidence, High School Students, Sportive Performance.

GİRİŞ

Motivasyon, birey, var olduğu ilk andan itibaren hareket yoluyla kendisini anlamlandırılmış, hayatta kalabilme becerisine katkıda bulunmuştur. Bununla birlikte farkındalık duygusundan uzak, yaşam kalitesini iyileştirmiş, gelecekteki sağlığına olumlu yönde katkıda bulunmuştur. Zamanla bireydeki bu hareket algısı kendisini geliştirmiş planlı, sistematik amaçlı bir eylem olan egzersiz kavramını meydana getirmiştir. Egzersizle birlikte hareket yoğunluğu artmış, kapsamlı olarak günlük yaşam içerisinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetteki yorgunluklarla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilen fiziksel aktivite olgusu insan yaşamının merkezinde kendisine yer bulmuştur (Cihan ve Polat, 2016).

Fiziksel aktivite bir amaca bürünerek planlı sistematik hale gelmiş özellikle serbest zaman değerlendirme ve sağlık için planlı eylemlerde bulunma amaçlı organizasyonlar ‘‘sportif faaliyetler’’ tanımı ile sergilenmeye başlanmıştır. Geçmişten günümüze bakıldığında zaman spor toplumların en önemli sosyal olgusu haline dönüşmüş, bireyler arası diyalogu sağlayan kitlesel bir iletişim aracı haline dönüşmüştür. Bununla birlikte spor olgusu fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden komplike bir şekilde ele alınmalıdır. (Yarımkaya vd., 2014).

Sporun bu bütünsel yönü her ne kadar fiziksel ve fizyolojik gelişimi öne çıkarsa da bireydeki sosyolojik ve psikolojik gelişimde yadsınamaz bir gerçeklik oluşturmuştur. Sportif faaliyet esnasında sporcunun maksimal performans sergileyebilmesi için birçok parametrenin bir araya gelmesi gerekmektedir. Bu parametreler arasında psikolojik etmenler önemli bir yere sahiptir. Motivasyon, kaygı, stres, özgüven vs. gibi bileşenler bireydeki psikolojik etmenleri oluşturmaktadır. Yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi olan öz güven kavramı ise insanın kendine güvenme duygusu olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak da ifade edilmektedir (Özbey, 2004).

Özgüven duygusu bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda besleyebilmesi, güçlü yanlarını başarılı bir kişi olma yolunda destekleyebilmesi için oldukça önemli bir faktördür. Özgüven kavramı birçok yerde, özalgı, özsaygı ve özdeğer kavramlarıyla iç içe kullanılmaktadır. Özgüven ‘‘organize edilmiş, çok yönlü, hiyerarşik (kademeli), azimli, gelişimsel, değer biçilebilen ve ayırt edilebilen’’ bir özelliktir (Shavelson, Hubner and Stanton, 1976).

Bireyin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesi, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, kendisiyle barışık olması ve kendisini tanıyarak kendisini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgili olan özgüven, yüksek-düşük özgüven şeklinde olumlu veya olumsuz

olabilir. Kendilerine güvenli, iyimser, mücadeleci, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık, başarıya güdüsü yüksek, sorumluluk sahibi, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma gibi özelliklere sahip kişiler yüksek özgüvenli bireylerdir. Bunun yanı sıra kendini başarısız ve değersiz görme, karar alma ve problem çözme becerisinde yetersizlik, aşırı rekabetçi olma eğilimi, çabuk etkilenme, başkalarına bağımlı bir yaşantı sergileme ve kıskançlık gibi özellikler de düşük özgüvenli bireylerin özellikleri arasındadır (Başoğlu, 2007).

Koç ve Gün (2007)' e göre özgüven, realitemizle hayatta karşılaştığımız sorunlarla baş edebilme yeteneğidir. Doğuştan gelmeyen, yaparak kazanmamız gereken bir yetenektir. Bir kişinin benlik ve öz kavramı değerlilik ve yeterlilik duyguları üzerinde yükselmektedir. Özgüven İç ve dış özgüven olmak üzere iki şekilde değerlendirilmektedir. İç özgüven, bireyin kendisinden memnun ve kendisiyle barışık olduğuna dair inancı ve bu konuda hissettikleri iken; dış özgüven, bireyin dışarıya kendisinden emin olduğu şekilde verdiği görüntü ve davranışlardır. İç özgüveni ve dış özgüveni sağlam olan bireylerde, aşağıdaki tabloda gösterilen özellikleri geliştirmiştir.

İç Özgüven	Dış Özgüven
Kendini Sevme	İletişim Becerileri
Kendini Tanıma	Kendini İyi İfade Edebilme
Kendine Açık Hedefler Koyma	Kendini Ortaya Koyma
Pozitif Düşünme	Duyularını Kontrol
Duyularını Kontrol Edebilme	

Sporunda özgüven ise bireyin başarıya ulaşacağına mutlak ölçütle inanması ve bu beklentiyle maksimum performansa ulaşmak için çaba sarf etmesiyle bütünleştirilebilir. Yıldırım (2013) yapmış olduğu çalışmada güven duygusuna sahip sporcuların kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Jones ve Swain (1995)' e göre özgüveni yüksek sporcuların, diğer sporculara göre kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; ergenlik döneminde özgüven düzeyini etkileyen bu ve benzeri değişkenlerin neler olduğunun ve sporun özgüven düzeyini ne ölçüde etkilediğinin bilinmesi eğitimciler, aileler ve ergenin kendisi açısından son derece önemlidir. Bu çerçevede, geleceğimizin yetişkinleri olan lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri merak konusudur. Öğrencilerin özgüven düzeylerinin belirlenerek olumsuz durumlarının ortadan kaldırılması sonucunda kendilerine güvenli, iyimser, mücadeleci, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık, başarıya güdüsü yüksek, sorumluluk sahibi, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma gibi özelliklere sahip kişiler yüksek özgüvenli yetişmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgular ile varılacak sonuçların ve yapılan önerilerin benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara ve eğitimcilere yol gösterici olabileceği değerlendirilmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması tekniği ele alınarak tasarlanmıştır (Büyüköztürk, 2012).

Çalışma Grubu

Çalışmaya 2016-2017 öğretim yılı güz döneminde aktif olarak öğrencilik hayatına devam eden ve Yozgat ili öğrenim gören 60 lise öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada farklı takım sporları gözetmeksizin amatör düzeyde spor yapan öğrenciler son 6 ayda haftada üç kez düşük veya orta şiddetli ilgili çalışmalarda yer almışlardır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veriler örneklem gurubunda yer alan öğrencilere okul bittikten sonra araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılıp cevaplanmak üzere teslim edilmiştir. Ölçeklerin doldurulması bir öğrenci için yaklaşık beş dakika sürmüştür. : Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için hazırlanan 12 soruluk kişisel bilgi formunun yanı sıra Akın (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Öz Güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları Akın (2007) tarafından ölçeğin bütünü için. 83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, .83 ve. 85 olarak bulunmuştur. Ölçekte 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddeler iç öz güven alt boyutunu oluştururken, 6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddeler ise dış öz güven alt boyutunu oluşturmaktadır ve toplam varyansın % 43.6'sını açıklamaktadır (Akın, 2007).

Verilerin Analizi

Çalışmada orijinal ölçek formuna sahip kalınmıştır. Daha sonra verilerin nasıl bir dağılım gösterdiğinin belirlenmesi tek örneklem Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre veriler normal bir dağılım göstermektedir. Çalışmada var olan anlamlı farklılıkların belirlenmesi için $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde parametrik istatistiksel yöntem olan Independent Samples Test (T test) kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubuna yönelik istatistik veriler Tablo 1.' de verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Normallik Değerleri

Cinsiyet	N	Kolmogorov-Smirnov ^a
Erkek	37	,200
Kız	23	

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyet dağılımına göre yapılan Kolmogorov-Smirnov test sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir

Tablo 2. Cinsiyete Göre Özgüven Değerleri

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	p
Erkek	37	1,35	12,40	2,39	,004*
Kız	23	1,47	7,090	1,97	

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Çalışmada yer alan kız öğrencilerin özgüvenlerinin erkek öğrencilerden anlamlı şekilde daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Branşlara Göre Normallik Değerleri

Branş	N	Kolmogorov-Smirnov ^a
Voleybol	33	,200
Futbol	27	

Tablo 3 incelendiğinde, branşlara göre yapılan Kolmogorov-Smirnov test sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4. Tercih Edilen Spor Branşlarına Göre Özgüven Değerleri

Branş	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	p
Voleybol	37	1,43	8,90	1,86	,011*
Futbol	23	1,33	13,95	3,38	

Tablo 4 incelendiğinde, analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan öğrencilerin özgüven düzeylerinin tercih ettikleri spor dalına göre özgüvensel anlamda anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Çalışmada yer alan kız öğrencilerin özgüvenlerinin erkek öğrencilerden anlamlı şekilde daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan öğrencilerin özgüven düzeylerinin tercih ettikleri spor dalına göre özgüvensel anlamda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Voleybol branşı ile uğraşanların iç özgüvenlerinin, futbol branşıyla uğraşanlardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Voleybol branşının bireysel bir spor branşı olması, bununla beraber rakiple herhangi bir fiziksel temas içermemesi sebebiyle bu branş ile uğraşan sporcuların kendilerine daha çok güvendikleri düşünülmektedir. Futbol branşının rakiple fiziksel bir mücadele istemesi ve takım sporları içerisinde olması sebebiyle bireylerde takım içerisinde yetkinlik duygusuna ulaşamama, takım içi görevlerde kendisini yeterli hissedememe gibi durumlara sebep olduğu ve bu durumda futbol branşında yer alan bireylerde özgüven seviyesinin düşük olmasına neden olduğu düşünülmektedir. Zorba (2012)'ye göre düzenli olarak spor yapmak bireylerde öz saygının gelişimine, öz güvenin artmasına vb. olumlu sonuçların doğmasına neden olmaktadır.

Bununla birlikte sportif etkinlikler, bireylerin kendi yetenekleri çerçevesinde düzenli çalışmayı, üstün tekniği, estetiği, yarışmayı gerektiren bir uygulama olduğundan, öğrencinin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilemektedir (Akgül vd., 2012). Yapılan bu çalışmanın sonuçları göstermiştir ki, aktif bir yaşam stili için çocukların desteklenmesi, uzun vadede hem çocukların hem de toplumun sağlığı için önemlidir (Walker ve Humphries, 2005). Beden Eğitimi dersi fiziksel aktivite ve spor programlarına ayrılan zamanı sınırlandırarak çocukların akademik başarısı, fiziksel uygunluğu ve sağlığının iyileştirilmeyeceği görülmektedir (Roy and Gorassini 2008). Yine Gündoğdu'nun (2019) Spor yapan öğrencilerin yaptıkları spor branşlarına göre benlik saygısı ve özgüven değerlerinin incelendiği bir çalışmada, voleybol oynayan öğrencilerin benlik saygısı ve özgüven değerlerinin diğer spor branşlarında spor yapan öğrencilere göre istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde 12-14 yaş arasında bulunan ortaokul düzeyindeki kız çocuklarının spor yapmalarının, onların benlik saygısı değerlerine anlamlı düzeyde etki etmemesine rağmen özgüven düzeylerini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Özbek vd., (2017), takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu, sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Savaş (2019) yapmış olduğu bir çalışmada, spor branşlarına göre imgeleme becerisi ve sportif güven düzeylerinin farklılaştığını gözlemlemiştir.

Yine sporcu öğrencilerin spor yapma süresi ile imgeleme başarısı ve sportif güvenin doğru orantılı olduğu görülmüştür. Milli sporcu olan ve olmayan öğrencilerin imgeleme ve sportif güven düzeyleri arasında bir fark bulunmazken erkek sporcuların ve kulüp lisansına sahip öğrencilerin, sportif güven düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak cinsiyet faktörünün ve yapılan spor dalının özgüven üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çağımızın önemli problemlerinden biri olan özgüven eksikliğinin ortadan kaldırılarak bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda besleyebilmesi, güçlü yanlarını başarılı bir kişi olma yolunda destekleyebilmesinin reçetesinin spor olarak yazılması olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerdeki özgüven düzeyini etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesiyle, belirlenen bu değişkenleri olumsuz etkileyebilecek aile ve okul ortamlarının değiştirilmesine ve yeniden oluşturulmasına bu araştırmanın katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir. Üniversiteler ve yerel yönetimlerle işbirliği içerisinde özellikle spor, egzersiz ve rekreatif etkinlikler planlanarak öğrencilerin özgüven düzeylerinin yüksek tutan sınav atmosferinden ve gelecek kaygısından uzaklaştıracak etkinlikler düzenlenebilir. Araştırma sadece lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Daha büyük bir örneklem grubuyla çalışma tekrarlanabilir. Bununla birlikte velilerinde düşüncelerini kapsayan ve boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, S., Güral, M., Demirel, M., ve Üstün, Ü. D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(32), 13-22.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Başoğlu T., S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyükoztürk, Ş. (2012). *Örnekleme Yöntemleri*, Ders Notları.
- Cihan, B., ve Polat, B. (2016). *Fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerine etkilerinin araştırılması (derleme)*. 4.Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongre Kitabı,(1):232-236
- Duman, S., ve Kuru, E. (2010). Spor yapan ve spor yapmayan türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul Spor Takımlarında Olan Ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven Ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jones, R., and Swain, A. (1995). predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychology*, 9, 201-211.
- Koç, S., ve Gün, N. (2007). *Özsaygı: Öncelikler Listende Kaçınca Sıradasın?* (3.baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Roy, F. D., and Gorassini, M. A. (2008). Peripheral sensory activation of cortical circuits in the leg motor cortex of man. *The Journal of physiology*, 586(17), 4091-4105.
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., ve Alıncak, F. (2017). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir ili örneği). *Gaziantep Üni Spor Bil Der / Gaziantep Uni J Sport Sci*, 2(3): 46-56
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkilap Kitabevi.
- Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., and Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Trudeau, F., and R. J. Shephard (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10).
- Walker, W.A, and Humphries, C. (2005). *Eat, Play, and Be Healthy*. Courtney Humphries, Paperback

- Yarımkaya., E, Akandere, M., ve Bařtuđ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12-14 years old students on their serving agility in volleyball. *Niđe University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(2), 242-250.
- 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, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Zorba, E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Neyir Yayınları.