



**12-17 YAŞ ARASI
KADIN VOLEYBOL SPORCULARINDA
ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİN İNCELENMESİ**

**Erdoğan ŞAHİN
Prof. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK**

Editör: Doç. Dr. Kadir TİRYAKI



**12-17 YAŞ ARASI
KADIN VOLEYBOL SPORCULARINDA
ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİN İNCELENMESİ**

**Erdoğan ŞAHİN
Prof. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK**

Editör: Doç. Dr. Kadir TİRYAKİ



*12-17 Yaş Arası Kadın Voleybol Sporcularında
Özgüven Gelişiminin İncelenmesi
Erdoğan ŞAHİN, Prof. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK*

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Editör: Doç. Dr. Kadir TİRYAKİ
Yayın Tarihi: Aralık 2024
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-5530-32-5

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Problem Durumu	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Takım Sporları	5
2.1.3 Voleybol	5
2.1.4 Voleybolun Dünyadaki Gelişimi	6
2.1.4 Voleybolun Türkiye'deki Gelişimi	7
2.1.5 Voleybol Saha Özellikleri	8
2.1.5 Voleybolda Terminoloji	9
2.1.6 Voleybolda Mevkiler	11
2.1.7 Voleybolun Temel Teknikleri	12
2.1.7.1 Parmak Pas	12
2.1.7.2 Smaç	12
2.1.7.3 Manşet	13
2.1.7.4 Servis	14
2.1.7.5. Blok	15
2.2. Özgüven	16
2.2.1 İç Özgüven	17
2.2.2 Dış Özgüven	17
2.2.3 Özgüven Düzeyleri	18
2.3. Beden Algısı	19
2.3.1 Beden Algısının Tanımı	19
2.3.2 Beden Algısının Komponentleri	20
2.3.2.1 Beden Gerçekliği	20
2.3.2.2 Beden Sunumu	20
2.3.2.3 Beden İdeali	21

2.3.3Beden Algısını Etkileyen Faktörler	21
2.3.3.1 Yaş.....	22
2.3.3.2Cinsiyet.....	22
2.3.3.3Vücut Ağırlığı	23
2.3.3.4Düşük Benlik Saygısı	24
2.4. Adölesan Dönem	24
2.4.1Adölesan Dönem Kavramı	24
2.4.2 Adölesan Dönemleri	25
2.4.2.1Erken Adölesan Dönem	25
2.4.2.2Orta Adölesan Dönem.....	26
2.4.2.3Geç Adölesan Dönem	26
2.4.3Adölesan Dönemi ve Spor	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli	29
3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	29
3.3. Veri Toplama Aracı	29
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi	29
4. BULGULAR.....	30
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	34
A. Öneriler;	35
6. KAYNAKÇA	36
7. EKLER	44

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Çalışmaya Katılanlara Ait Demografik Özellikler.....	30
Tablo 4.2. Normallik Dağılım Bulgularına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	30
Tablo 4. 3. Özgüven Puanlarının Gruplara Göre Durumu ve t Testi.....	31
Tablo 4.4. Yaş Gruplarına Göre Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi	31
Tablo 4. 5. Eğitim Durumlarının Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi ...	32
Tablo 4. 6. Antrenman Sıklığının Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi ..	32
Tablo 4. 7. Kaç yıldır Voleybol Oynama Göre Özgüven Alt Boyutları ile Anova Testi.....	33
Tablo 4. 8. Ailelerin Spor Yapma Durumlarının Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi	33

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Takım Sporları.....	5
Şekil 2. Voleybol Sahası.....	8
Şekil 3. Smaç.....	13
Şekil 4. Manşet Pas	14
Şekil 5. Servis.....	15
Şekil 6. Blok.....	16
Şekil 7. Performans ve Özgüven ilişkisi	19

ÖZET

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmış. Anket soruları çoktan seçmeli sorular ve likert tipi ölçekle değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışma yapılacak konu ile ilgili olarak gerekli literatür taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) dokümantasyon merkezi, yurt dışındaki tezler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanı, faydalanılmıştır.

Gaziantep ilinde yaşayan 12-17 yaş Kadın voleybol sporcularında özgüven gelişiminin incelenmesi amacı ile hazırlanmıştır. Verilerin sporcu görüşlerine dayalı olduğu bu araştırma aynı zamanda bir tarama (survey) modelinde olup, tanımsal bir nitelik arz etmektedir. Araştırma evrenini voleybol sporcularından oluşurken, araştırma örneklemini ise Gaziantep ilinde voleybol oynayan 86 kadın sporcu oluşturmaktadır.

Çalışmanın amacına uygun olarak soru kâğıdı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu (yaş, eğitim, haftalık antrenman sıklığı, voleybol oynama yılı ve ailenin spor yapma durumu) geliştirilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde Akın (2007) tarafından hazırlanan 33 maddelik Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, “SPSS 25,0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluk kontrolünde *Normallik Dağılım Bulgularına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri* testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu gözlemlenmiş, Normal dağılıma sahip değişkenlerin 2 bağımsız grup karşılaştırılmasında Student t testi, İkinden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında normal dağılıma sahip değişkenler için Anova ve LSD çoklu karşılaştırma testleri yöntemleri kullanılmıştır.

Sonuç olarak, Özgüven ölçeği alt boyutlarına bakıldığında iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında ön test ve son test arasında anlamlı fark olduğu Yaş, Eğitim durumu Haftalık antrenman Sıklığının ve Ailelerin Spor Yapma Durumlarına göre iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı, Voleybol oynama yılı arasında iç özgüven alt boyutunda anlamlı fark varken, dış özgüven ile anlamlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Voleybol, Kadın Voleybolcular, Özgüven

ABSTRACT

In this study, survey technique was used as data collection tool. The survey questions were evaluated through multiple-choice questions and Likert-type scale. As part of the necessary literature review for the topic, academic electronic data bases and university libraries were utilized. For the second conducted domestically, the Higher Education Council (YÖK) documentation center was consulted, while for international theses, electronic thesis data bases of foreign universities were used.

This study aimed to examine the self-confidence development of female volleyball players aged 12–17 living in Gaziantep. The data collected were based on the athletes' opinions, and the search followed a descriptive survey model. The search population consisted of volleyball players, while the sample included 86 female volleyball players from Gaziantep.

The questionnaire used in the study was structured in two sections in line with the search objectives. In the first section, a personal information form was developed by the researcher together with demographic data of the participants (e.g., age, education level, weekly training frequency, years of playing volleyball, and the family's involvement in sports).

In the second section, the Self-Confidence Scale, consisting of 33 items developed by Akın (2007), was utilized. The data collected were analyzed using the SPSS 25.0 software.

To test the normality of the continuous variables, the Skewness and Kurtosis values were examined. It was observed that the data had a normal distribution. For comparing two independent groups with normally distributed variables, the Student's t-test was used, while for more than two independent groups, ANOVA and LSD multiple comparison tests were employed.

As a result, examining the sub-dimensions of the Self-Confidence Scale revealed a significant difference between the pre-test and post-test scores in the sub-dimensions of internal and external self-confidence. No significant difference was found in internal and external self-confidence sub-dimensions based on age, education level, weekly training frequency, or family involvement in sports. However, a significant difference was observed in the internal self-confidence sub-dimension based on years of playing volleyball, while no significant difference was found for external self-confidence.

Keywords: Sport, Volleyball, Women Volleyball Players, Confidence

1. GİRİŞ

Latince "Disporter/Desport" kelimesi, "zevk almak, farklı bir alana dikkat çekmek" anlamına gelir ve "spor" kelimesinin kökenidir. 17. yüzyıldan sonra, spor terimi bugünkü şekline dönüşmüştür. İngiliz tekniklerinin 19. yüzyılda dünya çapında yayılması, sporun gelişimine katkıda bulunmuştur (Göral & Yapıcı, 2001).

Spor, genelde insanların sağlıklı kalmak, eğlenmek ve boş vakitlerini değerlendirmek için bireysel ya da grup halinde yaptıkları bir etkinliktir (Mahmood, 2016). Bir diğer tanımda ise spor, bireysel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan; fiziksel, ruhsal, sinirsel, düşünsel rahatlamayı ve gelişmeyi sağlamaya yönelik alışkanlıklar veya resmi bir çerçevede düzenlenen yarışmalar şeklinde icra edilen belirli bir düzen veya kesin kurallar içerisinde bilimsel yöntemlere göre yapılan beden hareketleri (Tek, 2006) şeklinde tanımlanmaktadır.

Spor birey üzerinde fiziksel ve psikolojik etkileriyle birlikte sosyalleşmede sağlayan bir etkinliktir (Adıyaman, 2022).

Literatür taraması sonucunda birçok spor tanımı ile karşılaşmaktayız. Çoğu araştırmacı spor terimini çeşitli yönlerinden ele alarak farklı yönleriyle betimlemeye çalışmıştır. Bu tanımlamalardan diğerlerine de değinecek olursak;

Spor, yapan kişi yani sporcu tarafından bakıldığında müsabakayı kazanabilmek için yapılan fiziki ve teknik bir çabadır. Seyirciler açısından ise yarışma veya turnuva süresince mücadeleye yönelik estetik bir süreçtir. Toplum açısından da oluşturulan bütün içerisinde sürece göre toplumun özelliklerini veya çelişkilerini topluma yansıtan bir ayna ya da toplumu yönlendirmede en etkili araçlardan biridir. Bu ifadelerden sporun önemli bir toplumsal etkinlik, faaliyet olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Fişek, 2003).

Spor, günümüzde insanların hem sağlıklı bir yaşam hem de eğlenmek ve etkileşim sağlamak için yaptıkları bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Spor; din, dil, ırk, yaş ayrımı yapmaksızın farklı kültürlerden insanları birleştiren bir alandır. Bu birleştirici gücü sayesinde insanlar farklı ülke ve kültürlerde yaşamalarına rağmen hiç bilmedikleri bir ülkenin takımını destekleyebilmekte ve onlarla duygusal bir bağ kurabilmektedirler (Akkaya, 2016). Burada yapılmış tanım Sporun tamamen sosyokültürel özellikleri üzerine vurgulayarak yapılmıştır.

Spor hoşgörü, hak, eşitlik, barış, hukuk, disiplin, mutluluk, saygı ve sevgi kavramlarını içerisinde barındırmaktadır. Sporla iç içe yaşayan hatta sporla yatıp kalkan insanların var olduğu günümüzde sporun yukarıda sayılan insani değerleri içerisinde barındırması gayet normal olarak karşılanabilir. Özellikle yapılan spor müsabakaları ve uluslararası organizasyonların temelinde de bahsi geçen bu

değerler yatmaktadır. Spor, insanların barış içerisinde, eşit, adil, din, dil, renk ayrımı olmadan hoşgörü çerçevesi içerisinde ülkeleri temsil etmelerine olanak sağlamaktadır (Pehlivan, 2004).

Hepimizin farkında olduğu üzere, tarihin başlangıcından itibaren spor kavramı insanların hareket etmesiyle ortaya çıkmıştır. O dönemlerde spor olarak kabul edilen vücut hareketliliği ön planda yer alıyordu. Zamanla, vücut hareketliliği, hayatta kalmak için son derece önemli olan gücün bir göstergesi olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Öntürk ve Ekici, 2018).

Gelişmiş toplumlarda insanların iyilik düzeylerinin beden ve ruh sağlığının devamlılığına bağlı olduğu iyi bilinmektedir. Bu bağlamda “spor”, bireylerin belirli kapasitelerini ortaya çıkaran ve geliştiren, aletli veya aletsiz, serbest veya tam zamanlı dayanışma sağlayan, rekabete dayalı ve kültürel bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği gibi en önemli toplumsal etkinliklerden biri olan "spor", modern toplumda oldukça yaygın olup, etkinlik alanı bilimsel, teknolojik ve kültürel düşünsel etkinliklerden daha geniştir (Sunay, 2017).

Spor bedenini geliştirilmesi, sistemli bir kas, tendon ve eklem kontrolünün sağlanması, bedenen kuvvetli olmayı gerektirir bu sebeple planlı ve düzenli bir hayatımızın olmasını sağlar (Ateş, 2022).

İnsanın iradesini ve zihnini güçlendiren beden eğitimi ve spor, aynı zamanda bireyin kendine ve topluma güven duymasında, kişiliğinin oluşmasında önemli bir rol oynar. Beden eğitimi ve spor, fiziksel olarak güçlenmenin ötesinde, bireyin içsel gücünü keşfetmesine, kendi yeteneklerini anlamasına ve sosyal etkileşimlerde olumlu bir şekilde yer almasına olanak tanır. Bu süreç, bireyin özgüven kazanmasını, toplumsal bağlantılarını güçlendirmesini ve kişisel gelişimine katkıda bulunmasını sağlar (Özdenk, 2021:77).

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmamız amacı voleybol takım sporunun ergenlik döneminde olan voleybol sporcularının üzerinde özgüven düzeyine olan etkilerini incelemektir. Tezden önce ki yapılan taramalarda spor yapan bireylerin çevresel ve birçok faktörle daha sosyal yapıya sahip olduğu bilinirken özgüvenlerini de olumlu yönde etkilediği sonucunu destekleyen birçok çalışmaya denk gelinmiştir.

Puberte dönemi olarak adlandırdığımız durum kız çocuklarında 8-13 yaş arası meydana gelen, üreme fonksiyonunun kazanılmaya başlanıldığı ve çocukluktan erişkinliğe geçildiği dönem olarak bilinmektedir. Bu süreç çocuklarda fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişimi beraberinde getirir. Bu dönemin cinsel olgunlaşma sürecini başlatması özellikle kadın sporcularda özgüven üzerine olumsuz etkiler ortaya çıkardığı çoğu çalışmaların sonucu olarak ve uzmanlar tarafından kabul edilerek nesnelleştirilmiş diyebiliriz.

Psikolojik açıdan başarılı geçen ergenlik dönemi sonrasında özgüveni yüksek, değerinin farkında olan, kendine güvenen, yaratıcı, iyimser, çevresi için faydalı bir birey olduğuna inanan, atılgan, araştırmacı, sorumluluk alan bireyler meydana gelmektedir. Ergenlik dönemini psikolojik açıdan iyi atlatamayan, sorunlu geçen bir ergenlik döneminin sonrasında ise özgüveni düşük, aşağılık duygusu hisseden, utangaç, içine kapanık, kendini değersiz hisseden, yetersiz gören, çevreden fazlaca etkilenen, reddedilme korkusu yaşayan, yakın ilişkilere girmekten kaçınan, başarısızlıktan korkan, önyargılı bireyler oluşmaktadır (Şahan, 2007).

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanların Psikolojik ve Sosyal Olarak Başarılı Olma İhtiyacı, Kişinin Kendine Olan Güvenini Yenilemesi veya Kazanması Açısından Önemlidir. Bunu Sağlayabilmenin En Kolay Yollarından Biri de Spordur (Küçük ve Harun, 2004).

Spor, Fiziksel Aktivitelerin Yanı Sıra Sosyal ve Kişisel Kimlik Hissi, Grup Aitliği Oluşturması ile Kişinin Sosyalleşmesine Yardımcı Olarak tanımlanmaktadır. Kişinin Özgüven Gelişimini Sağladığı da Bilinmektedir. Bu Açıdan Spor Kişinin Psikolojik ve Sosyal Olarak Başarılı Bir Birey Olmasını Sağlamaktadır (Çiriş ve Çolakoğlu, 2014).

Sporun Bireylere Fiziksel ve Psikolojik Getirilerinden Başka, Kişisel Özgüvenin Gelişmesi ve Toplumsal Olarak Sosyal Bütünleşmeye Olumlu Katkıları Yaptığı Kaydedilmektedir (Kaplan ve Ardahan, 2013).

Sportif özgüven 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 düşünülür. Bu da kendine güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkenlerdir (Yıldırım, 2013).

Özgüven, Bireyin Bir Etkinliği Başarılı Bir Şekilde Yapabileceğine Olan İnanları, İçinde Olduğuna İnanıldığı Yetenek İle Güce Güvenmesi, Sahip Olduğu Yetenek ve Gücü İle Birlikte, Aldığı Kararlara Güvenmesi Olarak Tanımlanmaktadır (Eldeleklioğlu, 2004). Özgüven, İnsanların Duygularını Kontrol Ederek Kendi Hayatlarına Yön Verebilmesine olumlu katkılar sağlamaktadır

1.3. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı seviyelerinin en üst seviyeye çıktığı, en karışık ve çalkantılı dönem olduğu için ergenlik döneminde gençliğe giriş yapan çocukların duygularında yoğunlaşma ve istikrarsızlık, yalnızlık ve

bitkinlik, güvensizlik ve kaygı durumu, çevre ile uyum sorunları ve aile içi anlaşmazlıklar görülebilmektedir (Karabulut ve Ark. 2013). Bütün bunların yanında sınav kaygısı, okul ve ders kaygısı, kimlik kaygısı, ana-baba tutum ve davranışı önemli yer tutmakta, birey bu dönemde çevresindeki kişilerin kendisine ilişkin düşünce, davranış ve tutumlarından çok fazla etkilenmektedir (Eriş ve İkiz, 2013).

Yüksek performans ortaya koyabilmenin bir takım psikolojik ve bilişsel etmenlere bağlı olduğuna ve bunun üstesinden gelme becerilerinin de herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır. Yüksek performans göstermeyi etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi de çalışmalarda çok sık tekrarlanan öz güven kavramıdır (Ekinci ve Ark. 2014).

Bu bağlamda Ergenlik Döneminde Olan Kadın Sporcuların Çoğunda Fiziksel Gelişimin Hızlı Olmasından Kaynaklanan Bazı Özgüven Eksiklikleri olduğu düşünülmektedir.

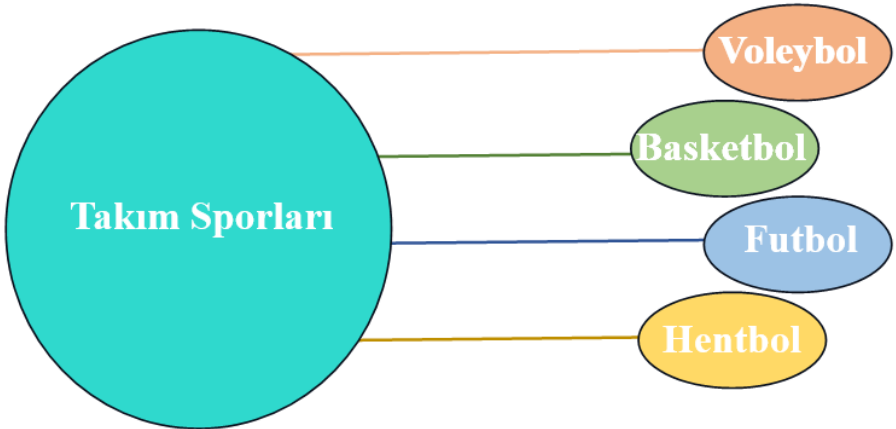
2. GENEL BİLGİLER

2.1. Takım Sporları

Takım sporları, takımı oluşturan bireylerin yeni arkadaşlıklar kurmalarında, iletişim kurma becerilerinin gelişmesinde, liderlik vasıflarının gelişmesine ve sporcularda işbirliği kavramında da gelişmesine sebep olmaktadır. Bu özelliklerin yanı sıra takım sporu yapan sporcuların karşı tarafın görüşlerine daha saygılı olduklarına dair belirli tespitlerin de yer aldığı söylenmektedir (Göncü, 2022).

Takım sporcularının amacı birlik ve beraberlik içerisinde hareket ederek amaca ulaşmaktır. Takım sporcuları kendi aralarında kararlar alır, hedef belirler, iletişim kurar, kendi aralarındaki iş birliğini iyi yöneterek amaçlanan hedefe ulaşmak için birlikte çalışırlar. Dikkatli, stratejik planlama ve iyi bir hazırlık ile zihinsel ve fiziksel olarak dayanıklı hale gelmek amaçlanır (Ateş, 2022).

Dünya genelinde en büyük organizasyonlara ev sahipliği yapan takım sporları arasında öne çıkan futbol, basketbol, voleybol, hentbol, Amerikan futbolu, su topu, hokey gibi branşlar, büyük bir öneme sahiptir. Bu spor dalları, küresel çapta geniş bir izleyici kitlesi tarafından takip edilen ve büyük heyecan yaratan organizasyonlara sahip olan branşlardır. Bu sporlar, uluslararası arenada büyük bir rekabet ve birleştirici bir kültürel etkileşim ortamı yaratmaktadır (Kazanoğlu, 2019).



Şekil 1. Takım Sporları

2.1.3 Voleybol

Voleybol, zekâ ve gücün ön planda olduğu oynanış için tekniklerin daha önceden belirlendiği bir takım oyunudur. Oyun ortaya çıktığı günden bugüne

kadar birçok değişikliğe maruz kalmıştır. Temelinde Motor beceriler ve Bilişsel özelliklerin yer aldığı bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır. Voleybol branşında amacımız kendi takımımızdaki oyuncularla topa en fazla 3 kere dokunarak 9*3'lük alanımıza değmeden karşı sahanın belirlenen alanına düşürmektir. Bir diğer sayı alımı tanımı ise rakip takımın hata yapması için mücadele ederek sayı alınan bir spordur.

Voleybol, Teknik beceri ve Taktik zekanın bir arada kullanıldığı belirli kuralları olan bir branştır. Çoğu takım sporuna kıyasla temasın olmadığı bu branşın dinamizmi topun yere değmemesi üzerine kuruludur. Voleybolda asıl amaç topu rakip takımın sahasına değirmek ve kendi sahanın zeminine değirmemeye çalışmaktır. Bu sebepten oyuncuların müsabaka boyunca daha hızlı düşünme, hızlı reaksiyon ve hızlı karar verme yetenekleri oldukça önemlidir (Bostan Y., 2024).

Servis Atışı ile oyunu başladığı voleybolda servisi atan sporcu topu filenin üzerinden rakip sahaya göndermeye çalışır. Oyun, topun rakibin belirli alanında zemine değmesiyle, oyun alanı dışına temas etmesi ile ya da iki takımdan birinin hata yapması ile sayı olarak sonuçlanır. Blok istisnası hariç topu karşı alana göndermek için her takımın toplam 3 kez temas hakkı vardır. Oyunda Bir sayı kazanabilmenin bir yolu rallinin bir takım lehine tamamlanmış olmasıdır. Topu karşılayan takım Ralliyi kazanırsa bir sayı ve servis hakkı ile sonraki Ralliye geçer (Korkmaz F., 2003).

Voleybol tüm dünyada 500 milyonu aşkın oyuncu ile oynanmaktadır. Bu sayının haricinde bir kulübe bağlı veya yarışmaya müsabık olmayan sadece eğlence amacı ile bu oyunu oynayan birçok oyuncu bulunmaktadır. Voleybol hem Lisanslı hem de boş zaman aktivitesi olarak oynanabilmektedir. Bu iki amaç için voleybol sporu ile ilgilenen sporcu sayısının dünya nüfusunun 8'de 1'i yani yaklaşık 1 milyar insan olduğu tahmin edilmektedir (Tunçel E., 2021).

Voleybol genel yapısı itibariyle grup dinamiği yüksek bir branş olduğundan herkesin zevkli ve heyecanlı bulduğu bir spordur (Aslan ve ark. 2015).

2.1.4 Voleybolun Dünyadaki Gelişimi

Voleybol oyunu ilk defa 1895 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde "Mintonette" adıyla William Morgan isimli bir öğretmen tarafından yarışma ve eğlence amacıyla yaratıldı ve oynandı. Amerika Birleşik Devleti doğumlu bu branş kısa sürede tüm dünyaya yayıldı ve popüler bir spor dalı haline geldi. Zaman içerisinde çeşitli değişikler ile revize edilen bu branş günümüzde olimpiik bir branş olarak karşımıza çıkmaktadır (26).

Morgan bu oyunun ilk defa tenis filesi kullanarak oynatmıştır. Tenis filesini yukarıya kaldırıp, oyuncuları 2 yöne yerleştirip raket yerine elleriyle oynamasını

istemmiştir. Bu şekilde voleybol branşı günümüzdeki şekline altyapısını hazırlamıştır (Bahr ve Reeser, 2003).

Amerikan ordusunun voleybol branşını sevmesi ve oynaması voleybolun dünya çapında kısa sürede yayılmasında önemli bir rol oynamıştır (27).

Ülkeler arası müsabaka ilk kez 1913 yılında Uzak Doğu Asya Oyunları içerisinde oynanmıştır. Bu ilk uluslararası müsabaka, voleybolun duyulmasında ve gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Bu karşılaşmada ilk defa voleybol branşında izleyiciler “smaç hareketi” ile karşılaşmışlardır. Yine bu turnuvada Smaç hareketinin savunmasını yapmak için file üzerinden elin uzatılması “blok” hareketinin ilk temelleri olarak karşımıza çıkmış ve zaman içerisinde gelişmiştir (Morpa, 2005).

Voleybolun oyun kuralları ilk defa kitap haline 1916 yılında Amerika Birleşik Devletleri’nde getirilmiş ve yayınlanmıştır. 1939 yılında ikinci dünya savaşının başlarında Amerikalılar gittiği her yere bu sporu da beraberinde getirerek yayılmasına büyük ölçüde katkı sağlamıştır (TVF, 1983).

1947 yılının nisan ayında 14 ülkenin (Belçika, Brezilya, Çekoslovakya, Mısır, Fransa, Hollanda, Macaristan, İtalya, Polonya, Portekiz, Romanya, Uruguay, ABD ve Yugoslavya) temsilcileri, Fransız Paul Libaud’nun önderliğinde Paris’te bir araya gelerek FIVB’yi kurdu. Federasyonun ilk başkanı aynı zamanda Fransa Federasyon Başkanı Bay Libaud, FIVB’nin başkanı seçildi. Bu görevde 37 yıl boyunca çalışan Bay Libaud yerini 1984’te Meksika’dan Dr. RubenAcosta’ya bıraktı (FIVB, 2024).

IOC’un 1960 Roma olimpiyatları öncesi 1957 yılında Sofya’da yapmış olduğu toplantıda Voleybol branşının Olimpiyatlara alınarak Olimpik bir spor branşı olması kararlaştırılmıştır. Olimpik düzeyde ilk resmi müsabakalar ise 1964 Tokyo’da yapılmıştır. Bu Olimpiyatlarda erkekler kategorisinde Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği, Bayanlarda ise Japonya birinci olmuştur (Morpa, 2005).

2.1.4 Voleybolun Türkiye’deki Gelişimi

Türkiye’ye voleybol 1919 yılında Amerikalılar tarafından getirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri’nde kurulan ve dünyanın birçok ülkesinde şube olarak açılan Y.M.C.A. (Genç Hristiyan Erkekler Derneği) müdürü Dr. Deaver’in düzenlediği Çarşıkapı’da yapılan turnuva bölge halkının oldukça ilgisini çekti ve Türkiye Voleybolu ilk defa burada tanıdı (Çelik, 2013).

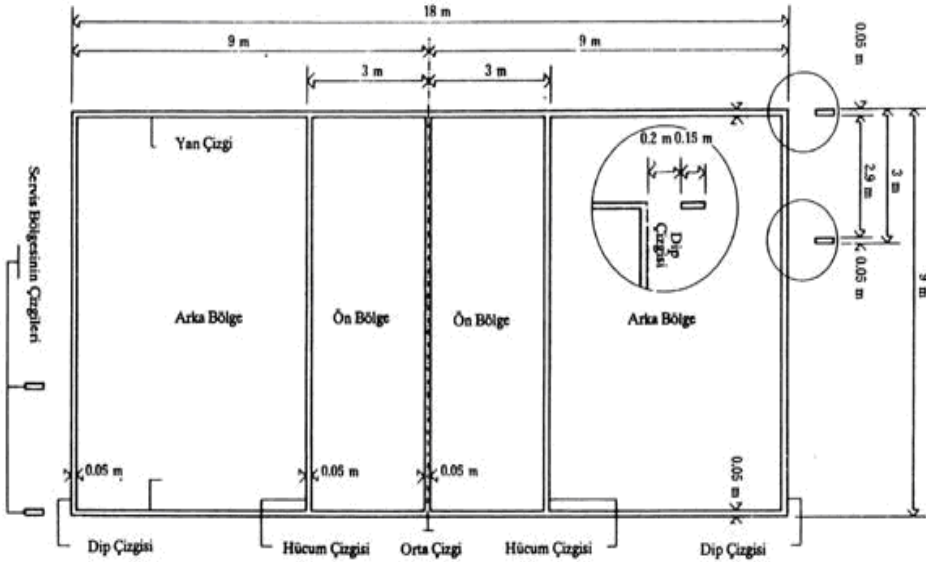
Erkek Muallim Mektebi’nin beden eğitimi öğretmeni ve aynı zamanda ülkenin ilk beden eğitimi öğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan, Bu sporla çok yakından ilgilenmiş ve öğrencilerine de öğretmiştir. Selim Sırrı Tarcan Türkiye’de Voleybolun altyapısını oluşturan ilk isimdir. 1920-1924 yılında Erkek Muallim Mektebinde eğitim gören ve bu okuldan mezun olan beden eğitimi

öğretmenler gittikleri illerde bu sporu yayarak voleybolun Türkiye’de gelişmesinde öncü olmuşlardır (Eralp ve Çotuk, 2006).

1924-1948 yılları arasında bölgesel düzeyde gerçekleşen voleybol turnuvaları yerini 1948-1970 yılları arasında “Türkiye Voleybol Şampiyonası” ismi ile düzenlenen organizasyona bırakmıştır. Deplasmanlı lige 1970-1971 sezonu ile erkeklerde, 1984-1985 sezonunda kadınlarda geçilmiştir. İlk uluslararası müsabakamıza erkeklerde 1956 yılında Fransa’nın Paris kentinde düzenlenen “Erkekler Dünya Şampiyonası” turnuvası ile çıktık. Kadınlarda ilk uluslararası deneyimimiz “Uluslararası İstanbul Turnuvası” ile olmuştur (Kavas, 2024).

Türkiye Voleybol Federasyonu 1958 yılında Voleybol-Eltopu ismi ile kurulmuştur. 28 Ekim 2004 yılında özerkliğini alan Ankara merkezli Türkiye Voleybol Federasyonu Türkiye’de Voleybol sporu faaliyetlerini günümüzde de resmi olarak yürüten bir kuruluştur. Türkiye Voleybol Federasyonu hem Uluslararası Voleybol Federasyonu(FIVB) hem de Avrupa Voleybol Federasyonu (CEV) ve Balkan Voleybol Birliği (BVA) gibi büyük Kuruluşların resmi üyesidir (TVF, 2024).

2.1.5 Voleybol Saha Özellikleri



Şekil 2.Voleybol Sahası

Voleybol Sahası Şekil 2’de de görüldüğü üzere dikdörtgen bir yapıya sahiptir. Oyun sahası olarak belirtilen yer 9*18 metre ölçülerinde ve Oyun alanının ise

minimum 3 metre genişliğinde serbest bölge ile çevrilmiş olması gerekmektedir. Oyun alanında serbest oyun boşluğu olarak adlandırılan yerin bütün engellerden arındırılmış olması gerekmektedir. Boşluğun yerden yüksekliği minimum 7 metre olmalıdır. Yan bölgelerden ölçülen serbest bölgenin genişliği FIVB'nin Dünya Müsabakalarında en az 5 metre, kenardaki çizgilerden ise en az 8 metre olarak belirlenmiştir. Diğer önemli husus ise serbest oyun boşluğunun oyun sahası zemininden minimum 12,5 metre yüksek olmalıdır (Pakoğlu, 2019).

Oyun sahası yerden yüksekliği erkeklerde 2,43 metre kadınlarda 2,34 metre olan ve 9,5 ile 10 metre genişliğinde olan file ile ortadan iki bölge olarak ayrılmıştır. File yapısı iç tarafta 10 cm'lik, üst kısmında 7 cm genişliğinde iki kat beyaz çadır bezinden yapılmış yatay bir bant file boyunca uzanır şeklindedir. Filenin Bağlandığı direkler 2 metre 55 santimetreyi yüksekliğinde ve ayarlanabilir olmalıdır. Filenin bitimindeki yan bantlarda bir anten bağlıdır ve bu antenlerin 1,80 metre yüksekliğinde olması gerekmektedir. File uzunluğu 1 metre olduğundan kalan 80 santimetre filenin üzerinden devam eder. (<https://tr.wikipedia.org/wiki/Voleybol> (daha sonra alıntı çevir)

2.1.5 Voleybolda Terminoloji

Servis: Oyunun başlatılması için topun karşı alana doğru atılmasıdır. Servis atan oyuncunun oyun sahasının en arkada kalan 9 metrelik çizginin gerisinden rakip sahaya file üzerinden atması gerekmektedir.

Pas: Topun bir rallide blok hariç takım olarak en fazla 3 kez birbirine iletilmesine denir. Hücumun başlatılabilmesi için temel hareketlerden biridir.

Hücum: Oyuncunun topu rakip sahaya sayı almak için göndermesidir. Sayı kazanmak için en önemli aşamadır.

Block: Rakibin hücumunu engellemek amacı ile taç hattını geçmeden savunma yapan takımın file önünde elleriyle topun engellenmesidir.

Block-Out: Rakibin hücumu sonrası file önünde blok yapan oyuncuların ellerine temas ederek savunma yapan takım aleyhine oyun sahası dışına çıkması olarak tanımlanmaktadır.

Touch: Topun oyuncuların vücutlarına veya ellerine bir şekilde temas etmesidir.

Kenar Çizgisi: Sahanın sınırını belirleyen çizgidir.

Rotasyon: Oyuncuların saat yönünde dönüşü ile yaptıkları harekettir. Her servis değişiminde servisi kullanacak takımın değişmesi ile gerçekleşir.

Smaç: Oyuncun rakip sahaya yandan veya üstten vurması ile gönderilen hücum.

Kısa Pas: Pasörün topu filenin yakınındaki bir oyuncuya hücum amaçlı hızlıca bırakmasıdır.

Plase:Hücum eden oyuncunun topu rakip sahaya aktarırken güçlü bir smaç yerine bloktaki oyunculardan aşırarak arkalarında oluşan boşluğa parmaklarıyla bırakmasıdır.

Çift Vuruş: Bir oyuncunun artarda iki kez dokunması olarak yapılan bir hatadır. Bir istisnası olarak blok esnasındaki temas sonrası tekrar topu oyunda tutmak amaçlı dokunuş Çift Vuruş olarak değerlendirilmez.

Anten:Filenin her iki yanında bulunan çubuklardır. Hücum esnasında fileye temas ederse hücum geçersiz kabul edilir ve hücum yapılan takım lehine verilir.

Sahanın Orta Çizgisi:Oyun Sahanın tam ortasından çekilen 9 metrelik bir çizgidir. Bu çizgi takımların alanlarının ayırt edilmesinde belirleyicidir ve kural olarak rakip sahanın alanına ayak ile basılmaması kuralı bu ayırılan çizgiden esas alınır.

Arka Dublaj:Arka hatta kalarak sahanın arka tarafına gelecek topları beklemektir.

Başlangıç Pozisyonu:Set'e başlanmadan önce koç tarafından hakeme verilmiş olan pozisyon kâğıdı ile sahaya çıkan ilk 6'nın dizilişidir.

Çapraz Hücum: Hücum eden tarafın rakip alanındaki çapraza doğru atak yapmasıdır.

Plonjon:Voleybolcuların uzanamayacakları kadar uzakta olan toplara yaptıkları bir harekettir. Oyuncunun topa doğru atlaması ve elini topun altına sokarak topun yere düşmesini engellemek ve sonrasında vücudun yerde kayması ile tamamlanan bir harekettir.

El Üstü Sektirme (Pancake): Plonjon hareketi ile topa uzanıp temas yüzeyine eli koyarak topun el üzerinde sekmesi ile tamamlanan bir Touch hareketidir.

File Hatası: Top oyun esnasındayken fileye yapılan temas sonrası çalınan fauldür.

Hatalı Pozisyon:Oyuncuların koçun başlangıçta vermiş olduğu pozisyon kâğıdına uymayarak, yanlış rotasyon sonucu rakibe puan ve servis hakkı cezası ile sonuçlanan bir hatadır.

Hücum Alanı:ikiye bölünmüş oyun alanından fileye yakın olan 3 metrelik bölgedir. Bu bölgede arka alan oyuncuları hücum vuruşunda bulunamazlar.

İkili Blok: İki oyuncunun aynı anda rakip hücumu durdurmak için hareketlenmesidir.

Dörtlü Blok:Dört oyuncunun birlikte hareket ederek filenin önünde rakibin hücumunu engellemeye çalıştıkları bir blok taktiğidir.

Ayak Hatası:Servisi atmak için çizgiye yaklaşan oyuncunun oyun sahası çizgisine basması ile oluşan hata türüdür.

Karar Seti: Voleyboldaki 3 set olan kazanır kuralında oyunun 5. Setine gelmesi ile bu sete geçilir. Diğer setlerden farklı olarak bu set 15 sayı üzerinden oynanır ve 8. Sayıya ulaşıldığında takımlar yer değiştirir.

Ralli:Servis ile birlikte topun oyun alanında girdiği ve yerle temas sonucu biten sürece verilen isimdir.

2.1.6 Voleybolda Mevkiler

Pasör: Pasör mevkisinde en büyük sorumluluk oyuncuların oyun kurma sorumluluğudur. Bu sebepten takımın en kritik pozisyonlarından biri olarak kabul edilmektedir. Pasörlerin her rallide attıkları pasların kalitesi ve seçimleri, takımın sayı almak için yaptığı hücum organizasyonunda belirleyici nitelikte olmaktadır ((Kabasakal & Şahan, 2009).

Arka alanda 1 numaralı oyun bölgesinde (arka sağ) ve ön alanda 2 numaralı oyun bölgesinde konumlanan pasörler kaçışların yapılabilmesi için tüm alanı kullanabilmeleri gerekmektedir. Esas görevi pas dağıtmak olan pasörün blok, servis ve savunma anlamında da görev alabilirler (Fröhner, 1999).

Orta Oyuncu: Bu oyuncuların müsabaka boyunca sürekli hücum pozisyonunda gibi hareket etmeleri beklenir. Rakip oyuncunun yeteneklerini ve oyun analizini gözlemleyip rakibin hücumlarına karşı doğru bir blok savunması yapabilmelidir. Bu şekilde aldatılmadan hücum alanında doğru bir blok hareketi yapabilirler(Bengü, 1983).

Genellikle libero oyuncuları ile değiştirilmektedirler. Arka alanda 5 ve 6 bölgelerinde, ön alanda ise 3 numaralı oyun bölgesinde görev almaktadırlar. Asıl amaçları blok ve hızlı hücum yapmaktır (Eler ve Bereket, 2001).

Smaçör:Takımda bulunan smaçör, bir diğer deyişle köşe oyuncuları hücum özellikleri iyi olan ve sayı almada en önemli oyunculardır. Müsabaka boyunca pasör oyuncu zorlandığı turlarda genellikle dört numaralı pozisyonda oynayan smaçörleri tercih ederler. Bu sebepten dolayı smaçörler iyi kötü tüm gelen pasları olumlu şekilde kullanmak zorundadırlar (Akarçeşme, 2010).

Pasör Çaprazı:Pasör Çaprazı mevkisinde oynayan oyuncular takım içerisinde en iyi atak yapan ve en etkili blok yapan oyunculardır. Ağırlıklı olarak solak oyuncularından ve uzun boylu oyuncularından oluşurlar. Bunun sebebi rakibin sıçrama kabiliyeti yüksek olan 4 numarasına karşı birebirde etkili blok yapmalarının beklenmesidir (Akarçeşme, 2010).

Diğer oyuncularla karşılaştırıldığında Pasör Çaprazları genellikle daha uzun boylu olarak tercih edilmektedirler (Sellinger, 1986).

2.1.7 Voleybolun Temel Teknikleri

Voleybol branşında kullanılan teknikler içerisinde 5 temel beceri vardır. Bu beceriler Parmak Pas, Smaç, Manşet Pas, Servis ve Blok becerileridir.

2.1.7.1 Parmak Pas

Parmak pas voleybolda genellikle oyunu kurma amaçlı atılan bir pas türüdür ve hücumdan önce pasör oyuncularının daha çok tercih ettikleri bir tekniktir. Topun şekil olarak yuvarlak olması sebebiyle el başparmaklarının birbirine bakması ve avuçların oval şekilde yukarıya bakması gerekmektedir. Oval biçimde olan parmaklardan işaret ve başparmakların pozisyonu üçgene benzer şekilde olması topun hedeflenen yüksekliğe ulaşmasında önemli bir etkidir. Parmak pas Genellikle alın hizasında yapılır (Kavas, 2024).

2.1.7.2 Smaç

Voleybolu Amerikalılar bulmuş olsa da smaç hareketinin mucidi 1913 yılında Filipinler'in başkenti Maniala'da düzenlenen Uzak Asya Oyunlarında Filipinli oyuncular olmuştur (Bengü, 1983).

Smaç vuruşu yapan oyuncu pasörden gelen topu rakip sahaya sayı almak amaçlı gönderir. Bu esnada smaçör, fileye yaklaşım adımlamasını doğru bir şekilde uygulayarak vuruşu tamamlamaya çalışır. Smaç vuruşu adımlama fazları, sıçrama, kolun salınımı, topa yapılan vuruş, kolun topu vuruş sonrası takibi ve iniş olarak sıralanmaktadır. İyi bir hücumda amaç topu rakibin sahasında savunmasız olan alana bırakmak olmalıdır. Başarılı gerçekleşen hücum takıma bir puan ile birlikte olumlu bir momentum kazandırır. İzlemesinin zevkli olduğu kadar öğrenilmesi de oldukça zor bir tekniktir (Demir, 2024).



Şekil 3. Smaç

2.1.7.3Manşet

Voleybol branşında temel tekniklerinden biri olarak kullanılan savunma tekniği vuruşu manşette her iki kolunda üst kısmının topa teması ile gerçekleşir ve genellikle müsabaka esnasında rakibin kullandığı servisi karşılamada öncelikli olarak kullanılır (Tennant, 1986).

Manşet pas tekniği voleybol tarihinde ilk kez rakiplerin etkili hücumlarında Japonlar tarafından 1960 yılında Brezilya’da düzenlenen Dünya Şampiyonasında kullanılmıştır. Bunun devamında 1966 yılında Prag’da gerçekleşen toplantıda alınan karar neticesinde bu tekniğin Voleybol branşına eklenmesine ve kullanılmaya başlanmasına dönemin Uluslararası Voleybol Federasyonu kararınca karar verildi (Çelenk, 1998).

Sporcu bu teknik öncesinde temel pozisyonda olmalıdır. Temel pozisyon; her iki ayağında omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, vücut öne eğilmeden konumlanarak ve ellerin dirseklerle birlikte gerginken birbirine paralel olarak öne doğru olarak uzatılması ile yapılmaktadır. Top ile buluşma esnasında dirsekler bükülmeden ve dizlerin yardımı ile topun belirli bir yüksekliğe çıkarılması amaçlanır. Öneri niteliğinde dirsekler vücuda temas etmemeli ve dirseklerin teknik boyunca gergin tutulması tekniği mükemmelleştirecektir (Dertli, 2023).



Şekil 4. Manşet Pas

2.1.7.4 Servis

Oyun bir takımın servis atışı ile başlar (Yücesoy, 1987).

Servisi kullanan sporcu, hakemin işareti sonrası 8 saniyelik zaman zarfı içinde topu hiçbir takım arkadaşının desteği olmadan file üzerinden rakip sahaya yollaması ile başlar. (Gümrük, 2021)

Taktiksel olarak atılan kısa servislerde rakip takımın etkili hücum oyuncularının planlarını bozarak hücumla geçmelerini daha güç hale getirmektedir (Ahrabi-Fard, 1999).

Setin yirmili sayıları geçildikten sonra ve etkili hücum oyuncuları ön hattayken daha riskli servisler kullanılabilir. Rakibin daha zayıf olduğu durumlarda ön alanda yüksek blok seviyesi varken ve sayının kritik olduğu bir sette ise daha sağlam servisler kullanılabilir (Eralp ve Yoruç, 2005).



Şekil 5. Servis

2.1.7.5. Blok

Voleybol branşının ilk yıllarında sadece bir oyuncu ile yapılan blok tekniğine tekli blok denilmekteydi. Voleybol gün geçtikçe gelişti ve bu savunma için blok oyuncularını diğer oyuncularında yardımıyla yapılmaya devam etti (İşgüzar, 2011).

Voleybolda blok tekniği tekli, ikili ve üçlü şekilde yapılabilmektedir. Blok karşısında rakip karşısında ne kadar iyi konumlanabilirse arkasındaki savunma oyuncusunun da o kadar iyi savunma yapabilmesine olanak tanır (Lenberg, 2004).

Blok tekniği hem savunma hem de hücum amaçlı yapılabilmektedir. Blok için sıçrayan oyuncu rakibin yaptığı hücumu karşılık olarak file önünde savunma

yapar. Gelen topun kendi alanına düşmemesini hedefleyen blok oyuncusu aynı zamanda direkt rakip sahaya düşürebilmeyi de hedefler (Çelenk, 201



Şekil 6. Blok

2.2. Özgüven

Özgüven, bireylerin kendilerini tanıma, anlama ve beğenme süreçlerini etkileyen bir kavram olarak tanımlanır (Eldelklioğlu, 2004).

Özgüven, bireyin kendini değerlendirerek elde ettiği ve kendi memnuniyetinin varlığına dayanan subjektif bir unsurdur. Pozitif veya negatif (yüksek ya da düşük) biçimde bulunabilir; sabit olmayıp, koşullara ve yaşanan şartlara bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (Kugle vd., 1983).

Özgüven, basit bir olgu gibi görünse de birçok kavramla ilişkili, önemli bir faktördür. Doğuştan gelen bir özellik olmayan özgüven, bireyin yaşam alanı ve çevresel etkenlerin etkisiyle gelişir. Hayat boyunca yaşanan her olumlu deneyim özgüveni artırırken, olumsuz olaylar ise özgüvende azalmaya neden olabilir. Bir

kişinin karşılaştığı başarısızlık sayısı arttıkça, özgüveni de o ölçüde zedelenir ve zamanla azalır. Bu durum, özgüvenin, karşılaşılan durumlar karşısındaki iyimser veya kötümser yaklaşımımızla doğrudan ilişkili olduğunu gösterir (Merey, 2010).

Özgüven, insanların temel ihtiyaçlarının karşılanması açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin kendini sevmemesi, kendini önemsiz hissetmesi ve ihtiyaçlarını karşılayamaması, mutsuzluk ve çeşitli sıkıntılara yol açabilir. Bu nedenle, bireylerin kendilerini tanıması ve olduğu gibi kabul etmesi, kendi kimliklerine ulaşmaları açısından son derece önemlidir(Kaya, 2015).Ayrıca sportif etkinlikler bireyin gelişiminde önemli bir şekilde görev alır (Hacıcaferoğlu ve Kulaber, 2019).

2.2.1 İçÖzgüven

Bireyin kendisiyle barışık olması ve olumlu düşüncelere sahip olması, iç özgüvenin bir yansımasıdır. İç özgüvene sahip bireyler, kendi yeterliliklerini tanır, belirgin hedeflere odaklanır ve olumlu düşüncelerle hayatın zorluklarına hızlı bir şekilde uyum sağlarlar (Altıntaş, 2015).

Kendine güvenen bireyler genellikle net hedeflere sahiptir, ancak özgüvenin, kişinin her koşulda mutlu olmasını sağladığı söylenemez. Ayrıca, başkalarıyla veya kurumsal yapılarla yakın ilişkileri bulunan bireylerin, daha az fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşama, daha uzun bir yaşam sürme ve hayattan daha fazla memnuniyet duyma eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Akagündüz, 2006).

İçsel özgüven, bireylerin kendileriyle barışık olma veya kendilerinden memnun olma hissi ve düşüncelerini kapsar. Bu kavram, benlik saygısı, benlik sevgisi, kendini tanıma, somut hedefler belirleme ve olumlu düşünme gibi unsurlarla şekillenir. İçsel özgüven, bireyin kendisiyle ne kadar uyumlu ve tatmin içinde olduğunu yansıtan bir duygu ve düşünceler bütünüdür (Gürler, 2013).

2.2.2 DışÖzgüven

Dış özgüven sahibi bireyler, sosyal yaşamlarında diğer insanlarla ilişkiler kurmaya daha açık ve istekli olurlar. Bu tür bireylerin diğerlerinden ayrılan dört önemli özelliği bulunmaktadır:

- a) İletişim yetenekleri,
- b) Kendilerini etkili bir şekilde ifade edebilme becerisi,
- c) Kendi düşünce ve duygularını ortaya koyabilme,
- d) Duygusal durumlarını yönetebilme yeteneği (Yarımkaya, 2013).

Dışsal özgüven, aynı zamanda bireylerin başkalarına karşı sergiledikleri davranış ve tutumları ifade eder. Bu tür özgüvenin temel bileşenleri, etkili iletişim ve duygusal kontrol yetenekleridir. Dışsal özgüven, akademik özgüveni de

kapsar. Akademik özgüven, bireyin genel akademik ve entelektüel yeteneklerine, ayrıca bu yeteneklerin belirli alanlarına (örneğin, matematiksel beceriler veya problem çözme yeteneği) olan güvenini yansıtır (Gürler, 2013).

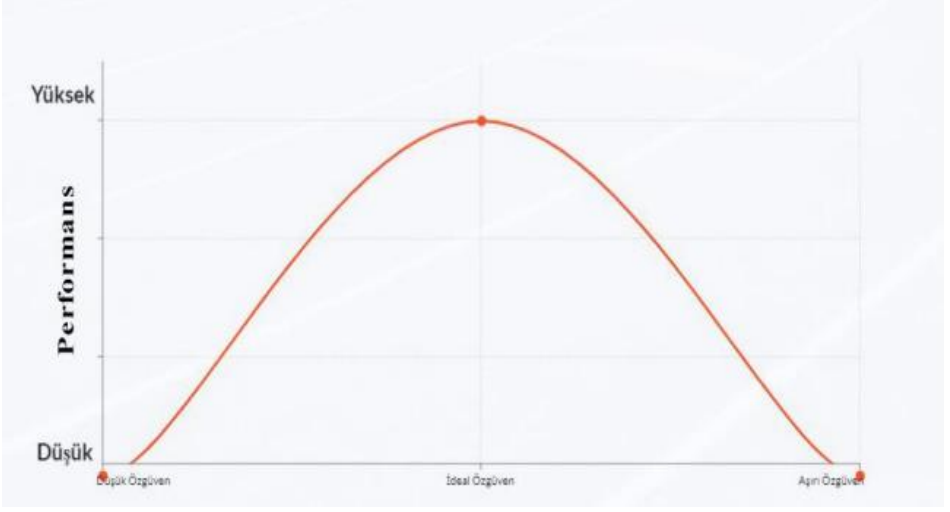
2.2.3 Özgüven Düzeyleri

a) Düşük Özgüven: Bazı bireyler, yetenek ve becerileri sayesinde başarılı olmalarına rağmen, stres altında bu yeteneklerini sergilemekte zorluk yaşayabilirler. Özgüveni düşük sporcular, sürekli olarak eksik yönlerine yoğunlaşarak gerektiği gibi performans sergilemede zorluk yaşayabilirler (Arat, 2010).

b) İdeal Özgüven: İdeal seviyede özgüvene sahip sporcular, kendilerine sunulacak güveni kabul etmeye hazırlardır. Hedeflerine ulaşmak için gerekli fiziksel ve psikolojik hazırlıkları tamamlamışlardır. Olumlu yeteneklerinin bilincindedirler ve bunları daha da geliştirmek için çaba gösterirler.İdeal özgüvene sahip sporcular, tüm fiziksel becerilerini etkili bir şekilde kullanarak rekabet sürecinde en yüksek performansı elde etmeyi hedeflerler (Burton, 2008).

c) Aşırı Özgüven: Aşırı özgüven, sporcular için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu durum, gerçekçi olmayan hedeflerin peşinden koşmalarına yol açarak kariyerlerinde sıkıntılara neden olabilir. Ayrıca, aşırı özgüven, bireysel yetenek ve becerilerin zamanla körelmesine sebep olabilir. Kendi seviyesinde ya da daha yukarıda bir rakip bulunmadığında, sporcu en iyi performansı kendisinin gösterdiği düşüncesine kapılabilir. Bu şekilde direkt küçük ya da büyük görmek yerine gerçekçi olarak bütün alternatifler gözden geçirilerek bir plan yapılmalıdır (Biçer, 2018).

Şekil 7, sporcuların özgüven seviyelerinin konsantrasyonları üzerindeki etkisini göstermektedir. Düşük veya aşırı özgüvene sahip sporcuların konsantrasyon düzeyinin düşük olduğu gözlemlenirken, ideal özgüvene sahip sporcuların ise yüksek bir konsantrasyon düzeyine ulaştığı belirlenmiştir (Burton, 2008).



Şekil 7. Performans ve Özgüven ilişkisi

2.3. Beden Algısı

2.3.1 Beden Algısının Tanımı

Beden algısı kavramı, Paul Schilder tarafından 1920 yılında psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla incelenmeye başlanmıştır. Schilder'den önce yapılan araştırmalar, genellikle beyin hasarına bağlı olarak ortaya çıkan anormal beden algılarıyla sınırlıydı. Schilder, "The Image and Appearance of Human Body" adlı eserinde beden algısının yalnızca bir zihinsel yapı olmadığını, aynı zamanda diğer insanlarla olan ilişkilerin ve tutumların bir yansıması olduğunu vurgulamıştır. Beden algısının esnekliğine odaklanan Schilder, bu kavramı "Zihnimizde oluşturduğumuz kendi vücudumuzun temsili, yani kendimize nasıl göründüğümüz" şeklinde tanımlamıştır (Grogan, 2008).

Beden algısı, doğumdan sonra görsel algılama ile birlikte başlar. Bireyin gelişim süreci boyunca, beden algısı; görsel yanı sıra duyuusal deneyimler, duygusal yaşantılar, sosyal etkileşimler, kişinin kendi beden imajına atfettiği değer, başkalarının onun fiziksel görünüşüyle ilgili tutumları ve bu tutumlara bireyin verdiği tepkilerle şekillenir (Mutlu, 2007).

Beden algısının büyük bir önem taşımasının nedeni, olumsuz bir beden algısına sahip bireylerin başkaları tarafından nasıl görüldükleri konusunda kaygı duymasıdır. Bu kaygı, onların sosyalleşmekten ve yeni deneyimlere girmekten kaçınmalarına yol açar. Bu durum, zamanla ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ve sonrasında da yaşamlarının genel olarak olumsuz etkilenmesine neden olur (Aldan, 2013).

Beden algısı, bireyin kendi dış görünümüne dair edindiği estetik ve ölçü kavramlarına ilişkin tutum ve bakış açılarını yansıtır. Bu bağlamda beden algısı iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Kişinin bedensel benliğini içsel olarak şekillendirmesi durumu içsel beden algısı olarak adlandırılır ve temeldeki tüm fizyolojik ihtiyaçları kapsar. Öte yandan, kişinin toplumdaki diğer bireyler tarafından nasıl algılandığına dair anlayış ise dışsal beden algısı olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2004).

2.3.2 Beden Algısının Komponentleri

2.3.2.1 Beden Gerçekliği

Dinamik bir yapıya sahip olan beden gerçekliği hem genetik kodlar hem de bireyin yaşadığı çevredeki uyarıcılara yanıt olarak gelişmekte ve farklı hızlarda değişim göstermeye devam etmektedir. Bireyin yaşamı boyunca bedeninin çeşitli bölgelerinde önemli değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler bazı dönemlerde oldukça belirgin hale gelebilir. Özellikle ergenlik döneminde beden gerçekliği büyük bir öneme sahiptir. Bu dönemde göğüslerin gelişmesi ve beden hatlarının değişmesi, bireyin duyu ve kişilik algısını derinden etkileyen temel beden gerçekliği değişimlerine yol açmaktadır (Özaltın, 2003).

Gerçek beden, tamamen nesnel bir şekilde ölçülebilir ve gözlemlenebilir; bedenimizi objektif bir biçimde tanımlayan bir olgudur. Gerçek beden, genetik yapımızla oluşturulur ve çevresel etkenlerle şekillenip evrilir (Temel, 2005).

2.3.2.2 Beden Sunumu

Beden sunumu, giyim tarzımızla sınırlı bir durum değildir; bireyin kendi hedeflerine ulaşırken bedenini sosyal dünyaya (giysi, duruş, davranış) nasıl ifade ettiğini kapsar. Bir kişinin kıyafet seçimi ve süslemesinin yanı sıra, hareket biçimi de büyük önem taşır. Bilinçli olarak bedenimizin görünümüne odaklanmanın ötesinde, çeşitli durumlarda bedenimizin nasıl işlevsel olduğuna da dikkat etmemiz gerekir. Beden algımız, dışarıdan nasıl görüldüğümüz veya kim olduğumuzdan ziyade, sosyal etkileşimlerde nasıl performans sergilediğimizle şekillenir. Örneğin, çok önemli bir konferansa kendinden emin bir şekilde katılabilirsiniz; ancak, topluluk önünde konuşma korkusu hissedebilirsiniz. (Özaltın, 2003).

Beden sunumu, bireylerin kendilerine daha olumlu bir görünüm kazandırmak amacıyla sergiledikleri davranışlardır. Medyanın belirlediği beden idealinin, beden sunumu üzerinde de önemli bir etkisi bulunmaktadır. (Morrison ve ark 2004).

2.3.2.3Beden İdeali

Birey, bedeninin alanı ve sınırlarıyla birlikte beden idealinin bir parçası olarak kabul edilmektedir; bu nedenle, yalnızca kendi bedenini değil, çevresini de kontrol etme çabası içinde olur. Bedenin dış çevre ile kesiştiği nokta beden sınırı olarak adlandırılır ve bu sınır, kültürel bağlamlara göre genişleyebilir veya daralabilir. İnsanlar genellikle kültürel normlar ve değerler doğrultusunda şekillenen beden alanları geliştirirler. Beden ideali, bireyin –bilinçli ya da bilinçsiz– beden gerçeğini ve beden sunumunu bir norm veya standart ile karşılaştırmasını içerir. Bununla birlikte, her bireyin kendine özgü normları ve standartları bulunur ve bunlar günlük yaşam içinde değişiklik gösterebilir. Eğer bu standartlar gerçeklikten uzaksa, bireyde mutsuzluk ya da zaman zaman depresyon gibi durumlar gelişebilir. Çoğu birey, bu standartları kendileri belirleme imkânına sahip değildir; toplum, arkadaş grubu ve evrensel ölçekteki normlar, beden ideallerini şekillendirebilir. Bireyin beden ideali, yetiştirilme tarzı, kültürel arka plan ve eğitim gibi birçok faktörden etkilenerek oluşur. (Rodoplu 1992).

Beden ideali, bedeninin tamamı ya da bir parçasının istenen ve ulaşılmaya çalışılan formu olarak tanımlanabilir. Bu kavram, bireyin bilinçli ya da bilinçsiz şekilde, çocukluğundan itibaren içselleştirdiği ve sahip olduğu normlar veya standartlar ile beden gerçeğini ve beden sunumunu karşılaştırmasını kapsamaktadır. Eğitim, yetiştirilme tarzı, kültürel faktörler, moda ve sosyal davranışlardaki değişiklikler, beden idealini şekillendirir ve zamanla dönüştürür. (Temel 2005).

Birey, fiziksel görünümünün ve davranışlarının nasıl olması gerektiğini gerçek benliği ile karşılaştırarak ideal benliğe ulaşmayı hedefler. Beden ideali, zihnimizde sabit bir yapı değildir; yaş gruplarına ve popüler kültürün etkili sembollerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. (Özaltın, 2003).

2.3.3Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı, yaşanılan çevrenin kültürel yapılarıyla bireyden bireye değişen bir olgudur. Bu algı, insanların çevrelerinde fiziki görünüşün nasıl değerlendirildiği ve anlamlandırıldığı ile oluşmaktadır. Bireylerin beden algısı, etraflarındaki diğer insanların karakteristik özellikleri, aralarındaki ilişkiler ve benzeri birçok kavramdan etkilenir. Her ne kadar beden algısı fizyolojik bir durum olarak düşünülebilsede sosyolojik ve psikolojik faktörlerle de sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Bu nedenle, bireyin beden algısı yalnızca kişisel özelliklerle sınırlı kalmayıp, sosyolojik açıdan da toplumsal bir önem taşımaktadır (Erkal ve Pek 1993).

Bireylerin bedenlerinin büyüme ve olgunlaşma süreçleri, kişisel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bu farklılıkların en belirgin nedenleri arasında cinsiyet, fiziksel aktivite, genetik özellikler ve beslenme şekli sayılabilir. Bu çeşitlilik, bireylerin beden algısı ve benlik kavramlarının oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır(Oktan ve Şahin, 2010).

Beden algısı, kişisel özellikler, kültürel yapı ve toplumsal değerler gibi unsurların bedene atfettikleri anlamlarla şekillenen bir anlayıştır. (Güney, 2018).

Beden algısı, genellikle toplumsal yargılar ve bireysel özelliklerimize bağlı olarak değişkenlik gösteren bir olgudur. Bu algı, kişinin çevresindeki insanların ve kendi kendisini nasıl değerlendirdiğiyle ilgili yargıların bir sonucu olarak, ideal bedene ulaşma çabalarını ifade eder (Aslan, 2004).

2.3.3.1 Yaş

Bireylerde beden algısı, çocukluk döneminde ortaya çıkmaya başlar. Çocuk, ailesiyle iletişim kurmaya başladığında, bu iletişimde karşılıklı olarak algıladığı davranışlar, kendi beden algısını oluşturmaya yardımcı olur. Okul çağında ise, bu algı evdeki durumdan daha rekabetçi bir hale gelir; çocuk, görünümü hakkında diğer arkadaşlarından geri bildirim alır. Bu durum, çocuğun kendisini ve bedenini algılamasında etkili bir yöntem olur. Beden algısının tam anlamıyla oluşması, çocukluğun sona erip ergenlik döneminin başlamasıyla gerçekleşir. Bu dönemde fiziksel değişimler yaşanır ve soyut düşünme yeteneği gelişir. Ergenlikte beden, bireyin ilgi odağı haline gelir ve bu süreçteki eksiklikler, birey için büyük bir utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilir (Alagül 2004, Aslan 2004).

Zira, ergenlik döneminde olan bireyler, vücutlarındaki değişimlere karşı oldukça hassas bir tutum sergilemektedirler. Bedenin yapısı, imajı ve görünümü, ergenler için sorgulama konusu olabilmektedir. Bu süreçte, büyüme ile ilgili nedenleri anlamak, fiziksel görünümünü kabullenmek, vücut bakımına özen göstermek; atletik becerilerini deneyimlemek, boş zaman aktivitelerinde yer almak, iş yaşamında ve günlük hayatlarında vücut hareketlerini etkili bir şekilde gerçekleştirme ihtiyacı duyuyorlar (İnanç ve ark 2004).

2.3.3.2Cinsiyet

Beden algısı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların kendilerini diğer kadınlarla daha fazla karşılaştırdığı da belirlenmiştir (Neagu 2015).

Kadınlarda, hatalı beden algısı ve beden memnuniyetsizliğinin erkeklere göre daha yaygın görülmesinin birkaç nedeni vardır. Kadınlar, sosyokültürel baskılardan erkeklere oranla daha fazla etkilenmektedir. Ayrıca, medya ve

ailelerin ilgisi çoğunlukla kızlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Medyada, kadınlar için belirlenmiş ideal beden ölçüsü net bir şekilde tanımlanmışken, erkekler için bu tür kesin bir ölçü bulunmamaktadır (Demir, 2006).

Zayıflık kavramının güzellik olarak değerlendirilmesi, kadınlarda ideal beden algısının bu anlayışa göre şekillenmesine neden olmuştur (Aslan, 2004).

Farklı araştırmalardan elde edilen verilere göre, orta yaş grubundaki kadınlar, normal kiloda olsalar bile kilo vermek amacıyla diyet başlamakta ve daha ince görünme çabası içinde olmaktadır. Bu durum, diğer yaş gruplarındaki kadınlara kıyasla orta yaş grubundaki kadınlarda daha yaygın bir şekilde gözlemlenmektedir (McLean ve ark 2011).

Günümüzde beden, yeniden keşfedilen bir nesne haline gelmiştir. Özellikle kadın bedeni, reklamlar ve moda gibi birçok alanda kitle kültüründe belirgin bir şekilde öne çıkarılmaktadır. Sağlık, diyet, gençlik, zarafet, erkeklik ve dişilik, bakım ve rejim gibi kavramlar, bedeni saran bir ağ oluşturarak onu bir kurtuluş sembolü haline getirmiştir. Genç kızlar için normal görünmenin temel kriterleri, sağlıklı saçlar, uygun kıyafet ve ayakkabılar ile belirli bir vücut şeklidir. Magazin dergilerindeki modeller, kızların doğru ve normal algıladıkları rol modelleridir. Doğru görünüm eksikliği, kızlar açısından sosyal gücün kaybı anlamına gelmektedir. Kilo fazlalığı, kızlar ve erkekler için farklı anlamlar taşır; erkekler düşük kiloyu olumlu karşılarken, kızlar bunu ideal olarak görmektedir. Kültürel olarak belirlenmiş güzel standartlara uyma çabası, kızlar arasında erkeklerden daha yaygındır (Kalafat, 2006).

2.3.3.3Vücut Ağırlığı

İnsanlar, zihinlerinde tasarladıkları ve sahip olmak istedikleri beden şeklini, mevcut bedenleriyle karşılaştırdıkça beden memnuniyetsizliği artmaktadır. Ancak bu durum, beden memnuniyetsizliğinin tek nedeni olmayabilir. Bazı bireyler, normal kiloya sahip olsalar bile kendilerini aşırı kilolu hissedebilmektedir. Dolayısıyla, kişinin idealize ettiği beden görüntüsü ile algıladığı beden şekli arasındaki fark, beden memnuniyetsizliğini otomatik olarak artırabilir (Öksüz, 2012).

Yapılan genel araştırmalarda, kilo artışı ve obezite ile beden memnuniyetsizliği arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireyin bedensel ağırlığının artmasıyla birlikte memnuniyetsizlik seviyesi de yükselirken, ağırlık düzeyi ile memnuniyet arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Obezite ve kilo artışı, biyolojik açıdan birçok sağlık sorununa yol açmasının yanı sıra, bireyin kendi bedeniyle ilgili hissettiği tatminsizlik nedeniyle de psiko-sosyal problemler yaşamasına neden olmaktadır (Demir, 2006).

Beden algısı bozukluğu eğilimi gösteren obez bireyler, diğer insanların uzun bakışları, aralarında fısıldaşarak yaptıkları konuşmalar ve yorumlar nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmaya yönelirler. Bu sosyal kaçınma davranışı, obez bireylerde depresyon ve diğer psikolojik bozuklukların birlikte ortaya çıkmasına yol açabilir(Schwartz 2004).

Fazla kilolu olmayan bir bedene sahip olma isteği arttıkça, beden memnuniyetsizliği de artış göstermektedir(Stice ve ark 2001).

Aşırı kiloya sahip olmak, beden memnuniyetsizliğini de beraberinde getirir (Işık, 2018).

2.3.3.4Düşük Benlik Saygısı

Öz saygı, bireyin kendisini bir varlık olarak değerlendirmesi sonucunda oluşan tutum ve elde ettiği yargıdır. Kendine saygı, benlik saygısı veya öze saygı olarak da adlandırılabilir. Zihinsel, duygusal, dolaylı ve toplumsal boyutları bulunan benlik saygısının bedensel ilkeleri vardır. Öz saygının gerçekleşmesi ve gelişimi, bireyin toplum tarafından sevilmesi, onaylanması ve takdir edilmesi açısından büyük önem taşır (Doğru ve Peker, 2004).

Benlik saygısı, duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak bedensel öğeleri içermektedir. Bireyin kendini değerli hissetmesi, yeteneklerini gösterebilmesi, başarı elde etmesi, toplum içinde beğenilmesi, kabul görmesi, sevilmesi ve kendi bedensel özelliklerini benimsemesi, benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde önemli rol oynayan unsurlardır (Yörükoğlu, 1985).

Beden algısının, eğitim, yetiştirilme biçimi, kültürel faktörler, moda ve sosyal davranışlar gibi çeşitli etmenlerden etkilendiği açıktır (Temel, 2005).

Bir araştırmaya göre, 16-18 yaş aralığındaki 300 kız ergen üzerinde yapılan incelemede beden algısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlar, beden algısı yüksek olan bireylerin benlik saygısının da yüksek olduğunu, beden algısı düşük olanların ise benlik saygısının düşük seviyelerde bulunduğunu göstermektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

2.4. Adölesan Dönem

2.4.1Adölesan Dönem Kavramı

Latince kökenli 'gelişen' anlamındaki ergenlik terimi, ilk olarak 1904 yılında Hall tarafından literatüre kazandırılmıştır. Amerika'da bir psikiyatri derneği, ergenliği bedensel ve soyut aşamaların tetiklediği sosyal ve cinsel olgunlaşma süreçleriyle tanımlar. Bu süreç, kişinin özgürlük ve girişimcilik kapasitesini geliştirdiği, belirgin olmayan bir dönemle sona erer. Hızlı beden, ruh ve sosyal değişimlerle karakterize edilen bu dönem, bireyin gelişim aşamaları içinde sosyal

ve toplumsal faktörlerin en fazla önem taşıdığı kritik bir evredir (Göral ve ark., 2009).

Adölesan terimi, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Psikiyatri Sözlüğünde, çocukların kendilerine güven geliştirmesine, sosyalleşmesine ve fiziksel ile duygusal olgunluğa erişmesine yardımcı olan, başlangıç ve bitiş zamanı kesin olmayan psikolojik ve fiziksel değişimler olarak tanımlanmıştır (Gündüz, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre adölesan dönemi (ergenlik), çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş süreci olarak tanımlanmakta ve genellikle 10 ile 19 yaşları arasını kapsamaktadır (32).

Adölesan dönem, bireyin anatomik ve fizyolojik değişim ile gelişim süreçlerinin en üst seviyeye ulaştığı, aynı zamanda bu değişikliklere uyum sağlama konusunda çeşitli zorluklarla karşılaştığı bir dönemdir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-19 yaş aralığı adölesan dönem olarak tanımlanırken, 15-24 yaş aralığı genç grubu olarak adlandırılmaktadır. Dünya nüfusu altı milyardan fazladır ve bu nüfusun yaklaşık beşte biri 10-19 yaş grubu adölesanlardan oluşmaktadır. Adölesan yaş grubundaki bireylerin sayısı yaklaşık 1, 2 milyar olup, bu rakam sürekli bir artış göstermektedir (Parlaz ve ark., 2012).

TÜİK verilerine göre, 2007 yılında Türkiye'de 10 ile 19 yaş arasındaki bireyler, nüfusun yaklaşık %18'ini oluşturmaktadır. Sağlık incelemeleri verilerine göre ise, 10 ile 24 yaş arasındaki gruptaki bireyler nüfusun %29'unu temsil etmektedir. Bireyin yaşamındaki önemli dönemlerden biri olan adölesan dönemi, kadınlarda genellikle 10 yaşında, erkeklerde ise 12 yaşında başlamaktadır (Akman ve ark., 2012).

2.4.2 Adölesan Dönemleri

2.4.2.1 Erken Adölesan Dönem

Erken dönem, adölesan döneme geçiş süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde fiziksel değişimlerin meydana gelmesi, bireylerde korku ve endişe gibi duyguların ön plana çıkmasına neden olur; bu da bedenlerine daha dikkatli bakmalarına ve hassaslaşmalarına yol açar. Fiziksel değişimle birlikte bilişsel değişiklikler de görülebilir. Psikolojik olarak bu durumdan etkilenen bireyler, başkaları tarafından anlaşılmadıkları ve sevilmedikleri hissi yaşayabilirler. Bu nedenle, bireyin psikolojik destek alması gereken bir dönem olarak kabul edilir. Benlik algısının ve imajının şekillendiği bu süreçte yaşanan zihinsel yanılsamalar, ilerleyen dönemlerde çeşitli sorunlara yol açabilir (Demirezen ve Coşansu 2005).

Adölesan dönemindeki bireyler, yetişkinlik evresine geçerken bedensel değişimler yaşarlar ve ergenlik döneminin psikolojik etkileri ile karşılaşır; bu süreçte duygularında ani dalgalanmalar meydana gelir. Çoğu zaman hissettikleri duyguların nedenlerini açıklamakta zorlanan ergenler, ara sıra mutlu, ara sıra ise üzgün hissedebilirler. Adölesanlar, bu duygusal dalgalanmalara rağmen karşılaştıkları sorunlara çözüm arayarak bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan gelişim gösterirler (Türnüklü ve Şahin, 2004: 46).

Erken adölesan, ergenlik dönemine giriş belirtilerinin belirginleşmesiyle başlar. Bu, cinsel gelişim ve fiziksel büyümenin en hızlı şekilde gerçekleştiği bir dönemdir. Kızlarda genellikle 10 yaşında, erkeklerde ise 12 yaş civarında başladığı görülür ve 11-14 yaş aralığını kapsamaktadır (Kuşaklıoğlu, 2012).

2.4.2.2Orta Adölesan Dönem

Orta adölesan döneminde, ergenlerde bedensel ve biyolojik değişiklikler görülürken, kaba motor becerilerinde de hızlı bir gelişim meydana gelir. Bu dönemde çeviklik, koordinasyon, kuvvet ve hız gibi parametreler, olumlu bir şekilde gelişmeye devam eder (Kaplan, 2021).

Adölesan birey, vücudundaki değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, arkadaş çevresiyle yakın bir iletişim içinde bulunur. Bu dönemde, karşı cinsle olan ilgisi artar ve bireyselleşme duygusu daha da önem kazanır. Çevresindeki insanların davranışlarına dikkat ederek, bu davranışları kendi davranışları üzerinden yorumlayarak anlamaya çalışır(Demirezen, 2005).

Adölesan dönemindeki bireyler, yetişkinliğe adım atarken bedensel değişiklikler geçirir ve ergenlik sürecinin psikolojik etkilerinden de etkilenirler; bu süreçte duygularında ani dalgalanmalar yaşarlar. Çoğu zaman hissettikleri duyguların nedenini anlamakta zorluk çeken ergenler, ara sıra mutlu, ara sıra da üzgün olabilirler. Bu duygusal dalgalanmalara rağmen, adölesanlar karşılaştıkları sorunlar için çözüm arayarak bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan gelişimlerini sürdürürler(Türnüklü ve Şahin, 2004: 46).

2.4.2.3Geç Adölesan Dönem

Geç dönem adölesan, ergenliğin sona erip yetişkinliğe geçiş sürecine ilişkin belirti ve özellikler taşır. Bu dönem, cinsel kimliğin tamamlanması ve bu kimliğe uygun davranışların sergilenmesi ile öne çıkar. Bilişsel açıdan değerlendirildiğinde, soyut düşünme ve yeteneklerin önemli ölçüde geliştiği, alınan kararların daha olgun bir şekilde yapıldığı gözlemlenir. Sosyal gelişim açısından ise, geleceğe yönelik planların yapılması ve bireyin kendi ayakları üzerinde durma çabalarının artması gibi belirgin davranışlar sergilenir(Özcebe 2002).

Genellikle 18-21 yaş aralığını kapsayan bu dönem, erkekler için 17-21 yaşları ve kızlar için 16-18 yaşları itibarıyla büyüme ve cinsel gelişimin büyük ölçüde tamamlandığı bir süreçtir(Gündüz, 2017).

17 ile 21 yaş arasındaki bireylerdeki özellikler farklılık gösterse de bu dönem, geç adölesan olarak adlandırılır. Bu süreçte bedensel gelişim hızı yavaşlarken cinsel olgunlaşma tamamlanmıştır. Önceki evrelerde yaşanan kimlik arayışı ve benlik kaygısı, yerini kariyer planlaması ve gelecek üzerine düşüncelere bırakır. Bireylerde soyut düşünme yetisi gelişir ve düşüncelerinde daha planlı ve istikrarlı hale gelirler. Bu aşamada, bağımsızlıklarını kazanmış ve kimliklerini oluşturmuş yetişkin adayları haline gelirler. Adölesanlar, bu dönemle birlikte cinsel olgunlaşmalarını tamamlar ve oluşturdukları benlik algısıyla uyum içinde bir yaşam sürdürürler(Peker C., 2022).

17 ile 21 yaş arasındaki bireylerde gözlemlenen özellikler çeşitlilik gösterse de bu dönem, geç adölesan olarak tanımlanır. Bu aşamada, bedensel gelişim hızı yavaşlarken cinsel olgunlaşma tamamlanmıştır (Hahn ve Ark., 1999).

2.4.3 Adölesan Dönemi ve Spor

Ergenlik döneminde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler hem sağlığın iyileşmesine hem de vücuttaki büyüme ve gelişimin olumlu bir şekilde ilerlemesine katkıda bulunurken, aynı zamanda ilerleyen yaşlarla birlikte ortaya çıkabilecek osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları ve dolaşım bozuklukları gibi sorunların önlenmesine yönelik önem taşır. Bu dönem, ergen sağlığı açısından kritik bir evre olup, büyüme plaklarının henüz kapanmamış olması nedeniyle yapılan antrenman ve egzersizlerin dikkatlice planlanması gerekmektedir (Kaplan, 2021).

Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktiviteler, sağlığın geliştirilmesine ve vücut büyüme ile gelişiminin olumlu bir şekilde sürdürülmesine yardımcı olurken, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları ve dolaşım sorunlarının önlenmesi açısından da büyük önem taşır. Bu dönem, ergen sağlığı için kritik bir aşama olup, büyüme plaklarının henüz kapanmamış olması nedeniyle antrenman ve egzersizlerin özenle düzenlenmesi gerekmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Sportif faaliyetlere katılım, çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireylere olumlu davranış kazandırmanın yanı sıra, bu bireylerin davranış ve mizacını analiz etme fırsatı da sunar(Kavussanu ve ark., 2013).

Gelişim dönemi içerisinde, hareketsiz bir yaşamın sebep olduğu ve fiziksel sorunları önlemek, organizmanın sağlığının ilk faktörü olan fizyolojik kapasiteyi daha fazla geliştirmek, fiziki uygunluk ve sağlığı uzun süre boyunca

koruyabilmek için düzenli egzersiz programı içerisinde olmanın önemi vurgulanmaktadır (Günay ve ark, 2008).

Adölesan dönemindeki çocukların fiziksel aktivite ve düzenli egzersizin sağlık düzeyini korumada ve hastalıkların önüne geçmede oldukça etkili bir yöntem olduğu günümüzde de bir olgu halinde kabul edilmektedir. Düzenli egzersizlerin bireylerde duygusal esenlik açısından olumlu etkilerinin olduğunu ve ayrıca kişiyi özgüven açısından zenginleştirdiği, beden imgesini güçlendirirken kişiler arasındaki ilişkileri geliştirmede olumlu düzeyde katkısı olduğu, dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesinde olumlu bir artış meydana getirdiği bilinmektedir (Sucan, 2012).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket soruları çoktan seçmeli sorular ve likert tipi ölçekle değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışma yapılacak konu ile ilgili olarak gerekli literatür taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) dokümantasyon merkezi, yurt dışındaki tezler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanı, faydalanılmıştır. Gaziantep ilinde yaşayan 12-17 yaş Kadın voleybol sporcularında özgüven gelişiminin incelenmesi amacı ile hazırlanmıştır. Verilerin sporcu görüşlerine dayalı olduğu bu araştırma aynı zamanda bir tarama (survey) modelinde olup, tanımsal bir nitelik arz etmektedir.

3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırma Evrenini 2023-2024 sezonunda Gaziantep ilinde voleybol sporu ile ilgilenen voleybolcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Gaziantep ilinde voleybol sporunda aktif sporcu lisansı bulunan 12-17 yaş arası 86 kadın sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmanın amacına uygun olarak soru kâğıdı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu (yaş, eğitim, haftalık antrenman sıklığı, voleybol oynama yılı ve ailenin spor yapma durumu) geliştirilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde Akın (2007) tarafından hazırlanan 33 maddelik Özgüven Ölçeği kullanılmıştır.

3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, “SPSS” for Windows 25,0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Verilere uygulanacak analizlere karar vermeden önce uygun istatistiksel analizlere karar vermek için normallik testi yapılmıştır. Grupların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için istatistiksel analizler öncesinde Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. 2 bağımsız grup karşılaştırılmasında Student t testi, İkidenden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında normal dağılıma sahip değişkenler için ANOVA ve LSD çoklu karşılaştırma testleri ile analiz yapılmıştır. Araştırmada analizler için elde edilen anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmada 12-17 yaş arasındaki voleybol sporcularının özgüven gelişiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmanın bu bölümünde çalışmaya katılan voleybol sporcularından elde edilen verilerin istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.1.Çalışmaya Katılanlara Ait Demografik Özellikler

	Değişkenler	Sayı (n:86)	Yüzde %
Yaş	12-13 Yaş	49	57,0
	14-15 Yaş	27	31,4
	16 Yaş ve üzeri	10	11,6
Eğitim Durumu	Ortaokul	50	58,1
	Lise	36	41,9
Haftada Antrenman	2-3 Defa	43	50,0
	5 Defa ve üzeri	43	50,0
Kaç yıldır voleybol oynuyorsun	0-2 Yıl	60	69,8
	3-4 Yıl	20	23,3
	5 Yıl ve üzeri	6	7,0
Ailede spor yapma durumu	Evet	45	52,3
	Hayır	41	47,7

Çalışma grubuna ait demografik bilgiler incelendiğinde yaş ortalamasının %57 oranında (49 kişi) 12-13 yaş grubunda olduğu, %31,4 oranında 14-15 yaş grubunda (27 kişi) ve kalan %11,6'lık diliminin ise 16 yaş ve üzeri (10 kişi) sporculardan oluştuğu, Eğitim durumunun büyük diliminin %58,1 ile ortaokulda olduğunu (50 kişi) kalan %41,9'luk kısmının (36 kişi) ise lise öğrencisi olduğu, Haftalık antrenman sıklığı grubun yarısında 2-3 defa iken (43 kişi) grubun kalan yarısında 4 veya daha fazla (43 kişi) olduğu, voleybol oynama yılı olarak %69,8 ile 0-2 yıl arası (60 kişi), %23,3 ile 3-4 yıl (20 kişi), %7 ile 5 yıl ve üzeri (6 kişi) olduğu, Sporcuların %52,3'ünde (45 kişi) ailesinde spor yapan varken, kalan %47,7'lik (41 kişi) kısmın spor yapmayan ailelerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4.2.Normallik Dağılım Bulgularına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

İç Özgüven	Mean	4,0767	,04996
	Skewness	-,517	,260
	Kurtosis	,603	,514
Dış Özgüven	Mean	3,9887	,04489
	Skewness	-,321	,260
	Kurtosis	,761	,514
İç Özgüven	Mean	4,1686	,05375

	Skewness	-,547	,260
	Kurtosis	,476	,514
Dış Özgüven	Mean	4,1512	,05307
	Skewness	-,257	,260
	Kurtosis	-,262	,514
İç Özgüven	Mean	,0919	,07421
	Skewness	,028	,260
	Kurtosis	,407	,514
Dış Özgüven	Mean	,1624	,06675
	Skewness	,085	,260
	Kurtosis	-,267	,514

Yapılan çalışmaya bakıldığında, Çarpıklık ve Basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidel, 2015). Bu çalışmadaki veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik test yapılmaya çalışılmıştır.

Tablo 4. 3. Özgüven Puanlarının Gruplara Göre Durumu ve t Testi

Ölçek	Yüzde (N)	Ortalama	S.s.	t	p
İç Özgüven İlk Test	86	3,9049	0,52353		
İç Özgüven Son Test	86	4,1686	0,49844	-3,347	0,001
Dış Özgüven İlk Test	86	3,9255	0,44394		
Dış Özgüven Son Test	86	4,1512	0,49211	-3,163	0,002

Özgüven ölçeği alt boyutlarına bakıldığında iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında ön test (p=0,001) ve son test (p=0,002) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre yapılan çalışma sonucunda son test iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında puanlarının pozitif yönde arttığı söylenebilir. Sonuç olarak 12 hafta voleybol antrenmanlarının sporcularda özgüveni (iç ve dış özgüven) artırdığı söylenebilir (p<0,05).

Tablo 4.4. Yaş Gruplarına Göre Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi

Ölçek	Değişken	Yüzde (N)	Ortalama (%)	S.s.	F	P	Anlamlı Fark
İç Özgüven Fark	12-13 Yaş	49	,0853	,69808			
	14-15 Yaş	27	,1288	,64574	0,087	0,916	
	16 Yaş ve üzeri	10	,0242	,81262			
Dış Özgüven Fark	12-13 Yaş	49	,1486	,62871			
	14-15 Yaş	27	,1919	,65088	0,044	0,957	
	16 Yaş ve üzeri	10	,1509	,53246			

Araştırmaya katılanların Yaş gruplarına göre iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre yapılan

çalışma sonucunda tüm yaş guruplarında aynı özgüven yaşadıkları söylenebilir (Sırası ile $p=0,916$ ve $p=0,957$).

Tablo 4. 5.Eğitim Durumlarının Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi

Ölçek	Değişken	Ortalama(N)	Yüzde (%)	S.s.	t	p
İç özgüven fark	Ortaokul	50	,1198	,67031	0,436	0,660
	Lise	36	,0531	,72014		
Dış özgüven fark	Ortaokul	50	,1967	,60757	0,597	0,549
	Lise	36	,1149	,64023		

Araştırmaya katılanların Eğitim durumlarına göre iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarına göre anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre yapılan çalışmada Eğitim durumlarına aynı özgüven yaşadıkları söylenebilir (Sırası ile $p=0,660$ ve $p=0,549$).

Tablo 4. 6.Antrenman Sıklığının Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi

Ölçek	Değişken	Ortalama(N)	Yüzde (%)	S.s.	t	p
İç özgüven fark	2-3 Defa	43	,1133	,67727	0,288	0,774
	4 Defa ve üzeri	43	,0704	,70636		
Dış özgüven fark	2-3 Defa	43	,2137	,63157	0,766	0,446
	4 Defa ve üzeri	43	,1112	,60936		

Araştırmaya katılanların Haftalık antrenman yapma günlerine göre iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarına göre anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre yapılan çalışmaya Haftalık antrenman yapma durumlarına göre aynı özgüven yaşadıkları söylenebilir (Sırası ile $p=0,774$ ve $p=0,446$).

Tablo 4. 7.Kaç yıldır Voleybol Oynama Göre Özgüven Alt Boyutları ile Anova Testi

Ölçek	Değişken	Ortalama (N)	Yüzde (%)	S.s.	F	p	Anlamlı Fark
İç Özgüven Fark	0-2 Yıl (a)	60	,1824	,67840	3,743	0,028*	a>c
	3-4 Yıl (b)	20	,0232	,63143			
	5 Yıl ve üzeri (c)	6	-,5846	,66346			
Dış Özgüven Fark	0-2 Yıl (a)	60	,2294	,60092	1,677	0,957	
	3-4 Yıl (b)	20	,0736	,68645			
	5 Yıl ve üzeri (c)	6	-,2113	,45843			

Araştırmaya katılanların voleybol oynama yılı arasında iç özgüven alt boyutunda anlamlı fark varken, dış özgüven ile anlamlı fark olmadığı görülmektedir (Sırası ile $p=0,028$, $p=0,957$). Bu sonuca göre 0-2 yıldır voleybol oynayanlar 5 yıl ve üzeri voleybol oynayanlardan daha yüksek özgüven yaşadıkları söylenebilir ($p<0,05$).

Tablo 4. 8.Ailelerin Spor Yapma Durumlarının Özgüven Alt Boyutları Farkı ile t Testi

Ölçek	Değişken	Ortalama(N)	Yüzde (%)	S.s.	t	p
İç Özgüven Fark	Evet	45	,1281	,69329	0,510	0,612
	Hayır	41	,0521	,68898		
Dış Özgüven Fark	Evet	45	,2488	,63677	1,362	0,177
	Hayır	41	,0676	,59222		

Araştırmaya katılanların Ailede spor yapma değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarına göre anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre yapılan çalışmaya Ailenin spor yapıp yapmaması özgüvende etkili olmadığı söylenebilir (Sırası ile $p=0,612$ ve $p=0,177$).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, 12-17 yaş arası kadın voleybol sporcularında özgüven gelişiminin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonuçları bu bölümde ele alınmıştır.

Çalışmada tespit edilen araştırma örnekleminin eğitim durumları ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişkisinde hem iç özgüven hem de dış özgüven olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmaya göre eğitim durumlarının sporcuların özgüvenlerine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada tespit edilen araştırma örnekleminin antrenman sıklığı ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişkisinde hem iç özgüven hem de dış özgüven olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmaya göre antrenman sıklığının sporcuların özgüvenlerine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada tespit edilen araştırma örnekleminin ailelerinin spor yapma durumu ile çalışma grubunun özgüven alt boyutları arasındaki ilişkisinde hem iç özgüven hem de dış özgüven olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmaya göre 12-17 yaş voleybol sporcularında ailelerinin spor yapma durumunun sporcuların özgüvenlerine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada tespit edilen araştırma örnekleminin yaş grupları ile iç özgüven alt boyutunda gruplar arasında 16 yaş grubu voleybol sporcularında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışma grubunun dış özgüven verileri karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Çalışma grubunun iç özgüven değerlerinde yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmaz iken farklı yaş gruplarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamızı destekler nitelikte olan bir çalışma da Coatsworth ve Conroy (2006) tarafından yapılmıştır. Yapılmış olan çalışmada iç özgüvenin yaşa bağlı olarak değişiklik gösterdiğini ve bunun performanslar üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bulgular, genç sporcular arasında iç özgüvenin zamanla evrimsel bir süreçten geçebileceğini göstermektedir. Kaya ve Günay (2020) ise grekoromen güreşçiler üzerine yaptıkları çalışmada sporcuların yaşa bağlı olarak dış özgüvenlerinin gelişmediğine elde ettikleri bulgular ile ulaşımlardır. Günel ve Hacıcaferoğlu (2022) sportif rekreasyonel faaliyetlere katılımın bireyler üzerinde atılganlık yönelik olumlu etkilerinin olduğunu, umutsuzluk kaygılarını ötelediğini ve bireylerin özgüvenlerine, iletişimlerine olumlu katkılar sunduğunu ifade etmektedirler.

A. Öneriler;

1. Bu araştırmada yapılan çalışmalar sadece Gaziantep ilinde voleybol oynayan 12-17 yaş arası kadınlar ile sınırlandırılmıştır. Örnekleml grubunun geliştirilmesi ve daha fazla sporcuyla çalışılması literatüre daha fazla katkı sağlayacaktır.

2. Çalışma genişletilerek aynı yaş grubundaki erkeklere de yapılabilir.

3. Voleybolla birlikte farklı branşlarda da aynı yaş grubuyla çalışmalar yapıp diğer branşlarla voleybolun özgüven gelişimi farkı ortaya çıkarılabilir.

4. Çalışmaya ek olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri de uygun metotlarla nicel hale getirilip, diğer değişkenlerle karşılaştırılabilir.

5. Çalışmamıza sadece 86 sporcu katılmıştır. Örnekleml grubu çok daha geniş tutularak aynı çalışma yapılabilir.

6. Sporculara uygulanan kişisel bilgi formu testleri değiştirilerek sporcunun motivasyonu farklı değişkenler açısından incelenebilir. Örneğin algılanan gelir düzeyi ya da spor yaşı gibi.

7. Elde ettiğimiz bulgular ulusal ya da uluslararası veriler ile karşılaştırılıp literatüre kazandırılabilir.

8. Elde edilen motivasyon skorları içerisinde en düşük skora sahip olan bazı sporcuların Spor psikoloğu ya da psikolojik performans antrenörü hizmetine yönlendirilmesi önerilir.

6. KAYNAKÇA

- Adıyaman, C. (2022). Tenis, yüzme ve futbol branşlarında uzmanlık alan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Ahrabi-Fard I. (1999). Changingthescoreing. coaching volleyball official. Journal Of The American Volleyball CoachesAssociation, Feb- Mar: 10–12.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan yaşamında özgüven kavramı (1. Baskı). İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akarçesme, C. (2010). Elit Bayan Voleybolunda Maç Sonucunu Açıklayan Değişkenlerin Lojistik Regresyon Yöntemi ile Belirlenmesi ve Maç Kazanmaya Yönelik Olasılık Modelinin Tahmini. Doktora Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Akkaya Ö. (2016). Sosyal Medya ve Spor Pazarlaması İlişkisi Taraftar Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma Beşiktaş Spor Kulübü Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Akman, M., Tüzün, S., Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. Nobel Medicus.
- Alagül Ö, (2004). Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aldan D, (2013). Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Altıntaş, E. (2015), Özgüven: Kuramdan uygulamaya. Nobel Yayınevi.
- Arat, Cem. (2010). Rafting Sporcularının Zihinde Canlandırma ile Sportif Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Aslan, C.S., Koç, H, Karakollukçu, (2015). M. Voleybol 1. liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3): 1-13.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi), 13(9), 326-329.
- Ateş, E. (2022). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.

- Bahr, R., ve Reeser, J. C. (2003). Injuriesamongworld-classprofessionalbeach volleyball players: theFederationInternationale de Volleyball beach volleyball injurystudy. The Americanjournal of sportsmedicine, 31(1), 119-125.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2015). ‘‘Adolesan ve Egzersiz’’. (1. Baskı). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi.
- Baltacı, G., Düzgün, (2015). İ. Adolesan ve egzersiz. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları. Birinci Basım. Yayın No: 730.
- Bengü M. (1983). Adam voleybol. (1. Baskı). İstanbul: Adam Yayıncılık ve Matbaacılık.
- Bengü, M. (1983). Adam Voleybol (1. baskı). Adam Yayıncılık. İstanbul, 17-46.
- Bıçer, T. (2015). Yaşamda ve sporda doruk performans: başarının zihinsel dinamikleri (Vol. 18). Beyaz Yayınları.
- Bostan, Y. (2024). 8 Haftalık Temel Voleybol Eğitiminin Erken Ergenlik Dönemindeki Çocukların Seçilmiş Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Burton, D., Raedeke, T. D. (2015). Sport psychologyforcoaches, Champaign, IL: Human Kinetics.
- COATSWORTH, J.D., CONROY, D.E. (2006).’’ Enhancingthe self-esteem of youthswimmersthroughcoachtraining: Gender and ageeffects.’’ Psychology of Sport and Exercise, 7(2), 173-192
- Çelenk, B. (1998). Manşet pas. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 3, 16-22.
- Çelenk, B. (2013). Voleybol oyun kuramı ve uygulamaları. Baskı. Spor Yayınevi.
- Çelik, M. (2013). Türk Yazılı Basımında Voleybolun Yeri ve Önemi: Sabah ve Fanatik Gazetelerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çiriş, V. ve Çolakoğlu, T. (2014). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması.
- Demir BD, (2006). Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Demir M, Filiz K, (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5 (2), p. 110-113.
- Demir, S. (2024). Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Bayburt.

- Demirezen E ve Coşansu G, (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED), 14, 8, 173-178.
- Dertli, G, Y. (2023). 14-15 Yaş Kadın Voleybolcularda Tabata Antrenman Modeline Göre Uygulanan Kalistenik Egzersizlerin Teknik Performansa Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Adana.
- Doğru N, Peker R, (2004). Özsaygıyı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi 17, 315-328.
- Dökmen, Z. (2004). Toplumsal Cinsiyet, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Ekinci, N.E, Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. & Üstün, Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi;1(1):36 – 42.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). “Çocuklarda Özgüven Gelişimi”, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(2):111-121.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24, 111-121.
- Eler S. ve Bereket S. (2015). Elit Türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Ankara; 6(4):46-48.
- Eralp, E, & Yoruç, Ç. M. (2005). Voleybolda temel beceriler. Yaylacık Matbaası, s 43.
- Eralp, F., & Çotuk, Y.M. (2006). Voleybolda temel beceriler. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Eriş, Y. & İkiz, F.E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. TurkishStudies ;8(6): 179-193.
- Erkal, S. ve Hatice, P. E. K. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 7(30), 61-71.
- FIVB (2024). Dünya Voleybol Federasyonu (2024). <https://www.fivb.com/en/thefivb/history> sayfasından erişilmiştir. Erişim tarihi: 09.09.2024.
- Fişek K. (2003). Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi. İstanbul: YGS Yayınları.
- Fröhner B. (2015). Voleybol oyun kuramı ve alıştırmaları. Cengiz A. (Çeviren). Ankara: Bağiran Yayınları.
- Göral, K., Saygın, Ö., Karacabey, K. ve Gelen, E. (2009). Tenisçiler ile voleybolcuların bazı fiziksel uygunluk özelliklerinin karşılaştırılması. Sport Sciences,226 – 235.

- Göral, M., & Yapıcı, K. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Tuğra Ofset: Kütahya.
- Griffen R S. (1998). *Sports In The Lives Of Children And Adolescents*. Sayfa 23-24 PraegerPublishers, USA.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. NewYork: PsychologyPress.
- Gümrük, E. (2021). *Elit Düzeydeki Voleybol Kulüplerinin Mevkilere Göre Takım Performansının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. İstanbul.
- Günay, M. Şıktar, E. Şıktar, E. ve Yazıcı, M. (2008). *Egzersiz ve Kalp*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Gündüz, E., 'Ergenlik Döneminde Futbol Oynayan Sporcuların Sportif Performans Düzeylerinin İncelenmesi.' İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (2017)
- Gündüz, E., 'Ergenlik Döneminde Futbol Oynayan Sporcuların Sportif Performans Düzeylerinin İncelenmesi.' İstanbul Gelişim üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (2017).
- Gunel, I., & Hacıcaferoglu, S. (2022). Investigation of the Effects of Teachers' Participation in Sportive Recreational Activities on Assertiveness and Hopelessness. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 78-86. 10.31014/aior.1993.05.03.526
- Güney, C. (2018). *15-18 Yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gürler, İ. (2013). *9. sınıf öğrencilerinin yabancı dil olarak İngilizce konuşma derslerinde dramatik metin kullanımının özgüven ve telaffuz gelişimlerine etkisi*. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Hacıcaferoğlu S., Kulaber, E. (2019). Spor Etkinliklerinin Sporcu Öğrencilerin Özgüvenlerine Yönelik Olan Katkısını Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)* 6(43), 3020-3027.
- Hahn T, Foldspang A, Ingemann-Hansen T. (1999) Dynamics trength of the quadricep smuscle and sports activity. *Br J Sports Med* 33:117-20.
- Harmandar İ.H. (1996). *Voleybolda Teknik*, 1. Baskı. Kütahya, Türk Spor Vakfı Yayınları, 5.
- Işık, N. (2018). *Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- İnanç BY, Bilgin M, Atıcı MK. (2004). Çocuk ve ergen gelişimi gelişim psikolojisi. Adana, Nobel Kitabevi, s. 250-261.
- İşgüzar GM. (2011). 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarındaki Erkek Voleybol Müsabakalarının İstatistiksel Analizi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İşgüzar, G. M. (2011). 2008 Pekin Olimpiyatlarındaki Erkek Voleybol Müsabakalarının İstatistiksel Analizi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı, Ankara.
- Kabasakal K., & Şahan H. (2009). Voleybol Öğretim Yöntemleri (1). Şelale Ofset Matbaa.
- Kalafat T, (2006). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi.
- Kaplan S. (2021). Adölesan voleybolcularda tabata protokolüyle uygulanan 6 haftalık pliometrik egzersizlerin fiziksel ve bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Kaplan, A. ve Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5, 93-114.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi;14(1):243- 253.
- Kavas, E, T. (2024). Voleybolcuların Güdülenmeleri ile Duygu Durumları İlişkilerinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Kavussanu M., Stanger N., Boardley I.D. (2013). The prosocial and antisocial behaviour in sport scale: Furt herevidence for construct validity and reliability. J. Sports Sci.;31: 1208–1221. doi: 10.1080/02640414.2013.775473.
- Kaya, B. (2015). Görsel Sanatlar Dersinin Öğrencilere Özgüven Kazandırmada Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, D.G., Günay, M (2020). “Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18 (3),62- 72.
- Korkmaz, F. (2003). Voleybol. Bursa: Ekin Kitabevi.

- Kugle, C. L., Clements, R. O., & Powell, P. M. (1983). Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201–207. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.201>
- Kuşakoğlu Ö. (2012). “Adölesan Dönemde Farklı Yaş Gruplarındaki Erkek Futbolcularda Çeviklik Değerlendirilmesi”. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Küçük, V. ve Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Lenberg, K.S. (2004). Ed. *Coaching volleyball insights and strategies*. 1.St. Ed. Monterey: Coaches Choice.
- Mahmood JR. (2016). Spor Pazarlaması Kapsamında Irak Spor Kulüplerinin Geliştirilmesi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, (2011). A body image and disordered eating intervention for women in midlife: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79 (6), 751-758.
- Merey, B. (2010). Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Morpa Spor Ansiklopedisi (2005). Voleybol. Morpa Yayınları, İstanbul.
- Morrison TG, Kalin R, Morrison MA, (2004). Body image evaluation and body image in vestment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39 (155): 571-87.
- Mutlu S. (2007). Kalıcı abdominal stomalı hastalarda beden imajı değişiminin yaşam kalitesine etkisi. MÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Neagu A, (2015). Body image: A theoretical frame work. In *Proc. Rom. Acad., Series B (Vol. 17, No. 1, Pp. 29-38)*.
- Oktan V, Şahin M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öksüz Y, (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.

- Öntürk, Y., Ekici, S. (2018). Evaluation of the effect of physical education and sportslessons on children. newhorizons in social sciences. Riga: LAP Lambert Academic Publication Press
- Özaltın, G. (2003). Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. 51.
- Özcebe H, (2002). Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED), 11, 10, 374-377
- Özdenk, S. (2021) Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi Ve Sınıflandırılması. Physical Education And Sports, Benefits, Important And Classification.
- Pakoğlu, B. (2019). Voleybol efeler ve sultanlar ligleri 2017/2018 sezonu müsabakalarının analiz yöntemiyle incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. The Journal of TurkishFamilyPhysician, 3(4), 10 – 16.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair Play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun önemi ve yeri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 49-53
- Peker C. (2022). Ergenlik Dönemi Erkeklerde Futsal Eğitiminin Kuvvet ve Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Rodoplu G. (1992). Mastektomi ve histerektomi ameliyatı sonrası beden algısı bütünlüğü bozulmuş hastaların beden imajları konusunda hissettiklerinin incelenmesinde hemşirenin rolü. Yüksek Lisans, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schwartz MB, Brownell KD, (2004). Obesityand body image. bodyimage. 1(1), 43-56.
- Selinger A. (1986). Power Volleyball. St. Martin'sPress.
- Stice E, Rohde P, Shaw H, Marti CN, (2013). Efficacytrial of a selectiveprevention program targeting both eatingn disorders and obesityamongfemalecollegestudents: 1- and 2-year follow-upeffects. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81 (1), 183-189.
- Sucan. (2012). Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sunay, H. (2017). Spor yönetimi, ders kitabı (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi
- Şahan, M. (2007). Lise öğrencilerinde saldırganlığı yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B., &Fidell, LS (2015). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı (6. basım). New York: Pearson Longman.

- Tek T. (2006). Türkiye'de Uluslararası Spor Organizasyonları Düzenleyen Federasyonların Karşılaştıkları Problemler. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Temel M. (2005). Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. Sendrom Dergisi; 62-65.
- Tennant, M. (1986). Taktik açıdan voleybol takım oyunu. Yılmaz E, Kale R (Çev), (1.Basım). Ankara: Bizim Büro Basımevi.
- Tunçel, E. (2001). Kadınlar Voleybol 1. Liginde Oynayan Profesyonel Sporcuların Voleybol Branşına Yönelmesinde Aile, Çevre ve Toplum Unsurlarının Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Türnüklü, Abbas ve Şahin, İdris. (2004), "13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin İncelenmesi", Türk Psikoloji Yazıları, 7 (13):45- 61.
- TVF (2024). <https://Tvf.Org.Tr/Tarihce/> Sayfasından Erişilmiştir. Erişim Tarihi: 11.09.2024
- Yarımkaya, E. (2013). 12-14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin öz güven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldırım F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Yörükoğlu A, (1985). Gençlik çağı, Tisa Matbaası, Ankara.
- Yücesoy, R. (1987). Modern voleybolda teknik ve taktik. Ankara: Neva Kitabevi.

7. EKLER

EK:1 Öz güven Ölçeği

Bu çalışma 12-17 Yaş Arası Kadın Voleybol Sporcularında Özgüven Gelişiminin İncelenmesi amacı ile bilimsel bir çalışmadır. Lütfen size uygun yere (x) işareti koyunuz.

- 1.Yaş () 12-13 () 14-15 () 16-17
 2.Eğitim Durumu () İlköğretim () Lise
 3.Haftada kaç Antrenman yapıyorsunuz? () 0-1 defa () 2-3 defa () 4 ve üzeri
 4.Kaç yıldır voleybol oynuyorsunuz? () 0-2 yıl () 3-4 yıl () 5 yıl ve üzeri
 5.Ailede spor yapan var mı ? () Evet () Hayır

	Uğraştığınız spor branşına katılmanın sizdeki etkileri açısından aşağıdaki ifadelerden size uygun olan seçeneği (X) koyarak belirtiniz.	HİÇ	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	TAMAMEN
		KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KATILMIYORUM
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim	1	2	3	4	5
5	Benim için aşlamayacak sorun yoktur	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm	1	2	3	4	5
12	Oz-eleştiri yapabilirim	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	On plana çıkmaktan korkmam	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5