

Patika Oryantiring Sporuna Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Umut Davut BAŞOĞLU

Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL

Özet

Araştırmada, patika oryantiring sporuna katılım sağlayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, Türkiye patika şampiyonasına katılım sağlayan 42 sağlıklı ve gönüllü birey katılım sağlamıştır. Katılımcıların özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen "Öz-Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları alınmıştır. Gruplara arası farkın belirlenmesi için ANOVA analizi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeyleri incelendiğinde; kadınların (138,12±17,95) erkeklere (122,00±18,01) göre özgüven düzeyleri daha iyi olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, patika oryantiringe katılım sağlayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre özgüven seviyelerinin daha iyi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Oryantiring, Özgüven, Cinsiyet, Patika Oryantiring

Orijinal Makale

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 10.02.2018

Kabul Tarihi: 06.03.2018

Yayın Tarihi: 25.03.2018

Sorumlu Yazar

e-mail:

umut.basoglu@nisantasi.edu.tr

An Examination on the Self Confidence Levels of Individuals Participating in Trail Orienting Activities Based on Gender

Abstract

In this study, we aim to determine the self-confidence level of individuals participating in the path orienteering sport, based on their gender. 42 healthy volunteers, who competed in Turkey Path Championship have participated the study. The "Self-Confidence Scale" developed by Akın (2007) was used to determine the self-confidence levels of the participants. Based on the data gathered from those 42 participants, Arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions are calculated. ANOVA analysis was used to determine the differences between the gender groups. The ANOVA analysis demonstrates that female participants have higher self confidence than the male ones. As a result, this study provided empirical evidence in support of the assumption that the individuals who participated in the path orienteering differ according to the gender variable. We can be said that female participants are more self-confident than the male participants.

Key words: Orienteering, Self-confidence, Gender, Path Orienteering

Original Article

Article Info

Received: 10.02.2018

Accepted: 06.03.2018

Published: 25.03.2018

Corresponding Author

e-mail:

umut.basoglu@nisantasi.edu.tr

Giriş

Her türlü arazi ve iklim şartlarında harita ve pusula yardımıyla bir noktadan diğer bir noktaya ulaşabilmek için sporcunun fiziki gücünü, taktik ve tekniğini geliştiren, ani ve doğru karar verebilme yeteneğini olgunlaştıran, bireysel ya da takım olarak genellikle ormanlık alanlarda yapılmakla birlikte parklarda ve yeni başlayan sporcular için açık alan ve spor salonlarında yapılabilen bir doğa sporudur (Karaca, 2008). Oryantiring sporunun diğer sporlardan farklı olarak bir liderleri ya da zorunlu ilerlemeleri gereken bir parkurları bulunmamasıdır. Her sporcunun bulunduğu yerden gideceği yere kadar farklı seçenekleri bulunmaktadır. Sporcuların kendi özellikleri ile diğer sporcuların içinde oldukları arazinin şartlarını dikkate almaları ve doğru kararları kısa zamanda vermeleri, fiziksel yetenekleri ile birlikte zihinsel yeteneklerini de kullanmaları gereklidir (Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF), 2007). Oryantiring bireysel veya takım olarak yapılan bir rekreatif etkinliktir. Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF) tarafından tanınan oryantiring türleri; koşu oryantiriği, kayak oryantiriği, dağ bisikleti oryantiriği ve patika oryantiriği (engelli) olarak bildirilmiştir (Türkiye Oryantiring Federasyonu (TOF), 2011). Oryantiring kros yarışmalarına benzeyen açık hava sporudur. Her iki aktivitede de sporcular bir arazi üzerinde aktivitelerini en hızlı şekilde tamamlamaya çalışırlar. Oryantiring sporcuları ise harita ve pusula bilgilerini kullanarak bir rota belirleyip parkuru en kısa sürede tamamlamayı hedeflerler (Varol, 2013). Oryantiring branşı sporcuların yanı sıra aynı zamanda doğada olmaktan hoşlanan herkes tarafından yapılabilecek bir etkinliktir. Oryantiring fiziki aktivite olduğu kadar zihni de çalıştıran bir spor dalıdır. Baskı ve stres altındayken bağımsız olarak düşünme ve zorlukları yenme yeteneğini geliştirir. Oryantiring rekabetçi ve heyecan verici özelliğiyle insanları aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzına teşvik eder (Güler, 2009).

Patika (Engelli) oryantiringi doğal arazide harita okunmasına dayalı bir oryantiring sporudur. Bu sporun amacı hareket kabiliyetleri sınırlı olan kişilerin yarışmalara katılabilmesini sağlamaktır (Karaca, 2008). Elle ya da elektrikli ile çalışan tekerlekli sandalyesi olan, yürüme değneği olan veya bir yardımcı sayesinde hareket eden engellerin yarışı yaptığı ve sürat hareketlerinin bulunmadığı bir yarışmadır (TOF, 2011).

Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir (Tokinan, 2008). Özgüven “yürekliklik, cesaret” olarak tanımlanır; ancak özgüven kavramı aynı zamanda kişinin kendi yeteneklerine kesin

inancını da kapsar. Bir zihin durumu olduğu gibi fiziksel yanı da olan bir kavramdır (Merey, 2010). Özgüven kavramının Türkçe literatüre geçmiş şekliyle “bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır” (Bandura, 1997) şeklinde tanımlanabilir.

Bu araştırmada rekreasyonel faaliyet olan patika oryantiring'e katılım sağlayan bireylerin demografik profillerinin belirlenmesi ve iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni Türkiye'de patika oryantiringi yapan bireyler örneklemini ise 2015 yılı İstanbul Florya da düzenlenen patika oryantiring şampiyonasına katılan 42 gönüllü katılımcıdan oluşturulmuştur.

Veri toplama aracı

Patika Oryantiring şampiyonasına katılan bireylerin Özgüven düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Akın'ın (2007) tarafından geliştirilen içsel özgüven ve dışsal özgüven olmak üzere iki boyuttan oluşan “Özgüven Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca yazar tarafından, katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için “Kişisel Bilgi Formu” anketi oluşturulmuştur. Anketler yarışma öncesi gerekli izinler alındıktan sonra bireylere dağıtıldı.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 21. İstatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. 42 katılımcının cinsiyetlerinin onların özgüven düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla frekans analizi, cronbach alfa güvenilirlik testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) faydalanılmaktadır. Ankette yer alan 33 ifadenin iç tutarlılığını ölçmek için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi yapılırken Alpha modeli kullanılmıştır. Cronbach's Alpha sorular arası korelasyona bağlı uyum değeridir ve bu değer 0,70 ve üstü olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilir (Sipahi, Yurtkoru, Çinko, 2010). Özgüven ölçeği kapsamındaki ifadeler içsel ve dışsal özgüven ölçeği olmak üzere iki boyut altında test edildiğinde içsel özgüven ölçeğine ait ifadelerin Cronbach Alpha katsayısı 0,885 olarak; dışsal özgüven ölçeğine ilişkin

ifadelerin cronbach alfa katsayısı ise 0,878 olarak belirlenmiştir. Özgüven ölçeğinin genel olarak Cronbach alfa değeri ise 0,912 olarak hesaplanmaktadır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara dair demografik özellikler

Cinsiyet	N	%	Medeni hal	N	%
Kadın	11	26,2	Evli	7	16,7
Erkek	31	73,8	Bekâr	35	83,3
Eğitim	N	%	Yaş	N	%
İlkokul	3	7,1	17 ve altı	14	33,3
Ortaokul	6	14,3	18-20	7	16,7
Lise	14	33,3	20-29	9	21,4
Lisans	14	33,3	30-39	4	9,5
Lisansüstü	2	4,8	40-49	5	11,9
Doktora	3	7,1	50 ve üzeri	3	7,1
İş durumu	N	%	Bölge	N	%
Kamu personeli	4	9,5	Karadeniz	2	4,8
Özel sektör	9	21,4	Doğu Anadolu	1	2,4
Öğrenci	21	50,0	Marmara	38	90,5
Çalışmıyor	8	19,0	İç Anadolu	1	2,4
Gelir Düzeyi	N	%	Oryantiringe katılım nedeni	N	%
1000 liradan az	6	14,3	Antrenman yapmak	9	21,4
1001-2000	20	47,6	Mental (zihinsel) Sağlık	9	21,4
2001-3000	8	19,0	Serbest zamanı değerlendirmek	5	11,9
4000 ve üzeri	8	19,0	Sosyalleşmek	7	16,7
Toplam	42	100,0	Oryantiring becerimi geliştirmek	12	28,6

Tablo 1’de katılımcıların sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların % 73,8’i erkek, % 26,2’si ise kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında % 83,3’ünün bekar, %17,7 sinin ise evli oldukları görülmektedir. Sporcuların %7,1’i ilkokul, %14,3,ü ortaokul, %33,3’ü lise, %4,8’i lisans, %4,8’i yüksek lisans ve %7,1 doktora eğitim düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %33,3’ü 17 ve altı, %16,7’si 18-20, %21,4’ü 20-29, %9,5’i 30-39, %11,9’u 40-49 ve %7,1’i 50 ve üzeri yaş olduğu görülmektedir. İş durumlarına göre dağılımları %9,5’i kamu personeli, %21,4’ü özel sektör, %50’si öğrenci ve %19’u çalışmıyor olduğu rapor edilmiştir. Sporcuların müsabakaya katılım gösterdikleri bölgelere göre dağılımları %4,8’i Karadeniz, %2,4’ü Doğu Anadolu,

%90,5'i Marmara ve %2,4'ü İç Anadolu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi durumlarına bakıldığında %14,3'ü 1000 Türk lirasından az, %47,6'sı 1001-2000tl, %19'u 2001-3000tl ve %19'u 4000 ve üzeri gelir seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca Oryantirige katılım nedenlerine bakıldığında %21,4'ü antrenman yapmak, %21,4'ü mental (zihinsel) sağlık, %11,9'u serbest zamanı değerlendirmek, %16,7'si sosyalleşmek ve %28,6'sı ise oryantiring becerisini geliştirmek için katılım sağladıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Normallik dağılım testi

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
İç Özgüven	,108	42	,200(*)	,949	42	,057
Dış Özgüven	,103	42	,200(*)	,957	42	,111
Toplam Özgüven	,087	42	,200(*)	,956	42	,107

Katılımcıların cinsiyetlerine göre özgüven düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere ANOVA testinden faydalanılmaktadır. ANOVA testine tabi tutulmadan evvel verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Tablo 2'de yer alan normal dağılım testi sonuçları, örneklemin normal dağılım sergilemekte olduğunu; dolayısıyla da ANOVA testi için uygun olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Özgüven düzeylerine dair ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerler

Değişkenler		N	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
İçsel özgüven	Kadın	11	63,4545	8,09152	54,00	82,00
	Erkek	31	70,3226	10,56216	42,00	84,00
	Toplam	42	68,5238	10,34110	42,00	84,00
Dışsal özgüven	Kadın	11	58,5455	10,61474	45,00	78,00
	Erkek	31	67,8065	7,96835	50,00	80,00
	Toplam	42	65,3810	9,53543	45,00	80,00
Toplam özgüven	Kadın	11	122,0000	17,95550	100,00	160,00
	Erkek	31	138,1290	18,01433	92,00	164,00
	Toplam	42	133,9048	19,17291	92,00	164,00

Cinsiyetin özgüven düzeyindeki farklılıkları açıklamada kullanılabilecek önemli bir değişken olduğu sonucuna varılması ile birlikte karşımıza bir diğer soru daha

çıkılmaktadır. Kadın ve erkeklerin özgüven düzeyi bir birlerinden hangi yönde farklılaşmaktadır? Bu soruya cevap aramak amacıyla kadın ve erkek sporcuların özgüven düzeylerinin ortalamaları karşılaştırılmaktadır. Tablo 3`de de görüleceği üzere kadınların içsel özgüven ortalamaları erkeklere nazaran daha yüksek görülmekte iken; erkek sporcuların ise dışsa özgüven ve genel özgüven ortalamaları kadınlardan daha yüksek olarak karşımıza çıkmaktadır

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	Ortalama	Std. Sapma	t	p
İç Özgüven	Kadın	63,4545	8,09152	3,828	,047*
	Erkek	70,3226	10,56216		
Dış Özgüven	Kadın	58,5455	10,61474	9,188	,004*
	Erkek	67,8065	7,96835		
Toplam Özgüven	Kadın	122,0000	18,01433	6,519	,015*
	Erkek	138,1290	17,95550		

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu bulgular erkekler kadınlara göre patika oryantiring sporunda özgüven düzeylerinin daha iyi düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı patika oryantiring aktivitelerine katılan sporcuların özgüven düzeyleri üzerinde cinsiyetin nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktır. Nitekim gelişmiş batı ülkeleri ile karşılaştırıldığında ataerkil bir toplum yapısı gösteren ülkemizde spor faaliyetlerine katılımın genel anlamda düşük olduğu görülmekte; özellikle de kadınların spor aktivitelerindeki yeri, olması gereken düzeyin çok altında kalmaktadır. Böylesi bir ortamda patika oryantiring faaliyetlerine katılan sporcuların özgüven düzeylerini ortaya koymak ve bu özgüven düzeyinin cinsiyete göre nasıl farklılaştığını belirlemek, hem genel anlamda sporcu profilinin özellikle de patika oryantiring faaliyetlerine katılmakta olan sporcu profili ve karakterinin nasıl olduğuna dair ilgili yazına önemli bir katkı sağlayacaktır.

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda; Patika oryantiring aktivitesine katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre toplam özgüven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu farkın erkek katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. İç özgüven ve dış özgüven düzeylerinin erkek

katılımcıların daha iyi olduğu görülmektedir. Bu farklılığın erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısına göre daha fazla olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Başkalarına güven de özgüvenle ilişkilidir. Spor içerisinde performansın belirlenmesinde psikolojik alt boyutlarda önemlidir (Taylor, 1987). Birey, insanlara güvenmesi, çevresine güven dolu gözlerle bakması gerekir. Nerede, nasıl ve kime nasıl davranılacağı, ne yapılacağı ve kime nasıl güven duyulabileceği gibi konularda karar verme ve başarılı olma yine özgüvene bağlıdır (Gökner, 2007). Bu bağlamda özgüven ile ilgili literatür incelendiğinde; farklı dans aktivitelerine katılan bireylerin özgüven düzeylerinin incelendiği çalışmada araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumlarının lisans eğitimi olduğu ve kadınların özgüven düzeyleri erkeklere göre daha iyi durumda olduğu rapor edilmiştir (Acuner, 2012). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada kadınların özgüven seviyeleri erkeklere daha iyi olduğu rapor edilmiştir (Göktaş, 2011). Aile ve öğrenci üzerine yapılan diğer bir araştırmada kadınlar erkeklere göre daha fazla özgüvene sahip oldukları tespit edilmiştir (Soner, 1995). Literatürdeki bu sonuçlarla çalışmadaki sonuçlar paralellik göstermektedir.

Ancak farklı çalışmalarda aksi durumların olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre özgüven ilişkisinin incelendiği başka bir araştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına rağmen kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla özgüven düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Kurtuldu, 2007). Özgüven üzerine yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre farklılıklar olmadığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar ile çalışma benzerlik göstermemektedir (Çelebi, 1990). Genç sporcular üzerine yapılan araştırmada, performanstaki gelişme, hem kolay hem de zor becerilerin uygulanması için kendine olan güvenin geliştirilmesinin gerektiği söylenmektedir (Tzetzis ve ark., 2008). Engelli bireyler üzerine yapılan bir araştırmada, özgüven düzeylerinin yarışma öncesinde azaldığını belirtmişlerdir (Pedro ve ark., 2007). Skučas (2014) Özgüven üzerine bir çalışma yapmış ve engelli kişilerin kendilerini kabul etme ve psikolojik adaptasyonlarının daha iyi olduğunu söylemiştir. Kais ve Raudsepp (2005) takım sporcuları üzerine yaptığı çalışmada basketbol sporcularının özgüven seviyelerini iyi olduğunu rapor etmişlerdir. Mental eğitim alan sporcuların özgüven seviyelerinin artış gösterdiği görülmektedir (Mamassis ve Doganis, 2002).

Elde edilen sonuçlar erkek bireyler iç ve dış güven düzeylerinin kadınlara göre daha iyi olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan erkek bireylerin çevresel faktörden etkilenmedikleri ve daha önceden deneyimledikleri tecrübeler ile birlikte iç

özgüvenlerinin de iyi oldukları söylenebilir. Bu bağlamda erkeklerin toplumdaki rolleri ve iş hayatında buldukları konumlardan dolayı özgüven seviyelerinin daha iyi olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, patika oryantiringe katılım sağlayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların özgüven seviyelerinin daha iyi olduğu rapor edilmiştir.

Kaynaklar

- Acuner, A. (2012). Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven Ve Öz - Yeterliklerinin Karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Trabzon.
- Akın A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 7,(2): 165-175.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy, The Exercise of Control, W.H. Freeman and Company, New York, USA.
- Çelebi, N. (1990). Kadınların Cinsiyet Rolü Tutumları, Sebat Matbaası, Konya.
- Deniz, E., Karaman G, Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılınç, A. ve Ateş, A. (2012). "Çocuklarda Oryantiring Eğitimi", 2.Baskı, Kültür Ajans Tanıtım Ve Org. Ankara.
- Gökner, Ö. (2007). Özgüven Kazanmak. Arkadaş Yayınevi, Ankara
- Göktaş, Z. (2011). "Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Bilgi ve İletişim Teknolojilerine Yönelik Özgüven Algılamaları", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 50-54.
- Güler, V. (2009). "Orienteering Ve Çocuklar İçin Orienteering Eğitimi", [Http://En.Calameo.Com/Read/00286299492e595ec9d19](http://en.calameo.com/read/00286299492e595ec9d19). Erişim Tarihi: 23.11.2016.
- Kais, K. and Raudsepp, L. (2005). Intensity And Direction Of Competitiveness Anxiety, Self-Confidence And Athletic Performance. Kinesiology 37(1): 13-20.
- Karaca, F. (2003). Oryantiring nedir?, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Türkiye Dağcılık Federasyonu, Ankara.
- Karaca, F. (2008). Oryantiring uygulamalarının ilköğretim programlarındaki fonksiyonelliği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kurtuldu, P.S. (2007). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Mamassis G., Doganis, G. (2002). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sports Psychology*, 16 (2).
- Merey, B. (2010). “Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Pedro L. F., Chatzisarantis N., Pedro M.C.M.J. (2007). Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in Athletes with Disability. *Perceptual and Motor Skills*, 105 (1).
- Pervin, L. A., John, O.P. (2001). *Personality, Theory and Research*, (Eighth Edition), John Wiley & Sons, Inc., USA.
- Skučas, K. (2014). Athletic identity and self-esteem of wheelchair basketball players. *Baltic Journal Of Sport & Health Sciences*,95(4).
- Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylo, J. (1987). Predicting Athletic Performance with Self- Confidence and Somatic and Cognitive Anxiety as a Function of Motor and Physiological Requirements in Six Sports. *Jpurnal of Personality*, 55(1), pp.139-153.
- Tokinan, B. (2008), “Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerine Etkileri”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tzetsiz G., Votsis E. and Kourtessis T. (2008). The Effect of Different Corrective FeedBack Methods on the Outcome and Self-Confidence of Young Athletes. *J Sports Sci Med*. 2008 Sep; 7(3): 371–378.
- Varol, S. (2013). “Oryantiring Branşında Büyük Erkek Kategorisindeki Elit Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız K, Güzel P., Çetinöz F.,Beşikçi T. (2017). Outdoor Camp Effects on Athletes: Orienteering Example. *Baltic Journal of Sport Health Sciences*, 1(104), 55-64.