



**SPORUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Talha SERT**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

**Yüksek Lisans Tezi - 2022**

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE  
ETKİSİ**

**Talha SERT**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

**MALATYA  
2022**

## KABUL VE ONAY SAYFASI



## ETİK BEYANI



# İÇİNDEKİLER

|   |      |
|---|------|
| ÖZET .....  | vii  |
| ABSTRACT.....   | viii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....                        | ix   |
| TABLolar DİZİNİ.....  | x    |
| 1. GİRİŞ.....   | 1    |
| 2. GENEL BİLGİLER.....                                      | 4    |
| 2.1. Spor Kavramı.....                                      | 4    |
| 2.1.1. Sporun Faydaları.....                                | 4    |
| 2.2. Özgüven.....   | 5    |
| 2.2.1. Özgüvenin Oluşumu ve Gelişimi.....                   | 6    |
| 2.2.2. Özgüven Türleri.....                                 | 7    |
| 2.2.3. Özgüveni Etkileyen Faktörler.....                    | 8    |
| 2.2.4. Özgüveni Yüksek ve Düşük Bireylerin Özellikleri..... | 9    |
| 2.3. Spor ve Özgüven.....                                   | 10   |
| 3. MATERYAL VE METOD.....                                   | 12   |
| 3.1. Araştırma Modeli.....                                  | 12   |
| 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme.....                  | 12   |
| 3.3. Veri Toplama Aracı .....                               | 12   |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                | 12   |
| 3.5. Araştırmada Etik Kaygıların Azaltılması .....          | 15   |
| 4. BULGULAR.....  | 16   |
| 5. TARTIŞMA.....  | 21   |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....                                   | 26   |
| 6.1. Sonuç .....  | 26   |
| 6.2. Öneriler .....   | 27   |
| KAYNAKLAR .....   | 29   |
| EKLER.....  | 36   |
| EK-1. Özgeçmiş.....   | 36   |
| EK-2. Etik Kurul Onayı.....                                 | 37   |
| EK-3. Ölçek Uygulama İzin Yazısı .....                      | 38   |
| EK-4. Onam Formu .....                                      | 39   |
| EK-5. Kişisel Bilgi Formu .....                             | 40   |

|  |    |
|--|----|
| EK-6. Özgüven Ölçeği.....              | 41 |
| EK-7. Özgüven Ölçeği İzin Yazısı ..... | 42 |



## TEŞEKKÜR

“Sporun Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi” konulu yüksek lisans tezimin tüm aşamalarında bilgi, beceri ve deneyimlerini esirgemeyen saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Yahya DOĞAR’a teşekkür ederim.

Ayrıca göreve başladığım ilk günden itibaren desteklerini sunan Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi dekanı Prof. Dr. Çetin YAMAN, dekan yardımcısı Doç. Dr. Murat KUL, Dr. Öğr. Üyesi İsmail KARATAŐ, Öğr. Gör. Onur ŐİPAL, Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY ve Emre BOZ’a teşekkür ederim. Hususen İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan lisans eğitiminden arkadaşım Arş. Gör. Mehmet AKARSU’ya da teşekkürlerimi sunarım. Dahası, tüm eğitim hayatım boyunca hem maddi hem de manevi açıdan desteklerini her zaman hissettiren kıymetli aileme de sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Talha SERT**

## ÖZET

### Sporun Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi

**Amaç:** Araştırmanın amacı, sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini incelemektir.

**Materyal ve metot:** Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Malatya İnönü Üniversitesi merkez kampüsünde okuyan (34.129) öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 381 öğrencidir. Veri toplama aracı olarak iki bölümden meydana gelen anket formu uygulanmıştır. İlk bölümde yer verilen “Kişisel Bilgi Formu”nda cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, spor yaşı, baba ve anne eğitim durumları ve ortalama aylık aile gelir durumları gibi demografik bilgilere yer verilmiştir. İkinci bölümde ise Akın tarafından geliştirilen “Özgüven ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 paket istatistik programından yararlanılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır.

**Bulgular:** Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve anne eğitim durumu değişkenlerine göre öğrencilerin özgüven düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş, spor yaşı, baba eğitim durumu ve ortalama aylık aile geliri durumlarına göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Sonuç:** Sonuç olarak sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenlerini pozitif yönde etkilediği ve spor yapanların spor yapmayanlara göre özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Özgüven, Spor, Üniversite Öğrencisi.



## ABSTRACT

### **The Effect of Sports on the Levels of Self-Confidence of University Students**

**Aim:** The aim of the research is to examine the effect of sports on the self-confidence levels of university students.

**Material and Method:** The survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The population of the research consists of students (34,129) studying at Malatya İnönü University central campus in the 2021-2022 academic year. The sample is 381 students who voluntarily participated in the research. A questionnaire consisting of two parts was used as a data collection tool. In the "Personal Information Form" in the first section, demographic information such as gender, age, sports status, sports age, father and mother education status and average monthly family income are included. In the second part, the "Self-confidence scale" developed by Akin was used. SPSS 23 package statistics program was used in the analysis of the data. Independent sample t-test and one-way ANOVA were used to compare the groups.

**Results:** A significant difference was found in the self-confidence levels of the university students according to the variables of gender, sports status and educational status of the mother. It was concluded that there was no significant difference according to age, sports age, father's education level and average monthly family income.

**Conclusion:** As a result, it was concluded that sports affect the self-confidence of university students positively and that the self-confidence levels of those who do sports are higher than those who do not.

**Keywords:** Self-Confidence, Sports, University Student.

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| <b>%</b>        | : Yüzde               |
| <b>df</b>       | : Serbestlik Derecesi |
| <b><i>f</i></b> | : Frekans             |
| <b>N</b>        | : Katılımcı Sayısı    |
| <b>ORT.</b>     | : Ortalama            |
| <b>p</b>        | : Anlamlılık Düzeyi   |
| <b>Ss.</b>      | : Standart Sapma      |
| <b>t</b>        | : t-Testi             |



## TABLolar DİZİNİ

| <b>Tablo No</b>  | <b>Sayfa</b> |
|--|--------------|
| <b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Demografik Dağılımları .....  | 13           |
| <b>Tablo 3.2.</b> Normallik Testi Sonuçları.....   | 14           |
| <b>Tablo 4.1.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....       | 16           |
| <b>Tablo 4.2.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....              | 16           |
| <b>Tablo 4.3.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Sonuçları.....        | 17           |
| <b>Tablo 4.4.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Spor Yaşına Göre ANOVA Sonuçları.....                  | 17           |
| <b>Tablo 4.5.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....         | 18           |
| <b>Tablo 4.6.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....         | 19           |
| <b>Tablo 4.7.</b> Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Ortalama Aylık Aile Gelirine Göre ANOVA Sonuçları..... | 20           |

# 1. GİRİŞ

Spor insanların sağlıklı olabilmek için başvurduğu önemli araçlardan biridir. Sağlıklı olabilmenin temelinde başvurulan bu araçlar içerisinde mutlu olma, nitelikli bir hayat sürme, zorlukların üstesinden gelme gibi temel etmenler vardır. Bu itibarla spor her insan için hem sağlıklı olmak hem de mutlu bir hayat sürmekte vazgeçilmez araçlardandır. Bu nedenle fiziksel aktivitelerin bireylere bedensel, ruhsal ve sosyal açılardan sağlayacağı pozitif katkılar önemli ve dikkate alınması gereken değerler olarak kabul edilmektedir (1, 2).

Sportif aktiviteleri bireyin kendini değerlendirmesine fırsat verir. Çünkü sportif aktiviteler uygulanışıyla bireyin gündelik problemlerinden uzaklaşarak daha pozitif ve verimli bir hayat sürmesine katkı sağlar. Özellikle sağlayacağı enerji yardımıyla yaşamını daha nitelikli ve mutlu hale getirerek zevk almasına ve çevresine karşı olumlu duygu ve düşünceler beslemesine yardımcı olur (2).

Yukarıda sıralanan pozitif özelliklerin oluşabilmesi ve pratik olarak hayata aktarılabilmesi için bireyin sadece spor yapması yetmez, bunun yanında sporu bilinçli ve farkında olarak yapması da önemlidir. Bu nedenle spor yapan bireyin sporun sağlayacağı sağlık, disiplin, eğitim, ruhsal gelişim ve özgüven geliştirici gibi pozitif katkıları bilmesi ve bu katkıları kendine rehber alması anlamlı ve önemlidir. Özellikle sporun bireyin özgüvenini geliştirici özelliği diğer pozitif katkılarından ayrıca ele alınarak incelenmesi ve özgüven konusunun sporla ilişkilendirilerek ele alınması gerekli ve anlamlıdır (1, 3, 4).

Spor yapan bireylerde bedensel ve ruhsal değişimler yanında hormonal değişimler de meydana gelmektedir. Bu değişimler bireyin pozitif ya da negatif bir ortam oluşturmasında etkilidir. Bunun devamında ortaya çıkan mutluluk ya da üzüntü duygusu, bireyin kendini kabullenmesine ve özgüven durumunu öğrenmesine neden olur. Dolayısı ile spor kavramı ile ilişki içerisinde olan özgüven olgusu bireyin bazı amaçları gerçekleştirebilmesinde gerekli olan inancı sağlamaktadır (2).

Sporun birçok bilim dalı ile iç içe olduğu, bu bilim dallarını etkilediği ve onlardan etkilendiği bilinen bir gerçektir. İnsanı bedensel, sağlık, sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan etkilediği bilinen spor, bu kavramlar ile ilgili çok sayıda çalışmaya konu olmuştur. Özellikle insanların özgüveni üzerindeki etkileri uzun dönemlerden beri tartışma

konusudur. Böyle bir konunun sporun üniversite öğrencileri üzerinde etki düzeyinin araştırılarak sonuçlarının ortaya konması önemli ve gereklidir.

Evrensel bir kurum olarak kabul edilen spor, her kesimden ve her yaştan bireyi etkilemesi yanında onlardan etkilenmektedir. Bu kapsamda sporun bireyin üzerinde nasıl bir etki yaptığını ve bu etkilerin nasıl yapıldığını ortaya koymak önemlidir. Ayrıca sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini etkilemede hangi parametrelerin daha etkili olduğunu ortaya koyarak spor bilimine özgüven konusunda katkı sağlamak daha çok üniversite öğrencisine spor yaptırmak açısından önemli ve gerekli görülmektedir. Bu nedenle çalışma üniversite öğrencilerinin spor aracılığı ile özgüvenlerinin yükseltilmesi ve böylece hem spor yapma hem de daha başarılı eğitim ve öğretim görmelerine katkı sağlamak açısından önemli ve araştırılmaya değerdir. Ayrıca böyle bir konunun araştırılarak sonuçlarının ortaya konulması spor alanında özgüvenle ilgili çalışmalar yapacak olan araştırmacılara rehberlik yapacağı açısından da önemli ve gereklidir.

Yukarıda belirtilen araştırma konusunun önemi göz önünde bulundurularak araştırmanın amacını “Sporun Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisini tespit etmek” biçiminde ifade etmek mümkündür.

Bu amaca ulaşmak için aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranmıştır:

- Cinsiyete göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?
- Yaşa göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?
- Spor yapma durumuna göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?
- Spor yaşına göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?
- Baba eğitim düzeyine göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?
- Anne eğitim düzeyine göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?
- Aile aylık gelirine göre sporun üniversite öğrencilerinin özgüvenini etkilemede farklılıklar var mıdır?

Böyle bir öneme sahip olan konunun ayrıca daha çok insanın spor yapmasına katkı sağlayacağı ve böylece daha sağlıklı insanların yetiştirilmesinde sporun önemli bir araç

olduğu gerçeği de vurgulanmış olacaktır. Bu bağlamda araştırma řu varsayımlardan yola çıkılarak hazırlanmıştır;

- Her katılımcı uygulanan zđüven anketini okuyarak cevap vermiştir.
- Araştırmacılar konuyla ilgili yeterli bilgiye sahiptir.
- Evreni temsil eden 381 İnönü Üniversitesi öğrencisine uygulanan zđüven anketi sayısal olarak yeterlidir.
- Katılımcıların hepsi gönüllüdür.

Bu varsayımlara ek olarak araştırmamızın sınırlılıklarına aşağıda maddeler halinde değinilmiştir:

- Araştırma 2021-2022 yılında öğrenim gören İnönü Üniversitesi Merkez Kampüsü'nde aktif ğrenci olan öğrenciler içerisinden örneklem olan 381 ğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırma Akın tarafından geliştirilen zđüven ölçeğinde yer alan sorular ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor Kavramı

Bugünün dünyasında spor, farklı kültürlerden insanları bir araya getiren, onların birbiri ile etkileşimde bulunabilmesine yardımcı olan ve bununla birlikte bireylere birçok açıdan katkıda bulunan etkinliklerdir. Boş vakitlerinde sportif aktivitelerde bulunan bireylerin, bu aktiviteler içerisinde bulunmayanlara göre yaşamlarını çeşitli açılardan sağlıklı bir şekilde geçirdiklerinden bu tür aktiviteler bireyin sağlıklı olabilmesi ve bu durumunu sürdürebilmesi açısından önemlidir (5).

Spor, kişilerin bedensel ve ruhsal yönden gelişimine katkıda bulunan, sosyal hayattaki hareketlerini şekillendiren, zihinsel ve fiziksel özelliklerini geliştiren bir olgudur. Aynı zamanda spor, bir yandan bireylerin ruhen, bedenlen iyi hissetmelerine yardımcı olurken, diğer taraftan insanların birbirleri ile iletişim kurmalarını sağlayarak sosyalleşmelerine yardımcı olur (6). Spor, kişinin rakibine karşı üstünlük sağlamak ve başarılı olmak amacı ile gerçekleştirdiği sistemli hareketler bütünüdür. Spor mücadeleyi temele alan bir bilimdir. Galip gelmek, başarı duygusunu tatmak, diğerlerinin önünde yer almak maksadı ile önceden tespit edilen kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen belli bir düzeni olan aktivitelerdir. Spor, serbest zamanların etkili bir biçimde kullanılmasını sağlayan fiziksel bir aktivitedir (7, 8).

Spor, temelinde bireyin rakibine karşı galip gelmesinin bulunduğu, teknik ile beraber bedensel açıdan gayret barındıran, izleyiciler açısından da mücadeleye dayalı bir etkinlik olarak görülen aynı zamanda da birçok millete has özellikler bulunduran bir olgudur (9). Spor, bireyin veya toplumun sağlıklı bir yaşam sürebilmesi maksadı ile güzel vakit geçirmeyi ya da bir gösteri sahneye koymak amacı ile zihinsel veya bedensel bir şekilde önceden sınırlandırılmış kurallar çerçevesinde ortaya konan aktivitelere verilen kapsamlı bir isim şeklinde ifade edilebilir. Spor bir taraftan bireyi bedensel açıdan geliştirirken diğer taraftan bireye oyunlar oynatarak mutlu olmasını sağlayan önemli araçlardan biridir (10).

#### 2.1.1. Sporun Faydaları

Sportif faaliyetler bireylerin, başkalarıyla rekabet içerisine girme, serbest zamanlarını iyi değerlendirme, mutlu bir zaman geçirme, sağlıklı bir bedene sahip olma amacıyla önceden tespit edilen kurallar içerisinde ortaya konan aktivitelerin tümüdür. Bu

tarz faaliyetlerin kendine özgü birçok işlevi vardır. Bu işlevlerin temelinde, spor aktivitelerinin gerçekleştirildiği toplumda o toplumun bütün kademelerindeki bireylere spor yaptırarak, onları huzurlu, gayretli, sağlıklı, hayata pozitif bakan, moral ve motivasyon seviyesi yüksek, özgüven düzeyi yüksek, dinç ve sorumluluk sahibi bir toplumun oluşmasını sağlamaktır. Bunlar ile beraber sporun bireye bedensel ve ruhsal katkılarının yanında sosyalleşmesi açısından da büyük öneme sahiptir. Bireyin ait olduğu çevredeki bireyler ile veya gireceği yeni ortamlardaki kişiler ile iletişime girmesi açısından sporun önemli bir yeri vardır. Söz konusu bu özellikleri kazanan bireyde paralel olarak özgüven artışı da meydana gelmektedir (11, 12).

## **2.2. Özgüven**

Kişinin kendisine yönelik yorumlarda bulunması ve sahip olduğu özelliklere karşı olumlu ya da olumsuz açıdan bir kanaate varmasıdır (13). Özgüven, kişinin özüne yönelik pozitif düşünceler içerisinde olmasıdır. Kişinin kendisine ve içerisinde bulunduğu ortama yönelik barışçıl bir tutum sergilemesidir. Kişinin sınırlarının farkında olması ve bu doğrultuda hareket etmesidir (3). Özgüven, bireyin kendinden memnun olması, etrafında bulunan diğer kişiler ile sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunabilmesi ve çevresine pozitif bir hava saçması şeklinde tanımlanabilir (14).

Özgüven, bireyin hayatı süresince elde ettiği tecrübelerden yararlanarak gelişim gösterdiği, yapabildiklerinin ve yapamadıklarının bilincinde olarak bu durumları kabullenmesi ve hareketlerini de bu doğrultuda şekillendirmesi biçiminde ifade edilebilir. Bu duruma sahip olan insanlar başarabildiklerinin ve başaramadıklarının farkında olan insanlar olduğundan başaramadıkları durumları başarabilmek adına efor sarf ederler (15). Özgüven mutlaka bireyde var olması gereken özelliklerden biridir. Bunun nedeni bireyin hayattan zevk alabilmesi, dünyaya pozitif bir açıdan bakabilmesi için bu duyguya sahip olması gerekir. Bu durumu barındırmayan bireyler hayatta sağlam bir duruş sergileyemez ve insanların yönlendirmelerine göre hareket etmek zorunda kalırlar (12, 13).

Özgüven duygusuna sahip olan kişi yaşam ve bu yaşamda karşılaştığı sorunların rahat bir şekilde üstesinden gelebilmek için nasıl davranması gerektiğini bilir ve bu sorunların üstesinden rahatlıkla gelmeyi başarabilir. Bu duyguyu elde edebilmek için bazı zorlukların üstesinden gelebilme gücüne sahip olmak ve yaşama pozitif bakma tecrübesini barındırmak gereklidir (13). Kişi sürekli kendine olumlu bir açıdan bakmaz. Dönem dönem olumsuz bir bakış açısı sergiler. İşte tam burada özgüven ortaya çıkarak bireyin bakış açısını değiştirir. Bireyin hoşlanmadığı bir özelliğini düşünmeye başladığında belirir ve o durumu görmezden geldirerek kişinin telaşlanmaması yardımcı



olur. Bireyin kendine karşı olumlu düşüncelerde bulunmasına ve güzel bir hisse kapılmasına destekte bulunur (13).

### **2.2.1. Özgüvenin Oluşumu ve Gelişimi**

Bebeğin doğumundan sonraki ilk senede temel güven hissi meydana gelmeye başlar. Erikson tarafından bu süreç “Temel Güvene Karşı Güvensizlik” şeklinde adlandırılmıştır. Bu süreç içerisinde çocuğun adeta bir atışma içerisinde olduğundan bahseder ve eğer çocuk bu süreci başarılı bir şekilde atlarsa bu duyguyu edinebileceğini ifade eder. Bu dönemde bireyin gelişim göstermesi açısından gereksinimlerinin giderilmesi oldukça önemlidir. Çocuğun çevresindeki bireylerin ona karşı sergiledikleri hareketler çocuğun bu dönemi başarılı veya başarısız bir şekilde geçirmesi bakımından büyük önem taşımaktadır (3, 12). Özellikle annenin bireyin yaşamındaki yeri çok farklıdır. Bunun nedeni bebeğin bütün ihtiyaçlarını karşılaması ve onunla ilgilenmesidir. Dolayısı ile kişinin özgüven sahibi olmasında anne büyük bir öneme sahiptir. Bireyde ailesi tarafından kendisine gösterilen sevginin neticesinde de kendisine ve etrafındakilere karşı güven duygusu gelişir (12).

Doğumdan sonraki üç senede çocuk özüne karşı bir düşünce oluşturamadığından etrafındakilerin ona yönelik davranışları önemlidir. Kişinin bu süreç içerisinde gereksinimlerinin şefkat ile giderilmesi onda “ben değerliyim” düşüncesini oluşturacaktır. Bu düşünce içerisinde olan çocuk etrafındakilere yönelik güven duygusu besleyecek ve böylelikle bu duygunun zeminini oluşturacaktır. Kişi ardından etrafındaki kişilere ve varlıklara yönelik bilgi elde etmeye çaba sarf edecek ve onlara karşı üstün olmak için uğraş gösterecektir. Bu bilgileri elde edebilmek adına sürekli soru soracaktır. Bu sorulara karşı verilen cevaplar ve bu cevapların verilme tarzı kişinin özgüven gelişimi açısından önem arz etmektedir (3). Bu gibi durumlarda anne ve babanın ortaya koyacağı davranışlar önemlidir. Anne ve baba bireye karşı katı, umursamaz, bir önceki söylediği bir sonraki söylediğini tutmayacak şekilde davranmamalı, onlara karşı ilgi ile yaklaşmalıdır. Bu durum kişinin özgüveni üzerinde etkili olmaktadır (12).

Sportif aktivite içerisinde bulunmak bireyin ihtiyaçları içerisinde yer aldığından onun özgüvenini de geliştirecektir. Bu evrelerde aktivite içerisinde yer almayan, sosyal ilişkiler içerisinde bulunmayan bireylerin daha sonraki dönemlerde asosyal, utangaç ve özgüven sorunu yaşaması muhtemeldir. Ancak bu evreleri spor içerisinde bulunarak, arkadaşlıklar kurarak ve daha sosyal bir şekilde geçiren bireylerin özgüveni bu durumlardan olumlu bir şekilde etkilenir (3). Özgüven gelişimi bireyin eğitim hayatında da devam etmektedir. Öğretmenin bireye karşı tutumu, hareketleri bu duyguyu gelişimi

üzerinde etkin bir rol oynamaktadır. Eğitimci bireyi desteklemeli ve onu bazı hareketlerde bulunmaya teşvik etmelidir. Onun sergileyeceği bu tutum bireyin özgüveninin artmasına yardımcı olacaktır (12).

### **2.2.2. Özgüven Türleri**

Özgüven duygusunun iki farklı türü bulunmaktadır. Bunlar; iç özgüven ve dış özgüvendir (16).

**İç Özgüven:** Bu durum kişinin kendisine yönelik bir sevgi duygusu barındırması ve kendini kabullenmesi ile alakalıdır. Bireyin kendisine yönelik bir sevgi duygusu barındırması ancak kendini tanıması ile olanaklıdır. Kendini tanıyan birey mevcut olanakları ile gelişim kaydedebilir ve kendi kişiliğini oluşturabilir. Kendisine karşı sevgi hissi bulduran kişiler kendilerini kabullenirler ve bu durum onların özgüveninin artmasına neden olur (17, 18). Bu güven türünü meydana getiren bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlardan biri kişinin kendine karşı bir sevgi barındırmasıdır. Bu duyguyu taşıyan kişiler, kendilerini oldukça önemserler. Bir durumun üstesinden geldiklerinde başkaları tarafından övülmeyi arzu ederler ve bu arzularını belirtmekten çekinmezler. Çevresindekilerin onlara karşı ilgili olmasını isterler ve bu ihtiyaçları karşılandığı takdirde mutlu olurlar (18, 19). Bir diğer faktör kişinin kendini bilmesidir. Bu bilince sahip kişi başarabildiklerinin ve başaramadıklarının farkındadır ve bu durumu rahatlıkla dile getirebilir. Arkadaş tercihi konusunda dikkatlidirler. Başkaları tarafından değerlendirilmek onları kızdırmaz (19). Bir başka unsur bireyin kendine belirli amaçlar edinmesidir. Bu kişiler neye erişmek istediklerinin bilincindedir. Gerçekleştirebileceği hedefleri tespit eder ve üstesinden gelebilmek için çaba gösterir. Bir kararda bulunacakları vakit pek de zorluk yaşamazlar (19).

**Dış Özgüven:** Bireyin kendine güvenerek çevresine karşı gösterdiği duruş ve hareketleridir. Bireyin çevresine yönelik kendini kabullendiğini belirten davranışlarıdır (16, 18). Söz konusu güven türünü meydana getiren bazı etkenler vardır. Bunlardan biri iletişimdir. Bu etkeni iyi bir şekilde barındıran kişiler hangi durumlarda konuşup, hangi durumlarda dinlemesi gerektiğinin farkındadır. Topluluk ortamında konuşmaktan çekinmezler (19). Bir diğer etken kişinin kendini anlatabilmesidir. Bu özelliğe sahip söz konusu kişiler düşüncelerini dile getirme konusunda zorluk yaşamazlar. Haklarının ve yapmaması gerekenlerin bilincindedirler ve bunları yapmazlar. Kendilerini ve çevresindekileri kavrayabilme hususunda başarılıdırlar. İnsanlara güzel sözler söylerler ve aynı şekilde kendilerine de söylenmesini beklerler. Hoşlanmadıkları durumları açıkça ifade edebilirler (19). Son etken ise kişinin hislerine hâkim olabilmesidir. Hislerine hâkim

olan kişiler yaşadıkları durumlara ölçülü bir şekilde tepkide bulunabilirler. Karşılaştıkları olumsuz durumların kendilerini etkisi altına almalarına izin vermezler ve bu durumların üstesinden rahatlıkla gelebilirler (19).

### **2.2.3. Özgüveni Etkileyen Faktörler**

Bireyin hayatında önemli bir yere sahip olan özgüveni etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar birey üzerinde pozitif bir etki yapabileceği gibi negatif bir etkide bırakabilir. Dolayısıyla bu unsurların bilinmesi gerek kişi açısından gerek ebeveynleri açısından bireyin bu evreyi daha sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için önemlidir (2). Bu faktörlerden bazıları şunlardır;

Ebeveynlerin yaklaşımı: Özgüveni etkileyen faktörlerin en başında ebeveynlerin yaklaşımı gelir. Anne ve babanın bebeği ile arasındaki etkileşim, onların bireye karşı sergileyecekleri pozitif yaklaşım bireyin özgüveni üzerinde etkili olacaktır. Bireyin kendine güveni üzerinde etkili olan bu yaklaşımlar onun sonraki dönemlerde nasıl biri haline geleceği belirler. Birey ailesinden sevgi ve şefkat gördüğü zaman, anne ve babasından ilgi gördüğü ve onlar tarafından desteklendiği takdirde bireyin özgüveni artış gösterir. Bunun ile birlikte bireyin düşüncesini serbestçe belirtebileceği bir ortamın oluşturulması bireyin öz güvenini olumlu yönde etkileyerek, sorumluluklarını bilen ve girişken bir özelliğe sahip olan bir kişinin yetişmesine yardımcı olur (2-4). Aksi yaklaşımlar bireyde bambaşka sonuçlara yol açmaktadır. Anne ve babanın bireye karşı olan gereğinden fazla korumacı yaklaşımı bireyin yalnız başına bir iş yapabilmesine ket vururken özgüvenine de negatif bir etki yapar (3).

Akademik başarı: Başarı kişiler açısından önemli bir gereksinimdir. Ancak bazı kişiler psikolojik açıdan sağlıklı olmanın temelinde başarının bulunduğu düşüncesi içerisindedir. Başarısız olmaları takdirde çevresindekilerce değer verilmeyeceği kanaatinde olan bu kişiler, kendilerindeki özgüven düşüklüğü nedeni ile böyle bir fikre kapılırlar (4). Akademik başarı ve özgüven arasındaki ilişkide en önemli görev öğretmenlere düşmektedir. Öğretmenin bireye karşı göstermiş olduğu davranışlar bireyin özgüveni açısından oldukça önemlidir. Öğretmenin bireye karşı teşvik edici, destekleyici bir tutum sergilemesi kişinin motive olmasında, başarıya ulaşmasında ve bunun neticesinde meydana gelen özgüven gelişiminde oldukça etkili olmaktadır. Kendini değerli hisseden, sınıf ortamında kendini kolayca ifade edebilen ve kendini akademik açıdan başarılı olarak gören öğrencinin özgüveni olumlu yönde gelişim gösterir. Ancak düşüncelerini kolayca ifade edememe, sınavlardan çekinme, öğretmenin sergileyeceği olumsuz bir yaklaşım bireyde özgüven düşüklüğüne neden olabilir (2).

Fiziksel görünüm: Bireyin kendine yönelik ortaya koyduğu düşüncelerin çoğunluğunu fiziksel görünümü meydana getirir. Kişinin dışarıdan nasıl görüldüğü kendisine yönelik bir düşünce ortaya koymada etkili bir unsurdur. Kendi bedeninden hoşnut olan ve bunu kabullenen bireylerin benlik

olgusu ve özgüven düzeyleri yüksek olmaktadır. Bunun ile beraber kendi bedeninden hoşlanmaya ve bedenini kabullenmeyen bireylerin benlik olgusu ve özgüvenleri de düşük olmaktadır. Spor bireyin dış görünüşünü estetik bir hale getirip bireyin fiziksel görünümünden memnun olmasını sağlayacağından bireyin özgüven gelişimine katkıda bulunur (2, 4).

Anne baba eksikliği: Anne veya babanın eksikliği, vefat etme, evlilik bütünlüğünün bozulması gibi nedenlerin neticesinde ortaya çıkmaktadır. Evlilik bütünlüğünün bozulması sonucunda çocuk, anne veya babası arasında bir seçimde bulunması gerekecek ve bundan sonraki hayatının onun ile birlikte geçirmek durumunda kalacaktır. Bunun sonucunda da tek bir şekilde evi idare etmeye çalışan ebeveyn, maddi açıdan evi geçindirmeye çalışırken, çocuğunu ihmal edecek ve onun ile gerektiği kadar ilgilenemeyecektir. Bu durumun neticesinde de çocuğun kendine karşı olan güveni olumsuz etkilenecektir. Aynı şekilde ebeveynlerin birinin ya da her ikisinin vefatı da bireyin kendine güvenini olumsuz etkileyecektir. Bu olay karşısında psikolojik açıdan problemler yaşayan çocuğun özgüven duygusu da zedelenir (2, 3).

Akran etkisi: Bu etki kendisini en çok ergenlik zamanında ortaya çıkartır. Birey bundan önceki hayat sürecinde iyi bir kendine güven düzeyine erişmişse yaşlılarının kendi üzerinde bir etki kurmasına, onu yönlendirmesine müsaade etmemektedir. Bireyin özgüven düzeyi arttıkça yaşlılarına benzemeye çalışma eğiliminden uzaklaşmaktadır. Özgüvene sahip birey akranlarının yönlendirmelerine karşı çıkabilir, davranış ve düşüncelerini özgürce ortaya koyabilir. Özgüveni düşük bireyler ise yaşlılarının etkisi altında kalmakta, onların yönlendirmeleri ile hareket etmektedir (4).

#### **2.2.4. Özgüveni Yüksek ve Düşük Bireylerin Özellikleri**

Özgüven seviyesi yüksek kişiler kendilerine karşı güvenme duygusunu barındırırlar, kendilerine önem verirler, geldikleri seviyeden memnunnlardır, pozitif bir bakış açısına sahiplerdir, insanlar ile kolay bir şekilde iletişime girebilirler, araştırmacıdırlar, bir hedefi gerçekleştirebilme arzuları yüksektir, kendilerini kolay bir şekilde açıklayabilirler ve tüm bu özellikleri taşıırken kendilerini başkalarının üzerinde olarak düşünmezler (20). Bu bireyler, yaptığı bir işin sonucunda hataya düşeceğini bilseler dahi yeni tecrübeler kazanma için karşılarna çıkan fırsatları değerlendirirler.

Özgüven düzeyi yüksek kişiler, başkalarına bir şeyleri ispat etme gereksinimi hissetmezler ve yalnızca gerçekleştirmekten mutlu olduğu şeyleri yaparlar. Başkaları ile birlikte bir iş ortaya koymayı sever ve insanlar ile etkileşime girmedi bu durumun ne kadar önemli olduğunun farkındadırlar. Kontrollü bir yaşama sahiptirler (21).

Kendine güven düzeyi düşük olan kişiler ise başarabilecekleri ve başaramayacakları durumları tespit etme hususunda gerekli bilgiye sahip değiller. Dolayısı ile bu kişiler kendilerini gerektiği kadar tanımazlar. Karşlarına çıkan bir problemin üstesinden gelebilecek potansiyeli bulduklarına rağmen bu probleme karşı mücadele etmekte kararsızlardır. Alışılmışın dışında olaylar ile karşılaşmaktan veya farklı kişiler ile bir arada bulunmaktan rahatsızlık duyabilirler (22). Düşük seviyede özgüvene sahip kişiler, kendilerine yönelik gerçekleştirilen değerlendirmeleri kabul etmezler. Başkaları tarafından eleştirilmeleri halinde hemen kendilerini savunma pozisyonuna alırlar. Kendilerine karşı söylenen güzel sözleri benimseyemezler. Bu kişiler sahip oldukları kapasiteyi gerçekçi bir şekilde yorumlayamazlar. İçerisinde buldukları yaşam koşullarına karşı memnuniyet duymazlar. Özgüven seviyesi düşük bireylerin pek fazla sosyal hayatları yoktur. Bu durum kişinin farklı tecrübeler edinmesini, farklı etkinlikler içerisinde yer almasını engellemektedir. Söz konusu bireyler, kendilerini değerli hissetmeme ve negatif bir bakış açısına sahip olmalarından dolayı çevresindeki bireylere karşı istenmedik tepkilerde bulunurlar (23).

### **2.3. Spor ve Özgüven**

Spor, insanın hayati bir ihtiyacıdır. Birey spor yoluyla dünya ile etkileşime girer. Dünyayı tüm duyuları ile algılamaya, keşfetmeye, test etmeye, kavramaya ve anlamaya çalışır. Deneyim kazanıp, kendine güven duygusunu geliştirmesine imkân sağlar. Bu kapsamda spor bireyin duygusal, zihinsel, sosyal, fiziksel ve özgüven gelişimini destekler (24). Sporun insan vücudundaki birçok duyu organını harekete geçirdiği bilinmektedir. Yapılan egzersizlerin sadece bireyde kas gelişimiyle sınırlı olmadığı bireye aynı zamanda kendini sevme, mutlu olma ve kendine saygı duyma gibi çeşitli katkılarda bulunmaktadır. Spor hem beden hem de ruh sağlığını yine olumlu etkilediği yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Sporla birlikte vücutta ve hormonlarda birtakım değişikliklerin olduğu bilinmektedir. Bu değişikliklerin başında mutluluk gelmektedir. Bireysel mutluluk kişinin kendini beğenmesi özgüvenini yerine getirmesidir. Bu nedenle spor sayesinde vücudunda mutluluk hormonu salgılanan birey kendini beğenir ve olumlu bir ruh haline bürünerek özgüven gelişimini sağlar (2).

Gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bir taraftan kişinin bedensel açıdan gelişim kaydetmesini sağlarken, diğer taraftan kendine karşı sevgi hissi oluşturarak mutlu bir kişiliğe bürünmesine ve özgüveninin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu durum bireyin ruhen sağlıklı olabilmesi açısından gerekli bir durumdur. Ortaya konan fiziksel aktiviteler ile beraber kişinin bedensel ve psikolojik yapısında bazı gelişmeler meydana gelir. Bunların içerisinde bireyin kendine güvenmesini sağlayacak en önemli gelişme pozitif bir bakış açısına sahip olmasıdır. Spor bireyin pozitif bir bakış açısı kazanmasına, bireyin kendisinden hoşnut olmasına ve özgüveninin gelişimine yardımcı olmaktadır (2). Günümüz dünyasında bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması, yeryüzündeki varlıklarını uzun yıllar sürdürmeleri kadar önemli bir hal almıştır. Kişinin sağlıklı bir yaşam sürdürmesinde gerekli olan temel etkenlerden biri sportif etkinliklerdir. Toplumun içerisinde yer alan tüm yaş grupları için spor fiziksel açıdan birçok fayda sağlamaktadır. Sporla birlikte bireydeki fiziksel kapasitenin artması kişide bir şeyleri başarabilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır ve devamında kişide özgüven gelişimi sağlamaktadır (2, 17). Kişiyi girmiş olduğu olumsuz durumlardan çıkaracak en etkili araçlar arasında spor da yer almaktadır. Sportif faaliyetler içerisinde yer almak bireylerin beden imgelerini pozitif bir biçimde etkilediği için, sportif faaliyetler de bulunma durumuyla sosyal görünüş kaygısı arasında negatif bir ilişki vardır. Bu nedenle spor ile birlikte güzel bir dış görünüş elde eden kişide sosyal görünüş kaygısı kaybolur ve bunun devamında kişinin özgüven duygusunda artış meydana gelmektedir (25).

### 3. MATERYAL VE METOD

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Tarama çalışmaları, araştırılan bir konu veya duruma ilişkin yapılan çalışmada yer alan bireylerin düşüncelerinin veya yetenek, beceri, tutum ve ilgi gibi durumların tespit edildiği ve diğer çalışmalara göre örneklem sayısının daha fazla olduğu araştırmaları içermektedir (26).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 2021-2022 Eğitim ve Öğretim Yılında Malatya İnönü Üniversitesi merkez kampüsünde yer alan (34.129) öğrenciler oluşturmaktadır (27). Örneklemi belirlerken ise Cohen'in örneklem hesaplama tablosundan yararlanılmış, evrenin 50 binin altında olmasından dolayı aynı Eğitim ve Öğretim Yılında öğrenim gören öğrencilerden spor yapan ve spor yapmayan toplam 381 gönüllü öğrenci alınmıştır (28).

Çalışmaya katılım kriterleri aşağıdaki şekildedir:

- 2021-2022 eğitim öğretim yılında İnönü Üniversitesi'nde aktif öğrenci olmak,
- Katılımcıların araştırmaya kendi istekleriyle katılması.

#### 3.3. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu ile öğrencilerin özgüven düzeylerini ölçmek için Akın tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte yer alan sorular 5'li likert biçiminde olup (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Ölçekte 33 soru bulunmaktadır ve bu sorular iç-dış özgüveni meydana getiren alt boyutlardan meydana gelmektedir. Bu kapsamda iç özgüven alt boyutunu; 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 soruları oluşturmaktadır. Dış özgüven alt boyutunu ise 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 soruları oluşturmaktadır. Bu ölçekte toplam 33 madde bulunmasından dolayı ölçekte ulaşılabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'tür (29).

#### 3.4. Verilerin Analizi

Veriler analiz için SPSS 23 Paket Programına yüklenmiştir. İlk olarak frekans ve yüzdeleri bulmak amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. İstatistikler neticesinde elde edilen sonuçlar Tablo 3.1'de sunulmuştur. Veriler analiz edilmeden önce basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilerek normallik sınaması yapılmıştır. Tablo

3.2'ye göre basıklık ve çarpıklık değerleri +1.5 ile -1.5 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (30). Veriler normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda Independent Samples T-Test, üç ve daha fazla karşılaştırmalar için ise One Way Anova testi kullanılmıştır. Ayrıca anlamlı sonuçlarda farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Dağılımları**

| Değişken                   | Gruplar          | f   | %     |
|----------------------------|------------------|-----|-------|
| Cinsiyet                   | Erkek            | 165 | 43.3  |
|                            | Kadın            | 216 | 56.7  |
|                            | <b>Toplam</b>    | 381 | 100.0 |
| Yaş                        | 18-20 Yaş        | 161 | 42.3  |
|                            | 21-23 Yaş        | 166 | 43.6  |
|                            | 24-26 Yaş        | 35  | 9.2   |
|                            | 27 Yaş ve Üzeri  | 19  | 5.0   |
|                            | <b>Toplam</b>    | 381 | 100.0 |
| Spor Yapma Durumu          | Evet             | 156 | 40.9  |
|                            | Hayır            | 225 | 59.1  |
|                            | <b>Toplam</b>    | 381 | 100.0 |
| Spor Yaşı                  | 1-3 Yıl          | 64  | 16.8  |
|                            | 4-6 Yıl          | 58  | 15.2  |
|                            | 7 Yıl ve Üzeri   | 34  | 8.9   |
|                            | <b>Toplam</b>    | 156 | 40.9  |
| Baba Eğitim Düzeyi         | İlkokul          | 68  | 17.8  |
|                            | Ortaokul         | 120 | 31.5  |
|                            | Lise             | 120 | 31.5  |
|                            | Lisans           | 62  | 16.3  |
|                            | Lisansüstü       | 11  | 2.9   |
|                            | <b>Toplam</b>    | 381 | 100.0 |
| Anne Eğitim Düzeyi         | İlkokul          | 148 | 38.8  |
|                            | Ortaokul         | 115 | 30.2  |
|                            | Lise             | 89  | 23.4  |
|                            | Lisans           | 27  | 7.1   |
|                            | Lisansüstü       | 2   | 0.5   |
|                            | <b>Toplam</b>    | 381 | 100.0 |
| Ortalama Aylık Aile Geliri | 1000-3000 TL     | 117 | 30.7  |
|                            | 3001-4000 TL     | 80  | 21.0  |
|                            | 4001-5000 TL     | 86  | 22.6  |
|                            | 5001-6000 TL     | 39  | 10.2  |
|                            | 6001 TL ve Üzeri | 59  | 15.5  |
|                            | <b>Toplam</b>    | 381 | 100.0 |

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırma grubunda yer alan katılımcıların 216'sının (%56.7) kadın, 165'inin (%43.3) ise erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Yaş



değişkenine göre katılımcıların 161'inin (%42.3) 18-20 yaş aralığında olduğu, 166'sının (%43.6) 21-23 yaş aralığında olduğu, 35'inin (%9.2) 24-26 yaş aralığında olduğu, 19'unun (%5.0) ise 27 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan katılımcıların 225'inin (%59.1) spor yapmadığı, 156'sının (%40.9) ise spor yaptığı görülmektedir. Spor yaşı değişkenine göre katılımcıların 64'ünün (%16.8) 1-3 yıl aralığında, 58'inin (%15.2) 4-6 yıl aralığında, 34'ünün (%8.9) ise 7 yıl ve üzeri süredir spor yaptıkları görülmektedir. Baba eğitim değişkenine göre 68 kişinin (%17.8) ilkokul, 120 kişinin (%31.5) ortaokul, 120 kişinin (%31.5) lise, 62 kişinin (%16.3) lisans ve 11 kişinin (%2.9) lisansüstü düzeyde baba eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Anne eğitim değişkenine göre 148 kişinin (%38.8) ilkokul, 115 kişinin (%30.2) ortaokul, 89 kişinin (%23.4) lise, 27 kişinin (%7.1) lisans ve 2 kişinin (%0.5) lisansüstü düzeyde anne eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların aylık ortalama aile gelirlerine göre ise 117'sinin (%30.7) 1000-3000 TL aralığında olduğu, 80'inin (%21.0) 3001-4000 TL aralığında olduğu, 86'sının (%22.6) 4001-5000 TL aralığında olduğu, 39'unun 5001-6000 TL aralığında olduğu, 59'unun (%15.5) 6001 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.2. Normallik Testi Sonuçları**

| Alt Boyut   | N   | $\bar{X}$ | Ss   | Çarpıklık | Basıklık |
|-------------|-----|-----------|------|-----------|----------|
| İç Özgüven  | 381 | 3.97      | 0.53 | -0.523    | 0.023    |
| Dış Özgüven | 381 | 3.91      | 0.56 | -0.608    | 0.163    |

Tablo 3.2.'de özgüven ölçeğine katılımcılar tarafından verilen yanıtlara bağlı yapılan analiz sonucunda ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri yer almaktadır. Bu sonuçlara göre; katılımcıların ölçekten elde ettikleri ortalamalar iç özgüven alt boyutu için 3.97 (ss=053), dış özgüven alt boyutu için ise 3.91 (ss=0.56) olarak hesaplanmıştır. İç özgüven alt boyutunun çarpıklık değeri -0.523 olarak hesaplanırken, basıklık değeri 0.023 olarak bulunmuştur. Bu değerler dış özgüven alt boyutu için hesaplandığında çarpıklık değeri -0.608 olarak hesaplanırken, basıklık değeri 0.163 olarak bulunmuştur.

### **3.5. Araştırmada Etik Boyutun Azaltılması**

İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 2020/22-19 karar sayılı etik kurul raporu alınmıştır (EK-2). Bulguların analizinde bağımsız ve objektif olmaya azami önem gösterilmiştir.



## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümde İnönü Üniversitesi'nde aktif olarak öğrenim gören öğrencilere uygulanan özgüven ölçeğinden elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları**

| Alt Boyut   | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss   | t      | p     | d    |
|-------------|----------|-----|-----------|------|--------|-------|------|
| İç Özgüven  | Erkek    | 165 | 4.04      | 0.58 | 2.507* | 0.013 | 0.26 |
|             | Kadın    | 216 | 3.90      | 0.47 |        |       |      |
| Dış Özgüven | Erkek    | 165 | 4.03      | 0.55 | 3.950* | 0.000 | 0.40 |
|             | Kadın    | 216 | 3.81      | 0.54 |        |       |      |

\* $p < 0.05$

Tablo 4.1.'de üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre t-Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre iç özgüven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır ( $p < .05$ ). Dış özgüven alt boyutunda da benzer sonuçlarla istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık da erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

| Alt Boyut  | Yaş             | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|------------|-----------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| İç Özgüven | 18-20 Yaş       | 161 | 3.92      | 0.51 | 1.185 | 0.315 |
|            | 21-23 Yaş       | 166 | 3.98      | 0.54 |       |       |
|            | 24-26 Yaş       | 35  | 4.10      | 0.47 |       |       |
|            | 27 Yaş ve Üzeri | 19  | 3.95      | 0.57 |       |       |
|            | <b>Toplam</b>   |     | 381       | 3.96 |       |       |
|            | 18-20 Yaş       | 161 | 3.87      | 0.57 | 0.948 | 0.418 |
|            | 21-23 Yaş       | 166 | 3.91      | 0.56 |       |       |
|            | 24-26 Yaş       | 35  | 4.05      | 0.45 |       |       |

|                |                 |     |      |      |
|----------------|-----------------|-----|------|------|
| <b>Dış</b>     | 27 Yaş ve Üzeri | 19  | 3.90 | 0.45 |
| <b>Özgüven</b> | <b>Toplam</b>   | 381 | 3.91 | 0.55 |

Tablo 4.2.'de üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların yaş değişkenine ilişkin anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Sonuçları**

| Alt Boyut          | Spor Yapma Durumu | N   | $\bar{X}$ | Ss   | t       | p            | d    |
|--------------------|-------------------|-----|-----------|------|---------|--------------|------|
| <b>İç Özgüven</b>  | Evet              | 156 | 4.34      | 0.35 | 14.962* | <b>0.000</b> | 1.54 |
|                    | Hayır             | 225 | 3.70      | 0.47 |         |              |      |
| <b>Dış Özgüven</b> | Evet              | 156 | 4.29      | 0.39 | 14.094* | <b>0.000</b> | 1.46 |
|                    | Hayır             | 225 | 3.64      | 0.49 |         |              |      |

\* $p < 0.05$

Tablo 4.3.'de üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin spor yapma durumuna göre t-Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre iç özgüven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık spor yapma durumunu evet olarak yanıtlayan katılımcıların hayır yanıtı verenlere oranla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır ( $p < .05$ ). Dış özgüven alt boyutunda da benzer sonuçlarla istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık da evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtı verenlere oranla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Spor Yaşına Göre ANOVA Sonuçları**

| Alt Boyut          | Spor Yaşı      | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|--------------------|----------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>İç Özgüven</b>  | 1-3 yıl        | 64  | 4.30      | 0.38 | 0.708 | 0.494 |
|                    | 4-6 yıl        | 58  | 4.35      | 0.27 |       |       |
|                    | 7 yıl ve üzeri | 34  | 4.39      | 0.40 |       |       |
|                    | <b>Toplam</b>  | 156 | 4.34      | 0.35 |       |       |
| <b>Dış Özgüven</b> | 1-3 yıl        | 64  | 4.25      | 0.45 | 0.665 | 0.516 |
|                    | 4-6 yıl        | 58  | 4.31      | 0.34 |       |       |

|                |     |      |      |
|----------------|-----|------|------|
| 7 yıl ve üzeri | 34  | 4.33 | 0.36 |
| <b>Toplam</b>  | 156 | 4.29 | 0.39 |

Tablo 4.4.'de üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların spor yaşı değişkenine ilişkin anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları**

| Alt Boyut          | Eğitim Düzeyi | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|--------------------|---------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>İç Özgüven</b>  | İlkokul       | 68  | 4.03      | 0.50 | 1.099 | 0.357 |
|                    | Ortaokul      | 120 | 3.94      | 0.57 |       |       |
|                    | Lise          | 120 | 4.01      | 0.51 |       |       |
|                    | Lisans        | 62  | 3.87      | 0.47 |       |       |
|                    | Lisansüstü    | 11  | 3.88      | 0.63 |       |       |
|                    | <b>Toplam</b> | 381 | 3.96      | 0.53 |       |       |
| <b>Dış Özgüven</b> | İlkokul       | 68  | 3.84      | 0.57 | 1.167 | 0.325 |
|                    | Ortaokul      | 120 | 3.91      | 0.52 |       |       |
|                    | Lise          | 120 | 3.98      | 0.55 |       |       |
|                    | Lisans        | 62  | 3.82      | 0.54 |       |       |
|                    | Lisansüstü    | 11  | 3.90      | 0.84 |       |       |
|                    | <b>Toplam</b> | 381 | 3.91      | 0.55 |       |       |

Tablo 4.5.'de üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine ilişkin anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları**

| Alt Boyut      | Eğitim Düzeyi  | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F      | p     | d     | Fark                    |
|----------------|----------------|-----|-----------|------|--------|-------|-------|-------------------------|
| İç<br>Özgüven  | İlkokul (a)    | 148 | 3.96      | 0.52 | 2.458* | 0.045 | 0.025 | b < c<br>c > d          |
|                | Ortaokul (b)   | 115 | 3.90      | 0.58 |        |       |       |                         |
|                | Lise (c)       | 89  | 4.10      | 0.45 |        |       |       |                         |
|                | Lisans (d)     | 27  | 3.80      | 0.51 |        |       |       |                         |
|                | Lisansüstü (e) | 2   | 3.94      | 0.24 |        |       |       |                         |
|                | <b>Toplam</b>  | 381 | 3.96      | 0.53 |        |       |       |                         |
| Dış<br>Özgüven | İlkokul (a)    | 148 | 3.86      | 0.56 | 3.275* | 0.012 | 0.033 | a < c<br>b < c<br>c > d |
|                | Ortaokul (b)   | 115 | 3.86      | 0.55 |        |       |       |                         |
|                | Lise (c)       | 89  | 4.08      | 0.50 |        |       |       |                         |
|                | Lisans (d)     | 27  | 3.78      | 0.61 |        |       |       |                         |
|                | Lisansüstü (e) | 2   | 4.28      | 0.13 |        |       |       |                         |
|                | <b>Toplam</b>  | 381 | 3.91      | 0.55 |        |       |       |                         |

\*p<0.05

Tablo 4.6.'da üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların anne eğitim düzeyi değişkenine ilişkin iç özgüven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Bu farklılık; anne eğitim durumu ortaokul olan katılımcıların lise olanlara göre daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır. Bu alt boyutta aynı zamanda anne eğitim durumu lise olan katılımcıların ortalama puanları lisans düzeyinde olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutunda da benzer sonuçlarla anne eğitim durumunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<.05). Bu alt boyutta; anne eğitim durumu ilkokul olanların lise olanlara, ortaokul olanlarınsa lise olanlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiği tespit edilmiştir. Bu alt boyutta da anne eğitim durumu lise olan katılımcıların ortalama puanları lisans düzeyinde olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Ortalama Aylık Aile Gelirine Göre ANOVA Sonuçları**

| Alt Boyut | Ortalama Aylık Aile Geliri | N | $\bar{X}$ | Ss | F | p |
|-----------|----------------------------|---|-----------|----|---|---|
|-----------|----------------------------|---|-----------|----|---|---|

|                    |                  |     |      |      |       |       |
|--------------------|------------------|-----|------|------|-------|-------|
| <b>İç Özgüven</b>  | 1000-3000 TL     | 117 | 3.90 | 0.50 | 1.108 | 0.352 |
|                    | 3001-4000 TL     | 80  | 3.94 | 0.53 |       |       |
|                    | 4001-5000 TL     | 86  | 4.00 | 0.53 |       |       |
|                    | 5001-6000 TL     | 39  | 4.00 | 0.54 |       |       |
|                    | 6001 TL ve Üzeri | 59  | 4.06 | 0.55 |       |       |
|                    | <b>Toplam</b>    | 381 | 3.96 | 0.53 |       |       |
| <b>Dış Özgüven</b> | 1000-3000 TL     | 117 | 3.81 | 0.49 | 2.019 | 0.091 |
|                    | 3001-4000 TL     | 80  | 3.90 | 0.47 |       |       |
|                    | 4001-5000 TL     | 86  | 3.91 | 0.63 |       |       |
|                    | 5001-6000 TL     | 39  | 3.97 | 0.62 |       |       |
|                    | 6001 TL ve Üzeri | 59  | 4.06 | 0.58 |       |       |
|                    | <b>Toplam</b>    | 381 | 3.91 | 0.55 |       |       |

Tablo 4.7.'de üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin ortalama aylık aile geliri değişkenine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların ortalama aylık aile geliri değişkenine ilişkin anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarının ve toplam puanlarının (Tablo 4.1) tümünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Bu farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığına yönelik elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar elde ettikleri bulunmuştur. Araştırma sonuçlarımıza paralel olarak, Öztürk'ün araştırma sonuçlarına göre, özgüven düzeyi bağlamında cinsiyete göre farklılık tespit etmiştir (31). Can ve Kaçar da benzer sonuçlara ulaşarak kadın katılımcıların özgüven seviyelerinin erkek sporculara nazaran daha yüksek olduğunu belirlemiştir (32). Toktaş'ın araştırma sonuçlarına göre iç özgüven puanı açısından cinsiyet değişkeninde farklılık olduğunu ve erkek katılımcıların puan düzeyinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır (33). Altuntaş örneklem grubunu BESYO öğrencilerinin oluşturduğu çalışma sonuçları incelendiğinde, dışsal özgüven düzeyinde cinsiyet bağlamında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir (7). Ekinci ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada araştırma grubunun iç özgüven boyutunda farklılaşma olduğu ve erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu ortaya konmuştur (34). Başoğlu'nun araştırmasında ise özgüven düzeyinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak değiştiiği ve kadınların özgüven seviyelerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu belirlemiştir (35). Söz konusu değişken bağlamında Lirgg meta analiz çalışması yapmış ve cinsiyet değişkenini potansiyel bir moderatör şeklinde betimlemiştir (36). Ayrıca herhangi bir işlevin erkeğe özgü olması durumunda cinsiyetler açısından özgüven düzeyindeki farkın negatif yönde bir ilişki sergileyeceğini söylemiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları irdelendiğinde, kadınların futbol branşında erkeklere nazaran daha düşük özgüven düzeyine sahip oldukları, bale branşında ise daha yüksek özgüven düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Diğer taraftan yüzme branşı gibi herhangi bir cinsiyete özgü algılanmayan branşlarda farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlara benzer olarak Solmon ve arkadaşlarının çalışmasında erkek katılımcıların buz hokeyi branşına yönelik öğrenme yeteneklerine ilişkin özgüven düzeyleri, kadın katılımcılara nazaran daha yüksek olarak tespit edilmiştir (37). Ancak söz konusu branşa yönelik olarak cinsiyetin önem arz etmediğini düşünen kadınların, erkeklere özgü olarak algılayan kadınlara nazaran daha



yüksek özgüven düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer taraftan çalışma sonuçlarımızdan farklı olarak, Yaylacı özgüven düzeyinin cinsiyet bağlamında farklılık göstermediğini saptamıştır (2). Yıldız ve arkadaşları ve Özen ve arkadaşlarının çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni bağlamında özgüven düzeyinin farklılaşmadığını belirlemişlerdir (38, 39). Paralel olarak Başoğlu ve Sun da benzer sonuçları elde etmişlerdir (40, 41). Yıldız örneklem grubunu oluşturan taekwondo sporcularının cinsiyet değişkeni bağlamında iç ve dış özgüven alt boyutları ve toplam puanda farklılık olmadığını belirlemiştir (42). Bostancı ve arkadaşları dağcılarının cinsiyet değişkenine ilişkin özgüven düzeylerinin farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (43). Karademir lisans düzeyi öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile özgüvenleri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir (44). Bilgin, Oğuz ve Topkaya da benzer sonuçlara ulaşmışlardır (45, 46). Literatürde bu sonucu destekleyici araştırmalar da bulunmaktadır (47-49).

Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında (Tablo 4.2) anlamlı farklılık olmadığını tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Sonuçlarımızın aksine, Aksoy araştırmasında futbol hakemlerinin özgüven seviyelerinin yaş değişkenlerine göre farklılaştığını saptamıştır (7). Bilgin adölesan bireylerin yaş değişkeni bağlamında özgüven seviyelerinin farklılık gösterdiğini belirlemiştir (45). Şahin'in araştırma sonuçlarına göre genç engelli sporcuların, daha yaşlı sporculara nazaran özgüven düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir (26). Yıldız'ın araştırma sonuçlarına göre, 25 ve üzeri yaşa sahip sporcuların iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven düzeylerinin, diğer yaş gruplarına nazaran anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir (42). Acuner dansçıların özgüven düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Çetinkaya yaş değişkeni ile özgüven arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Diğer taraftan, Gündoğdu örneklem grubunu oluşturan ortaokul düzeyi öğrencilerin yaş değişkenine göre özgüven düzeylerinin farklılık göstermediğini saptamıştır (3).

Katılımcıların spor yapma durumu değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarının (Tablo 4.3) tümünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Bu farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığına yönelik elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde tüm alt boyutlarda spor yapan katılımcıların yapmayanlara kıyasla daha yüksek puanlar elde ettikleri bulunmuştur. Ramazanoğlu ve arkadaşları bireylerin hayatı ile iç içe geçmiş olan sporun, kişilerin zinde, başarılı, hoşnut ve istendik düzeyde moral düzeyine erişmesinde önem arz ettiğini, insanlar arası etkili iletişim bağlamında önemli bir etken olduğunu, ayrıca ekip ruhu oluşturma ve hedef belirleme gibi, fizyolojik, psikolojik ve toplumsal birçok unsur üzerinde gelişim

sağlayacağını belirtmişlerdir (50). Blume çalışması kapsamında dans eğitimi gören adölesan bireylerin toplumsal yeterliklerinin pozitif yönde etkilendiğini saptamıştır (51). Özdiñ bireylerin spora yönelik katılım sağlaması sonucu sosyalleşme düzeylerinin pozitif yönde gelişim olduğu belirlenmiştir (52). Benzer olarak Şahan çalışmasının sonucunda sportif ve kültürel faaliyetlerin sosyal unsurlara etkisini saptamıştır (53). Bu bilgiler ışığında spor yapma değişkeninin bireylerin özgüven gibi sosyal unsurlarını etkileyeceği söylenebilir.

Katılımcıların özgüven ölçeği alt boyutları ile spor yaşları arasında (Tablo 4.4) istatistiki açıdan anlamlı ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Sonucumuza paralel olarak Yıldız sporcuların özgüven düzeyleri ile spor yaşı değişkenleri arasında ilişki olmadığını belirlemiştir (42). Diğer taraftan Yaylacı'nın çalışma sonucuna göre spor yaşı ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur (2). Perry ve Williams araştırma grubunu oluşturan elit düzey tenis sporcularının özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğu saptamıştır (54). Damar katılımcıların spor yaşı değişkeni bağlamında özgüven puan ortalamalarının farklılaştığını belirlemiştir (55).

Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarının (Tablo 4.5) ve toplam puanlarının tümünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Diğer taraftan anne eğitim durumu değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarının (Tablo 4.6) tümünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). İç özgüvende gerçekleşen farklılık; anne eğitim durumu ortaokul olan katılımcıların lise olanlara göre daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır. Bu alt boyutta aynı zamanda anne eğitim durumu lise olan katılımcıların ortalama puanları lisans düzeyinde olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutunda da benzer sonuçlarla anne eğitim durumunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu alt boyutta; anne eğitim durumu ilkökul olanların lise olanlara, ortaokul olanlarınsa lise olanlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiği tespit edilmiştir. Bu alt boyutta da anne eğitim durumu lise olan katılımcıların ortalama puanları lisans düzeyinde olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Yıldız katılımcıların anne eğitim durumu değişkeni bağlamında özgüven düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaştığını ve söz konusu farklılığın ortaokul, lise ve üniversite grupları arasında ortaokul lehine olmasından kaynaklandığını belirlemiştir (42). Diğer taraftan baba eğitim durumu değişkeni açısından katılımcıların özgüven düzeylerinde ise farklılık olmadığını saptamıştır. Erden'in araştırma sonucuna göre, anne eğitim durumu ortaokul

mezunu olan bireylerin iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven düzeyleri, anne eğitim durumu ilkokul, lise ve üniversite mezunu olan bireylere nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir (56). Allahyar katılımcıların anne eğitim durumu açısından özgüven düzeylerinin farklılaştığını belirlemiştir (57). Çalışma sonuçlarımızdan farklı olarak Karabulut anne ve baba eğitim durumu değişkeni bağlamında katılımcıların sportif özgüven düzeylerinin farklılaşmadığını ortaya koymuştur (4). Benzer olarak Kaçan ve arkadaşları özgüven düzeyinin anne ve baba eğitim durumu değişkeni ile ilişkili olmadığını söylemiştir (58). Çocukluk evresinden süregelen eğitim olgusu, öncelikle çekirdek aileden öğrenilen bir süreçtir. Ayrıca bireyin kişilik ve karakter oluşumunda, istedik yönde davranış kazanımında, fizyolojik ve psikolojik bağlamda sağlıklı ve yer aldığı tüm ortamlarda faydalı bir kişi olarak yetişme sürecinde aile büyük önem arz etmektedir (59). Adölesan bireylerin anne eğitim durumu değişkenine göre özgüven seviyelerinin farklılık sergilemediğini ortaya koyan bulgular da mevcuttur. Yıldız baba eğitim durumu değişkenine göre bireylerin özgüven düzeylerinin farklılık göstermediğini belirlemiştir (42). Ek olarak lise düzeyi öğrencilerin özgüven seviyelerinin baba eğitim durumu değişkeni bağlamında farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur (1).

Katılımcıların ortalama aylık aile gelir düzeyleri değişkeni ile özgüven ölçeğinin tüm alt boyutlarında (Tablo 4.16) düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte, Yıldız'ın araştırma sonuçları katılımcıların özgüven seviyelerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, 2000 TL ve altı aile gelir düzeyine sahip sporcuların, diğer gruplarda yer alan sporculara nazaran tüm alt boyutlarda daha düşük ortalamalara sahip oldukları görülmektedir (42). Diğer taraftan Karabulut sportif özgüven seviyesinin aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını söylemiştir (4). Acuner dansçıların özgüven düzeylerinin aylık gelir düzeyi değişkeni bağlamında farklılık göstermediğini belirlemiştir (47). Gökkaya elit boks sporcularının özgüven puanlarının gelir düzeyleri bağlamında fark olmadığını saptamıştır (60). Allahyar aile gelir düzeyi değişkenine bağlı olarak bireylerin özgüven

Ayrıca yapmış olduğumuz araştırmanın sonucunda ulaştığımız, sporun bireyin özgüvenini arttırdığı bulgusu Ericson'un Psikososyal gelişim kuramı ve Freud'un Psikoseksüel gelişim kuramı ile kıyaslandığında elde ettiğimiz bulgunun Ericson'un kuramını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Ericson gelişim dönemlerinin birin de bir problem yaşanması durumunda bireyin o dönemde kazanamadığı gelişimi ilerleyen dönemlerde telafi edilmesi durumunda kazanabileceğini ifade ederken Freud bireyin belirli bir dönemde kazanması gereken gelişimi kazanamaması durumunda o döneme

takılıp kalacağı ve ilerleyen dönemlerde telafi edilemeyeceğini ifade etmektedir. Ericson özgüven duygusunun özellikle doğumdan sonraki ilk bir yıl içerisinde (0-1 yaş, Temel Güvene Karşı Güvensizlik Dönemi) oluştuğu ve geliştiğini ifade etmektedir. 0-1 yaş aralığındaki bireyin ebeveynleri tarafından ihtiyaçlarının zamanında karşılanması ve sevgi görmesi durumunda özgüven duygusunun oluşacağı ve gelişeceğini belirtirken, aynı zaman ilerleyen yaşlarda bireyin sosyalleşmesi sonucunda da özgüven duygusunda gelişim meydana gelebileceğini belirtmektedir. Spor da insanların çevresi ile etkileşime geçerek sosyalleşmesine katkı saylayıp özgüven duygusunun gelişimine yardımcı olmaktadır. Dolayısı ile gerçekleştirdiğimiz çalışma ve ulaştığımız sonuca bakılacak olursa spor bireyleri sosyalleştirirken özgüven gelişimine katkı sağlar şeklinde yorumlanabilir, nitekim Freud' un bireyin belli bir gelişim döneminde kazanması gereken özellikleri kazanamazsa o döneme takılı kalacağı ve telafi edilemeyeceğini belirten kuramından ziyade Ericson' un gelişim dönemlerinin birinde problem yaşanması durumunda ilerleyen dönemlerde telafi edilebileceğini belirten kuramını destekler niteliktedir biçiminde değerlendirilebilir (24, 45, 61).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuç ve önerileri daha net ve anlaşılır olması için maddeler halinde aşağıda sunulmuştur:

### 6.1. Sonuç

Araştırmanın değişkenlerine göre elde edilen bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- Araştırma grubunun özgüven düzeyleri cinsiyet değişkenine ilişkin tüm alt boyutlarda farklılaşarak erkek katılımcıların lehine sonuçlanmıştır.
- Araştırma grubunun özgüven düzeyleri yaş değişkenine ilişkin iç özgüven alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyli ilişkiyle sonuçlanmıştır.
- Araştırma grubunun özgüven düzeyleri spor yapma durumlarına ilişkin tüm alt boyutlarda farklılaşarak spor yapan grubun lehine sonuçlanmıştır.
- Araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile özgüven ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma grubunun özgüven düzeyleri baba eğitim durumu bağlı olarak farklılık göstermezken anne eğitim durumlarında özgüven ölçeğinin tüm alt boyutunda farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıklar sonucunda; iç özgüven alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanların ortalama puanlarının üniversite olanlara kıyasla daha yüksek olduğu ve dış özgüven alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanların ortalama puanlarının ilkokul-ortaokul olanlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgüven (Toplam) puanlara göre ise eğitim düzeyi lise olanların ortalama puanlarının ortaokul olanlara, ortaokul düzeyinde olanların ise üniversite düzeyinde olanlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma grubunun özgüven düzeyleri ortalama aylık aile geliri değişkenine ilişkin özgüven ölçeğinin tüm alt boyutlarında düşük düzeyli pozitif yönde ilişkiyle sonuçlanmıştır.
- Spor yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapmayan katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Spor yapan katılımcıların yaş değişkeni ile özgüven ölçeği alt boyutları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapmayan katılımcıların yaş değişkeni ile özgüven ölçeği alt boyutları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapan katılımcıların baba eğitim değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapmayan katılımcıların baba eğitim değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapan katılımcıların anne eğitim değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapmayan katılımcıların anne eğitim değişkenine ilişkin özgüven ölçeği alt boyutlarında gruplar arası farklılık olduğu ve bu farklılığın anne eğitim düzeyi lise olanların ilkokul olanlara kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip olmalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapan katılımcıların ortalama aylık aile geliri değişkeni ile özgüven ölçeği alt boyutları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ortalama aylık aile geliri değişkeni ile özgüven ölçeği alt boyutları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak beden eğitimi ve sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini pozitif düzeyde etkilediğini ifade etmek mümkündür.

## **6.2. Öneriler**

- Araştırmada elde edilen sonuçlarda kadın üniversite öğrencilerinin özgüven ortalamalarının erkeklere oranla daha düşük olması, cinsiyet eşitliğinin sağlanması amacıyla kadınların özgüven artırıcı etkinliklere teşvik edilmesi yararlı olabilir.
- Yaşça küçük olan öğrencilerin özgüven düzeylerinin düşük çıkması, onların özgüven seviyelerini arttırabilecek etkinliklere ilişkin düzenli ve sürekli spora yönelik farkındalık çalışmalarının yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu konuda üniversitelerde oryantasyon çalışmaları yapılabilir.
- Spor yapan bireylerin özgüven düzeylerinin yüksek oluşu referans alınarak okul içi sportif etkinliklerin gerek rektörlük gerekse dekanlıklar özelinde arttırılması ve bu etkinliklere özellikle spor yapmayan öğrencilerin teşvik edilmesi yararlı olabilir.

- Üniversite öğrencilerinin konu edindiği özgüven konulu araştırmalarda kullanılan yaş, cinsiyet, gelir gibi demografik değişkenlere ek olarak, yaşadığı yer, okudukları fakülte ve barınma durumları da eklenerek çalışmanın kapsamı genişletilebilir.
- Veri toplama amacıyla İnönü Üniversitesi Merkez Kampüsünde yer alan tüm fakültelerdeki öğrencilere anket uygulanmış ancak bu fakültelerde eşit sayıda öğrenciye ulaşamadığı için fakülteler arası kıyaslama yapılamamıştır. Yapılacak olan yeni çalışmalarda eşit sayıda öğrenciye ulaşıp fakülteler arası kıyaslama yapılabilir.



## KAYNAKLAR

1. Ünsal GH. Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven, Öz-Yeterlik ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2019.
2. Yaylacı ST. Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çorum: Hitit Üniversitesi, 2019.
3. Gündoğdu H. Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2019.
4. Karabulut Ö. Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2019.
5. Üstündağ EG. Spor Salonunda Spor Yapan Bireylerde Yeme Farkındalığı ile Ortoreksiya Nervoza Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi, 2020.
6. Demirli A. Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi, 2017.
7. Altuntaş H. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Türk Eğitim Sistemindeki Yeri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2019.
8. Alkibay S. Profesyonel spor kulüplerinin taraftar ilişkileri yoluyla marka değeri yaratmaları üzerine bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2005, 23: 83-108.



9. Bilici A. Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları ve Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2019.
10. Küçükdere AN. Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Sporda Kadın ve Sorunları (Menteşe Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2019.
11. Uluşık V. Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2015.
12. Zeyrek A. Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli, Doğubayazıt İlçesi Örneği). Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2019.
13. Atılğan D. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerde Kriz Yönetimi, Kara Verme ve Özgüven Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2018.
14. Çetin S. Elit Sporcuların Duygusal Zeka, Öz-Yeterlik ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 2019.
15. Karagöz A. Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Tam Zamanlı ve Yarı Zamanlı Devam Eden Çocukların Özgüven Gelişiminin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2019.
16. Sevilla L. 9-15 Yaş Arası Piyano Eğitimi Alan Çocukların Müzikal Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, 2019.
17. Palaz D. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi, 2019.

18. Parçal KF. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Özgüven Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2018.
19. Aksoy U. Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, 2019.
20. Sarıca M. Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2019.
21. Karabacak E. Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, 2019.
22. Kardaş S. Ortaokul Öğrencilerinde 12 Haftalık Ritim Eğitimi Çalışmasının Özgüven Gelişimi ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Düzce: Düzce Üniversitesi, 2019.
23. Aktaş İ. Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2014.
24. Orhan R. Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019, 9: 157-76.
25. Yaraş UC. Kişisel Eğitim Eşliğinde Yapılan Sporun Bireylere Kazanımları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2017.
26. Şahin E. Sporcu ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Özgüven ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Düzce: Düzce Üniversitesi, 2016.
27. İnönü Üniversitesi. [https://obs.inonu.edu.tr/oibs/public\\_stats/index.aspx#](https://obs.inonu.edu.tr/oibs/public_stats/index.aspx#). Son Erişim Tarihi 2 Mart 2022

28. Cohen J. *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*, 2<sup>nd</sup> ed. Hillsdale, Erlbaum Pres, 1988: 46.
29. Akın A. Öz-Güven Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 7(2): 167-76.
30. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. *Using Multivariate Statistics* 5<sup>nd</sup> ed. Boston, MA Pearson, 2007: 481-98.
31. Öztürk N. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 2017, 3(1): 9-22.
32. Can Y, Kaçar Z. Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2016, 13(3): 6176-84.
33. Toktaş S. Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2017.
34. Ekinci NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G. Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014, 1: 36-42.
35. Başoğlu UD. Patika oryantiring sporuna katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2018, 3: 31-9.
36. Lirgg CD. Gender Differences in Self-Confidence in Physical Activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 1991, 13: 294-310.
37. Solmon MA, Lee AM, Belcher D, Harrison L, Wells L. Beliefs about gender appropriateness ability, and competence in psysical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2003, 22: 261-79.
38. Yıldız N, Özen G, Bostancı TG. The effects of one-day outdoor education on self-efficacy. *Journal of Human Sciences*, 2016, 13(3): 6098-103.
39. Özen G, Özen Ş, Sönmez GT. Kamp yaşantısı ve engel aktivitelerin katılımcıların öz-etkililik algılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2014, 5(2): 5-12.
40. Başoğlu ST. Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe

- Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
41. Sun E. Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2015.
  42. Yıldız ME. Taekwondo Sporcularının Özgüven Seviyelerinin Algılanan Stres ve Saldırganlık Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2021.
  43. Bostancı Ö, Karaduman E, Şebin K. Dağcıların özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018, 20: 145-54.
  44. Karademir N. Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 12: 53-77.
  45. Bilgin O. Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2011.
  46. Oğuz A, Topkaya N. Ortaöğretim alan öğretmenliği öğrencilerinin öğretmen öz-yeterlik inançları ile öğretmenliğe ilişkin tutumları. *Akademik Bakış Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 2008, 14: 23–36.
  47. Acuner, A. Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2012.
  48. Arslan A, Doğanay H, Kırık AM, Çetinkaya A. Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 2015, 17: 130- 49.
  49. Bostancı TG, Özen G, Yıldız NO, Üzüm H. Studying self-confidence perception of school of education and sports students in terms of different variables. The 10th International Conference In Physical Education, Sports And Physical Therapy, Elâzığ: Fırat University, 2016.
  50. Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu MF, Demirel ET, Ramazanoğlu MO, Altungül O. Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 2005, 3(3): 153-57.

51. Blume LB. Embodied [By] dance: Adolescent de / Constructions of body, sex and gender in physical education. *Sex Education Sexuality, Society and Learning*, 2003, 3(2): 95-103.
52. Özdiñç Ö. Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005, 3(2): 77-84.
53. Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 2008, 10(15): 260-78.
54. Perry JD, Williams JM. Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 1998, 12: 169-70.
55. Damar İ. Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2020.
56. Erden N. Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin İnternet Bağımlılığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2019.
57. Allahyar F. Ergen Kadınlarda Sporun Özgüven ve Saldırganlıkla İlişkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2021.
58. Kaçan SH, Karamehmetoğlu UG, Demirci U, Kılınç E, Kandemir A, Durak B. Üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015, 4: 227-43.
59. Şahin F, Kalburan C. Aile eğitim programları ve etkililiği: Dünyada neler uygulanıyor?. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 25: 1-12.
60. Gökkaya D, Biçer T. Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin elit sporcuların performansına katkısı; Boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2017, 2(1): 16-28.
61. Saygı D. Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması ve Anne-Çocuk İlişkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2011.

#### **EK-4. Onam Formu**

##### **Sayın Katılımcımız**

Katılacağınız bu çalışma, “Sporun Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi” konulu, Doç. Dr. Yahya DOĞAR ve Yüksek Lisans öğrencisi Talha SERT tarafından 29 Kasım 2021- 29 Aralık 2021 tarihleri arasında yapılacak bir bilimsel araştırma uygulamasıdır.

**Araştırmanın Hedefi:** Sporun Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisini ve bu etkinin çeşitli değişkenlere göre düzeylerini belirlemektir.

**Araştırmanın Nedeni:** Yüksek Lisans Tezi

**Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):** Malatya İnönü Üniversitesi Öğrencileri

**Araştırma Uygulaması:** Anket

Araştırma İnönü Üniversitesi yönetimince verilen resmi izin ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

**Araştırmacılar :** Doç. Dr. Yahya DOĞAR

Talha SERT

***Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.***

**Katılımcı Adı-Soyadı:**

**Telefon Numarası:**

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza

## EK-5. Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Sizlere yöneltilen soruların temel amacı; sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini incelemektir. Vereceğiniz yanıtların bilimsel veri niteliği taşıması sebebiyle dikkatli okuyarak içtenlikle yanıtlar vermeniz çalışmanın seyri adına önem arz etmektedir.

İlginiz için Teşekkür Ederim.

Danışmanı;

**Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

**Arş. Gör. Talha SERT**

İnönü Üniversite

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyet Erkek ( ) Kadın ( )
2. Yaş .....
3. Spor Yapıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )
4. Yapıyorsanız Kaç Yıldır Yapıyorsunuz? .....
5. Baba Eğitim Düzeyi İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( )  
Lisansüstü ( )
6. Anne Eğitim Düzeyi İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( )  
Lisansüstü ( )
7. Ortalama Aylık Gelir .....

## EK-6. Özgüven Ölçeği

|    | Yargı   | Hiçbir zaman | Nadiren | Sık sık | Genellikle | Her zaman |
|----|---|--------------|---------|---------|------------|-----------|
| 1  | Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.                  |              |         |         |            |           |
| 2  | Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.         |              |         |         |            |           |
| 3  | Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.                |              |         |         |            |           |
| 4  | Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.                       |              |         |         |            |           |
| 5  | Benim için aşılamayacak sorun yoktur.                       |              |         |         |            |           |
| 6  | Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.                  |              |         |         |            |           |
| 7  | Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.          |              |         |         |            |           |
| 8  | Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.                   |              |         |         |            |           |
| 9  | Verdiğim kararların arkasında dururum.                      |              |         |         |            |           |
| 10 | Kendi kendime yetebileceğime inanırım.                      |              |         |         |            |           |
| 11 | Aktif birisi olduğumu düşünürüm.                            |              |         |         |            |           |
| 12 | Özeleştiri yapabilirim.                                     |              |         |         |            |           |
| 13 | Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.         |              |         |         |            |           |
| 14 | Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.                      |              |         |         |            |           |
| 15 | Kendimle barışık bir insanım.                               |              |         |         |            |           |
| 16 | Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.                |              |         |         |            |           |
| 17 | İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.      |              |         |         |            |           |
| 18 | Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.                 |              |         |         |            |           |
| 19 | Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.            |              |         |         |            |           |
| 20 | Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.         |              |         |         |            |           |
| 21 | Sorumluluk almaktan çekinmem.                               |              |         |         |            |           |
| 22 | Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim. |              |         |         |            |           |
| 23 | Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.        |              |         |         |            |           |
| 24 | Ön plana çıkmaktan korkmam.                                 |              |         |         |            |           |
| 25 | Başarısız olduğumda hemen pes etmem.                        |              |         |         |            |           |
| 26 | Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.           |              |         |         |            |           |
| 27 | Değerli birisi olduğuma inanırım.                           |              |         |         |            |           |
| 28 | Kolay arkadaş edinebilirim.                                 |              |         |         |            |           |
| 29 | Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.         |              |         |         |            |           |
| 30 | Kolay karar verebilirim.                                    |              |         |         |            |           |
| 31 | Sosyal bir insan olduğuma inanırım.                         |              |         |         |            |           |
| 32 | Kendimi severim.  |              |         |         |            |           |
| 33 | Başka insanların övgülerini hakettiğime inanırım.           |              |         |         |            |           |