



**T.C.**

**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE  
ETKİSİ**

**EROL SUN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**KAHRAMANMARAŞ 2015**

**T.C.**  
**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**EROL SUN**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU**

**Jüri Üyesi**  
**Yrd. Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR**

**Jüri Üyesi**  
**Yrd. Doç. Dr. Çağrı ÇELENK**

**KAHRAMANMARAŞ-2015**

## KABUL VE ONAY

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi EROL SUN tarafından hazırlanan “Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi” adlı bu tez, jürimiz tarafından 05 /11/ 2015 tarihinde oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU (DANIŞMAN)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / KSÜ .....

Yrd. Doç. Dr. Ünal TÜRKÇAPAR (ÜYE)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / KSÜ .....

Yrd. Doç. Dr. Çağrı ÇELENK(ÜYE)

Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı / ERÜ .....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Mehmet BOŞNAK

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü .....

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

EROL SUN

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## ÖNSÖZ VETEŞEKKÜR

Görev yaptığım okullarda, beden eğitimi derslerinde ve okul sporlarında, lise öğrencileri üzerindeki gözlemlerimden yola çıkarak yaptığım bu araştırmada; kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişki ele alındığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda dahi ortama uymalarının daha kolay olduğunu saptadım.

Yüksek lisans eğitimi ile edindiğim bilgi birikiminin bir ürünü olarak hazırladığım tezimin her aşamasında bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, akademik olarak örnek aldığım danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU' na teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca bilimsel platformda desteklerini esirgemeyen Dr. Mert Eray ÖNEN, Arş. Gör. Pınar YAKAR, Arş. Gör. Mevlüt YILDIZ ve değerli eşim Okt. Özlem Gültekin SUN'a şükranlarımı sunar, teşekkür ederim.

05.11.2015

EROL SUN

**SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**EROL SUN**

**ÖZET**

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini belirlemek ve demografik değişkenlerin farklılığını incelemektir. Bu doğrultuda betimsel tarama modelindeki araştırmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği Kahramanmaraş Dulkadiroğlu ilçesi içerisindeki devlet liselerinde okuyan 152 kadın 148 erkek, toplam 300 gönüllü katılımcıya uygulanmıştır

Ölçek; içsel özgüven ve dışsal özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Akın (2007) geliştirdiği ölçeğin güvenirlik değerini ölçeğin bütünü için 0.94, içsel özgüven alt boyutunda 0.97 ve dışsal boyutunda ise 0.87 olarak bulunmuştur.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak frekans, yüzde dağılımları, ikili gruplar için Independent Samples t testi, çoklu gruplar için (Pearson Correlation testi) OneWay-ANOVA analizleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; İç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı ile dış özgüven arasında anlamlı ilişki bulunurken ( $r=.133$ ,  $p<0.05$ ), spor yaşı ile iç özgüven ve toplam özgüven arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etki ettiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Özgüven, Spor.

**Sayfa Sayısı:** 46

**Danışman:** Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

**THE EFFECT OF SPORTS ON SELF CONFIDENCE HIGH SCHOOL STUDENTS'S**  
**MASTER THESIS**  
**EROL SUN**

**ABSTRACT**

The purpose of the survey is to determine the impact of sports on the self confidence level of students and to study the diversity of demographic variables. In this context, the self confidence scale developed by Akin (2007) and composed of 33 items was applied to 300 volunteer participants 152 of whom are women and 148 of whom are men attending state high schools in Göksun administrative district of Kahramanmaraş as data collection tool in the survey based on descriptive scanning model.

The scale I composed of two sub dimensions, namely inner self confidence and outer self confidence. Akin (2007) has calculated the reliability value of the scale he developed to be 0.94 for the overall scale, 0.97 for inner self confidence sub dimension and 0.87 for outer self confidence sub dimension.

Frequency, percentage distribution, independent samples t test for dual groups and One Way-ANOVA analyses for multiple groups (Pearson Product Correlation test) were used as the statistical method for evaluation of the survey data.

As a result of the survey; a significant difference between licensed athletes and the others in terms of inner and outer self confidence and overall self confidence ( $p<0.05$ ). It has been observed that licensed athletes have higher values in all dimensions. While there was a significant relationship between the age of playing sports and outer self confidence ( $r=.133$ ,  $p<0.05$ ), there was no significant relationship between the age of playing sports and inner self confidence and overall self confidence ( $p<0.05$ ). Consequently, it can be said that sports has an impact on the self confidence level of high school students.

**KeyWords:** Physical Education, Self Confidence, Sports.

**Page Number:** 46

**Supervisor:** Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
KABUL VE ONAY .....	I
TEZ BİLDİRİMİ .....	II
ÖNSÖZ VETEŞEKKÜR .....	III
ÖZET .....	IV
ABSTRACT .....	V
İÇİNDEKİLER .....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	VIII
1. GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Araştırmanın Ana Problemi .....	2
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri .....	2
1.4. Sayıtlar .....	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	2
2. GENEL BİLGİLER .....	3
2.1. Spor ve Sporun Önemi .....	3
2.2. Özgüven Kavramı .....	6
2.2.1. Çocukta özgüven .....	11
2.2.2. Sporda özgüven .....	13
2.2.3. Cinsiyet ve yeteneğe dayalı özgüveni farklılıkları .....	16
2.2.4. Rol ve takım özgüveni .....	17
2.2.5. Sporcularda özgüven ölçümü .....	17
2.2.6. Özgüvenin sporcuların performansına etkisi .....	18
2.2.7. Sporcular için önemli olan özgüven kaynakları .....	21
2.2.8. Sporculardaki özgüveni artırmak için gerekli çalışmalar .....	22
3. GEREÇ VEYÖNTEMLER .....	24
3.1. Araştırmanın Modeli .....	24
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme .....	24
3.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	24
3.4. Veri Toplama Araçları .....	25
3.5. İstatistiksel Analiz .....	25



4. BULGULAR .....	26
5. TARTIŞMA .....	30
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	32
7. KAYNAKLAR.....	33
8. ŞEKİLLER VE RESİMLER DİZİNİ.....	38
9. TABLOLAR DİZİNİ .....	39
10. EKLER DİZİNİ .....	40
11. EKLER .....	41
12. ÖZGEÇMİŞ .....	46

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>BGOF</b>	: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu
<b>WHO</b>	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>SED</b>	: Sosyo-Ekonomik Düzey
<b>Ark.</b>	: Arkadaşları
<b>Akt.</b>	: Aktaran
<b>SS.</b>	: Standart Sapma
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
<b>n</b>	: Kişi Sayısı
<b>t</b>	: t-test
<b>r</b>	: İlişki

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Öğrenme ve öğrenilenleri faaliyete geçirmede özgüven çok büyük öneme sahiptir. Düşük özgüvenli çocuklarla karşılaştırıldığında yüksek özgüvenli çocuklar daha yaratıcı bulunmuşlardır. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha iyi çözümler getirme yetisinde olana kadardır (1).

İnsan kişiliğinin en temel özelliklerinden biri olan özgüven, kişinin kendisiyle alakalı değerlendirmeleri sonucunda oluşan öznel bir olgudur. Bireyin davranışlarını etkiler ve dinamik bir yapıya sahiptir. Özgüven kalıtsal bir özellik değildir ve aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile birey yaşadıkça şekillenmektedir (2,3).

Spor kişisel yönden çocuk ve gençlere bedensel, ruhsal, toplumsal, zihinsel, duygusal, sağlık, ahlak, güven, disiplin, kültür, zevk gibi özellikler kazandırır. Dinamik ve sağlıklı bir toplum yaratılmasında sporun önemi büyüktür (4). Çocuk ve gençlerin her bakımdan gelişmesinde önemli bir rol oynamakta büyüme çağındaki çocuklar için bedensel sağlık, fizyolojik gelişme, iyi bir kişiliğin oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir (5). Spor ortamı içinde birey kendi yeteneklerini ve başkalarının yeteneklerini tanımayı, eşit koşullarda yarışmayı, yenilgiyi kabullenerek başkalarını takdir edebilmeyi, kazandığı zaman mütevazı olabilmeyi, başkalarına yardım etmeyi, doğayla ve zamanla yarışarak zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir (6).

Özgüven, çocuğun gelişmesine ve kişiliğine yön veren özelliktir, fakat toplumsal ve bireysel faktörler bu özelliklere kişiliğin gelişmesinde yer buluş şekillerini etkilemektedir. Özgüven bireyin ve gelişim çağındaki çocuk ve gençlerin yapabilirlik potansiyelini oluştururken, spor bireyin potansiyelini kullanmasında, önüne çıkan engelleri daha kolay aşması için yardımcı olur.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı sporun lise öğrencilerinin özđüvende düzeylerine etkisi olup olmadığını incelemektir.

### **1.2. Araştırmanın Ana Problemi**

Spor lise öğrencilerinin özđüven düzeylerini etkiler mi?

### **1.3. Araştırmanın Alt Problemleri**

- 1.Özđüven açısından cinsiyetler arasındaki anlamlı farklılık var mıdır?
- 2.Özđüven açısından lisanslı sporcu olma değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Spor yapma yaşı ile özđüven arasında anlamlı ilişki var mıdır?

### **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin verilen anketi doğru ve objektif olarak doldurdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma 148 erkek 152 kız öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma ölçme aracının ölçme derecesi ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor ve Sporun Önemi

İnsanın bireysel eğitimine yönelik fiziksel etkinlikleri söz konusu olduğunda, çağdaş okul kuramcıları, beden eğitimi deyimi yerine spor deyimini kullanmaktadırlar. Ne var ki, sporu tek ve kesin bir tanıma sığdırmak olanaksızdır. Çoğu zaman “spor” ilk karşılaştırılan ve hatta “spor kavramı içinde değerlendirilmesi gerektiğini savunanlar olmasına rağmen beden eğitiminin spordan farklı olduğu görüşü yaygındır (7). Spor kelimesi etimolojik köken olarak disport (dis ve porture) kelimelerinden türemiş olup isten uzak durmak anlamına gelir. Bir başka deyişle spor; ağır bir iş değil eğlence manasındadır. Çalışmak ile oynama arasındaki tek fark tutumdaki değişikliktir. Spordaki tutum oyun tutumudur; onu yaşarken duyulan zevktir; sadece elde edilen sonuç söz konusu değildir (8). Bu nedenle spor özü gereği bir oyundur. Ancak eski Yunan anlayışından oyun ve spor birbirinden mahiyet itibariyle ayrılıyordu. Bu ayrım en iyi atlet sözcüğünü de dile getirmekteydi. Her çocuk oyun oynar, yorulunca oyunu bırakır. Atlet ise yorulmasına rağmen oyunu sürdürür. Bu bakımdan spor bir oyundur. Fakat her oyun bir spor değildir. Atlet sözcüğü eski Yunanlılarda yarışma anlamına gelen “atlos” ile yarışmanın ödülü anlamına gelen “alton” sözcüklerinden türer. Yarışma anlamına gelen atlosun sıfatı atlios güçlükler içinde acı çeken yarışma sonunda da bitkin düşen anlamına gelir (9).

Son yüzyılda sporun özüyle kullanım biçimi çok farklılaşmış ve değişti ifadelerle yeni tanımları yapılmıştır. “Spor insanın doğasında bulunan saldırganlığa barışçı boşalma olanakları sağlamakta, saldırganlık iç güdüsünün denetim altına alınması için uygun bir yarışma ortamı yaratmaktadır (10). Klasik anlamda spor; bütünüyle hareket ve mücadele esasına dayanan ve bunun içinde gereken bir takım alışılmış idman ve yarışmalardır. Tek başına veya toplu olarak yapılan kendine özgü kuralları olan genelde bir yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yetilerinin gelişmesini sağlayan eğitici ve eğlendirici bir uğraştır (11). Psikologlar sporun temel ödevini “davranış belirleyici değerleri yaymak ve güçlendirmek yaşamda karşılaşılan sorunlara benimsenebilir çözümler getirmek.” Şeklinde açıklamışlardır (12).

Fizyologlara göre spor; “başarıyı genişletme ve yarışmada üstün gelme amacı için gösterilen çabayı, bedensel bakımdan daha yetenekli olanların seçilmesine ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitim ile yetiştirmesini gerektirerek, daha çok yarışmayı içermekte, yüksek düzeyde oyun, mücadele ve ağır kas çalışmasını gerektirmektedir (13).

Spor, çağımızın modern toplumlarında kültürel ve refah düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan ve sosyal hayatın tüm yönlerini etkileyen önemli bir sosyal olgudur(14).

Oyun, oyalanma, işten uzaklaşma aracı olarak tarih sahnesine çıkan spor, günümüzde ise ekonomi, politika, eğitim, boş zaman, uluslararası ilişkiler, propaganda, reklam, ırkçılık, şiddet, turizm, çevre, örgütler, kitleler, gençlik, kadın, engelliler, meslekleşme, iş bölümü gibi kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir. Kısa sayılabilecek bir dönem içerisinde de, birey toplum ve uluslararası yelpazede çok yönlü ve önemli etkileri olan sosyal bir kurum haline gelmiştir. Bu özelliklerinden dolayıdır ki spor çağımızda çok yönlü, çok yararlı, çok amaçlı ve çok etkili bir boyut kazanmış ve evrenselleşmiştir. Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak kişiler, toplumlar ve uluslar arası dayanışma, kaynaşma ve başarı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belli kurallara göre rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir. Spor, bireyin tabii çevreni beşeri çevre haline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak boş zaman faaliyet kapsamı içinde veya profesyonelce meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (15).

Spor, bireysel veya topluca yapılan belli kuralları olan yarışmalardır. Basit sözcük anlamı ile oyalanma, oyun, isten uzaklaşma anlamına gelir. Diğer bir ifadeyle; spor, beden hareketleri ile kurallara bağlı olarak, yarışma esasına dayanan oyunları kapsar. Bütün ulusların kendi yaşama biçimleri ile ilgili bulunan ve sadece kendilerine özgü olan spor faaliyetleri bulunmaktadır. Örneğin; Türklerde yağlı güreş, cirit, ok atma, İngilizlerde futbol, Amerika’da rugby, beysbol, vb.(16).

Kalyon' a göre spor, “bireysel veya kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan ve geç dönemde yararlı olması beklenen beden hareketlerinin tümü” şeklinde tanımlanmaktadır (17).

İster tek kişi tarafından, ister takım halinde yapılsın, sporun genellikle kesin, ölçülebilir, saptanabilir bir hedefi vardır. Bu hedef, rakip veya rakipleri geçmek, daha fazla sayı yapmak, belirli bir uzaklığı başka bir yarışmacıdan önce aşmak, doğal engelleri aşmak gibi çeşitli amaçlara yönelmiş olabilir. Bu amaçlar doğrultusunda insanlar, tarihin oldukça eski dönemlerinden itibaren birbirleriyle yarışmalar ve çok değişik sportif etkinliklerde bulunmuşlardır.“Spor” kelimesi, İngiliz aristokrasisinin konuşma dilinden kaynaklanmıştır. Eğlence, eğlenme, oyalanma anlamına gelmektedir. 18. yüzyıl ortalarından itibaren İngiltere’de fiziksel aktivitelerin o zamana kadar bilinmeyen performans, rekabet ve rekor prensiplerini kapsayan yeni bir türü ortaya çıkararak gelişmeye başlamış ve İngilizler bunu spor olarak tanımlamışlardır (18).

Başka bir tanıma göre spor, ferdin, tabii çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar içinde araçlı veya araçsız, ferdi ya da toplu olarak boş zaman kapsamı veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışma ve kültürel bir olgudur. (15)

Bir başka deyişle spor, ferdin beden, ruhen, fikren gelişmesini ve bu bölgeler arasında koordinasyon yeteneği sağlayan bir bilimdir (19).

Spor, eğitimcilerin, kişiliğin oluşumunu ve karakter niteliklerinin gelişimini sağlamak için önerdikleri disiplindir. Yöneticilerin ise enerjiyi biçimlendirmek ve mücadele anlayışı uyandırmak için kullandıkları yöntemdir (20).

Sporun temelinde “üstün teknik ve fiziksel iş kapasitesi ile estetiğe ve başarıya ulaşmak” yatmaktadır. Spor, teknolojik ilerlemenin etkisiyle ve bunlara bağlı olarak daha geniş boyutlara ulaşmak, boş zaman etkinliğinden kaynaklanan ve bu şekilde gelişmiş, belli kurallara göre düzenlenmiş, sonunda kaybetme veya kazanma, maddi ve manevi kazanç elde etmek için yapıla gelen toplumsal bir olay görüntüsündedir (21). Spor bir zevktir. İnsanlarda bu zevk ezeldir ve şüphe yok ki ebedi de kalacaktır. Nitekim, binicilik, atıcılık, denizcilik ve güreş gibi sporlar eski zamanlardan beri Türklerin haz duydukları milli sporlar arasındadır (22).

Günümüzde birçok düşünür ve toplum bilimci modern sporu sanayi kapitalizminin bir ürünü olarak kabul etmektedir. Kapitalizm, televizyon ve öteki iletişim araçlarını da kullanarak sporu pazarlanabilen bir mal haline getirmiştir. Boş zamanların artması da spor izleyicilerinin ve tüketicilerinin sayısının görülmemiş ölçüde çoğalmasına yol açmıştır. Modern sporlar İngiltere de ortaya çıkarken, modern beden eğitimi 18. yüzyıl sonuyla 19. yüzyıl başında Almanya da ve İskandinav ülkelerinde gelişti. Sporun ticarileşmesi karşısında amatörlük kavramı ortaya atıldı ve olimpiyat oyunlarına spordan gelir elde etmeyen amatör oyuncuların katılması kararlaştırıldı. Amatörlük ve profesyonellik arasındaki ayırım 20. yüzyıl sonunda spor dünyasındaki en önemli tartışma konusuydu (23).

Yukarıdaki açıklamalardan sonra şu genel yargıya varılabilir; “beden eğitiminde rekabet unsuru yoktur.” Bu unsur sporda belirleyicidir, yoğun bir şekilde vardır. Ayrıca beden eğitimi insanın kendi yaşı ve yetenek kapasitesinin gerektirdiği fiziki, ruhi ve zihni faaliyetleridir (24).

## **2.2. Özgüven Kavramı**

Genel anlamda özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır (25). Dolayısıyla Türkçe literatüre geçmiş şekliyle özgüven bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır (26). Bireyin kendini sevebilmesi kendini tanımasıyla mümkün olabilir. Kendini tanıyan, kendi ilkeleri çerçevesinde kendisini geliştirebilen birey, kendi karakterini inşa edebilecektir. Kendi karakterlerinin ortaya koyamadığı ve geliştiremediği zaman birey ne kendisiyle ne de çevresiyle sağlıklı ilişkiler kuramaz (27). Kendilerini seven kişiler kendilerine güven duyarlar ve kendileriyle barışıktırlar (28). Özgüvenin oluşmasındaki iki temel nokta kendini sevmek ve kendini kabul etmektir. Kendimizi algılayışımız kendi gözümüzdeki değerimiz bu konuda çok önemlidir. Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir (1). İç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki değişik özgüven olduğunu söyleyebiliriz. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz; dış özgüven ise, dışarıya kendimizden emin olduğumuz şeklinde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır (25).



Çocukta özgüven doğumla gelişmeye başlar, erken yaşlarda da kesinlik kazanır ve 9–10 yaşına kadar gelişmeye devam eder. Özgüven hayat boyu gelişmeye devam eden bir olgudur. Çocuklar ergenlikle beraber özgüvenlerini değerlendirmeye ve şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan beslenir. Özgüven, kişiden kişiye farklılık gösteren karmaşık bir süreçtir. Bazılarında iç özgüven daha çok gelişirken, bazılarında dış özgüven fazla gelişir. Örneğin, çocuğun çaba ve başarıları takdir edilirken fiziksel görünümü sürekli eleştirilirse, özgüvenin bir yönü gelişir, bir yönü gelişmez (25).

Özgüven (self-confidence) kişinin kendisini değerlendirmesi (self-esteem) ile kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz (yüksek veya düşük özgüven) olabildiği gibi, statik değildir ve koşullara, içinde bulunulan şartlara göre değişim gösterir. Özgüvenin oluşumunda temel rol oynayan benlik kavramı, bireyin ne olduğunu; ideal benliğin kişinin olmak istediği benliği; özsaygısının ise bireyin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl olmak istediği arasındaki duygu farkı olarak ortaya çıkar (29).

Rogers' in yaptığı bir araştırma sonuçlarına göre düşük özgüvenli çocuklarla karşılaştırıldığında yüksek özgüvenli çocuklar çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı bulunmuşlardır. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha orijinal çözümler getirme yetisinde olana kadar (1).

Özgüveni sağlam kişi, başkalarını kıskanmaz ve onların yaşamlarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınır. Hatta başkalarının mutlu olması için gayret eder; ancak özgüveni gelişmemiş kişi başkasını kıskanır. Kendi mutluluğu için çalışmaz; çünkü işin basında mutsuzluğu kabullenmiş ve değişmeyeceğine kendisini şartlandırmıştır (25).

Özgüvenin iki merkezi boyutu vardır: 'sevilebilir olma duygusu', 'yeterli olma duygusu'. Okula giden çocuğunuz, utangaç, çekingen, aşırı sessiz, dikkat çekmemeye çalışan biri mi; yoksa insana yapışan, saldırgan ve zorba bir çocuk mu? Bu göstergelerin tümü, çocuğun sevilebilir olduğundan kuşku duyduğunu göstermektedir. Çocuğunuz yeni bir mücadeleye girmekten ürüyor ve buna karşı mı koyuyor? Başarısız olmaktan mı korkuyor? Hata yaptığı zaman hemen keyfi mi kaçıyor? Bu göstergeler çocuğun yeterliliğinden kuşku duyduğunun ifadesidir (30).

Okula öğrenme zorluğu yaşayan çocuklardan birçoğunun özgüven sorunu olduğu artık biliniyor ve çocuğun eğitimsel gelişmesini sağlayabilmek için öncelikle özgüvenin geliştirilmesi büyük önem taşıyor. Öğretmen çocuğun özgüvenini artırmak için pek çok şey yapabilir. Ancak çocuğun en fazla ihtiyaç duyduğu şey anne babası tarafından sevilme, benimsenme ve onları etkilemek olduğu için, anne babasının ilgisi şarttır. Öte yandan okula giden çocuğun özgüveni zayıfsa, ebeveynin (gerçek anne babası, koruyucu ailesi veya kendisini evlat edinmiş olanlar) özgüveninin de zayıf olma olasılığı yüksektir. Özgüven düzeyi yüksek olan anne, baba ve öğretmen çocuğun özgüvenini artırır ama ne yazık ki bazen bunun tersi de söz konusudur. Çocuğun anne babası ve yaşamındaki diğer önemli yetişkinler farkında olsalar da olmasalar da bu süreç yaşanır (30).

Özgüven eksikliğinin derecesi yaşam boyu karşılaşılan düş kırıklıklarını sıklıklarına ve önem derecesine bağlıdır. Tüm kompleksler çocukluk, gelişme çağı ve yetişkinlikte yaşanan bu düş kırıklıkları sonucu oluşur ve kişinin öz değeri yaşantılar sonucunda yara alır (31).

Özgüvenin birçok tanımı yapılabilir. Literatürde bulunan tanımlardan bazıları özgüveni şöyle tanımlamıştır; Özgüven kişinin başarılı olmadaki becerisi ya da yeterliliğin genel duygu halidir (32).

Kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir (33). Spor, müzik, resim gibi mesleklerde olmak ya da toplum önünde konuşmak belirli bir özgüven gerektirir (34). Burton ve Platts (35) özgüveni herhangi bir durumda uygun ve etkili harekette bulunmak olarak tanımlamaktadır.

Bireyin kısmi kapasite ve yeteneklerine uygun olarak gerekli hareket ve eylemde bulunmasına neden olan inanç olarak tanımlanmıştır. Kendine güven bir inançtır, verilen aktiviteyi, bir işi, hareketi, başarılı bir şekilde yapabilmektir (36).

Özgüven inşa etmek için öncelikle kendimizin farkında olmamız gerekmektedir. Daha sonra şu 4 faktörü kabullenmeliyiz;

- Güven oluşturmak için amacınızı belli edin ve gerçekleştirmek için kendinize söz verin.
- Kısıtlayıcı tutum ve inançları içeren düşünce yapınızı değiştirin.
- Hayal gücünüzü kullanın. Kendinizi güvenli bir birey olarak hayal edin.
- Zaten güvenliymişsiniz gibi davranın. Ne kadar çok güvenli bir şekilde konuşur ve öyle davranırsanız o kadar güvenli hale gelirsiniz (37).

Özgüven iç güven ve dış güven olmak üzere ikiye ayrılır. İç güven; bireylerin kendisinden hoşnut, kendisiyle barışık ve kendisiyle özdeşleşmiş olduğuna dair duygu ve düşünceleridir. İç güveni oluşturan unsurlar kendine saygı, kendini sevme, kendini tanıma, belirgin hedefler koyma ve olumlu düşünmedir. Dış güven ise bireyin kendisinden memnun ve emin olduğuna dair çevresine göstermiş olduğu tavır ve davranışlarıdır. Dış güveni oluşturan unsurlar da iletişim ve duygularını kontrol edebilmedir (29). Daly ve Burton' un düşük özgüvenli insanlar üzerine yaptıkları bir araştırma sonucunda ortaya koydukları düşük özgüveni öngören belirli mantık-dışı inanç faktörleri şunlardır:

- Onaylanma talebi, aşırı derecede kabul görme saplantısı,
- Yüksek benlik beklentisi, sert ve ulaşılmaz standartların mantık-dışı sıralanması problemi,
- Endişe, yoğun ve yararsız kaygı eğilimi,
- Problemlerden kaçınma, stresle karşılaşma ve başa çıkmadan kaçınmak için kendi kendini baltalayıcı kaçma eğilimi açıklamaları (38).

Napoli ve ark. (39) göre yüksek özgüvenin özellikleri; hata riskine rağmen gelişen deneyimlerde yer alma fırsatlarına açıktır, hiçbir şey kanıtlama ihtiyacı duymadan sadece yapmaktan zevk aldığı için o aktiviteyi yapar (spor, yeni bir beceri öğrenme vb.), başkalarını suçlamadan veya bahaneler yaratmadan sorumluluğu üzerine alır, kendinin ve başkalarının güçlerini ve başarılarını kabul eder, karşısındakini suistimal etmeden ve onları yönlendirmeye çalışmadan birinin kişisel gücünü kabul eder, hayat deneyimlerinin niceliğine değil, niteliğine odaklanır (arkadaşlık vb.), takım çalışmasından hoşlanır ve bir işi yerine getirmede veya kişilerarası ilişkileri geliştirmede takım çalışmasının değerini bilir, hayatta bir denge bulur (iş, eğlence, yalnızlık vb.).

Napoli ve ark. (39) göre düşük özgüvenin özellikleri ise yapıcı eleştiriyi kabul etme ve onu gelişimi için kullanma konusunda yetersizlik, karar almada ve yaratıcı değerler gerçekleştirilmede yetersizlik, kesin belirlenmiş kurallara uyma zorunluluğu, hatalara yol açabilecek riskleri alma yetersizliği, değişim yetersizliği, aynı yiyecek, çevre, davranış vb. ne kilitlenme durumu, başkalarının gücüne odaklanma yetersizliği, kendi gücüne odaklanma yetersizliği, başkalarının başarılarını vekâleten yaşama eğilimi (kahraman hayranlığı), dış görünüşe önem verme eğilimi (kampüsün en çekici kişisiyle çıkma, en gösterişli arabayı kullanma vb.), temizlik, yemek yeme, düzen gibi konularda aşırı derecede zorlayıcı olma eğilimi, aşırı rekabetçi olma eğilimi (kendini önemli hissetmek için her şeyi kazanma, herkesin önünde olma zorunluluğu), kaybeden olma ve kaybetme durumunu kişisel değer

onayı olarak görme eğilimi, aşırı derecede eleştirme eğilimi (hata bulma), kendilerini kanıtlamak ve başkalarına ne kadar değerli olduklarını göstermek için işkolik olma eğilimi.

Özgüven, psikolojik yaşamın temel öğelerinden biri, duygusal bir ihtiyaçtır. Kendisini belli bir ölçüde değerli bulmayan kişinin temel gereksinimlerinin çoğu karşılanmadığı zaman sıkıntı içinde yaşar. İnsanları diğer canlılardan ayırt eden temel özelliklerden biri, kendinin farkında olabilmesidir. Kişi bir kimlik oluşturur ve sonra bu kimliğe bir değer kazandırır.

Başka bir deyişle, İnsan kim olduğunu tanımlamak ve daha sonra bu kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. İşte özgüven sorunu, insanın bu yargı gücü ile ilgilidir. Kimi renk, ses, şekil ya da duyumları sevmeyebilirsiniz, ama kendinize ait kimi parçaları reddediyorsanız, sizi ayakta tutan ruhsal yapılarınız bundan zarar görecektir. Başlıca iki tür özgüven sorunu vardır. Durumsal ve karakterolojik özgüven. Durumsal özgüven düşüklüğü, yalnızca belli alanlarda kendini gösterme eğilimindedir. Örneğin, kişi hoş sohbet bir anne baba ya da cinsel eş olarak kendine güvenebilir ancak işiyle ilgili durumlarda başarısız olmaktan korkar. Bir başkası, sosyal ilişkilerde yetersizlik hisseder ama mesleğinde kendini güçlü ve yeterli bulur. Karakterolojik düşük özgüven ise köklerini çocuk yaşlarda yaşanmış taciz ya da terk durumlarından alır. Bu durumda ‘suçlama’ daha kapsamlıdır ve hayatın daha fazla alanını etkileme eğilimindedir. Durumsal düşük özgüven, bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılmasına çok uygundur. Bilişsel bozukluklar üzerine odaklanılır, güçlü ve zayıf yanlar vurgulanır. Hatalar ve eleştirilerle baş etmek için belirli beceriler geliştirilir. Kişi kendini tümüyle reddetmediği için, uyumu güçleştiren düşünce biçimleri değiştirildikçe güven ve değer duyguları fark edici şekilde artar. Karakterolojik düşük özgüven ise temel kimlik tanımlamasından, kötü bir insan olma duygusundan kaynaklanır. Bu nedenle, kişinin düşüncelerini değiştirmek yeterli olmayabilir (40).

Kişinin kendi iç sesini tanımlama ve denetlemeye başlaması yardımcı olur, ancak bunu yapması suçluluk duygusunu ortadan kaldırmaya yetmez. Bunun için özgüvenini arttırmada kendini yargılamamak ve kendini sevmeyi öğrenmek üzerinde odaklanılmalıdır. Bu işlem, zihinde canlandırma ve hipnoz teknikleri ile pekiştirilebilir (40).

Özgüven öyle bir duygudur ki, bu duygu sayesinde istediğiniz her şeye ulaşabilirsiniz ve bu duygu anlamlı ve dolu bir hayat sürmenin olmazsa olmazıdır. Çoğu insanın işte hatta özel hayatında bile başarısız olmasının sebebi özgüven eksikliğidir. İnsanlarda neden özgüven eksikliği vardır? Yaygın nedenlerden biri, önceleri başarısızlık yaşamış olmaları ve aynı şeyin başlarına tekrar gelme olasılığından korkmalarıdır. Diğer bir neden ise, okul ya da başka alanlarda gösterdikleri gayretten hiçbir zaman memnun olmayan ve kendilerine aşağılık duygusunu aşılamanın insanlardır; özellikle de kişinin kendi aileleri. Başarıyı tadıp ardından başarısızlık yaşamış olanlar, zihinlerinde başarısızlığın hâkim olmasına izin verirler ve yaptıkları hiçbir şeyde kendilerine güven duyamazlar. Özgüven, öz saygının ayrılmaz bir parçasıdır. Verdiğiniz kararlara duyduğunuz güveni sağlamadan önce kendinize inanmalısınız. Öncelikle, değerli olduğunuza gerçekten inanmalısınız. Eğer öz saygınız yoksa kararlarınızın değerli olduğundan nasıl emin olabilirsiniz? Özgüven, elde ettiğiniz her başarı ile içinizde kök salar. Hatta zaman zaman başarısız olsanız bile özgüven içinizde büyümeye devam eder. Öz saygı ve özgüven kendi imajınızın yansımalarından başka bir şey değildir ve güçlü, olumlu bir öz imaj oluşturursanız, daha mutlu, daha başarılı ve yolunuza çıkan her türlü engeli aşabilen ve koyduğu hedeflere ulaşabilen kişi olursunuz (41).

### **2.2.1. Çocukta özgüven**

Özellikle annenin çocuğun yaşamındaki yeri büyüktür. Çocuğun bakımını ve kendini güven ortamında hissetmesini önemli ölçüde o, sağlar. Çocuğun ilgi ve sevgi görmesi kadar bunun sürekli olması da önemlidir. Bu yüzden çocuğa bakan kişinin sık sık değişmesi çocuğu tedirgin eder ve güven duygusunu sarsar. Annenin çocuğun hayatından çıkması ise büyük olumsuzlukları beraberinde getirir (42).

Özgüven duygusu çocuğun yapıp ettiklerinin onaylaması, teyit edilmesiyle oluşan ve kişide zorlukları, yaşamda karşılaşılabilecek problemleri kendi iç kaynaklarına dayanarak kendi gücüne, kendi kabiliyetine, kendi zekâsına dayanarak aşabileceği yolundaki kanaatidir (43).

İlk çocukluk dönemi model olarak öğrenme yönteminin en çok kullanıldığı yöntemdir. Bu dönemde çocuğa en yakın kişiler de yine anne babalardır. Bu yüzden çocuk pek çok davranış ve tutumlarında anne babayı model alır. Özgüven de çocuğun anne babadan model alarak öğrendiği bir duygudur. Bu sebeple çocuğun özgüveninin oluşumu, gelişimi ve yükselmesi öncelikle anne babanın elindedir. Anne babalar çocuklarının aynalarıdır. Çocukların içinde biçimlenecek olan “öz benlik” i onların tepkileri belirleyecektir. Bu bağlamda “masum ihmal”ler mazeret olamaz. Çocukluk döneminde çocuk tümüyle anne babaya bağımlı olduğu için kendilik algısında ve özgüvenin de anne ve babanın ki onlar farkında olsunlar veya olmasınlar büyük etkisi olacaktır (30).

Çalışmalarının odak noktasını özgüvenin oluşumu meydana getirir. Ona göre özgüven, kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların değişik görünümünü içeren karmaşık bir kavramdır. Özgüven, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleridir. Kişinin kendisini algılaması ve kendisini tanımlaması olan öznel tutum, kişinin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutumdur. Kendini değerli, saygın hisseden yüksek özgüven ve kendini değersiz hisseden fakat bu hissi kabul edemediği için savunma yöntemlerine başvuran, savunmacı özgüvendir. Özgüvenin oluşumunu etkileyen dört etken vardır. Kişinin yaşamındaki önemli insanlar tarafından saygı ile kabul edilmesi ve ilgi görmesi, bu etkenlerin en önde gelenidir. Kişi kendisini, başkalarının kendisini değerlendirdiği ölçüde değerlendirir. Diğer etkenler başarı, değer yargıları, beklentiler ve savunmalardır. Coopersmith, yaptığı araştırmalar sonucunda:

- Çocuğun anne-babası tarafından kabul edilmesinin,
- Kendisine tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanmasının,
- Çocuğa inisiyatif kullanma olanağı sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin üç temel koşulu olduğunu saptamıştır (44).

Ebeveynlerin çocuğun doğumdan itibaren onunla kurduğu ilişki, o bireyin daha sonra diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturabilmektedir. Özellikle okul öncesi dönemde, çocuğun yaşamındaki en etkili sosyalleştirme kurumunun da aile olduğunu ve çocuğun bu dönem içinde ağırlıklı olarak anne babayı model alarak öğrendiği göz önünde bulundurularak; anne babanın çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimindeki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Başka bir deyişle anne babanın çocuğun küçük yaşından itibaren özgüven ya da temel güven duygusunun gelişiminde etkisi çok büyüktür (45).

Gelişimsel olarak baktığımızda bebeğin 0–12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik diye adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemde eğitim biçimi, çocuğun yetiştirilme şekli ve onunla kurulan duygusal iletişim çocukta güven ya da güvensizlik duygularının oluşumuna neden olur (46). Disiplin, her türlü zihinsel yeteneği ya da ahlaksal karakteri düzeltici, biçimlendirici, mükemmelleştirici eğitim ya da bilgilendirir. Kurallar doğru ve anlaşılır şekildeyse, davranışların da yanlışlıklar olsa bile, çocuklar insan olarak kabul görülürse, o zaman benlik değerlerini öğrenebilir ve benlik değerleri yüksek kişiler olarak büyürler. Disiplin özgüvene bir saldırı değil tam tersine çocuğa, güvenli, destekleyici öğrenim verdiği bir ortam oluşturmaktadır. En önemlisi de çocuk disiplinle, bireysel ve yaşamsal sorumluluğu üstlenmeyi öğrenecektir (47).

### **2.2. 2. Sporda özgüven**

Sporda başarılı olabilmek için sporcunun aksilikler ve problemlerin üstesinden gelmesi, kötü performans sonrası çabuk bir şekilde toparlanması, kötü performans sonrası hatalarına odaklanması, kazanamadığında kazanabilmeye odaklanmasına olan inancın derecesi olarak tanımlanır (36).

Thomas ve ark. (48), güçlü spor güvenini, rekabetçi sporlarda var olan psikolojik ve çevresel zorluklara karşı direnç ve dayanıklılık gösterme ve bu olumlu inancı sürdürme olarak tanımlamıştır. Vealey (49) spordaki özgüven modelinin dokuz grupta görülebileceğini söylemektedir: Becerinin gösterimi, fiziksel / zihinsel hazırlanma, fiziksel sunum, sosyal destek, antrenörlük liderliği, dolaylı deneyim (başkasının yaşantısına katıldığını hayal ederek duyulan deneyim), çevresel rahatlık ve durumsal uygunluk (duruma bağlı faydalılık). Bu dokuz konu, üç farklı etki alanı içinde gruplandırılabilir;

<b>Başarı</b>	Spor yeteneklerinin yeterliliğini kapsama
	Sporcu becerisinin gösterimi
<b>Öz düzenleme</b>	Sporcunun Fiziksel / zihinsel hazırlığının derecesini kapsayan
	Fiziksel olarak sunum
<b>Çevre</b>	Sporcunun sosyal desteği
	Antrenörlerin liderlik bakış açısı
	Olumlu olarak dolaylı deneyim
	Çevre ile rahatlık
	Durumsal uygunluk

**Şekil 1:** Sporda Özgüven Modeli (49).

Bu faktörlerden faydalanarak ya da daha yararlı olarak düzenlenmiş haliyle, sporcular spor yaparken daha özgüvenli hissederler. Geniş kapsamda özgüven, sadece şüphe yokluğu ya da başarının kesinliği değildir. Kaygı gibi, özgüven sporcuların kişisel amaçlarına derin bir biçimde bağlı olabilir (49).

Özgüven, sporcular ve antrenörler üstünde sportif başarı için temel gereçtir. Yapılan araştırmalarda özgüvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilişsel belirleyici olduğu bulunmuştur (50-52).

Bull (53)' un elit İngiliz kriketçiler üstünde yaptığı araştırmasında bir aksaklık durumunda kendini çabuk toparlayan – yenileyen özgüven ve sağlam özgüvenin zihinsel dayanıklılığın karakteristik özellikleri olduğunu söylemiştir (54).

Başarılı elit sporcular tarafından sahip olunan güven duygusu anahtar yetenek niteliğindedir ve uluslararası seviyedeki sporcuların özgüvenleri için gerekli olan en önemli özellik zihinsel yetenekleridir yani zihinsel olarak dayanıklı olmalarıdır. Bu bilgiyle zihinsel antrenman, elit sporcuların gelişimleri ve özgüvenlerinin devamı (sürdürülebilirliği) için en çok ihtiyaç duydukları özelliktir. Çünkü bu özellik sportif performanstaki zihinsel yetenek gibi önemlidir. Özgüvenin karakteristik bir başka tanımı da kırılğan, narin, değişken oluşudur (49).



Önde gelen kadın futbolculardan forvet oyuncusu Mia Hamm özgüven ile ilgili; Özgüveni, insanların anladığını düşünmüyorum, bu günden güne değişen bir konu, sürekli değişim halinde olduğunu söylemektedir. Ve buna ek olarak; ‘Bu bir odaya girip ışıkları açıp, kapatana kadar, evet ben özgüvenliyim demek gibi basit bir şey değildir’. Örneği ile özgüven hakkındaki görüşünü ifade etmiştir (49).

Birçok sporcuda özgüven; hassas, psikolojik bir durumdur. Açıkçası özgüvendeki değişimler, spor yarışmalarında gösterilen en iyi ve en kötü performanstaki farklılıklardan dolaydır ve elit sporcuların sahip olduğu en önemli özellik zihinsel dayanıklılıkları yani zorluklar karşısında dirençli ve kendini çabuk toparlayan-yenileyen bir yapıya sahip olmalarıdır (49).

Aslında sporda özgüven çok önemli olduğu kadar çok değişkendir ve spor psikolojisinde ilgi çekici bir konu haline gelmektedir. Özgüven ile ilgili birçok spor araştırmasında çoğunlukla ‘özgüven, iç disiplin - kaynaklar, yetenek ve başarıya ulaşma’ üstüne odaklanılmıştır. Özgüven inanışlarda ve beklentilerde kalıplaşmıştır. Ve birçok tanımı olmasına rağmen, çoğu insan sporcuların başarılı olmasında özgüveni temel özellik olarak görmektedir. Ancak sporcuların özgüvenleri kendi içinde birçok katmanlara ayrılmaktadır (Şekil 2). Örneğin sporcular kendilerinin sahip olduğu özgüven ve takımının özgüvenin birlikte olmasının özgüven için yararlı bir durum olduğu düşünmektedirler. Katmanda yer alan özgüven yüksek seviyedeysen, takım özgüveni düşük seviyede olabilir. Bundan dolayı güvende önemli olan, özgüven (kendine güven), takım içindeki rolü bulunan oyuncunun güveni, partnerli (plaj voleybolu–buz pateni, vb.) oyunda oyuncuların güveni, takım güveni, antrenör güveni ve organizasyon yapabilme yeterliliğindeki (Olimpik partnerlik) güven birçok sporda birleşme noktasıdır (49).

Organizasyon Özgüveni
Antrenör Özgüveni
Takım Özgüveni
Grup Özgüveni
Eşli Özgüven
Rol
Özgüven

Şekil 2: Sporda Bulunan Çeşitli Özgüvenin Katman Seviyeleri (49).

### **2. 2. 3. Cinsiyet ve yeteneğe dayalı özgüven farklılıkları**

Erkek ve kadınlar arasındaki özgüven farklılıkları cinsiyete uygun performanslarla ilişkilidir. Kadınlardaki özgüvenin, yoğun kassal aktivitede düşük seviye de olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma daha fazla kassal bir aktivitede erkek ile bayan arasında özgüven farklılıklarının oldukça büyük olduğunu göstermektedir. Erkeklere yönelik bir maç ya da yarışmada erkeğe özgü özgüvenin yüksek olduğu, kadınlara yönelik bir aktivitede de kadına özgü özgüvenin yüksek olduğu görülmüştür (49).

Cinsiyet farklılıkları sporcular tarafından özgüven farklılık kaynaklarından biri olarak görülürken, literatürde bulunan önemli sonuçta cinsiyet ne olursa olsun ileri seviye, elit bir sporcunun özgüveninin, spora yeni başlayan, elit olmayan bir sporcuya göre daha yüksek olduğudur (49).

#### **2. 2. 4. Rol ve takım özgüveni**

Daha önceki özgüvenle ilgili yapılan çalışmalarda özgüveni geliştirmek için ‘bireysel-öz’ kısmına dikkat çekilmişti. Rol ya da model olma özgüveni takım içindeki oyuncuların sahip oldukları yetenekleri doğrultusunda üstlendiği rollerdir. Basketbol oyuncuları üzerine yapılan bir çalışmada basketbola yeni başlayanların özgüvenleri, hiç başlamayanlara göre oldukça yüksek olarak bulunmuştur. Ancak her iki grup arasında öz yeterlilik olarak herhangi bir farklılık görülmemiştir. Daha sonra antrenörler ve oyuncular tarafından öz yeterlilik için yapılan kontrolde rol etkinliği önemli ölçüde sporcuların performansı ile ilişkili olduğu söylenmiştir (49).

Takım özgüveni, başarılı performansa ulaşmak için takımdaşlık olgusunun oluşmasıdır. Spor kulüplerinde belirlenen hedefi başarma duygusu ve yakın arkadaşlık ilişkileri takım özgüveninde belirleyici rol oynamaktadır. Yapılan bir çalışmada, Kürek branşında kişisel özgüvenin takım özgüvenine en belirleyici etken olduğu bulunmuştur (49).

#### **2. 2. 5. Sporcularda özgüven ölçümü**

Araştırmacılar sporcularda özgüveni ölçmek için genellikle psikolojik envanterleri kullanırlar. Ve bundan dolayı bu alanda kullanıma uygun birçok envanter mevcuttur. Ancak antrenörler ve spor psikologları için özgüveni değerlendirmenin en iyi yolu kişiler arası tartışma ve sporcuların tavır ve tutumlarının gözlemidir. Bunun yanında danışmanların sporcuların özgüveni etkileyen faktörleri anlamaları için bir kaç soru yararlı olabilir. Örneğin; hissettiklerin ve yaptığın hareketler özgüvenli olmana yararlı olur mu, görüşlerin nelerdir? Antrenmanda ya da yarışma sırasında senin özgüvenli olmanı ne sağlar? Hem antrenmanda hem de yarışma esnasında hissettiklerin ve yaptığın hareketler özgüvenini düşürür mü? Odaklanman zayıfladığında ya da özgüven seviyen düştüğünde veya performansın kötü olduğunda, özgüvenini tekrar kazanmak için hangi stratejini kullanırsın? Şeklinde sorular sorulabilir. Ayrıca karşılıklı soru-cevap ya da spesifik ölçüm anketleri Şekil 2’ deki çeşitli güven tiplerini değerlendirebilir (49).

## **2. 2. 6. Özgüvenin sporcuların performansına etkisi**

Spor psikolojisinde özgüvenin sporcuların performansına etkisini inceleyen çok fazla araştırma yapılmıştır.

Stres, kaygı, özgüven ve performans arasındaki ilişki çoğu araştırmanın ilgisini çekmektedir (55, 56). Bu konulardan özgüven ile performans arasındaki ilişki diğerlerine göre daha olumludur. Bu olumlu ilişki hem teorik olarak hem de deneysel olarak güçlü bir şekilde desteklenmektedir (26, 52, 57, 58, 59).

Özgüvenin meta analizinde, özgüvenin performans ile ilişkisi bilişsel kaygıdan daha büyük boyutta olduğu görülmektedir. Ve çoğu araştırmaların raporunda özgüven ile performans arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir (52).

Bandura öz yeterlilik teorisinde (26), öz yeterlilik ve performans arasındaki olumlu ilişkiyi; düşünceler ve davranışlar aracılığıyla öz yeterliliğin 4 anahtar kaynağı tarafından etkilendiğini öngörmektedir. Dahası çok boyutlu kaygı teorisinin gelişmiş halinde, Martens ve ark. (58), özgüven ve performans arasındaki ilişki olumlu doğrusal olarak belirtilmiştir. Benzer şekilde Vealey' in spor özgüven modeli (57, 60) özgüven ve performans arasında olumlu ilişki olduğunu söylemektedir. Bu görüşü destekleyen çoğu araştırmaya rağmen, dikkate değer istisnalarda vardır. Tabanca ile atış yapan atıcılar (nişancılar) üstünde yapılan araştırmada Gould ve ark. (61), özgüven ve atış performansı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu söylemiştir. Benzer şekilde Hardy ve ark. (62), yüksek özgüvenin golfte skor performansına etkisinin olumsuz olduğunu tespit etmişlerdir.

Birçok araştırmanın ifadelerinden biri de yüksek özgüvenin risk almayı yönetebildiği ve risk almaktan memnuluk duymayı sağlamasıdır (63).

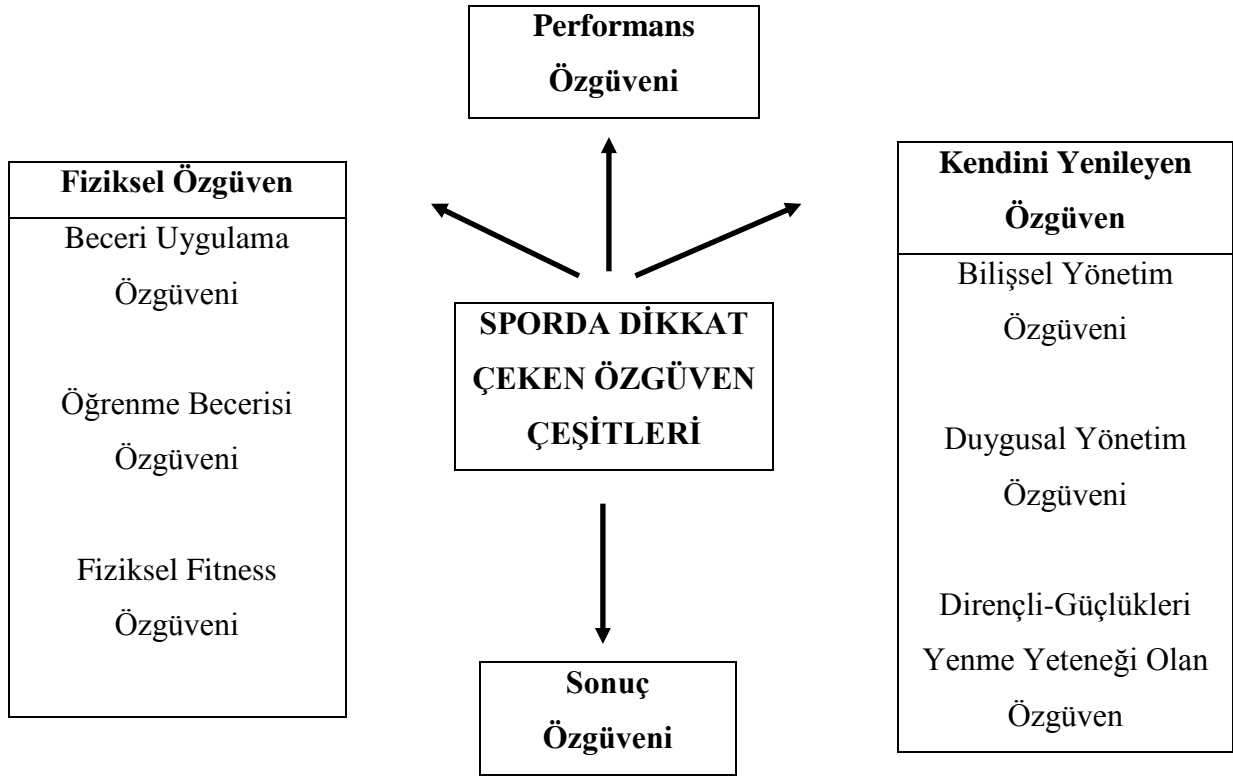
Başka modellerde örnek olarak Hardy' nin (64) kelebek sonuç modelinde özgüven ve performans arasındaki ilişkinin herkesçe kabul edilen basit bir şey olmadığı belirtilmektedir.

Vancouver ve ark. (65), yaptıkları çalışmada fazla mesai (çalışma) olduğunda katılımcıların yüksek özgüvenli durumu, problem çözme yetisini etkiliyor ve soruların yanıtlarını yanlış cevaplamasını sağladığını bulmuşlardır.

Vancouver ve Kendall (66), öz yeterliliğin kolej öğrencilerin sınav zamanındaki durumuna ve performansına olumsuz etkisi olabileceğini keşfetmişlerdir.

Yapılan birçok araştırma sonunda bilişsel kaygı ile performans ilişkisinin olumsuz olduğu açıklanmıştır (52).

Bandura ve Locke (59), teorik olarak sundukları bilgide; Özgüvende azalma olduğunda bu durumun özgüvenin artmasına yardımcı olacağı ve akabinde de başarılı performans olabileceğini söylemişlerdir. Ancak bu konu henüz direkt olarak ölçülmemiştir (67).



Şekil 3: Sporcuların İhtiyaç Duyduğu Özgüven Çeşitleri (49).

Anahtar soru, özgüven sporcuların performansını nasıl etkiliyor. Özgüven, zihinsel açıdan tamamlayıcı olarak düşünülebilir. Çünkü özgüven sporcuların nasıl hissettiklerini ve mücadele sırasında oluşmalar hakkında düşünmesine yardımcı olabilmektedir. Özgüvenin, sporcuların gayret ve devamlılık özelliklerine olumlu etkisi olduğu tahmin edilmektedir. Elit bir sporcu özgüven hakkında şunları söylemektedir; Rahat olduğumda, her şey yolunda gidiyor, daha zorunu denemeye gayret etmeme sebep oluyor bu da oyunumun kalitesini yükseltip, gayretimin yoğunluğunu arttırıyor ve hazırlanma aşama seviyesini yükseltiyor (68).

Özgüven ayrıca sporcuların spora katılım ve devam etme seçeneklerine de etki etmektedir. Örneğin genç güreşçilerde güreşe devam eden sporcuların, güreşi bırakanlara göre özgüven seviyeleri daha yüksektir. Koşucularda da yüksek özgüvenli atletlerin daha zorlu görevleri seçme oranı düşük özgüvenli atletlere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Özgüvenli sporcular, düşük özgüvenli sporculara göre daha üretken, zorlukların üstesinden gelmede daha iyi, belirlenen hedefleri başarabilme ve daha çok motivasyona sahiptir. Ayrıca özgüvenin, konsantre olmak ve karar almaya etki eden bir ilişkisi vardır (49).

İlginç biçimde özgüven, sporcuların performansının olumsuz olarak etkilenmesini önler. Eğer sporcular özgüvenli ve kontrollü olursa devamlılık ve performans artar böylece istenen hedefleri gerçekleştirip, kaygı durumu ile başa çıkabilir. Bu bulgularla birlikte özgüven, sporcuların kendilerini denetlemeyi, kaygı düzeylerini yönetmeyi sağlar ve performansına etki eder. Bununla ilgili elit bir jimnastikçinin bir açıklaması vardır ve sporcu şöyle demiştir; yapacağım hareket sırasında herkes gibi benimde şüphelerim vardı, eğer yine düşürsem ne olacak diye... Ama bu sadece o an içindi ve sonra kendi kendime sakinleş, geri dön ve onu çok iyi bir şekilde yap, biliyorum onu yapabilirim diyerek kaygı durumunu nasıl kontrol ettiği hakkında bizlere açıklayıcı örnek vermiştir (49).

### **2. 2. 7. Sporcular için Önemli Olan Özgüven Kaynakları**

Sporcular için en önemli özgüven kaynağı 'başarılı performanstır'. Bu tespit, gençlerde, lise öğrencilerinde, üniversite öğrencilerinde, elit ve uzman sporculardan elde edilmiştir. 1998 Olimpiyat oyunlarında Amerikan bayan buz hokeyi takımında yer alan oyuncular ile yapılan görüşmede başarılı performansın önemi konusunda şu örneği vermiştiler; Kanada turnuvasının en iyi takımı olarak görülüyordu. Bu takım ile karşılaşana kadar 15 maç yapmıştık ve Kanada ile yaptığımız maçı da sadece 1 sayı farkla kaybetmiştik, maç iki takım içinde çok yakın geçmişti. Kanada takımını yenebilirdik. Bu da bizim iyi bir takım ve onları yenebileceğimiz güfte olduğumuzu gösterir. Şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir. Bu örnek ışığında sporcular başarılı bir performans sergileyerek ve edindiği tecrübelerden kazanımlar sağlayarak, kaybetmenin bile özgüveni arttırdığını bizlere aktarmaktadırlar. Ayrıca her galibiyet ve az farklı yenilginin özgüveni geliştirdiği bildirilmiştir (69).

Sporcuların diğer önemli özgüven kaynakları ise antrenman ve hazırlanma, model (rol) olma, liderlik ve sosyal etkilerdir. Sporcuların aktardıklarına göre özgüven için hem fiziksel hem de zihinsel hazırlanma kritik öneme sahiptir. Ve antrenörler sporcuların özgüvenini geliştirmek için gerekli bilgileri ve drilleri kullanmalıdır. Zihinsel antrenman tekniklerinin örneğin; canlandırma ve kendi kendine (motive edici şekilde) konuşmanın özgüveni arttırdığı görülmüştür. Özgüven başka birinin yeteneklerini (model alma olarak) izleyerek de artırılabilir özellikle model alınacak sporcu ile sporcunun kendisinin benzer özelliklerde olması ya da model olacak sporcunun yetenek seviyesinin çok iyi olması gerekmektedir (49).

Benzer şekilde antrenörlerde model olma ya da liderlik vasfı özgüven için önemli kaynaktır. Özgüveni geliştirmek için birden fazla kaynak kullanılabilir. Antrenörler liderlik vasıflarını ve sözlü ikna kabiliyetlerini kullanarak sporcularının performansını başarılı bir seviyeye getirebilir. Elit bir sporcuya göre endişe ve kaygıya karşı en iyi koruyucunun, antrenörün sporcusunu sözlü olarak ikna edebiliyor olmasıdır. Ayrıca sporcu olumlu düşüncülerin olduğunda olumsuz şeyleri aklına getirmemeyi ve antrenörün sporcusuna o işi başarabileceğini söylemesi, bu sayede sporcusunun da iyi performans göstereceğini düşünmesini sağlamaktadır (49).

### **2. 2. 8. Sporculardaki özgüveni arttırmak için gerekli çalışmalar**

Yarışma öncesinde rahatlamak için zihinsel antrenman tekniklerini (kendi kendine konuşma, belirlenen hedefleri başarma) kullanan sporcularda, bu teknikleri yapmayanlara oranla özgüven seviyeleri çoğunlukla daha yüksek olmaktadır. Zihinsel antrenman tekniklerinden, canlandırma, kendi kendine motive edici şekilde konuşma, belirlenen hedefler ve rahatlama antrenmanını uygulanarak özgüven artırılabilir (49).

Sporcularda özgüveni arttırmak için onaylanmış deneysel bir çalışmada, yarışmacı kategorisindeki yüzücülere yarışma öncesinde zihinde canlandırma, kendi kendine (motive edici) konuşma, hedef belirleme uygulamaları uygulandı. Çalışmada video ve komutlar yardımıyla sporcuların yarışma öncesindeki düşünceleri ve hissettiklerini yarışma başlayana kadar deneyimleme ve stratejilerini yeniden belirlemesini sağlayarak performanslarına yardımcı olması sağlanmıştır. Çalışma sonunda her sporcunun özgüven seviyesi geliştiği tespit edilmiştir. Yüzücüler zihinsel teknikleri haftada 3 defa yarışma sürecinde yaşanan durumlar ve deneyimler üstünde uygulamıştır. Ayrıca yarışma da istenen hedefi başarmak için odaklanma, kaygılanma durumunu kontrol etmek için yardımcı kart okuma ve yarışma tecrübesini görsel olarak yeniden gözünde canlandırma; sporcunun yarışma öncesi durumunu geliştirmiştir. Çalışmaya katılan yüzücülerde özgüveni arttırmak için yapılan tekniklerle özgüven seviyeleri artmış, çalışmaya katılmayan kontrol grubu yüzücülerinde ise herhangi bir artış olmamıştır (49).

Sporcularda özgüveni arttırmak için yapılan gerekli çalışmalar başka bir örnekte; çocuklar kategorisindeki elit tenis oyuncularına 25 haftalık uzun bir sezon boyunca zihinsel antrenman programı uygulandı. Zihinsel antrenman hedef belirleme, olumlu şekilde kendi kendine konuşma (motive edici şekilde), konsantrasyon programı (rutini), uyarılmayı düzenleme teknikleri ve zihinde canlandırmadan oluşmaktadır (49).



Sporcular sezon boyunca fiziksel, kondisyonel ve zihinsel performans hedeflerini belirlemeye ve planlarını yeniden gözden geçirip düzenlemeye yönlendirildiler. Sporcular olumsuz düşünceler karşısında yararlı olacak şekilde kendi kendine konuşma ilkelerini, düşüncelerini daha üretken bir yapıda yapabilmeyi ve beden dili alıştırmalarını verimli olacak şekilde yapmayı öğrendiler. Sporcular maç sırasındaki kişisel durumlarını, çeşitli şutları çok iyi bir teknikle yapabilmek için zihinsel olarak provasını yapmayı ve maç taktiklerini başarılı şekilde geliştirdiler. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların özgüven seviyeleri ve tenis performansı zihinsel antrenman programından sonra artmıştır. Sonuç olarak araştırma, zihinsel antrenmanın sporcuların özgüvenini arttırmak için etkili olduğunu desteklemektedir. Çeşitli zihinsel antrenman teknikleri örneğin canlandırma, hedef belirleme, kendi kendine motive ederek konuşma ve rahatlama farklı şekillerde birleştirilip fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulanabilir ve özellikle sporcuları daha fazla kendine güvenli, enerjik ve odaklanabilir kılmaktadır (49).

### **3. GEREÇ ve YÖNTEMLER**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada genel tarama modeli ve anket (survey) modeli kullanılmıştır. Belirlenen ölçekler araştırmacı tarafından bizzat dağıt topkla yöntemi ile katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama öncesinde ölçekle ilgili bilgi yine bizzat araştırmacı tarafından verilmiştir.

Bu araştırmada betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem uygulanmıştır. Amaca uygun olarak mevcut bilgiler, ilgili literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde hazırlanarak konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Bununla birlikte araştırma problemine yönelik olarak veri toplama aşamasında ölçek tekniğinden yararlanılmıştır.

#### **3. 2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmada belirlenen amaca ulaşmak için Kahramanmaraş'ta bulunan Göksun Fen Lisesi, Göksun Anadolu Lisesi, Şehitler Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Eğitim Merkezi 9-10-11-12. Sınıf öğrencileri evren olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların 148 'i erkek, 152' si kadındır. Kahramanmaraş merkezindeki ya da Göksun ilçe merkezindeki devlet liselerinde okuyan 300 öğrenci örnekleme oluşturmuştur.

#### **3. 3. Araştırmanın Problemleri**

Ana Problem: Spor lise öğrencilerinin özgüven düzeylerini etkiler.

Ana Problem1: Özgüven açısından cinsiyetler arasındaki anlamlı farklılık vardır.

Ana Problem2: Özgüven açısından lisanslı sporcu olma değişkeni arasında anlamlı fark vardır.

Ana Problem3: Spor yapma yaşı ile özgüven arasında anlamlı ilişki vardır.

### **3.4. Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmayla ilgili alan taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dokümantasyon Merkezi, yurt dışındaki tezler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanı, “ Pro Quest Dissertations and Theses ” den faydalanılmıştır.

Araştırmanın verilerini elde etmek için, Akın (70) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel özgüven ve dışsal özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan içsel özgüven maddeleri 4-25-32-17-10-30-12-3-19-5-21-27-9-23-1-7-15, dışsal özgüven maddeleri 6-31-20-29-16-14-22-11-18-33-2-28-26-13-8-24’ dür. Ölçek sınıflaması 5’ li Likert tipi sınıflamadır. Akın (70) geliştirdiği ölçeğin güvenirlik değerini ölçeğin bütünü için 0.94, içsel özgüven alt boyutunda 0.97 ve dışsal boyutunda ise 0.87 olarak bulunmuştur.

### **3. 5. İstatistiksel Analiz**

Toplanan veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Katılımcıların özellikleri ile ilgili analizlerde yüzde ve frekans analizi, cinsiyetler ve lisanslı sporcu olma değişkenleri arasındaki farkların incelenmesinde Independent t test, spor yaşı ve öz güven arasındaki ilişki için Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde(%)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	148	49.3
	Kadın	152	50.7
<b>Lisanslı Sporcu</b>	Evet	61	20.3
	Hayır	239	79.7
<b>Spor Yaşı</b>	1 yıl	120	40.0
	2 yıl	94	31.3
	3 yıl	34	11.3
	4 yıl	52	17.3

Araştırmaya katılanların %49.3'ü erkek (n=148), %50.7'si kadındır (n=152). Katılımcıların %40'ı 1 yıl (n=120), %31.3'ü 2 yıl (n=94), %11.3'ü 3 yıl (n=34), %17.3'ü 4 yıl (n=52) spor yaptıklarını belirtmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları  $16.8 \pm 1.4$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 2:** Katılımcıların Cinsiyet değişkeni açısından iç ve dış özgüven, toplam özgüven puan ortalamalarına ilişkin t-test sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
<b>İç Özgüven</b>	Erkek	148	3.78	.72	-2.121	.035*
	Kadın	152	3.95	.63		
<b>Dış Özgüven</b>	Erkek	148	3.80	.75	-1.476	.141
	Kadın	152	3.93	.72		
<b>Toplam Özgüven</b>	Erkek	148	3.79	.71	-1.852	.065
	Kadın	152	3.94	.65		

\*p<0.05

Tablo 2'de cinsiyetler arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç özgüven açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken (p<0.05) dış özgüven ve toplam özgüven değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05). İç özgüven boyutunda kadınların daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3:** Katılımcıların Lisanslı sporcu olma değişkeni açısından iç ve dış özgüven, toplam özgüven puan ortalamalarına ilişkin t-test sonuçları

	Lisans Sp.	N	X	SS	t	p
<b>İç Özgüven</b>	Evet	61	4.1562	.47070	3.703	.00**
	Hayır	239	3.7987	.71520		
<b>Dış Özgüven</b>	Evet	61	4.2705	.45754	4.920	.00**
	Hayır	239	3.7667	.76485		
<b>Toplam Özgüven</b>	Evet	61	4.2116	.42825	4.453	.00**
	Hayır	239	3.7832	.71907		

\*\*p<0.05

Tablo 3’de lisanslı sporcu olma değişkeni arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4:** Katılımcıların branş değişkeni açısından iç ve dış özgüven, toplam özgüven puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları

	Grup	N	X (SD)	SS.	p
<b>İç Özgüven</b>	1	14	4.20	.61	.230
	2	149	3.88	.67	
	3	7	3.45	1.24	
	4	2	4.05	.00	
	5	1	4.41	.	
	9	127	3.84	.67	
<b>Dış Özgüven</b>	1	14	4.30	.63	.177
	2	149	3.88	.73	
	3	7	3.58	1.09	
	4	2	4.21	.30	
	5	1	4.25	.	
	9	127	3.80	.72	
<b>Toplam Özgüven</b>	1	14	4.25	.61	.186
	2	149	3.88	.68	
	3	7	3.51	1.16	
	4	2	4.13	.14	
	5	1	4.33	.	
	9	127	3.82	.67	

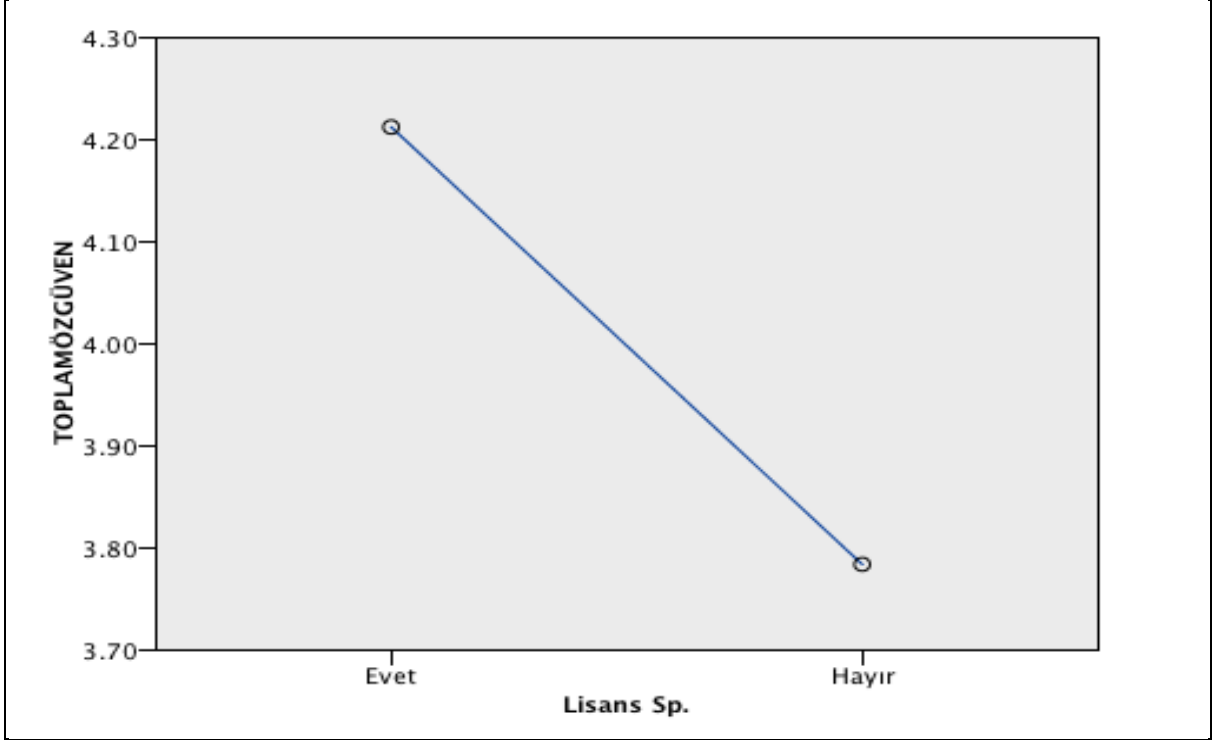
Tablo 4’da iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından branşlar arasındaki farklar verilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5:** Toplam özgüven, iç ve dış özgüven puanları arasındaki ilişki

	X	SS	N		İç Özgüven	Dış Özgüven	Toplam Özgüven	Spor Yaşı
İç Özgüven	3.87	.68	300	r	1	.880**	.969**	.038
				p		.000	.000	.516
Dış Özgüven	3.86	.74	300	r	.880**	1	.970**	.133*
				p	.000		.000	0.02
Toplam Özgüven	3.87	.69	300	r	.969**	.970**	1	.089
				p	.000	.000		.126
Spor Yaşı	3.87	.68	300	r	.038	.133*	.089	1
				p	.516	0.02	.126	

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Tablo 5’de toplam özgüven, iç ve dış özgüven arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre, tablo 5’de iç ve dış öz güven ile toplam öz güven puanı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Spor yaşı ile dış özgüven arasında düşük seviyede pozitif korelasyon bulunmuştur ( $p<.05$ ).



**Şekil 4:** Lisanslı sporcu olma değişkenine göre toplam özgüven değerlerindeki değişim

Şekil 4’de lisanslı sporcu olma değişkenine göre toplam özgüven değerlerindeki değişim gösterilmiştir. Bu şekle göre, lisanslı sporcuların toplam özgüven değerlerinin hayır diyenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Tablo 2’de cinsiyetler arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç özgüven açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken ( $p<0.05$ ) dış özgüven ve toplam özgüven değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). İç özgüven boyutunda kadınların daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 3’de lisanslı sporcu olma değişkeni arasında toplam özgüven, iç ve dış özgüven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4’te iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından branşlar arasındaki farklar verilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 5’te spor branşı ile toplam özgüven, iç ve dış özgüven arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre, spor yaşı ile dış özgüven arasında anlamlı ilişki bulunurken ( $r=.133$ ,  $p<0.05$ ), spor yaşı ile iç özgüven ve toplam özgüven arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $p<0.05$ ). Buna göre, spor yaşı arttıkça dış özgüvenin arttığı söylenebilir.

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (71).

Spor yapanların yapmayanlara göre daha bağımsız, objektif ve daha az endişeli olmak gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu kabul edilmektedir. Sporla ilgilenen kişilerin aynı zamanda daha fazla sorunla karşı karşıya kaldığı da bir gerçektir. (72).

6 hafta boyunca 12-15 yaş aralığındaki çocuklara verdikleri fiziksel eğitim sonucunda çocukların özsaygı düzeylerinde olumlu değişiklikler gözlenmiştir (73).



Özsaygı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; spor yapan ve yapmayan ergenlerde özsaygının incelenenmesi sonucunda spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (74). Sporla daha uzun süre i ie yaşayan bireylerin özsaygı düzeyleri, spor yapan veya daha az sürece spora katılımda bulunmuş bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bazı araştırmalarda spora katılımından sonra özsaygı düzeyindeki artış tespit edilmiştir (75). Yüzücüler ile yapılan çalışma sonucunda yüzücülerin depresyon, özsaygı ve kaygı düzeyleri değerlendirilmiştir. Düzenli spor yapan 9-13 yaş arası bireylerin özsaygı puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (76).

Spor yapan ergenler için olumlu bir kimlik geliştirme, sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin yükseltilmesinde antrenörleri de önemli rol oynamaktadır (77). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyinin akademik başarıya etkisini araştırıldığı çalışmada spor yöneticiliği 4. Sınıf öğrencilerinin özsaygı puanlarının spor yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Bunun nedeninin 4. sınıf öğrencilerinin okudukları bölümün avantajlarını ve önemini daha iyi kavramış olmaları olabileceğini belirtmiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere özellikle 9. sınıf öğrencilerinin okula ve düzenli spor yapmaya alışma döneminde olmalarının bu sonucu etkilediği düşünölmektedir (78).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı sporun lise öğrencilerinin özgüvende düzeylerine etkisi olup olmadığını incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda Kahramanmaraş'ta bulunan Göksun Fen Lisesi, Göksun Anadolu Lisesi, Şehitler Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Eğitim Merkezi 9-10-11-12. Sınıf öğrencileri araştırmanın örneklemini oluşturdu. Araştırmaya katılanların 148 'i erkek, 152' si kadındı. Ve araştırma grubunun yaş ortalaması  $16.8 \pm 1.4$  idi.

Sonuç olarak araştırma grubunda iç özgüven açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken ( $p < 0.05$ ) dış özgüven ve toplam özgüven değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ).

İç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

İç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından branşlar arasındaki farklar verilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p > 0.05$ ).

İç ve dış özgüven ile toplam özgüven puanı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Spor yaşı ile dış özgüven arasında düşük seviyede pozitif korelasyon bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

Bu çalışmanın sonuçları temel alınarak beden eğitimi ve spor alanında çeşitli uygulamalar yapılabilir. Özgüven kavramı psiko-sosyal kavram olduğu göz önüne alındığında, lise öğrencilerinin daha fazla sosyal etkileşim kurabileceği uygulamalı derslerin müfredatlar içerisine dahil edilmesi öğrencilerin özgüvenlerinin artmasını sağlanacağı söylenebilir.

Mevcut çalışma lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Gelecekte çalışmalarda, branş farklılıkları göz önüne alınarak yeni faktörlerden oluşan modeller ortaya atılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Pervin LA. & John OP. Personality, Theory and Research, 8nd Ed. John Wiley and Sons, pp. 39-40, Inc., USA, 2001.
2. Habmly K. Özgüven. (Çev: Bıçakçı, B.) pp. 34, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul, 2003.
3. Gökner Ö. Özgüven Kazanmak. S. 24-25, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2010.
4. Altınok K. Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi. s. 46, Nehir Yayıncılık, Ankara, 1995.
5. Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi. s. 14, 6.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.
6. Öztürk F. Toplumsal Boyutlarıyla Spor. s. 40,53, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1998.
7. Bağırgan T. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri. s.197, H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını, Ankara, 1992.
8. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. s. 21-24, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, 1983.
9. Erdemli A. Hümanizma Olarak Spor. Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyum Bildirileri Kitabı, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu, Ankara, 15-16 Mart 1990.
10. George H. Sport And The Social Science. pp. 35-37, Annals Company, USA, 1979.
11. Bozgeyik H. Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2001.
12. Edward H. The Sociolgy Of Sport. pp. 98, Dorsey, Newyork, USA, 1973.
13. Özmen Ö. Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. s. 26, E.Ü. BESYO Yayınları, İzmir, 1976.
14. İmamoğlu AF. İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporu Üzerine Bazı Gözlemler. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1992.
15. Erkal M. Sosyolojik Açıdan Spor. s. 34, Filiz Kitapevi, Ankara, 1982.
16. Alpman, C. (2002). Eğitim Bütünlüğü içinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişim, GSB Yayını, İstanbul.
17. Kalyon TA. Spor Hekimliği. s. 3, GATA Yayınları, Ankara, 1994.
18. Bohus J. Sport Geschichte. pp. 21, Dressden Aue, München, Germany, 1986.
19. Harris HA. Geschichte Dereibesübungen. pp. 43-45, Sport in Grossbritannien.Überhorst, Berlin, 1972.
20. Gillet B. Spor Tarihi. (Çev: Durak M.) s.45, Gelişim Yayınları, İstanbul, 1975.

21. Atlı M. Beden Eğitimi ve Spor Teksiri. s. 13, Çoğaltılmış Ders Notu, Van, 1986.
22. Karaküçük S. Türk Spor Kurumu Dergisi. Seçilmiş Spor Makaleleri, 1992;2: 31-32.
23. Baltaş Z. ve Baltaş A. Bedenin Dili. s. 47, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999.
24. Çumralıgil B. Seçilmiş Bazı illerdeki Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Öğretmenin Yapısı ve Sorunları, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı,Doktora Tezi, Ankara, 1995.
25. Özbey Ç. Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler. s. 90, İnkılap Yayıncılık, İstanbul, 1990.
26. Bandura A. Self-Efficacy: The exercise Of Control. pp. 65,75, Freeman, Newyork, 1997.
27. Cüceloğlu D. İçimizdeki Çocuk: Yaşamımıza Yön Veren Güçlü Varlık.s.16, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
28. Kasatura I. Kişilik ve Özgüven. Evrim Yayınları, Ankara, 1998.
29. Akagündüz N. İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. s. 21, Ümraniye Rehberlik Ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, İstanbul, 2006.
30. Humphrey N. Teacherand Pupil Ratings of Self-Esteem in Developmental Dyslexia, British Journalof Special Education, 2002;29 (1): 29-36.
31. Lauster P. Özgüven Öğrenilebilir. (Çev:Yarbaş L.) s. 35,41, İlyaYayınevi, İzmir, 2005.
32. Michael J. and Benjamin P. Chapman. Psychological Skills Training İn Sport.pp. 134-145, University Of North Texas, Denton, Texas, USA, 2004.
33. Weinberg R. & Gould D. Psychological Foundations İn Sportand Exercise. Pp.83-85, Human Kinetics Press, Canada, 2003.
34. Biçer T. Yaşamda Ve Sporda Doruk Performans. s. 13, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.
35. Burton K. & Platts B. Building Self-Confidencefor Dummies. pp. 71-74,Chichester, West Sussex: John Wiley and Sons, Newyork, USA, 2006.
36. Vealey RS. Self-Confidence İn Athletes. Encyclopedia Of Apl Line Psychology, 2004;3: 361-368.
37. Preston DL. 365 Stepsto Self-Confidence A Complete Programme for Personal Transformation - İn Just A Fewminutes A Day. pp. 54, Oxford How Tobooks, 2008.
38. Bednar WP. Self-Esteem. American Psychological Association. Newyork, USA, 1989.
39. Napoli V, Killbride JM, Tebbs DE. Adjustmentand Growth İn A Changing World. pp. 121, 147,189, 4nd Ed. West Publishing Company. USA, 1992.
40. Makay M. &Fanning P. Özgüveninizi Ortaya Koymak, Geliştirmek Ve Korumak İçin Kanıtlanmış Teknikler. s. 64,71, 7.Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2012.
41. Murphy J. Özgüven Ve Özsaygı Kazanmak. s. 53, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2011.
42. Hadou M. Hayır Demeyi Bilmek. (Çev: Selen M) s. 41, İletişim Yayınları, İstanbul, 2000.

43. Bandura A. Perceived Self-Efficacy In Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 1993;28(2):117-148.
44. Çiğdemoğlu S. Lise I.Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006.
45. Doyle C. Emotional Abuse of Children: Issues for Intervention. *Child Abuse Review*, 1998;6:330- 342
46. Snyder CR. & Lopez S. *Handbook Of Positive Psychology*. pp. 32-34, Oxford University Press USA, 2002.
47. Edwards T, Kingston K, Hardy L, Gould DA. Qualitative Analysis Of Catastrophic Performances and the Associated Thoughts, Feelings, And emotions. *The Sport Psychologist*, 2002;16:1-19.
48. Thomas O, Lane A, Kingston K. Defining and Contextualizing Robust Sport Confidence, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2011; 23(2): 189-208
49. Vealey RS. *Confidence In Sport: Handbook Of Sports Medicine and Science Sport Psychology*, Miami University, OH Publishers, USA, 2009.
50. Moritz SE, Feltz DL, Fahrbach KR, Andmack DE. (The Relationship Of Self-Efficacy Measures To Sport Performance: A Meta Analytical Review. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 2000;71:280-294.
51. Craft LL, Magar TM, Becker BJ, Andfeltz DL. The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 And Sport Performance: A Meta Analysis. *Journal Of Sport Exercise Psychology*, 2003;25:44-65.
52. Woodman T, Hardy L. The Relative Impact Of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance: Meta-Analysis. *Journal Of Sport Sciences*, 2003;21: 443-457.
53. Vealey RS, Hayash SW, Garner M, Giacobbi P. (1998). Sources Of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 1998;70: 54-80.
54. Beattie S, Hardy L, Savage J, Woodman T, Andcallow N. Development and Validation of A Traitmeasure Of Robustness Of Self-Confidence. *Psychology Of Sport and Exercise*. 2011;12:184-191.
55. Woodman T, Hardy L. *Stress and Anxiety: Handbook Of Sport Psychology*. pp. 290, 318, Wiley Publishers, New York, USA, 2001.
56. Beilock SL, Andgray R. Why Do Athletes Choke Under Pressure? *Handbook Of Sport Psychology*. pp. 425-444, Wiley Publishers, New Jersey, Canada. 2007.

57. Vealey RS. Conceptualization Of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal Of Sport Psychology*, 1986;8:221-246.
58. Martens R, Vealey RS, Andburton D. *Competitive Anxiety in Sport*. pp. 98-110, Human Kinetics Publishers, Canada, 1990.
59. Bandura A. & Locke EA. Negative Self – Efficacy and Goal Effects Revisited. *Journal Of Applied Psychology*, 2003;88:87-99.
60. Vealey RS. Understanding and Enhancing Self-Confidence In Athletes: *Handbook Of Sport Psychology*. pp.290-318, John Wiley and Sons, Inc, 2001.
61. Gould D, Petlichkoff L, Simons J, Andvevera M. Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. *Journal Of Sport Psychology*, 1987;9:33-42.
62. Hardy L, Woodman T, Carrington S. Is Self-Confidence A Biasfactor In Higherorder Catastrophe Models An Exploratory Analysis. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 2004;26:359-368.
63. Jones G, Swain A, Hardy L. Intensity and Direction Dimensions Of Competitive State Anxiety and Relation Ships With Performance. *Journal Of Sports Sciences*, 1993;11:525-532.
64. Hardy LA. Test Of Catastrophe Models Using the Test Of Dynamic Differences. *Anxiety, Stress. Coping*, 1996;9:69-86.
65. Vancouver JB, Thompson CM, Williams AA. The Changing Signs In The Relationship Samong Self-Efficacy, Personal Goals, And Performance. *Journal Of Applied Psychology*, 2001;86: 605-620.
66. Vancouver JB, Kendall LN. When Self-Efficacy Negatively Relatesto Motivation and Performance in a Learning Context. *Journal Of Applied Psychology*, 2006;91:1146-1153.
67. Woodman T, Akehurst S, Hardy L, Beattie S. Self Confidence and Performance: A Little Self-Doubthelps. *Psychology Of Sport and Exercise*, 2010;11:467-470.
68. Hanton S, Mellalieu, SD, Hal, R. Self-Confidence an Danxiety Interpretation: Qualitative Investigation. *Psychology Of Sport and Exercise*. 2004;5:477-495.
69. Haberl P, Zaichkowsky L. The U.S. Women's Olympic Gold Medal Ice Hokey Team: Optimal Use Of Sport Psychology for Developing Confidence. pp. 217-233. *Fitness Information Technology*, Morgantown, 1999.
70. Akın A. Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007;7(2): 167 – 176.

71. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi. s. 134-137, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000.
72. Pehlivan Z, Konukman F. Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004;2: 16-23.
73. İçten B, Koruç Z, Kocaekşi S. 6 Haftalık Egzersiz Öncesi ve Sonrası 12-15 yaş Aralığındaki Çocukların Benlik Saygındaki Değişim. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı,s. 944, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 3-5 Kasım, 2006.
74. Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2006.
75. Halloway J, Baechle T. Strengh Training For Female Athletes, Journal of Sport Medicine, 1990;24: 216-228.
76. Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin Depresyon, Özsaygı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2006;7:162-166.
77. Danish S, Taylor TE, Fazio RJ. Enhancing Adolescent Development Through Sports and Leisure. pp. 92-108, Blackwell Handbook of Adolescence, Blackwell Publishing Ltd., Oxford, USA, 2003.
78. Altunbaş Ç. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sivas, 2006.

## 8. ŞEKİLLER VE RESİMLER DİZİNİ

### ŞEKİLLER

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1 : Sporda Özgüven Modeli .....	14
Şekil 2: Sporda Bulunan Çeşitli Özgüvenin Katman Seviyeleri.....	16
Şekil 3: Sporcuların İhtiyaç Duyduğu Özgüven Çeşitleri .....	19
Şekil 4: Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Göre Toplam Özgüven Değerlerindeki Değişimi Gösteren Grafik Şekli .....	29



## 9. TABLOLAR DİZİNİ

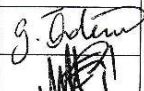


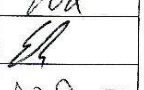
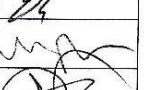
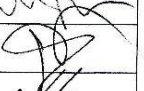
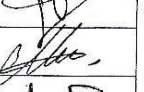
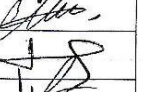
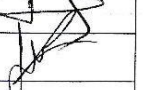
	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri .....	26
Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından İç ve Dış Özgüven, Toplam Özgüven Puan Ortalamalarına İlişkin T-Test Sonuçları.....	26
Tablo 3: Katılımcıların Lisanlı Sporcu Olma Değişkeni Açısından İç ve Dış Özgüven, Toplam Özgüven Puan Ortalamalarına İlişkin T-Test Sonuçları .....	27
Tablo 4: Katılımcıların Branş Değişkeni Açısından İç ve Dış Özgüven, Toplam Özgüven Puan Ortalamalarına İlişkin Anova Sonuçları.....	27
Tablo 5: Toplam Özgüven, İç ve Dış Özgüven Puanları Arasındaki İlişki.....	28

## 10. EKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Ek 1: Etik Kurul Onay Yazısı .....	41
Ek 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF).....	43
Ek 3: Kaymakamlık İzini .....	44
Ek 4: Özgüven Ölçeği .....	45

## 11. EKLER

### Ek 1. Etik Kurul Onay Yazısı

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU									
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili					
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	07.03.2014		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama							
	TÜRKÇE ETİKET ÖRNEĞİ	<input type="checkbox"/>							
	SİGORTA	<input type="checkbox"/>							
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>							
	BİYOLOJİK MATERİYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>							
	HASTA KARTI/GÜNLÜKLERİ	<input type="checkbox"/>							
	İLÂN	<input type="checkbox"/>							
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>							
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>							
GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>								
DİĞER:	<input type="checkbox"/>								
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2014/01-10	Tarih: 14.04.2014							
	Yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toptanıyla katılan Etik Kurul üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.								
<b>KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU</b>									
ÇALIŞMA ESASI	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi								
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR								
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişkili		Katılım		İmza
Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR Başkan	Göz Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Mustafa GÜL Üye	Tıbbi Mikrobiyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Metin KILINÇ Üye	Tıbbi Biyokimya	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Ertan BÜLBÜLOĞLU Üye	Genel Cerrahi	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Mustafa GÖKÇE Üye	Nöroloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Perihan ÖZTÜRK Üye	Dermatoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Mustafa ÇELİK Üye	Tıbbi Biyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Kamile GÜL Üye	Endokrinoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Hamide SAYAR Üye	Patoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
ŞERH (VARSA)									
Sayfa 2									

**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ**  
**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

<b>BAŞVURU BİLGİLERİ</b>	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Spor Yapan ve yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması			
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	11			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu			
	DESTEKLEYİCİ	Sorumlu Araştırmacı			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Anket Çalışmaları			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

## Ek 2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sayın Gönüllü,

Bu çalışma ‘‘Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeyine Etkisi’’ başlıklı bir Yüksek Lisans Tezi araştırmasıdır.

Araştırmanın amacı sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisinin olup olmadığı ve sınıf, cinsiyet ve yaş gibi çeşitli değişkenler açısından lise öğrencilerinin özgüven düzeylerini incelemektir.

Bu araştırmaya katılmaya Özgüven ölçeği ile özgüven düzeyiniz belirlenecektir.

Bu araştırmaya katılmaya tamamen isteğinize bağlı olup ve istediğiniz zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz veya araştırmadan çekilebilirsiniz.

İzleyiciler, yoklama yapan kişiler, Etik Kurul, Bakanlık ve diğer ilgili sağlık otoritelerinin sizin orijinal veri kayıtlarınıza doğrudan erişimlerinin bulunabileceği, ancak bu bilgilerin gizli tutulacağı, yazılı bilgilendirilmiş gönüllü olur formunun imzalanmasıyla yasal temsilciniz veya siz, söz konusu erişime izin vermiş olursunuz.

İlgili mevzuat gereğince kimliğinizi ortaya çıkaracak kayıtların gizli tutulacağı, kamuoyuna açıklanamayacak, araştırma sonuçlarının yayımlansa dahi kimliğiniz gizli kalacaktır.

Araştırma konusuyla ilgili ve sizin araştırmaya katılmaya devam etme isteğinizi etkileyebilecek yeni bilgiler elde edildiğinde sizin veya yasal temsilcisinin zamanında bilgilendirileceksiniz.

Araştırmaya katılması beklenen tahmini gönüllü sayısı yaklaşık 300’dir.

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacılar tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakabileceğimi biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi nizamla katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

Yürütülen bu tez çalışmasının ilerleyişi hakkında aşağıda irtibat numarası belirtilmiş olan Araştırma Koordinatörü Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU ve Yardımcı Araştırmacı Erol SUN’dan istediğimiz zaman bilgi alabilirsiniz.

Araştırma Koordinatörü İrtibat Tel: +905052405578

Yardımcı Araştırmacı İrtibat Tel: +905059169788

Araştırma Ekibinde Yer Alan ve Yetkin Bir Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

### Ek 3. Kaymakamlık İzini



T.C.  
GÖKSUN KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 80501937-20-E.7130278  
Konu: Anket Uygulaması İzni

09/07/2015

#### KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlçemiz Fen Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni Erol SUN'un Kahramanmaraş İli Göksun İlçesinde öğrenim görüp spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik tutumlarının ölçülmesi amacıyla yüksek lisans tezinde kullanmak üzere anket yapmak isteği ile ilgili dilekçesi ve 1 (bir) adet özgüven ölçeği anket formu ekte sunulmuştur.

Adı geçen öğretmenin yüksek lisans tezi için kullanacağı özgüven ölçeği anket çalışmasını yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Halit DEMİRTAŞ  
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR  
09/07/2015  
Ali Hamza PEHLİVAN  
Kaymakam

Yeni Mah. Çağrı Cad. Halk Eğitim Binası Kat 3 Göksun  
Telefon : (0344) 714 10 33 – 714 19 78 Dahili : 119 Faks: (0344) 714 24 25  
e.posta : goksun46@meb.gov.tr Elektronik Ağ: www.goksun-meb.gov.tr

Bilgi için irtibat: Memur H.KARACA

Bu cvrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 968e-c800-3f39-8388-a234 kodu ile teyit edilebilir.

## Ek 4. Özgüven Ölçeği

Bu anket çalışması Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans programı dahilinde yürütülmekte olan “sporun lise öğrencilerinin özgüvende düzeylerine etkisi (Kahramanmaraş İli Örneği)” adlı tez çalışması kapsamında uygulanmaktadır. Elde edilen veriler bilimsel amaçlı kullanılacaktır. İtten ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederiz.

- 1- Cinsiyetiniz: ( ) Bayan, ( ) Bay
- 2- Öğrenim Gördüğünüz Lise: ( ) Anadolu Lisesi, ( ) Meslek Lisesi, ( ) Anad. Öğtm. Lisesi, ( ) Düz Lise
- 3- Herhangi bir kulüpte lisanslı spor yapıyor musunuz ? ( ) Evet, ( ) Hayır
- 4- Lisansınız varsa kaç yıldır spor yapıyorsunuz ? ( ) Bir yıl, ( ) İki yıl, ( ) Üç yıl, ( ) Dört yıl ve üzeri
- 5- Branşınız: .....

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

## 12. ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Erol SUN  
Uyruğu : T.C.  
Doğum tarihi ve yeri : 17.05.1975  
Medeni hali : Evli  
Telefon : +905053529788  
e-posta : erolsunn@hotmail.com

### Eğitim

<u>Derece</u>	<u>Eğitim Birimi</u>	<u>Mezuniyet Tarihi</u>
Yüksek Lisans	KSÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2015
Lisans	Celal Bayar Üniversitesi, BESYO	1998
Lise	Denizli Atatürk EML	1992

### İş Denevimi

<u>Yıl</u>	<u>YerGörev</u>	
3	KAHRAMANMARAŞ / Göksun METEM	Beden Eğitimi Öğretmeni
6	KAHRAMANMARAŞ /Göksun Lisesi	Beden Eğitimi Öğretmeni
6	KAHRAMANMARAŞ / Göksun FEN Lisesi	Beden Eğitimi Öğretmeni

### Yabancı Diller

İngilizce

### Hobiler

Futbol, Basketbol, Yüzme, Tenis, Sörf, Voleybol, Badminton, Hentbol.